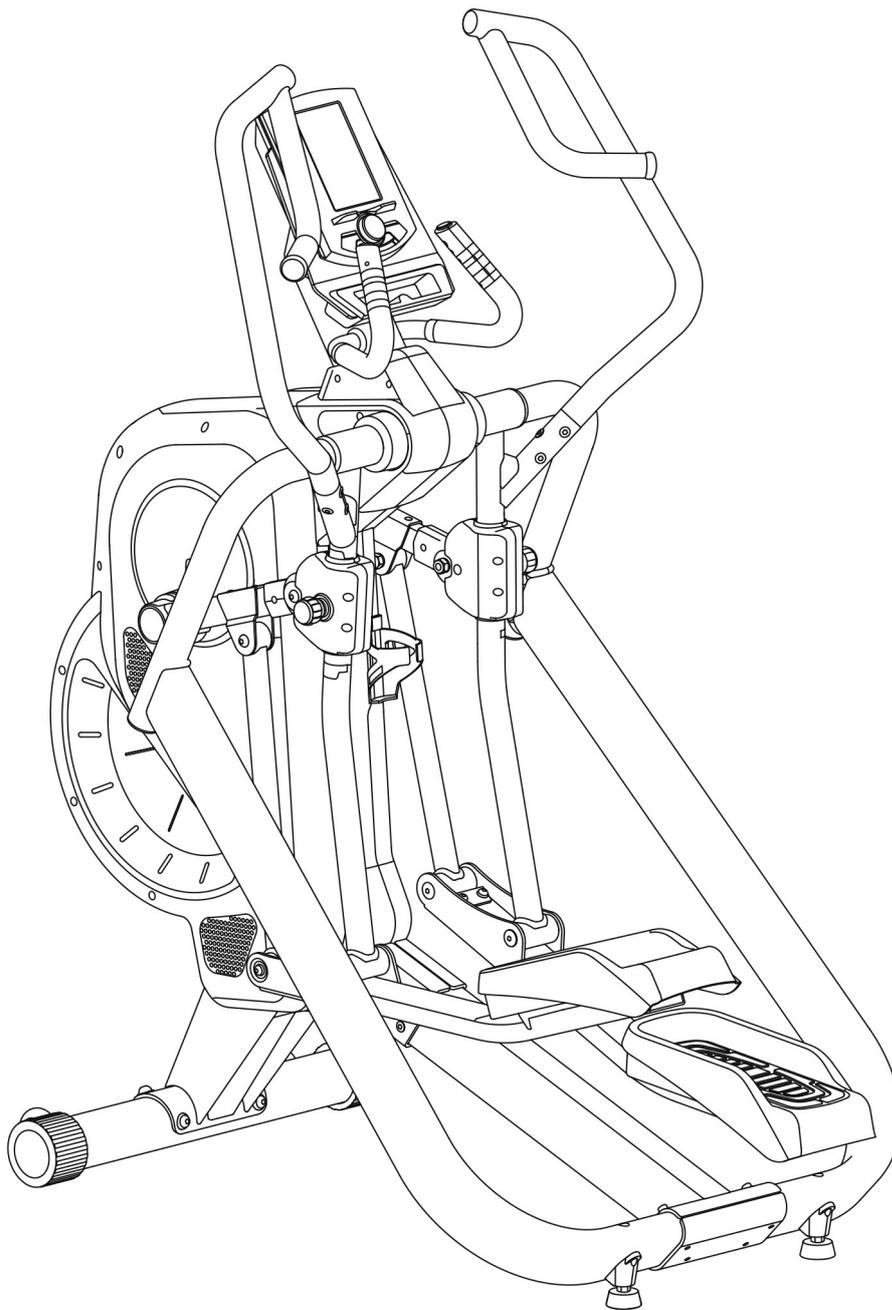




Notice de montage et mode d'emploi



max. 150 kg



~ 60 Min. 



 108 kg

Long. 138 | Larg. 88 | H 168

FSCSTEX70.05.03

N° d'article CST-EX70-5

Vélo elliptique **EX70**

Table des matières

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	8
1.1	Notes techniques	8
1.2	Sécurité personnelle	9
1.3	Sécurité électrique	10
1.4	Emplacement	11
2	MONTAGE	12
2.1	Instructions générales	12
2.2	Contenu de la livraison	13
2.3	Montage	15
3	MODE D'EMPLOI	24
3.1	Affichage de la console	24
3.2	Fonctions des touches	26
3.3	Mise en marche et paramétrage de l'appareil	27
3.4	Programmes	28
3.4.1	MAN. - Programme manuel	29
3.4.2	PROG - Programmes prédéfinis	29
3.4.3	USER- Programme personnalisé	31
3.4.4	H.R.C. - Programmes basés sur la fréquence cardiaque	32
3.4.5	WATT - Programme basé sur les watts	33
3.5	RECOVERY - Test de condition physique	34
3.6	Conseils d'entraînement	35
3.6.1	Tenue d'entraînement	35
3.6.2	Échauffement et étirement	35
3.6.3	Prise de médicaments	36
3.6.4	Groupes musculaires sollicités	36
3.6.5	Fréquence d'entraînement	36
3.7	Journal d'entraînement	37
3.8	Mesure de la fréquence cardiaque	38
4	STOCKAGE ET TRANSPORT	40
4.1	Instructions générales	40
4.2	Roulettes de déplacement	40
5	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	41
5.1	Instructions générales	41
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	41
5.3	Codes de défauts et dépannage	42
5.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	43

6	ÉLIMINATION	43
7	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	44
8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	45
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	45
8.2	Liste des pièces	46
8.3	Vue éclatée	52
9	GARANTIE	53
10	CONTACT	55

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir opté pour un appareil d'entraînement de qualité de la marque cardiostrong®. cardiostrong propose des appareils de sport et de fitness haut de gamme conçus pour une utilisation à domicile ou destinés à équiper les salles de gym et les établissements commerciaux. Les appareils de fitness de cardiostrong poursuivent l'objectif premier des sportifs, celui d'atteindre un niveau de performance maximal ! Les appareils sont ainsi développés en étroite concertation avec des sportifs et des experts en sciences du sport. Les sportifs sont en effet les mieux placés pour juger de la perfection d'un appareil de fitness.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.fitshop.com/cardiostrong.

Utilisation conforme

L'appareil doit être utilisé uniquement aux fins auxquelles il est destiné.

L'appareil est destiné exclusivement à une utilisation à domicile. L'appareil n'est pas adapté à un usage semi-professionnel (par ex. hôpitaux, clubs, hôtels, établissements scolaires etc.) ni à une application commerciale ou professionnelle (par ex. salle de gym).

MENTIONS LÉGALES

Fitshop GmbH
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Directeur :
Christian Grau
Sebastian Campmann
Bernhard Schenkel
N° de registre de commerce HRB 1000 SL
Tribunal d'instance de Flensburg
N°d'identification de TVA : DE813211547

EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

© cardiostrong est une marque déposée de la société Fitshop GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Fitshop est interdite.

Le produit et le manuel peuvent faire l'objet de modifications. Les données techniques sont sujettes à changement sans préavis.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi dans son intégralité avant le montage de l'appareil et sa première utilisation. Le présent mode d'emploi est là pour vous aider à monter rapidement l'appareil et à le manipuler en toute sécurité. Veillez impérativement à ce que tous les utilisateurs de l'appareil (notamment les enfants et les personnes présentant un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur) aient préalablement pris connaissance du présent mode d'emploi et de son contenu. En cas de doute, l'appareil doit être utilisé sous la surveillance d'une personne responsable.

En raison des modifications et mises à jour effectuées en continu sur les logiciels, il se peut que le mode d'emploi nécessite d'être adapté en conséquence. Si vous constatez des divergences pendant le montage ou l'utilisation de l'appareil, vous pouvez consulter le mode d'emploi dans la boutique en ligne. La version la plus récente y est toujours disponible.



Cet appareil a été conçu conformément aux dernières avancées en matière de sécurité. Il est protégé au mieux de toute source de danger susceptible de provoquer des blessures. Assurez-vous que l'appareil a bien été monté conformément aux instructions fournies et que toutes les pièces de l'appareil sont correctement fixées. Si nécessaire, remédiez aux défauts éventuels en vous reportant au mode d'emploi.

Les appareils doivent être classés en fonction de leur précision et de leur utilisation. Les catégories de précision ne sont applicables qu'aux appareils qui affichent des données d'entraînement.

Catégorie de précision

Catégorie A: précision élevée.

Catégorie B: précision moyenne.

Catégorie C: faible précision.

Les catégories d'utilisation définissent le cadre dans lequel l'appareil peut être utilisé.

Catégorie d'utilisation

Catégorie S (studio): utilisation professionnelle et/ou commerciale.

Ces appareils sont destinés à être utilisés dans les salles de sport d'établissements tels que les salles de sport, les établissements scolaires, les hôtels, les clubs et les studios dont l'accès et la surveillance sont réglementés par le propriétaire (personne qui assume la responsabilité légale).

Catégorie H (home): utilisation dans le cadre privé.

Utilisation à domicile. Ces appareils sont destinés à être utilisés dans le cadre privé à domicile, où l'accès à l'appareil est réglementé par le propriétaire (personne assumant la responsabilité légale).

Veillez respecter scrupuleusement les consignes de sécurité et de maintenance indiquées. Toute autre utilisation peut causer des blessures, endommager l'appareil et provoquer des accidents dont le fabricant et le distributeur ne peuvent assumer aucune responsabilité.

Lors de votre lecture, vous serez amené à rencontrer les notes de sécurité suivantes :

► **ATTENTION**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des dommages matériels.

⚠ **PRUDENCE**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures légères !

⚠ **AVERTISSEMENT**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures graves, voire mortelles !

⚠ **DANGER**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures très graves, voire mortelles !

ⓘ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

Conservez soigneusement ce mode d'emploi de sorte qu'il soit accessible pour toute information sur les travaux de maintenance et les commandes de pièces de rechanges.

1.1 Notes techniques

Affichage LCD de

- + Vitesse en km/h
- + Temps d'entraînement en min
- + Distance d'entraînement en km
- + Cadence (nombre de tours par minute)
- + Calories dépensées en kcal
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation des capteurs tactiles ou d'une ceinture cardio)
- + Watts
- + Niveau de résistance

Système de résistance : système de freinage magnétique à réglage électronique
Niveaux de résistance : 16

Indications des watts

Plage de réglage dans le programme basé sur les watts : 10 - 400 watts (réglable par pas de 5 watts)

Watts mini et maxi à 60 tr/min : 82-430 W (niveau de résistance 1 à 16)

Watts mini et maxi à 100 tr/min : 158-734 W (niveau de résistance 1 à 16)

Mémoires utilisateurs :	4
Programme de démarrage rapide (Quick-Start) :	1
Programmes manuels :	1
Programmes prédéfinis :	12
Programmes personnalisés :	1 (par utilisateur)
Programmes basés sur les watts :	1
Programmes basés sur la fréquence cardiaque :	4

Masse d'inertie :	12 kg
Largeur de pas :	24,4 cm
Hauteur de pas :	24,5 cm
Longueur de pas :	43,8 - 52 cm

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	env. 112,2 kg
Poids de l'article (brut, sans emballage) :	env. 108,3 kg
Emballage (L x l x h) :	env. 131,5 cm x 58 cm x 87 cm
Dimensions de montage (L x l x h) :	env. 138,2 cm x 88 cm x 168 cm
Dimensions au sol (L x l) :	116,5 cm x 88 cm

Poids utilisateur maximal : 150 kg

Classe d'utilisation : H

1.2 Sécurité personnelle

DANGER

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin afin qu'il juge de la possibilité ou non de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement applicables aux personnes qui ont une prédisposition génétique à l'hypertension ou aux maladies cardiaques, sont âgées de plus de 45 ans, fument, présentent un taux de cholestérol élevé, sont en surpoids et/ou n'ont pas pratiqué régulièrement de sport au cours de l'année passée. Si vous prenez un traitement médicamenteux susceptible de générer des troubles du rythme cardiaque, l'avis d'un médecin est impératif.
- + Nous vous rappelons qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Veuillez noter également que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Dès que vous percevez des sensations de faiblesse, de nausée, de vertiges, de douleurs, d'essoufflement ou d'autres symptômes anormaux, interrompez votre entraînement et consultez votre médecin en cas d'urgence.
- + Le propriétaire doit transmettre tous les avertissements et instructions aux utilisateurs.

AVERTISSEMENT

- + L'utilisation de cet appareil est interdite aux enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent présenter un certificat médical et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + Attention : votre appareil n'a pas de roue libre. Les pièces en mouvement ne peuvent donc pas être stoppées immédiatement.
- + Notez que les performances individuelles requises pour l'exécution d'un exercice peuvent différer des performances mécaniques indiquées.
- + Avant de monter ou de descendre de l'appareil, vérifiez que l'une des pédales se trouve dans sa position la plus basse.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
- + Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.

PRUDENCE

- + Si vous devez brancher votre appareil avec un câble d'alimentation sur le secteur, veillez à disposer le câble de manière à ce que personne ne risque de trébucher.
- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.
- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- + Veuillez tenir compte que si les dispositifs de réglage dépassent de l'appareil, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.

1.3 Sécurité électrique

DANGER

- + Pour limiter les risques de choc électrique, débranchez toujours le câble de l'appareil de la prise de courant dès que vous avez terminé l'entraînement, avant d'assembler ou de désassembler l'appareil ainsi qu'avant de procéder à une maintenance ou à un nettoyage de l'appareil. Ne tirez pas sur le câble.

AVERTISSEMENT

- + Ne laissez pas l'appareil sans surveillance tant que le cordon d'alimentation reste branché dans la prise murale. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale pendant votre absence afin d'éviter toute utilisation impropre de l'appareil par des tiers ou des enfants.
- + Si le câble d'alimentation ou le cordon d'alimentation est endommagé ou défectueux, adressez-vous à votre revendeur. Jusqu'à la réparation, l'appareil ne doit pas être utilisé.

ATTENTION

- + L'appareil doit être branché sur une prise électrique de 220 - 230V à une fréquence de 50 Hertz
- + L'appareil doit toujours être branché directement sur une prise de terre avec le câble d'alimentation fourni. Les rallonges doivent être conformes aux directives VDE. Déroulez toujours entièrement le câble d'alimentation.
- + La prise de courant doit être protégée par un fusible à action retardée de 16 ampères au minimum.
- + N'effectuez aucune modification sur le câble d'alimentation ni sur le cordon d'alimentation.
- + Protégez le câble d'alimentation de l'eau, de la chaleur, de l'huile et des arêtes vives. Ne laissez pas le câble d'alimentation passer sous l'appareil ou sous un tapis et ne posez aucun objet dessus.
- + Si l'appareil que vous avez acheté dispose d'une console TFT, des mises à jour du logiciel doivent être effectuées régulièrement. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder à la mise à jour.
- + Les systèmes et logiciels des appareils équipés de consoles TFT sont spécialement conçus pour fonctionner avec les applis préinstallées. N'installez pas d'autres applis sur la console.

REMARQUE

- + Les applis préinstallées des consoles TFT proviennent de fabricants externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applis.

1.4 Emplacement



AVERTISSEMENT

- + Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.



PRUDENCE

- + Choisissez le lieu d'installation afin de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir circuler autour de celui-ci.
- + Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.
- + Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.
- + Veuillez laisser au moins 0,6 m d'espace en plus de la zone nécessaire à l'utilisation de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.



ATTENTION

- + L'appareil doit être utilisé uniquement dans un local suffisamment aéré et sec (température ambiante entre 10°C et 35°C). L'utilisation de l'appareil est interdite en plein air ou dans des locaux présentant un taux d'humidité élevé (plus de 70 %) tels que les piscines.
- + Utiliser un tapis de protection pour ne pas endommager les sols de qualité supérieure (parquet, stratifié, lièges, tapis) par des marques de pression ou des taches de transpiration et pour compenser les légères inégalités du sol.
- + Pour la classe d'utilisation S, l'appareil ne peut être utilisé que dans des zones où l'accès, la surveillance et le contrôle sont spécialement réglementés par le propriétaire.

2.1 Instructions générales



DANGER

- + Ne laissez pas les outils ainsi que les matériaux d'emballage, comme les films de protection, sans surveillance : ils représentent un danger pour les enfants (risque d'étouffement). Tenez les enfants éloignés de l'appareil pendant le montage.



AVERTISSEMENT

- + Respectez les consignes apposées sur l'appareil pour réduire les risques de blessures.



PRUDENCE

- + Pendant l'assemblage, veillez à disposer d'un espace suffisant pour vous déplacer tout autour de l'appareil.
- + L'assemblage de l'appareil doit être effectué par au moins deux adultes. En cas de doute, demandez l'aide supplémentaire d'une tierce personne ayant de bonnes connaissances techniques.



ATTENTION

- + Pour éviter tout endommagement de l'appareil et du sol, procédez au montage de l'appareil sur un tapis de sol ou sur le carton d'emballage.



REMARQUE

- + Pour faciliter le montage, des vis et des écrous peuvent être prémontés.
- + Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.

2.2 Contenu de la livraison

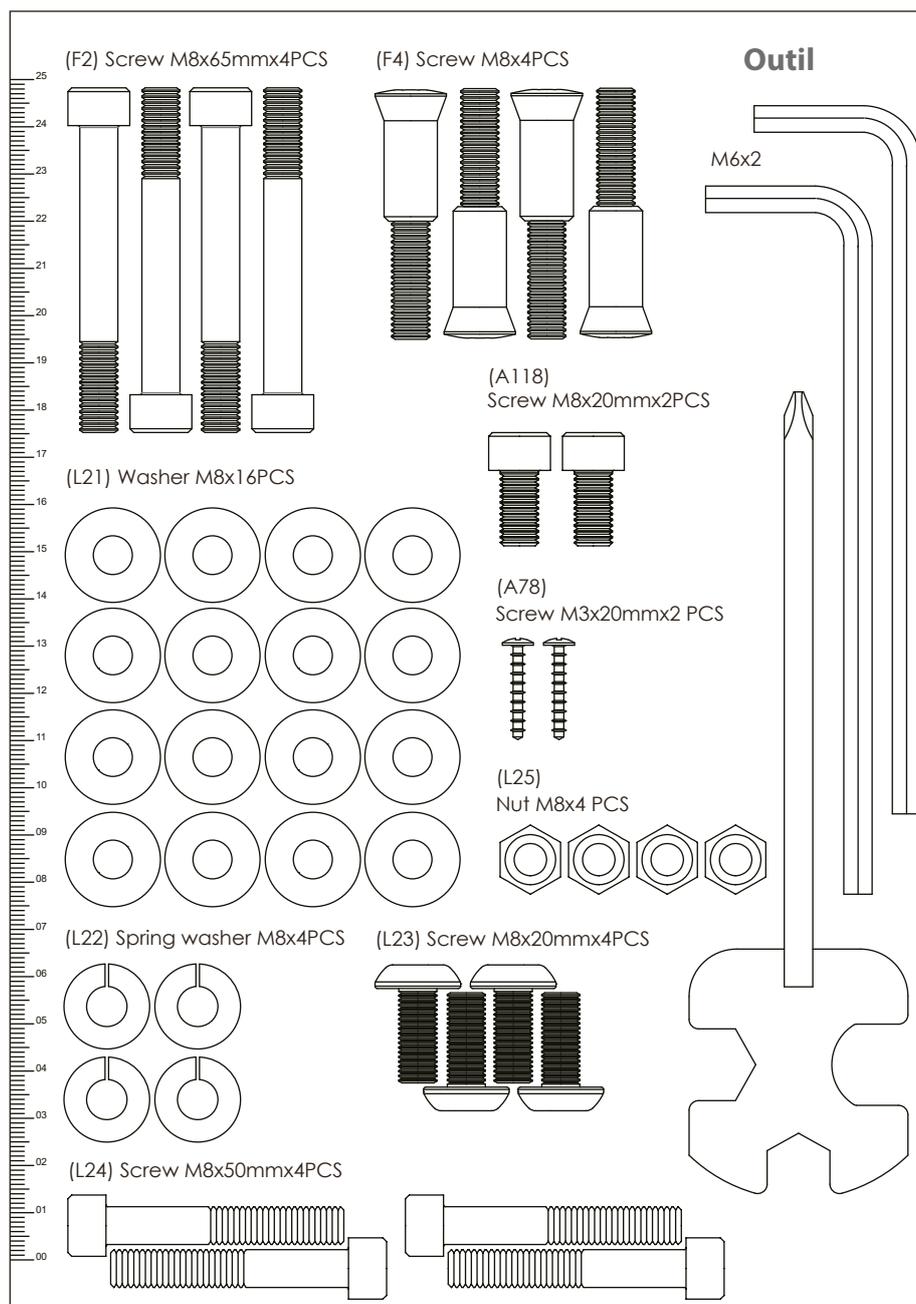
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

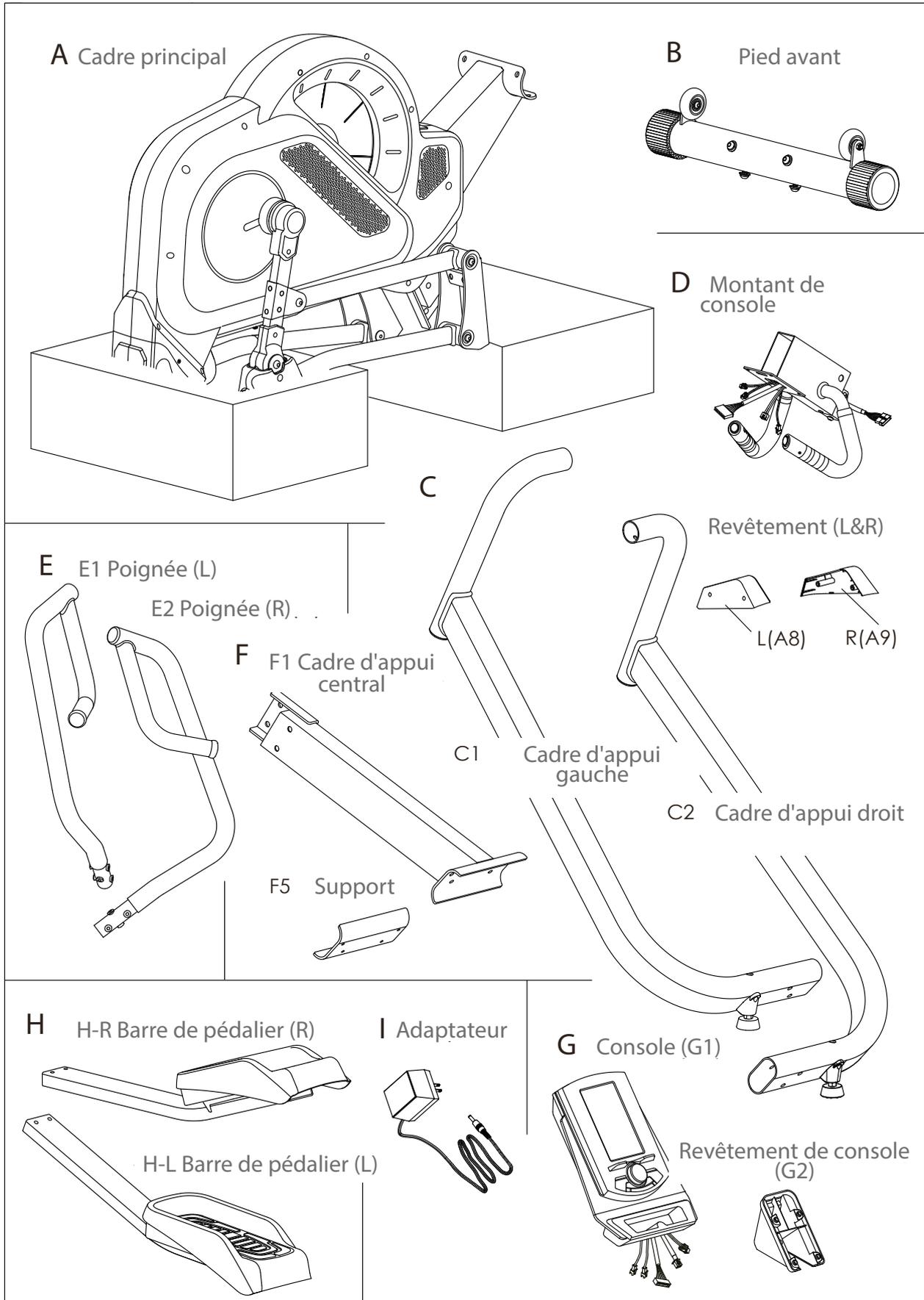
⚠ PRUDENCE

Si le contenu de la livraison est incomplet ou si des pièces sont endommagées, ne montez pas l'appareil.

📌 REMARQUE

Les piles ne sont pas fournies. Les piles suivantes sont requises : 2x AA





2.3 Montage

Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

❶ REMARQUE

- + Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Lorsque vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.
- + Si vous avez des difficultés à reconnaître les graphiques, nous vous recommandons de consulter depuis votre terminal (smartphone, tablette ou PC) le mode d'emploi disponible au format PDF dans la boutique en ligne. Vous aurez ainsi la possibilité d'effectuer des zooms. Assurez vous que le programme Adobe Acrobat Reader est installé sur votre terminal pour pouvoir ouvrir le fichier.

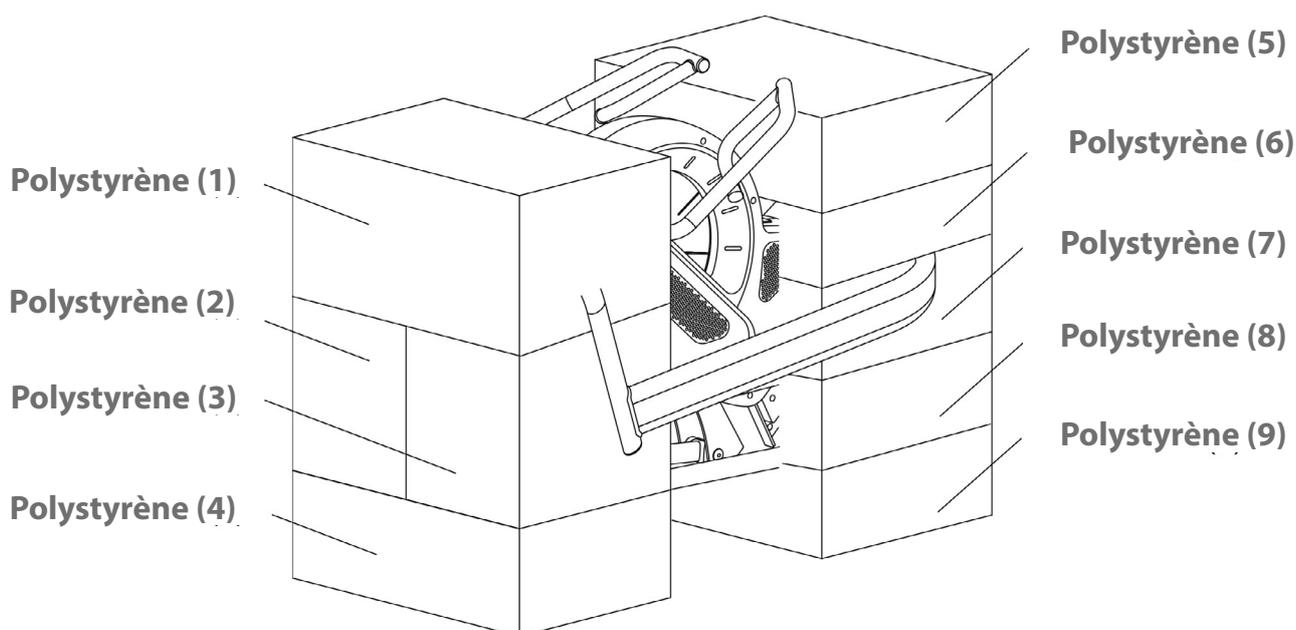
Déballage

1. Posez le carton à plat sur le sol puis retirez le carton en le découpant aux quatre coins à l'aide d'un cutter.

❶ REMARQUE

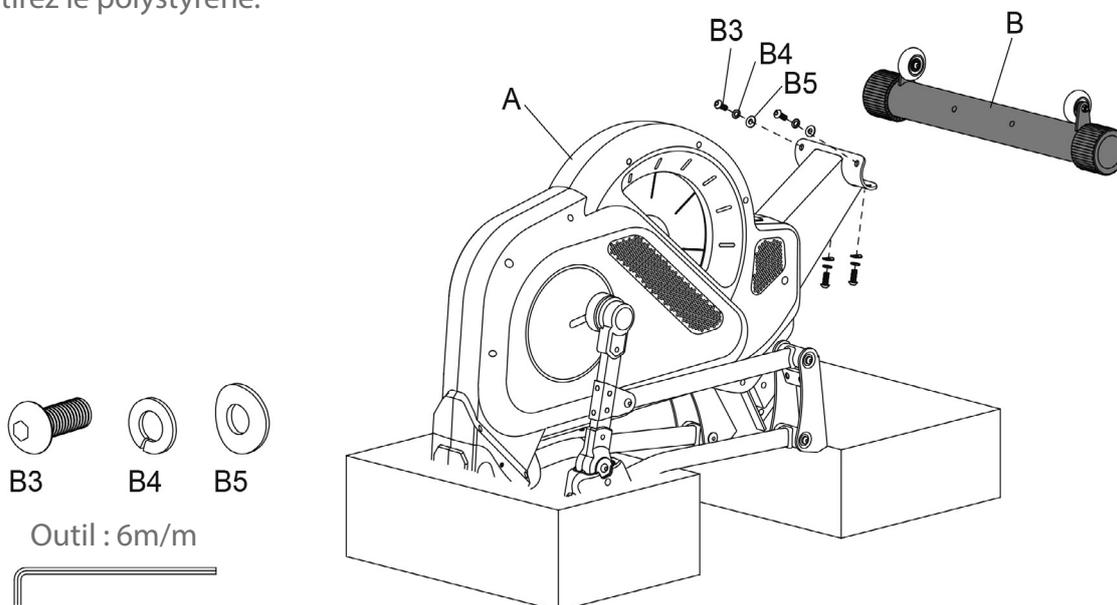
S'il n'y a pas de carton, passez à l'étape 2.

2. Sortez les poignées (E), les pieds, les cadres d'appui (F), la console (G), le kit de montage et le mode d'emploi.
3. Retirez le polystyrène, sauf sur les pièces (4) et (9).
4. Laissez le cadre principal (A) et le polystyrène inférieur dans le carton jusqu'à ce qu'il vous soit demandé de les déballer.
5. Déposez toutes les pièces sur le lieu d'installation.



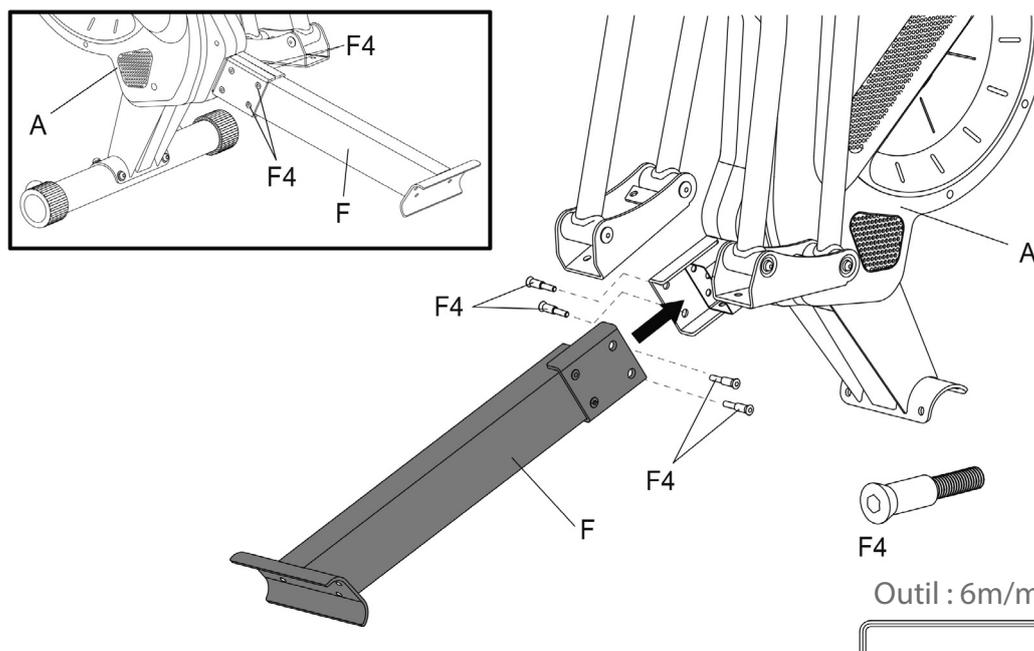
Étape 1 : montage du pied avant

1. Retirez les quatre vis prémontées (B3), les quatre rondelles élastiques (B4) et les quatre rondelles entretoises (B5) du pied avant (B).
2. Fixez le pied avant (B) sur le cadre principal (A) à l'aide des quatre vis (B3), des quatre rondelles élastiques (B4) et des quatre rondelles entretoises (B5).
3. Retirez le polystyrène.



Étape 2 : montage du cadre d'appui central

1. Fixez le cadre d'appui central (F) sur le cadre principal (A) à l'aide de quatre vis (F4).
2. Soulevez le vélo elliptique et serrez les vis (F4) du cadre d'appui central.

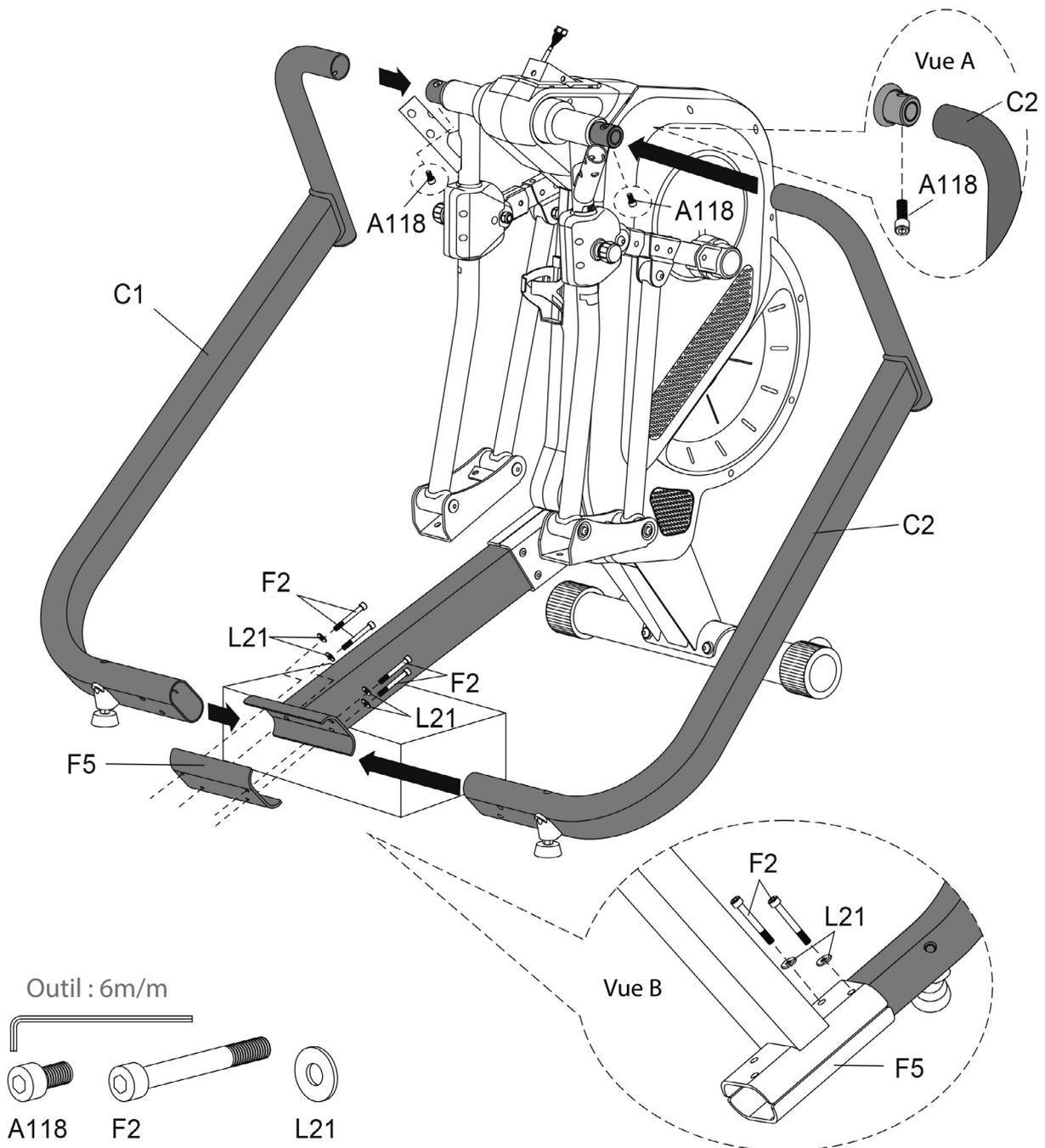


Étape 3 : montage des cadres d'appui latéraux

► **ATTENTION**

Utilisez du polystyrène pour soutenir le cadre d'appui central.

1. Fixez le cadre d'appui droit (C2) sur la partie supérieure du cadre principal (A) avec une vis (A118), comme indiqué sur la vue A.
2. Répétez cette opération avec le cadre d'appui gauche (C1).
3. Fixez les cadres d'appui latéraux (C1 & C2) sur la partie inférieure du cadre principal avec le support (F5), quatre vis (F2) et quatre rondelles entretoises (L21).



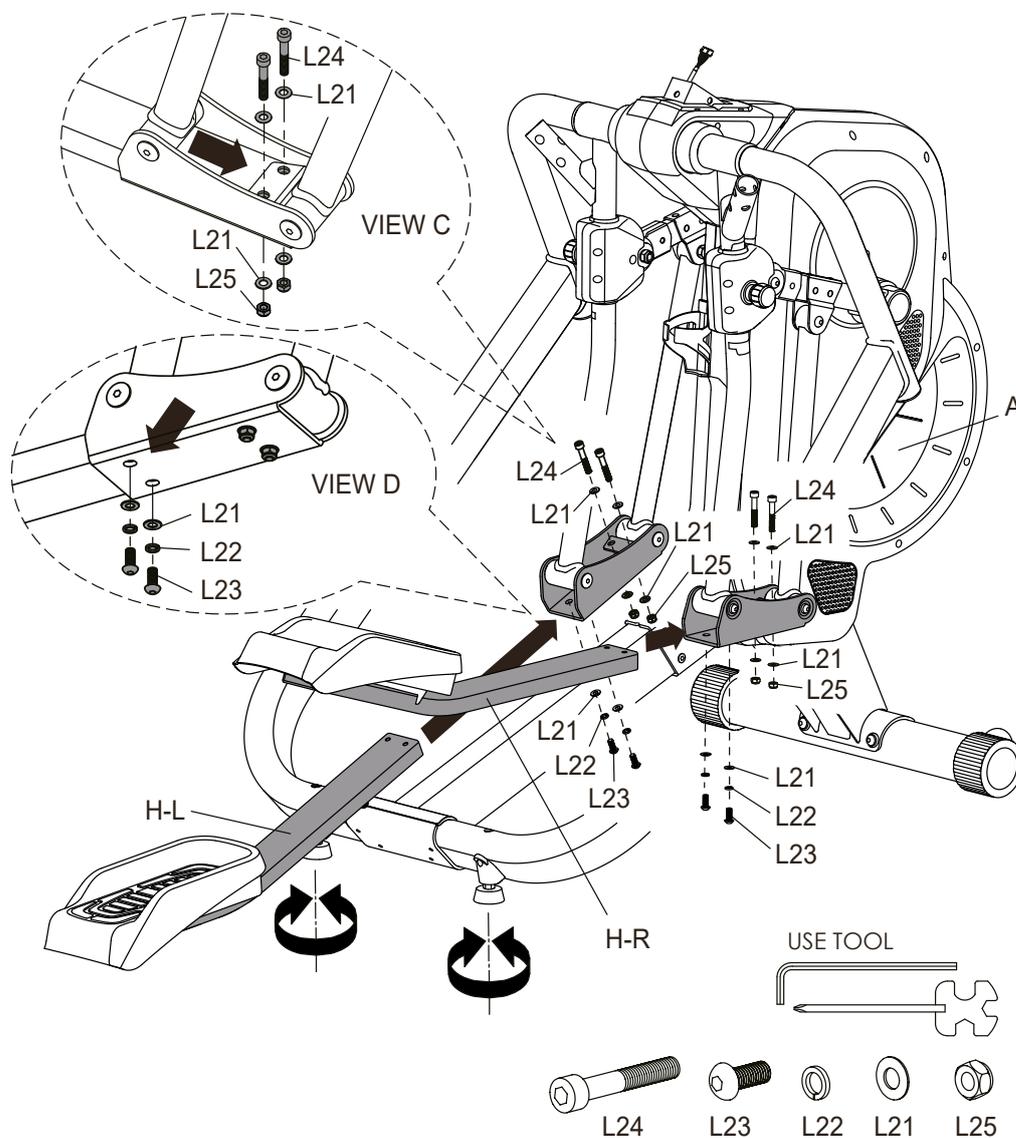
Étape 4 : montage des barres de pédalier et stabilisation de l'appareil

1. Fixez le tube support de pédale gauche (H-L) sur le cadre principal (A) avec deux vis (L24), quatre rondelles entretoises (L21) et deux écrous (L25), comme indiqué sur la vue C. Serrez les vis avec l'outil fourni.
2. Fixez la barre de pédalier gauche (H-L) sur le cadre principal (A) avec deux vis (L23), deux rondelles élastiques (L22) et deux rondelles entretoises (L21), comme indiqué sur la vue D. Serrez les vis avec l'outil fourni.
3. Répétez les opérations pour la barre de pédalier droite (H-R).

❶ REMARQUE

Si le sol présente des inégalités, vous pouvez stabiliser l'appareil en tournant les deux vis de réglage.

4. Soulevez le vélo elliptique puis tournez les vis de réglage situées sous les cadres d'appui arrière (C1) et (C2).
5. Pour élever l'appareil, tournez les vis dans le sens des aiguilles d'une montre.
6. Pour abaisser l'appareil, tournez les vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



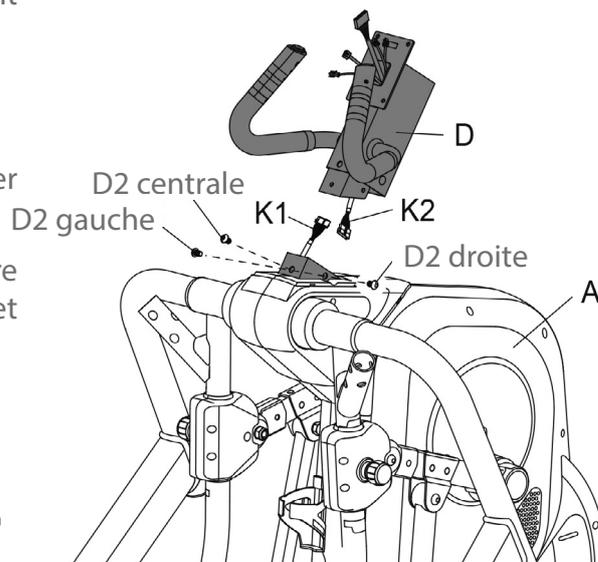
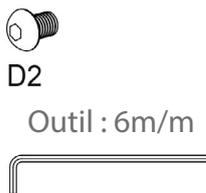
Étape 5 : montage du montant de console

1. Retirez les trois vis préinstallées (D2) du montant de console (D).
2. Reliez les câbles de la console (K1 & K2).

► ATTENTION

Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

3. Fixez le montant de console (D) sur le cadre principal (A) avec trois vis (D2 gauche, droite et centrale).



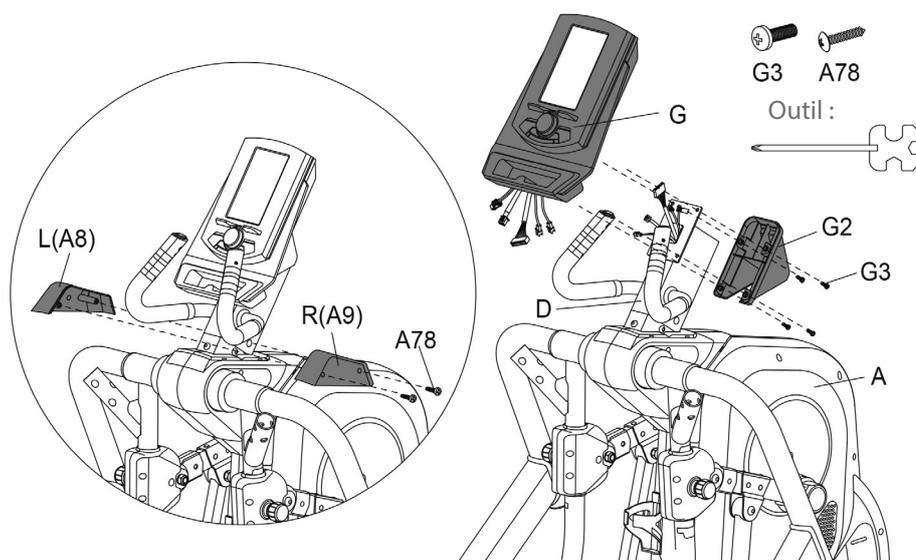
Étape 6 : montage de la console et de son revêtement

1. Retirez les quatre vis préinstallées (G3) de la console (G).
2. Reliez tous les câbles de la console.

► ATTENTION

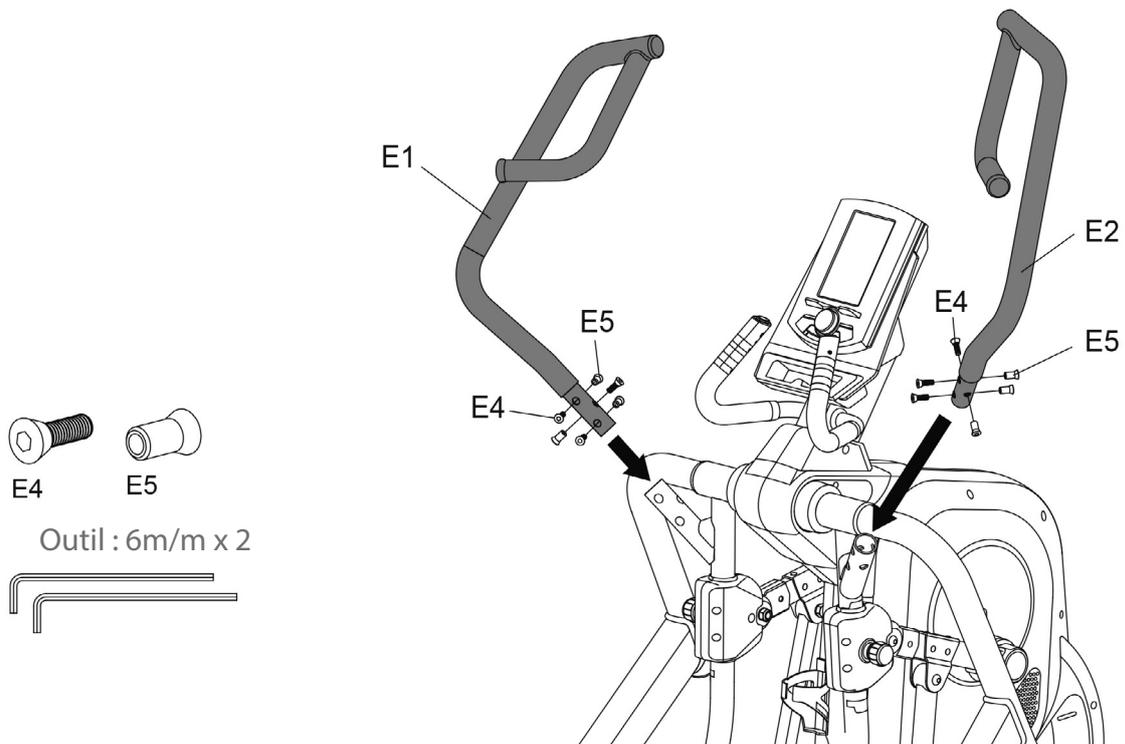
Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

3. Fixez la console (G) sur le montant de console (D).
4. Faites coulisser le revêtement de console (G2) sur le montant de console (D) et fixez le tout avec les quatre vis (G3).
5. Fixez le revêtement L (A8) et le revêtement R (A8) avec deux vis (A78).



Étape 7 : montage des poignées

1. Retirez les six vis prémontées (E4 & E5) de la poignée (E1).
2. Fixez la poignée (E1) sur le cadre principal (A) avec les six vis (E4 & E5).
3. Répétez ces opérations de l'autre côté.

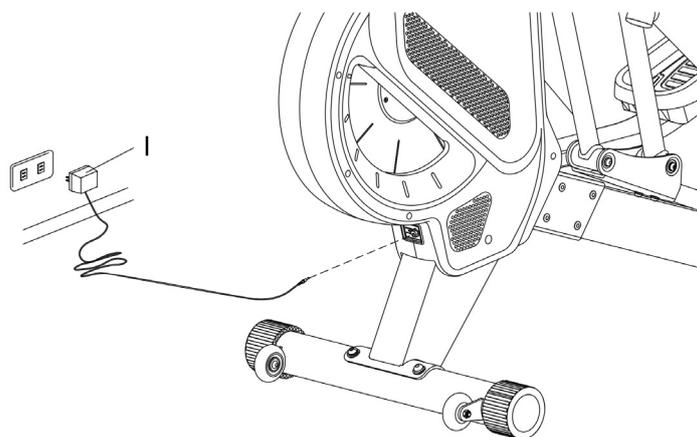


Étape 8 : Branchement de l'appareil

► ATTENTION

Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise ; il risque sinon de ne pas être suffisamment alimenté en courant. Cela risque de provoquer des dysfonctionnements.

Branchez le codon d'alimentation dans une prise conforme aux prescriptions indiquées dans le chapitre Sécurité électrique.

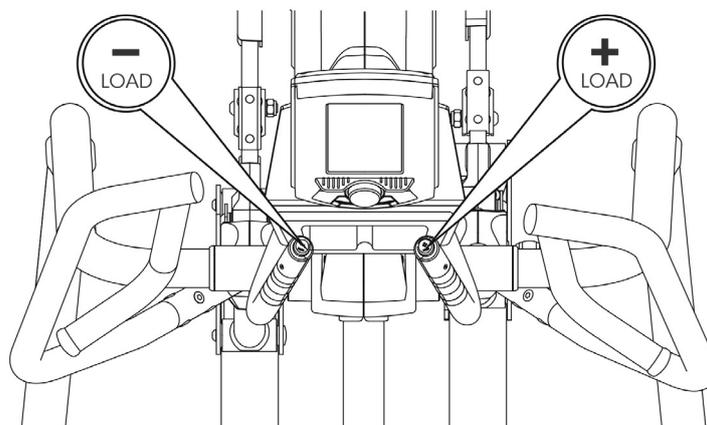


Réglage de la résistance

Lorsque la console est allumée, vous pouvez régler la résistance en appuyant sur les commutateurs situés sur les petites poignées :

Pour augmenter la résistance, appuyez sur « +LOAD » côté droit.

Pour réduire la résistance, appuyez sur « -LOAD » côté gauche.



Réglage de la longueur de pas

L'appareil dispose de deux longueurs de pas réglables manuellement : 17" (43,8 cm) et 22" (52 cm).

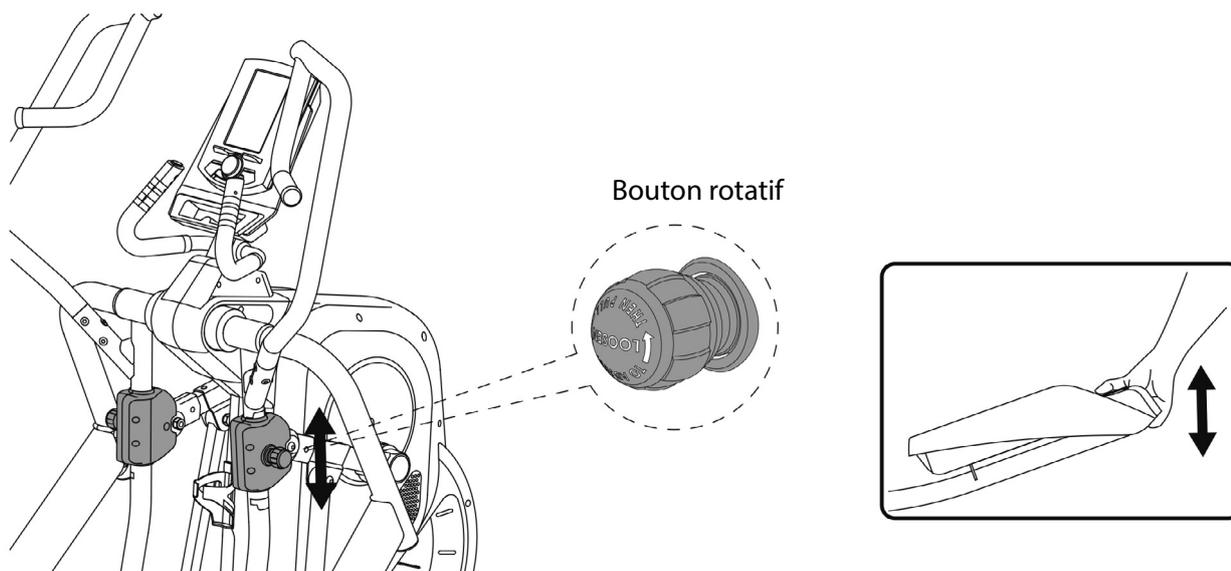
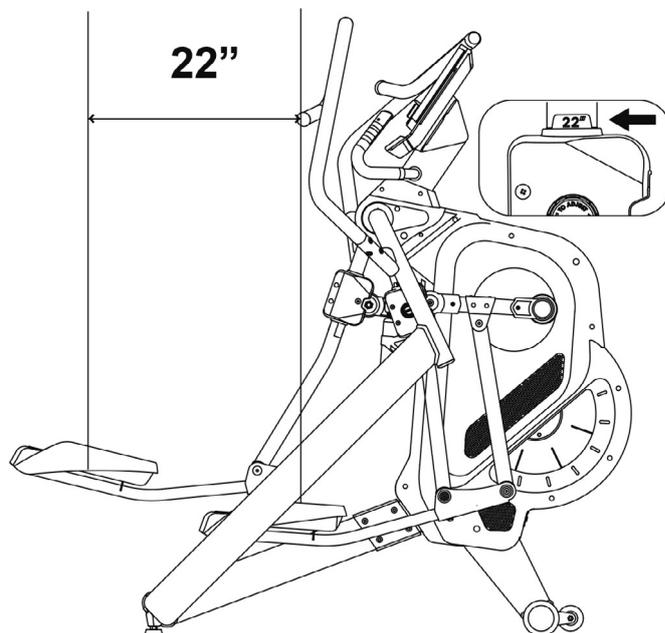
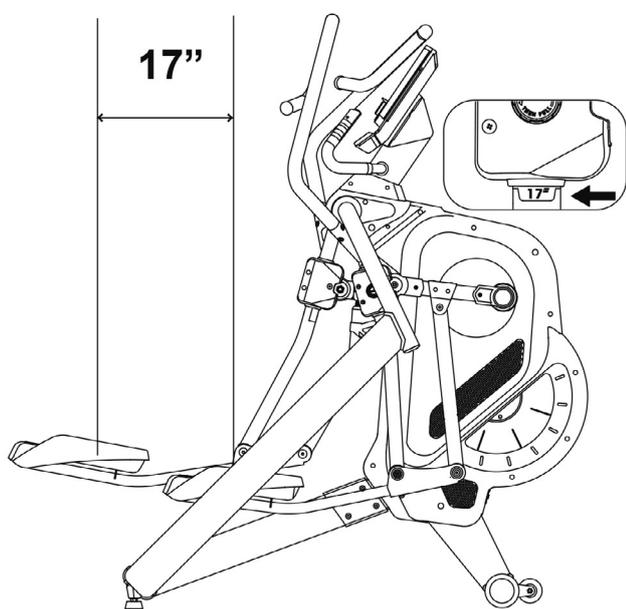
❗ REMARQUE

- + 17" : l'autocollant orange est visible sur la barre de pédalier avant.
- + 22" : l'autocollant blanc est visible sur la barre de pédalier avant.

⚠ AVERTISSEMENT

- + Ne réglez pas la longueur de pas lorsque vous vous trouvez sur l'appareil.
- + Réglez toujours la même longueur de pas de chaque côté.

1. Pour régler la longueur de pas, desserrez puis tirez le bouton rotatif.
2. Relâchez le bouton rotatif à la hauteur souhaitée puis resserrez-le.
3. Répétez ces opérations de l'autre côté.



Monter et descendre correctement

1. Pour monter, saisissez le guidon avec les deux mains et montez d'abord avec le pied gauche sur la pédale gauche ou avec le pied droit sur la pédale droite, puis avec l'autre pied.
2. Pour descendre, saisissez le guidon avec les deux mains et posez un pied à côté de l'appareil, puis l'autre.

① REMARQUE

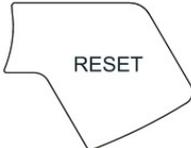
- + Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.
- + Commencez toujours votre entraînement avec une faible intensité et augmentez-la régulièrement et en douceur. Terminez votre entraînement par une phase de récupération. Si vous avez des questions ou des doutes, contactez votre médecin.

3.1 Affichage de la console



Time (temps)	0:00 - 99:00 minutes
Speed (vitesse)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (cadence ; nombre de tours par minute)	0 - 999 tr/min
Distance (distance)	0.0 - 99.9 km
Calories (calories dépensées)	0 - 990 Cal
Gender (sexe)	Male/Female (m/f)
Pulse (fréquence cardiaque ; nombre de pulsations cardiaques par minute)	30 - 230 BPM
Symbole de fréquence cardiaque	On/off- clignotant
Programmes	P1 - P12
Données d'utilisateur	U1 - U4
Watt/Load (puissance/résistance)	0 - 999 watts ; contrôle des watts : 10 - 400 watts
Level (résistance)	1 - 16
H.R.C. (contrôle de la fréquence cardiaque)	55 / 75 / 90 % de la fréquence cardiaque maxi ; réglage manuel du pouls cible (TAG)
Age (âge)	1 - 99 ans
Height (taille)	100 - 250 cm
Weight (poids)	20 - 150 kg

3.2 Fonctions des touches

	BOUTON ROTATIF DROIT	Permet d'effectuer des réglages ou d'augmenter la résistance.
	BOUTON ROTATIF GAUCHE	Permet d'effectuer des réglages ou de réduire la résistance.
	BOUTON ROTATIF ENTER	Permet de valider toutes vos données saisies.
	START STOP	Permet de démarrer l'entraînement ou de le mettre en pause.
	RESET	Permet de réinitialiser les réglages en cours et de retourner au menu principal.
	RECOVERY	Permet de lancer le test de condition physique après l'entraînement.

3.3 Mise en marche et paramétrage de l'appareil

Branchez le cordon d'alimentation à la console ou appuyez sur le bouton RESET pendant 2 secondes. Un signal sonore retentit pendant 2 secondes et l'indication 78.0 apparaît à gauche en bas de l'écran (fig. 1 et 2).

La console dispose de quatre comptes utilisateurs (U1 - U4). Tournez le bouton de réglage pour sélectionner un utilisateur (1 - 4) et appuyez sur ENTER pour valider votre sélection (voir fig. 3 et 4). Réglez les différents paramètres à l'aide du bouton de réglage et de la touche ENTER : SEX (sexe ; sélectionnez male/masculin ou female/féminin), AGE (âge en années), HEIGHT (taille en cm) et WEIGHT (poids en kg) (voir fig. 5 - 8).

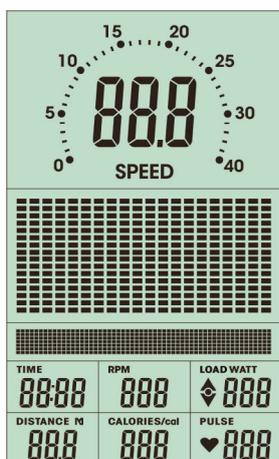


Figure 1

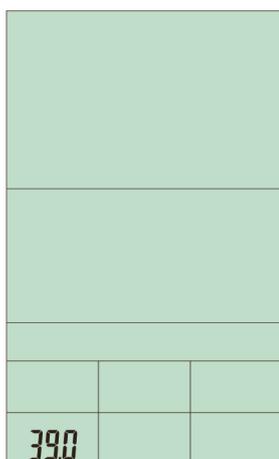


Figure 2



Figure 3

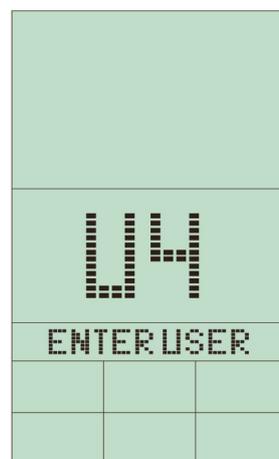


Figure 4

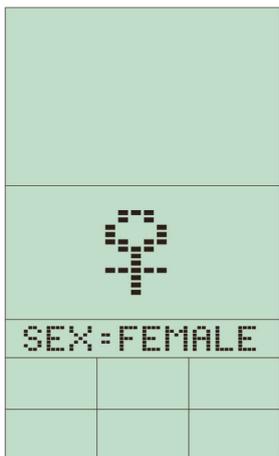


Figure 5

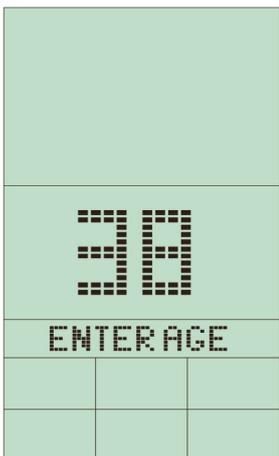


Figure 6



Figure 7



Figure 8

3.4 Programmes

Après avoir saisi toutes les données, utilisez la molette pour sélectionner un type de programme parmi les cinq proposés (fig. 9-13).

La console dispose de 19 programmes et d'un test de condition physique.

- Manual (entraînement manuel) : 1
- Program (programmes d'entraînement prédéfinis) : 12
- User Setting (programme d'entraînement personnalisé) : 1
- H.R.C. (programmes d'entraînement basés sur la fréquence cardiaque) : 4
- Watt (programme d'entraînement basé sur les watts) : 1
- Recovery (test de condition physique) : 1

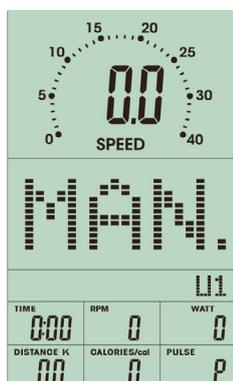


Figure 9

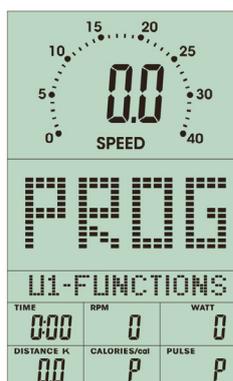


Figure 10



Figure 11

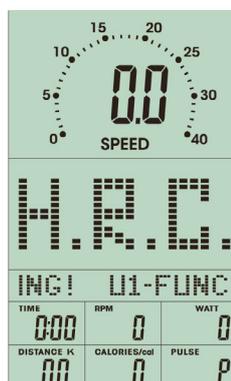


Figure 12



Figure 13

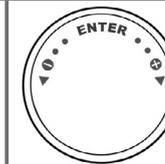
Quick-Start (démarrage rapide)

Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer directement l'entraînement (vous accédez alors automatiquement au programme manuel). Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement. Appuyez une nouvelle fois sur la touche START/STOP pour arrêter l'entraînement.

3.4.1 MAN. - Programme manuel

Après avoir sélectionné le programme manuel et appuyé sur ENTER pour confirmer votre choix, utilisez la molette pour régler successivement les paramètres suivants : niveau de résistance (1-16), temps, distance, calories et pouls. Si vous entrez une valeur cible pour les paramètres temps, distance et calories, l'entraînement s'arrête automatiquement dès que l'une de ces valeurs cibles a été atteinte. Si vous souhaitez vous entraîner uniquement en fonction d'une seule de ces valeurs, il vous suffit d'entrer la valeur cible souhaitée, sans avoir besoin d'entrer d'autres valeurs. Lorsque vous entrez un pouls cible, un signal sonore retentit dès que votre pouls a dépassé la valeur réglée. Le signal sonore ne s'arrête que lorsque votre pouls est redescendu en dessous de la valeur réglée. Validez chacune de vos entrées en appuyant sur la touche ENTER. Après avoir saisi toutes les valeurs (ou la valeur sélectionnée), appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement. Pour retourner à la liste des programmes, maintenez la touche RESET enfoncée.

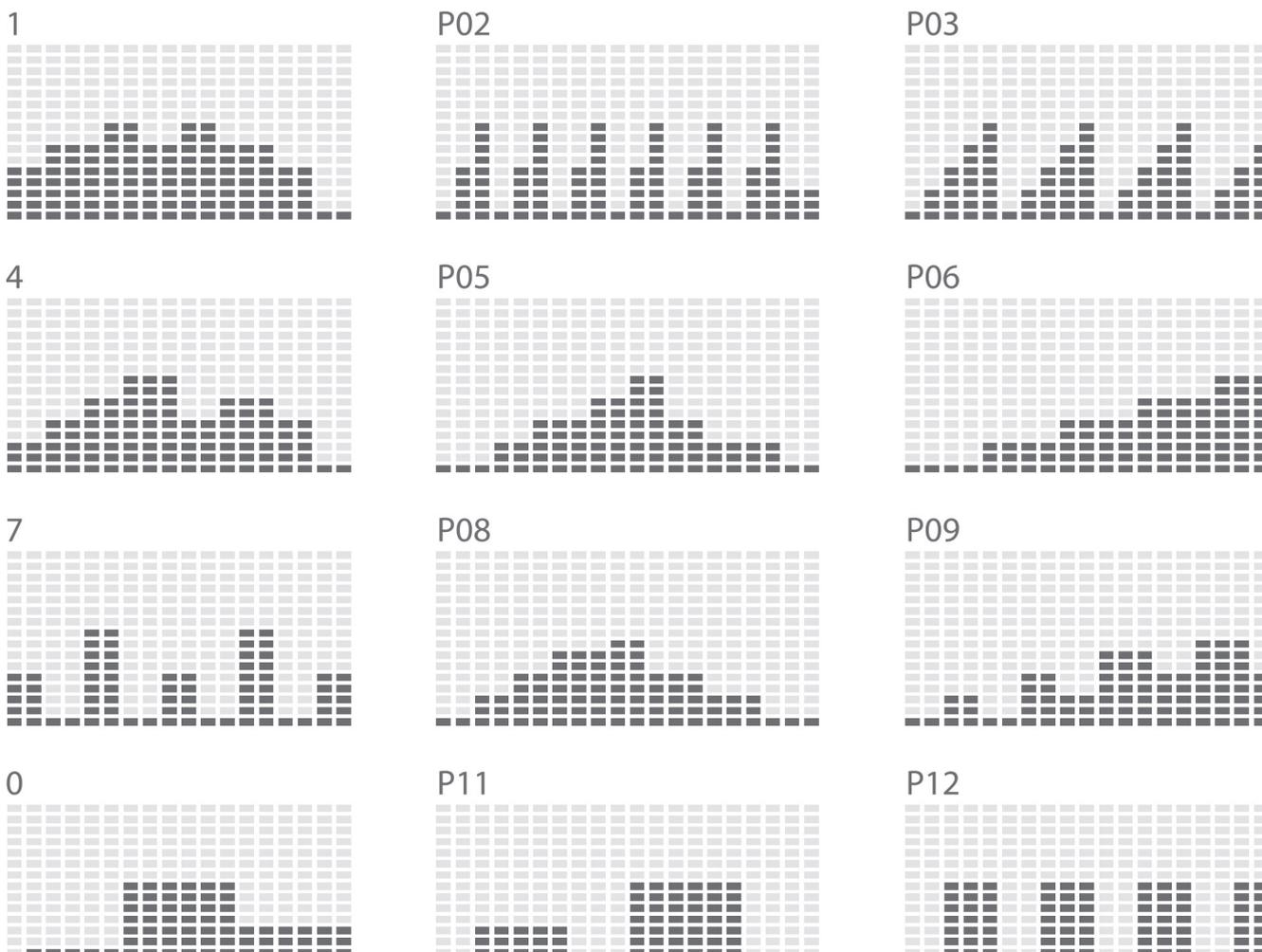
Configuration du programme manuel :

Sélection du type de programme		Réglage de la résistance		Réglage des valeurs d'entraînement		
						
Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Appuyer sur Start/Stop

3.4.2 PROG - Programmes prédéfinis

Utilisez la molette pour sélectionner un programme d'entraînement prédéfini (P1-P12). Validez votre choix en appuyant sur la touche ENTER. Réglez le temps d'entraînement puis appuyez sur ENTER pour valider. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement. Dès que l'entraînement démarre, le compte à rebours du temps est lancé. Une fois le compte à rebours terminé, l'écran se met à clignoter et un signal sonore retentit. Appuyez sur n'importe quelle touche pour éteindre le signal sonore.

Profils des programmes d'entraînement prédéfinis :



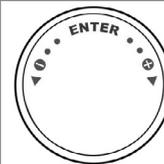
Paramétrage des programmes d'entraînement prédéfinis :

Sélection du type de programme		Sélection d'un programme P1-P12		Réglage du temps d'entraînement		
Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Appuyer sur Start/Stop

3.4.3 USER- Programme personnalisé

Après avoir sélectionné ce programme, vous pouvez configurer manuellement chacune des 20 étapes à l'aide de la molette. Sélectionnez pour chaque étape un niveau de résistance entre 1 et 16, confirmez la saisie avec ENTER et passez à l'étape suivante. L'étape dans laquelle vous vous trouvez clignote. Après avoir configuré les 20 étapes, maintenez la touche ENTER actionnée pendant deux secondes pour passer au réglage du temps. Après avoir saisi la valeur souhaitée, appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier le niveau de résistance de chaque étape pendant l'entraînement. Le programme personnalisé est mémorisé dans le compte utilisateur correspondant. Lorsque vous appuyez sur RESET pendant la configuration du profil, la console retourne à la liste des programmes. Dès que l'entraînement démarre, le compte à rebours du temps est lancé. Une fois le compte à rebours terminé, l'écran se met à clignoter et un signal sonore retentit. Appuyez sur n'importe quelle touche pour éteindre le signal sonore.

Configuration du programme personnalisé :

Sélection du type de programme		Réglage de la résistance	Appui pendant 2 secondes	Réglage du temps d'entraînement	
					
Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter, répéter l'opération 20 fois jusqu'à ce que ce tous les segments soient configurés	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Start/Stop

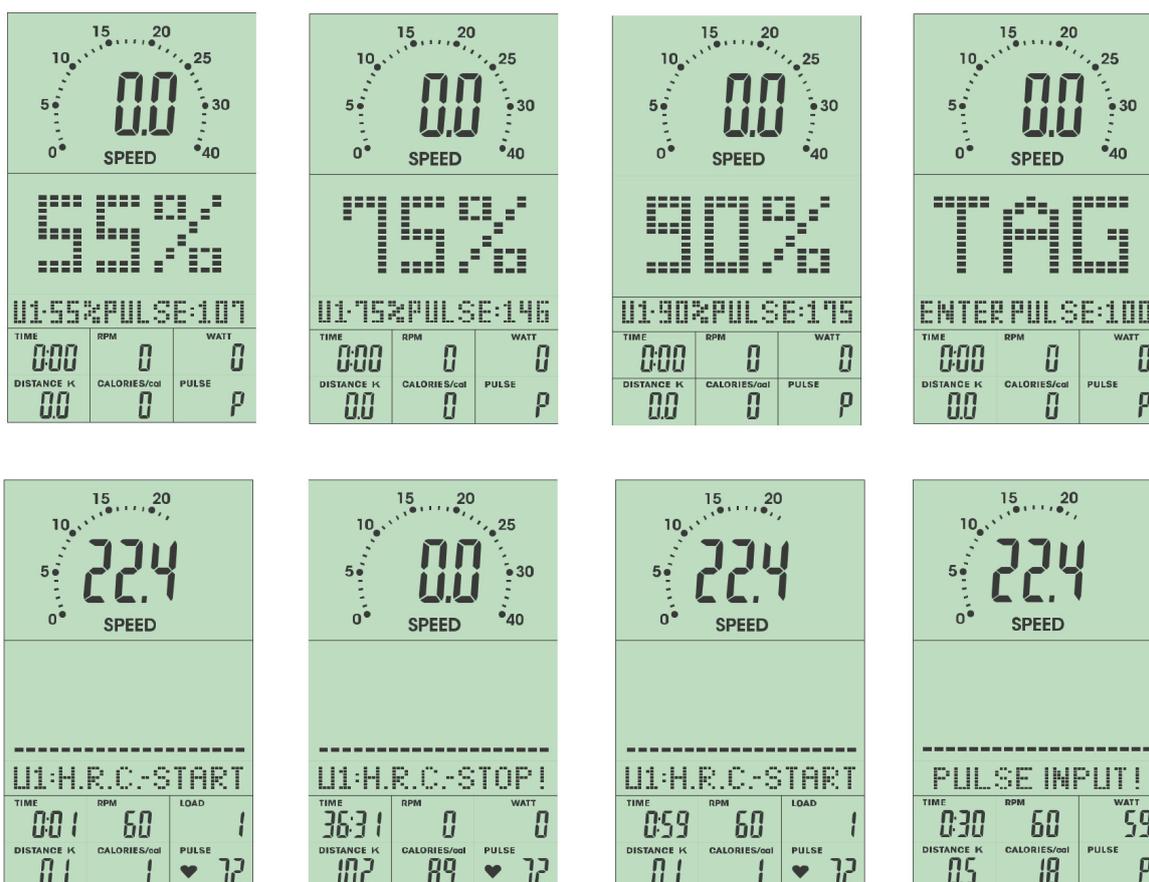
3.4.4 H.R.C. - Programmes basés sur la fréquence cardiaque

Après avoir sélectionné le programme, vous pouvez entrer la fréquence cardiaque cible de votre choix. Vous pouvez choisir parmi trois fréquences cardiaques cibles (55 %, 75 % ou 90 % de votre fréquence cardiaque maximale) ou sélectionner « TAG » pour entrer manuellement une fréquence cardiaque cible. La console détermine votre fréquence cardiaque maximale en fonction de votre âge (que vous avez saisi dans votre compte utilisateur). Validez votre saisie en appuyant sur ENTER. Vous pouvez ensuite entrer le temps d'entraînement à l'aide de la molette et appuyer sur START/STOP pour commencer l'entraînement. Dès que l'entraînement démarre, le compte à rebours du temps est lancé. Lorsque vous dépassez la fréquence cardiaque cible, un signal sonore retentit. Le signal sonore ne s'arrête que lorsque votre pouls est redescendu en dessous

de la limite définie. Si votre pouls se maintient au-dessus de la limite définie, le programme s'arrête automatiquement. Une fois le compte à rebours terminé, l'écran se met à clignoter et un signal sonore retentit. Appuyez sur une touche quelconque pour désactiver le signal sonore. La console dispose d'un capteur de fréquence cardiaque intégré. La fréquence cardiaque peut être mesurée à l'aide des capteurs tactiles. Pour une mesure plus précise, il est toutefois recommandé d'utiliser une ceinture cardio.

Remarque :

Si le capteur de fréquence cardiaque ne reçoit aucun signal pendant 5 secondes, l'écran affiche un cœur suivi d'un point d'interrogation. Le symbole disparaît dès que le capteur de fréquence reçoit à nouveau un signal.



Configuration des programmes basés sur la fréquence cardiaque :

Sélection du type de programme		Réglage de la fréquence cardiaque d'entraînement		Réglage du temps d'entraînement	
					
Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Start/Stop

3.4.5 WATT - Programme basé sur les watts

Après avoir sélectionné le programme, utilisez la molette pour entrer la puissance (entre 10 et 350 Watts) à laquelle vous souhaitez vous entraîner. La valeur réglée par défaut est de 120 watts. Validez votre saisie en appuyant sur ENTER. Vous pouvez ensuite saisir le temps d'entraînement. Validez votre saisie en appuyant sur la touche ENTER. Après avoir saisi toutes les données, appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Dès que l'entraînement démarre, le compte à rebours du temps est lancé. Une fois le compte à rebours terminé, l'écran se met à clignoter et un signal sonore retentit. Appuyez sur n'importe quelle touche pour désactiver le signal sonore. Vous pouvez modifier le nombre de watts pendant l'entraînement à l'aide de la molette. Les trois symboles ci-dessous vous indiquent si vous devez augmenter ou réduire le nombre de watts/la vitesse :

-  La puissance actuelle est inférieure de plus de 25 % à la puissance réglée - il est recommandé à l'utilisateur d'augmenter sa vitesse.
-  La puissance actuelle se situe dans la plage définie - il est recommandé à l'utilisateur de maintenir sa vitesse.
-  La puissance actuelle est supérieure de plus de 25 % à la puissance réglée - il est recommandé à l'utilisateur de réduire sa vitesse.

Configuration du programme basé sur les watts :

Configuration du programme		Réglage du nombre de watts		Réglage du temps d'entraînement	
					
Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Enter	Tourner vers la gauche ou vers la droite	Appuyer sur Start/Stop

3.5 RECOVERY - Test de condition physique

Cette touche permet de mesurer votre récupération cardiaque après l'entraînement. Une fois l'entraînement terminé, appuyez sur la touche RECOVERY et saisissez les capteurs tactiles (si vous ne portez pas de ceinture cardio). Un compte à rebours d'une minute est alors lancé. Pendant ce temps, l'écran affiche uniquement le compte à rebours et la fréquence cardiaque. Au bout d'une minute, la console affiche une note entre F1 et F6 en fonction de votre fréquence cardiaque.

Résultat	Niveau de condition physique
F1	Très bon
F2	Bon
F3	Moyen
F4	Suffisant
F5	Mauvais
F6	Très mauvais



Appuyez de nouveau sur la touche RECOVERY pour retourner au menu principal.

Remarque générale :

Lorsque vous arrêtez de pédaler pendant plus de 4 minutes, la console passe automatiquement en mode veille. Les réglages et données d'entraînement restent mémorisés jusqu'au début de la prochaine séance d'entraînement.

3.6 Conseils d'entraînement

Lors de l'entraînement, il est important de veiller à une exécution correcte des mouvements afin d'éviter les blessures et de tirer le meilleur parti de votre entraînement. Veillez à utiliser la bonne technique et à vous entraîner dans une plage d'intensité appropriée. En cas d'incertitude ou de problèmes de santé, consultez toujours un professionnel de santé ou un coach sportif.

Commencez toujours votre entraînement par une faible intensité et augmentez-la régulièrement et en douceur. Terminez votre entraînement par une phase de récupération. En cas de questions ou de doutes, contactez votre médecin traitant.

Pour obtenir des conseils pour un entraînement sûr et efficace, utilisez le QR code mis à votre disposition.

3.6.1 Tenue d'entraînement

Pendant l'entraînement, portez des vêtements de sport adaptés, confortables et respirants. Évitez les vêtements qui vous limitent dans vos mouvements ou qui sont inconfortables. Veillez à ce que vos chaussures soient adaptées et vous offrent une adhérence suffisante. En outre, ayez toujours une serviette avec vous pour essuyer la sueur et nettoyer l'appareil après utilisation.

3.6.2 Échauffement et étirement

Il est important de s'échauffer et de s'étirer correctement avant l'entraînement afin d'éviter les blessures et d'améliorer les performances. Les étirements permettent d'assouplir les muscles et d'améliorer la mobilité. Veillez à inclure une courte routine d'étirement avant chaque entraînement.

Exercices d'échauffement :

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés d'environ la largeur des épaules.
2. Commencez par effectuer des cercles avec vos bras en bougeant vos bras vers l'avant, lentement et de manière contrôlée.
3. Effectuez des cercles de bras vers l'arrière afin d'assouplir les épaules et les bras.
4. Faites des squats en vous accroupissant lentement puis en vous redressant. Veillez à garder le droit droit pendant la réalisation du mouvement.



PRUDENCE

Ne vous entraînez pas avec des courbatures ou ménagez les muscles courbaturés, car cela peut entraîner des blessures en cas de mauvaise exécution du mouvement.

3.6.3 Prise de médicaments

Si vous prenez régulièrement des médicaments et que vous souhaitez faire du sport, il est important de faire attention aux effets secondaires possibles. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir si vos médicaments pourraient influencer vos performances sportives.

3.6.4 Groupes musculaires sollicités

Avec un rameur, les groupes musculaires suivants sont sollicités :

- + Musculature du dos
- + Musculature des épaules
- + Musculature des bras
- + Musculature de la sangle abdominale
- + Musculature des jambes

Veillez à garder le dos droit pendant l'entraînement. Ne vous cambrez pas et ne courbez pas le dos. Ne tendez pas complètement vos jambes, mais gardez une légère flexion au niveau des genoux lors du mouvement de retour.

3.6.5 Fréquence d'entraînement

Un entraînement régulier est essentiel pour progresser et rester en bonne santé à long terme. Une pratique régulière permet de renforcer les muscles, d'améliorer l'endurance et d'accroître le bien-être général. N'oubliez pas que même les petites séances d'entraînement qui sont effectuées régulièrement permettent d'obtenir des résultats sur le long terme. Restez motivé et maintenez vos objectifs d'entraînement.

Entraînement basé sur la fréquence cardiaque

L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque vous garantit un entraînement extrêmement efficace et en adéquation avec vos objectifs. Grâce à votre âge et au tableau ci-dessous, vous pouvez lire et déterminer rapidement et facilement la valeur optimale de votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement. Un signal sonore retentit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible définie. Vous apprendrez ci-dessous quelle fréquence cardiaque cible est importante en fonction de votre objectif d'entraînement.

Combustion des graisses (perte de poids) : L'objectif principal est de brûler les graisses. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une faible intensité d'entraînement (environ 55% de la fréquence cardiaque maximale) et une durée d'entraînement plus longue sont recommandées.

3.8 Mesure de la fréquence cardiaque

Mesure du pouls à l'aide des capteurs tactiles

Les capteurs tactiles intégrés permettent de mesurer votre fréquence cardiaque. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, saisissez en même temps les capteurs des deux mains. La pression artérielle varie avec le rythme cardiaque. Elle entraîne des modifications de la résistance épidermique qui sont mesurées par les capteurs. La fréquence cardiaque affichée correspond à la valeur moyenne de ces modifications.

Remarque :

Chez certaines personnes, les modifications de la résistance épidermique liées au rythme cardiaque sont si minimes qu'on ne peut en déduire aucune valeur exploitable. La présence de callosités importantes ou de transpiration sur la paume des mains peut également compromettre la mesure. Dans ce cas, l'écran n'affiche pas de pouls ou indique une valeur incorrecte.

En cas d'erreur ou d'absence de mesure, vérifiez si le problème apparaît chez d'autres utilisateurs. Si le problème ne concerne que certaines personnes, l'appareil n'est pas défectueux. Nous vous recommandons alors de porter une ceinture cardio afin d'obtenir un affichage correct du pouls tout au long de votre entraînement.

Mesure télémétrique de la fréquence cardiaque

Votre appareil est doté de série d'un capteur de fréquence cardiaque. Le port d'une ceinture cardio permet de mesurer en continu votre fréquence cardiaque. Ce système, doté d'un émetteur, est idéal pour mesurer avec précision la fréquence cardiaque directement sur la peau. La ceinture cardio émet ensuite les impulsions au récepteur intégré.

Positionnement de la ceinture cardio et humidification des électrodes :

Positionnez la ceinture juste en dessous de la poitrine en veillant à ce que l'émetteur soit placé au milieu du thorax. La ceinture cardio doit être confortable sans toutefois être trop lâche. Une ceinture trop lâche risque d'interrompre le contact entre les électrodes ou de bouger pendant l'entraînement. Lorsque la ceinture cardio est en place, l'émetteur s'active automatiquement. Pour garantir la précision de la mesure, il est recommandé d'humidifier les électrodes en caoutchouc. Pour cela, utilisez de préférence un gel de contact spécial, tel que ceux employés pour les échographies.

Remarque :

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité sportive pendant une longue période, nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant afin de convenir avec lui du déroulement de votre entraînement. Veuillez également consulter au préalable votre médecin si vous avez des problèmes cardiaques, une tension artérielle trop élevée/insuffisante ou des problèmes de surpoids.

Entraînement basé sur la fréquence cardiaque

L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque vous garantit un entraînement extrêmement efficace et en adéquation avec vos objectifs. Grâce à votre âge et au tableau ci-dessous, vous pouvez lire et déterminer rapidement et facilement la valeur optimale de votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement. Un signal sonore retentit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible définie. Vous apprendrez ci-dessous quelle fréquence cardiaque cible est importante en fonction de votre objectif d'entraînement.

Combustion des graisses (perte de poids) : L'objectif principal est de brûler les graisses. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une faible intensité d'entraînement (environ 55% de la fréquence cardiaque maximale) et une durée d'entraînement plus longue sont recommandées.

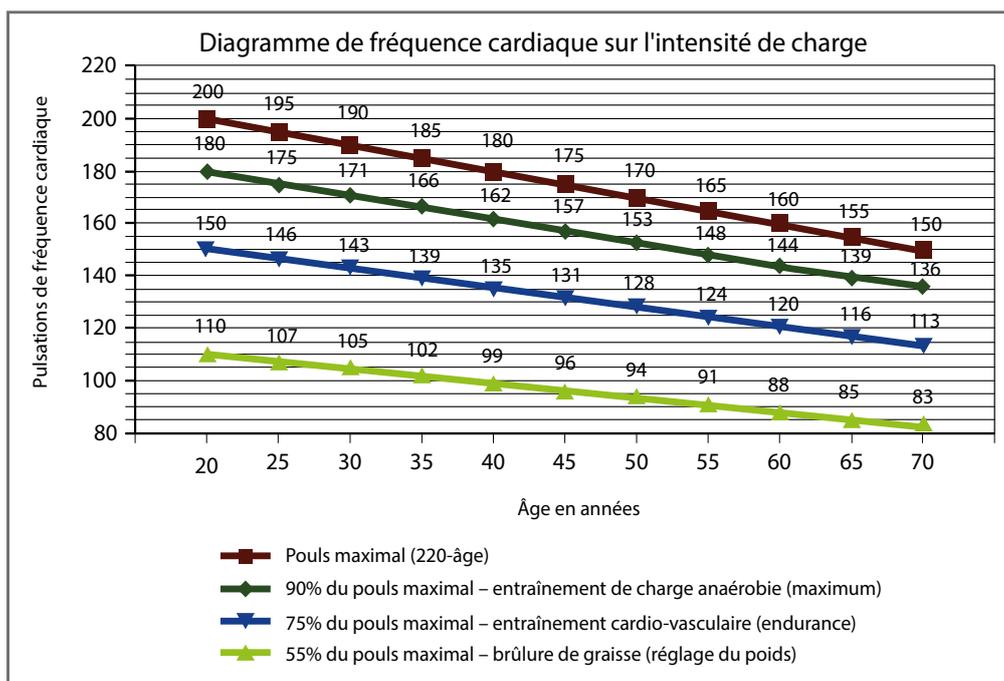
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de la fréquence cardiaque maximale) est nécessaire pour une durée d'entraînement moyenne.

Entraînement de la capacité anaérobie (performance maximale) : L'objectif principal de l'entraînement à l'effort maximal est d'améliorer la récupération après des efforts courts et intenses afin de revenir le plus rapidement possible dans la zone aérobie. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité élevée (environ 90% de la fréquence cardiaque maximale) est nécessaire lors d'un effort court et intense, suivi d'une phase de récupération afin d'éviter la fatigue musculaire.

Exemple :

Pour une personne de 45 ans, la fréquence cardiaque maximale est de 175 ($220 - 45 = 175$).

- + La zone cible pour la combustion des graisses (55%) est d'environ 96 battements/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,55$.
- + La zone cible pour travailler l'endurance (75%) est d'environ 131 battements/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,75$.
- + La valeur maximale de fréquence cardiaque pour un entraînement basé sur l'amélioration de la capacité maximale d'anaérobie (90%) est d'environ 157 battements/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$.



4.1 Instructions générales

⚠ AVERTISSEMENT

- + Stockez l'appareil dans un lieu où il reste hors de portée de tiers ou d'enfants.
- + Si votre appareil ne dispose pas de roulettes de déplacement, il convient de le démonter avant son transport.

▶ ATTENTION

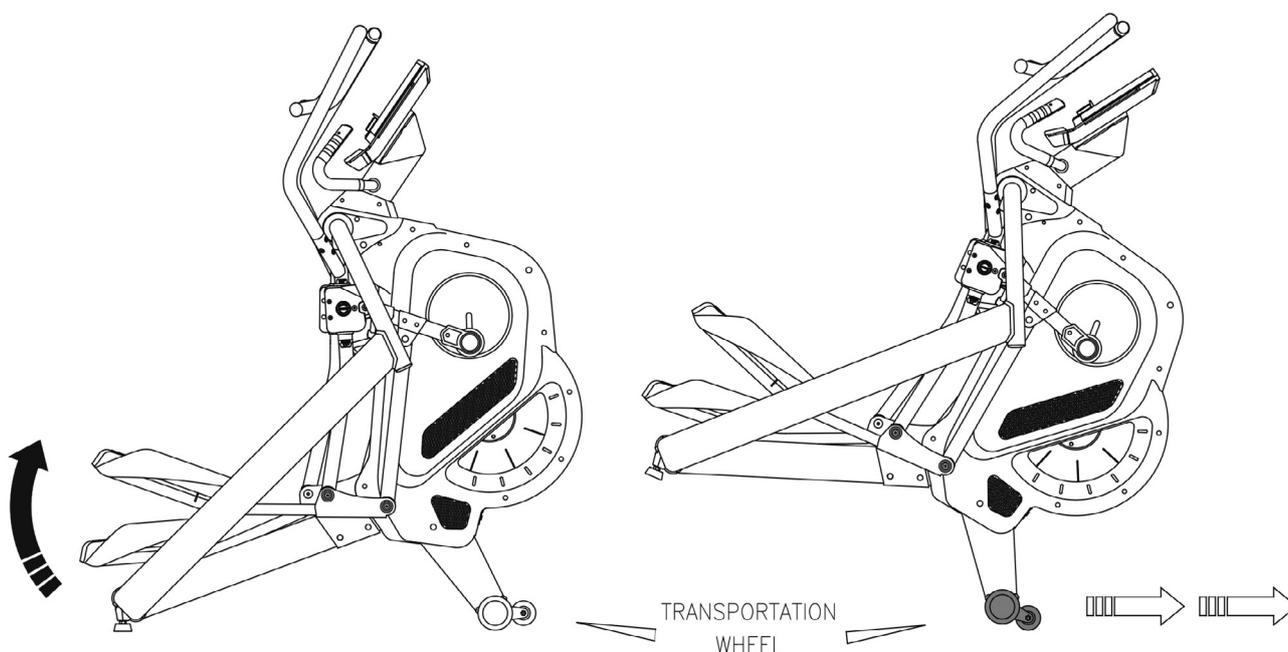
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

4.2 Roulettes de déplacement

▶ ATTENTION

Si vous devez déplacer votre appareil sur un revêtement de sol particulièrement sensible et souple (parquet, stratifié ou planchers), recouvrez le sol de carton ou d'un matériau similaire afin d'éviter tout risque d'endommagement.

1. Placez-vous derrière l'appareil et soulevez-le jusqu'à ce que son poids soit reporté sur les roulettes de déplacement. Vous pouvez ensuite déplacer facilement l'appareil vers l'endroit souhaité. Si vous devez déplacer l'appareil sur une plus longue distance, veuillez démonter l'appareil et l'emballer en toute sécurité.
2. Choisissez le nouvel emplacement de l'appareil en respectant les consignes mentionnées dans le chapitre 1.4 du mode d'emploi.



5.1 Instructions générales

AVERTISSEMENT

- + Ne procédez à aucune modification non conforme sur l'appareil.

PRUDENCE

- + Toute pièce endommagée ou usée peut compromettre votre sécurité et affecter la durée de vie de l'appareil. Remplacez par conséquent immédiatement les composants endommagés ou usés. Adressez-vous à cet effet à votre contractant. N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas remis en état. Si vous devez remplacer des pièces, utilisez exclusivement des pièces de rechange d'origine.

ATTENTION

- + Outre les instructions et recommandations de maintenance et d'entretien mentionnées dans le présent mode d'emploi, des prestations de service et/ou de réparation peuvent être nécessaires ; ces opérations ne doivent être effectuées que par des techniciens SAV habilités.

5.2 Défaits et diagnostic des pannes

L'appareil a fait l'objet de contrôles de qualité réguliers tout au long de sa production. Il peut toutefois arriver que l'appareil présente des défauts ou des dysfonctionnements. Les pièces détachées sont souvent à l'origine de ces défaillances, auquel cas un remplacement de ces pièces est suffisant. Vous trouverez ci-après un aperçu des défauts les plus fréquents ainsi que les solutions de dépannage adéquates. Si l'appareil ne fonctionne toutefois toujours pas correctement, veuillez vous adresser à votre contractant.

Défaut	Cause	Remède
Les poulies d'entraînement oscillent ou font du bruit.	Poulie d'entraînement desserrée	Resserrez l'écrou (tenez compte du filetage à gauche/à droite)
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	Câbles mal branchés	Contrôlez les câblages
L'appareil vacille	L'appareil n'est pas droit	Ajustez les pieds
Les marchepieds grincent	Marchepieds desserrés	Resserrez les vis des marchepieds
Bruits de grincement	Vissages desserrés ou trop serrés	Contrôlez les vissages
Les rails de roulement crissent	Rails de roulement / roulettes encrassés ou rails de roulement secs	Nettoyez les rails de roulement et lubrifiez avec du silicone sans graisse

<p>La fréquence cardiaque ne s'affiche pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale incompatible + Ceinture pectorale mal positionnée + Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée + Affichage du pouls défectueux 	<ul style="list-style-type: none"> + Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. ...) + Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS) + Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes + Changez les piles + Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles
--	--	--

5.3 Codes de défauts et dépannage

Le système électronique de l'appareil procède à des tests en continu. En cas d'écarts, un code de défaut apparaît à l'écran et le fonctionnement normal de l'appareil est arrêté pour votre sécurité.

Veillez vous adresser à votre contractant pour prendre contact avec l'assistance technique.

5.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

Pour éviter tout endommagement causé par la transpiration, il convient de nettoyer l'appareil avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement.

Les opérations d'entretien suivantes sont à effectuer dans les intervalles de temps indiqués :

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois
Écran de console	N	I	
Rail de roulement*			N
Lubrification du rail de roulement et des pièces mobiles*			I
Revêtements en plastique	N	I	
Vis et câbles		I	
Légende : N = nettoyage ; I = inspection			

*Veillez à toujours nettoyer les rails de roulement et les pièces mobiles avant de les regraisser.

En scannant le code QR avec la fonction appareil photo ou l'application QR Code Scanner de votre smartphone, vous pouvez visionner sur YouTube une vidéo présentant des consignes générales d'entretien pour votre vélo elliptique. Cette vidéo sert à illustrer les points d'entretien décrits dans le présent mode d'emploi. Il est possible que la vidéo ne soit pas disponible dans votre langue ou avec les sous-titres correspondants.



Si vous ne pouvez pas scanner les codes QR, vous avez la possibilité d'accéder à toutes les vidéos de Sport-Tiedje disponibles sur YouTube. Ouvrez d'abord YouTube puis tapez « Sport-Tiedje » dans le champ de saisie.

6 ÉLIMINATION

À la fin de sa durée de vie, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Il doit être confié à un centre de collecte spécialisé dans le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour de plus amples informations, contactez le centre compétent d'élimination des déchets le plus proche de chez vous.



Les matériaux sont recyclables, conformément à leur marquage. Par le recyclage des matières, la réutilisation ou d'autres formes de valorisation des anciens appareils, vous prenez activement part à la protection de notre environnement.

7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Pour les rameurs, un **tapis de sol** permet d'assurer plus de stabilité à votre appareil. Il protège le sol de la transpiration ainsi que des projections lors de l'utilisation d'un **spray de silicone**, idéal pour entretenir votre vélo. Nous recommandons également l'utilisation de **gants pour rameur**. Pour les rameurs avec résistance à eau, assurez-vous d'acheter des pastilles de chlore.

Si votre appareil de fitness propose un entraînement basé sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons vivement l'utilisation d'une **ceinture pectorale** compatible afin de garantir une transmission optimale de votre fréquence cardiaque.



Notre gamme d'accessoires offre une qualité optimale pour rendre votre entraînement encore plus efficace. Pour toute information sur nos accessoires compatibles, rendez-vous sur notre boutique en ligne et consultez le descriptif détaillé de nos produits. Il suffit à cet effet de saisir le numéro d'article correspondant en haut dans le champ de recherche. Vous serez alors dirigé vers les accessoires recommandés. Vous pouvez également utiliser le code-QR mis à disposition. Vous avez bien sûr également la possibilité de contacter notre service clientèle par téléphone, par mail, dans l'un de nos magasins ou via les réseaux sociaux. C'est avec plaisir que nous vous conseillerons !



Ceinture pectorale



Gel de contact



Tapis de sol



Spray à base de silicone

8.1 Numéro de série et désignation du modèle

Afin de vous assurer le meilleur service possible, nous devons connaître la désignation du modèle, le numéro d'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces. Vous trouverez les données de contact correspondantes au chapitre 10 du mode d'emploi.

① REMARQUE

Le numéro de série de votre appareil est unique. Il se trouve sur un autocollant blanc.

Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

Numéro de série :

Marque / catégorie :

Désignation du modèle :

Référence article :

8.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Nbre
A1-b	MAIN FRAME	1
A2-a	CHAIN COVER-L	1
A3-a	CHAIN COVER-R	1
A4	DECORATION COVER	2
A5	SCREW	6
A6	SMALL CHAIN COVER-L	1
A7	SMALL CHAIN COVER-R	1
A8	CONSOLE SUPPORTING TUBE COVER-L	1
A9	CONSOLE SUPPORTING TUBE COVER-R	1
A11	SCREW M5X16mm	2
A13-b	CRANK	2
A17-b	AXLE	1
A18	SCREW	4
A19-b	BELT WHEEL	1
A20	SCREW	7
A22	NUT	4
A24-b	FLY WHEEL	1
A25	BEARING	1
A26	NUT	6
A27	SCREW M5X8mm	2
A28	WASHER FIXED PLATE	2
A29	AXLE	1
A30	BEARING	1
A31	BUSH	1
A32	DC JACK	1
A33	SCREW	7
A38-b	CRANK CONNECTING SHAFT	2
A39-c	OUTER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-L	1
A40-b	INNER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-L	1
A41-b	INNER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-R	1
A42-c	OUTER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-R	1

A43	C-CLIP R40	2
A44	BR-2203	2
A45	SCREW M12X73mm	2
A51	WASHER M12X1.5TXØ20	4
A52	NUT	4
A53-b	FRONT CONNECTING SHAFT	2
A54	SCREW M12X53mm	2
A55	BUSH	4
A56	BR-6202	2
A57	C-CLIP	2
A59	BR-6002zz TPX	8
A61	WASHER M8	4
A62	SPRING WASHER	4
A63	SCREW M8X16mm	4
A64-b	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE-L	1
A65-b	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE-R	1
A71	BR-6005zz	6
A78	SCREW	2
A79	BEARING	2
A80	IDLER WHEEL	1
A81	BELT	1
A82	IDLER WHEEL FIXED BASE	1
A83	NUT	1
A84	ADJUST SCREW	1
A85	SCREW	1
A86	NUT	1
A93	KNOB	2
A94-a	SCREW	4
A95	SCREW	4
A96-a	DECORATIVE COVER (OUTER)	2
A97-a	DECORATIVE COVER (INNER)	2
A98	SCREW	2
A99	SCREW	8
A100	ADJUSTED BASE (OUTER)	2

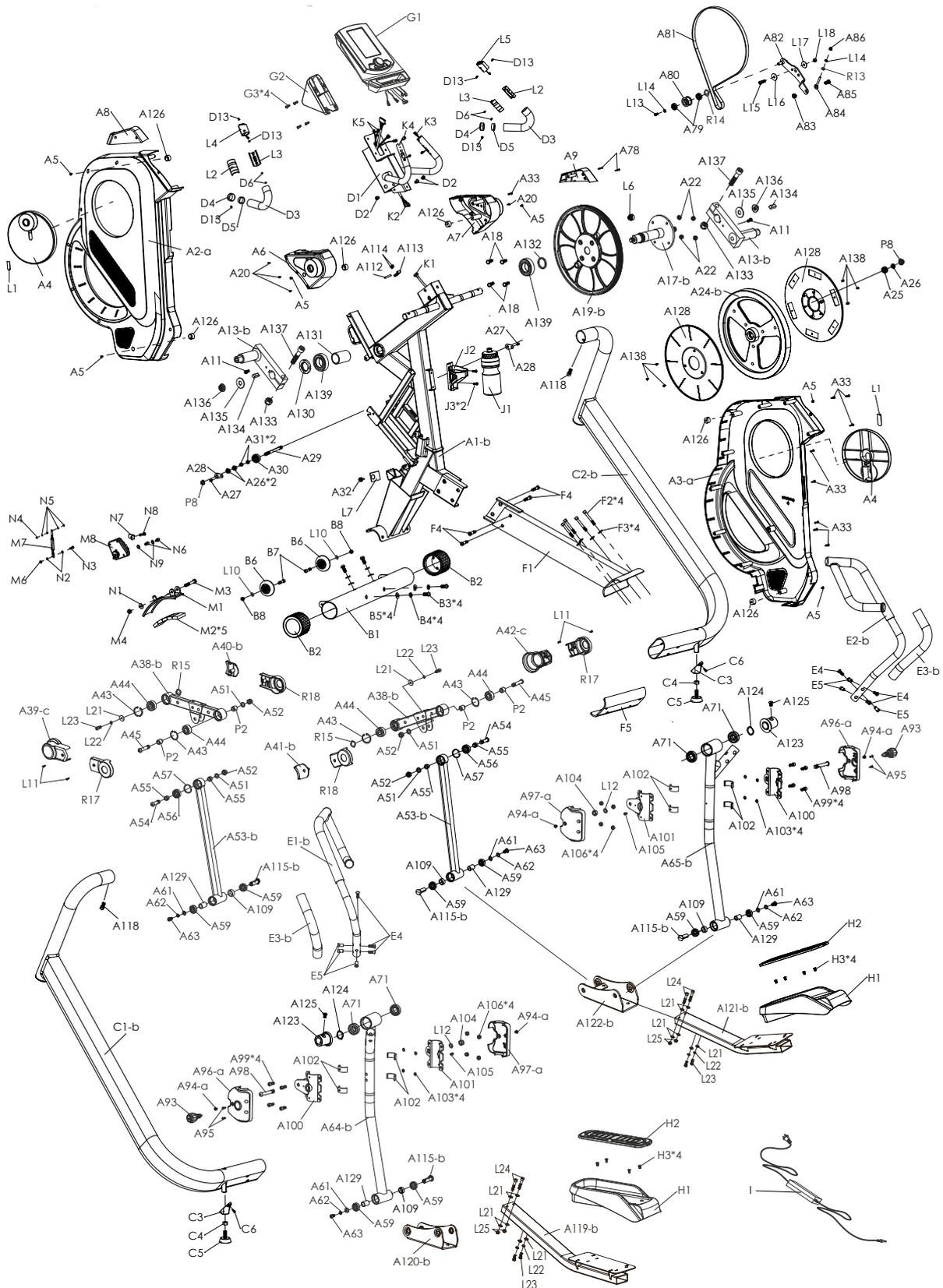
A101	ADJUSTED BASE (INNER)	2
A102	SLEEVE	8
A103	WASHER	8
A104	NUT	2
A105	SCREW	2
A106	NUT	8
A107	SCREW	2
A109	RUBBER SPACER	2
A112	SENSOR WIRE 400MM	1
A113	SENSOR WIRE HOUSING	1
A114	SCREW	2
A115-b	BOLT Φ 15x56.5mm	4
A118	SCREW	2
A119-b	PEDAL TUBE L	1
A120-b	METAL HOUSING-L	1
A121-b	PEDAL TUBE R	1
A122-b	METAL HOUSING-R	1
A123	PLASTIC COVER	2
A124	WASHER	2
A125	SCREW	2
A126	RUBBER SLEEVE	6
A128	TURING PLATE COVER	2
A129	BUSH	4
A130	BEARING NUT	1
A131	BUSH	1
A132	BUSH	1
A133	NUT	2
A134	FLAT KEY	2
A135	WASHER	2
A136	NUT	2
A137	SCREW	2
A138	SCREW	6
A139	BEARING 6005ZZ	2
B1	FRONT STABILIZER	1

B2	END CAP	2
B3	SCREW M10X25mm	4
B4	SPRING WASHER M10	4
B5	WASHER 3/8"XΦ23X2T	4
B6	TRANSPORTATION WHEEL	2
B7	SCREW M8X40mm	2
B8	NUT M8	2
C1-b	SIDE CONNECTING TUBE (L)	1
C2-b	SIDE CONNECTING TUBE (R)	1
C3	COVER FOR FOOT PAD	2
C4	ADJUSTED NUT	2
C5	KNOB Φ50	2
C6	SCREW M4X12mm	2
D1	CONSOLE SUPPORTING TUBE	1
D2	SCREW M8X12mm	3
D3	SPONG	2
D4	HANDLE PULSE RING	2
D5	PLASTIC PIPE	2
D6	SCREW M3X10mm	4
D13	SCREW M3X10mm	6
E1-b	HANDLER BAR-L	1
E2-b	HANDLER BAR-R	1
E3-b	SPONG	2
E4	SCREW M8X28mm	6
E5	NUT M8	6
F1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1
F2	SCREW M8X65MM	4
F3	WASHER M8X2TXΦ20	4
F4	SCREW M8X28MM	4
F5	IRON BRACKET	1
G1	CONSOLE	1
G2	CONSOLE TUBE BACK COVER	1
G3	SCREW M5X16MM	4
I	ADAPTOR	1

H1	PEDAL	2
H2	CUSHION PAD	2
H3	SCREW M6X16mm	8
J1	WATER BOTTLE	1
J2	WATER BOTTLE HOLDER	1
J3	SCREW M5X16MM	2
K1	SENSOR WIRE 900MM	1
K2	SENSOR WIRE 350MM	1
K3	SENSOR WIRE 600MM	1
K4	SENSOR WIRE 600MM	1
K5	SENSOR WIRE 600MM	2
L1	STICKER	2
L2	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2
L3	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2
L4	TOGGLE LOAD -	1
L5	TOGGLE LOAD +	1
L6	MAGNETIC	1
L7	DC COVER	1
L10	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 14 \times 2T$	2
L11	SCREW ST2.9X20mm	4
L12	WASHER $\Phi 12 \times \Phi 25 \times 2T$	2
L13	SCREW M6X10mm	1
L14	WASHER $\Phi 6.5 \times \Phi 13 \times 1.5T$	3
L15	SCREW M8X25mm	1
L16	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 30 \times 1T$	1
L17	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 28 \times 2T$	1
L18	NUT M8	1
L21	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 25 \times 2T$	12
L22	SPRING WASHER M8	10
L23	SCREW M8x20mm	10
L24	SCREW M8x50mm	4
L25	Nut	4
M1	MAGNETIC HOUSING	1
M2	MAGNETIC	7

M3	SCREW	1
M4	NUT	1
M6	NUT	1
M7	BOLT	1
M8	MOTOR	1
N1	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	1
N2	WASHER $\Phi 4 \times \Phi 8 \times 1T$	2
N3	SCREW M4X16mm	1
N4	NUT M3	1
N5	WASHER $\Phi 3 \times \Phi 6 \times 0.5T$	4
N6	SCREW M6X10mm	2
N7	FIX PLATE	1
N8	SCREW M5X25mm	1
N9	WASHER	2
P2	BUSH	4
P8	NUT M10	2
R13	NUT	1
R14	WAVE WASHER $\Phi 10.2 \times \Phi 13 \times 0.3T$	1
R15	WAVE WASHER $\Phi 17.5 \times \Phi 22 \times 0.3T$	2
R17	CRANK CONNECTING SHAFT COVER	2
R18	CRANK CONNECTING SHAFT COVER	2

8.3 Vue éclatée



Les appareils d'entraînement de cardiostrong® sont soumis à un contrôle de qualité rigoureux. Si, malgré les soins apportés, votre appareil de fitness ne fonctionnait pas de manière irréprochable, nous le regrettons vivement et nous vous invitons à prendre contact avec notre service clientèle. Notre ligne d'assistance technique se tient volontiers à votre disposition par téléphone.

Descriptions de défauts

Votre appareil d'entraînement a été conçu pour vous garantir en permanence un entraînement de haut niveau. Toutefois, en cas de problème, veuillez d'abord lire le mode d'emploi. Si vous ne parvenez pas à résoudre vous-même le problème, adressez-vous à votre contractant ou à notre ligne d'assistance gratuite. Pour pouvoir résoudre vos problèmes dans les meilleurs délais, veuillez décrire le défaut le plus précisément possible.

Outre la garantie légale, nous accordons une garantie sur tous les appareils de fitness achetés chez nous dans la mesure des dispositions suivantes.

Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.

Bénéficiaire de la garantie

Le bénéficiaire de la garantie est le premier acheteur ou toute personne ayant reçu en cadeau un produit neuf acheté d'un premier acheteur.

Délais de garantie

Dès la livraison de l'appareil, nous vous offrons une garantie dessus, dont la durée est précisée sur notre boutique en ligne. Vous trouverez la durée de la garantie de votre appareil sur la page du produit correspond de notre site internet.

Frais de remise en état

L'indemnisation garantie se fait selon notre choix par réparation, par échange des pièces endommagées ou par échange de l'intégralité de l'appareil. Les pièces de rechange à monter soi-même lors de l'assemblage de l'appareil doivent être remplacées par le bénéficiaire de la garantie lui-même et ne sont pas prévues dans la remise en état. Après expiration de la garantie, les frais pour les pièces de rechange, la remise en état, la réparation, l'installation et l'expédition incombent à l'acheteur.

Les périodes d'utilisation sont définies comme suit :

- + Utilisation à domicile : exclusivement usage privé à domicile jusqu'à 3 heures par jour
- + Usage semi-professionnel : jusqu'à 6 heures par jour (par ex. centres de rééducation, hôtels, clubs, salle de fitness en entreprise)
- + Usage professionnel : plus de 6 heures par jour (par ex. en salle de gym)

Service Garantie

Durant la période de garantie, les appareils présentant des dysfonctionnement dûs à des défauts du matériel utilisé ou des défauts de fabrication seront, à notre appréciation, réparés ou remplacés. Les pièces ou appareils échangés deviennent notre propriété. Les prestations de la garantie n'entraînent ni une prolongation ni un renouvellement du délai de garantie.

Conditions de garantie

Pour pouvoir faire usage de la garantie, il convient de procéder comme suit :

Prenez contact par courriel ou par téléphone avec le service clientèle. Si le produit sous garantie doit être envoyé pour réparation, les frais encourus sont à la charge du vendeur. Après expiration de la garantie, les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si le défaut entre dans le cadre de notre prestation de garantie, un appareil réparé ou un appareil neuf vous sera envoyé.

Les droits à la garantie sont exclus dans le cas de dommages causés par :

- + une utilisation incorrecte ou non conforme
- + les influences environnementales (humidité, chaleur, poussière etc.)
- + le non-respect des consignes de sécurité applicables à l'appareil
- + le non-respect des consignes figurant dans le mode d'emploi
- + des violences (par ex. chocs, coups, chutes)
- + des interventions effectuées par un service après-vente autre que ceux agréés
- + des tentatives de réparation effectuées par l'acheteur

Justificatif d'achat et numéro de série

Assurez-vous d'être en mesure de présenter la facture correspondante en cas de recours à la garantie. Afin de pouvoir identifier clairement la version de votre modèle et pour notre contrôle de qualité, nous devons connaître, pour toute intervention S.A.V, le numéro de série de votre appareil. Notez si possible le numéro de série ainsi que votre numéro client avant d'appeler notre ligne d'assistance. Cela facilitera le traitement de votre demande.

Si vous avez des difficultés à trouver le numéro de série de votre appareil d'entraînement, demandez de l'aide auprès de nos collaborateurs du service après-vente.

Service hors garantie

En cas de défectuosité de votre appareil d'entraînement après expiration de la garantie ou si le défaut n'entre pas dans le cadre de la prestation de garantie (par ex. dommages dûs à une usure normale), nous nous tenons à votre disposition pour vous proposer une offre personnalisée. Veuillez vous adresser à notre service clientèle afin de trouver une solution rapide et économique à votre problème. Dans ce cas, les frais d'envoi seront à votre charge.

Communication

Un entretien avec nos spécialistes suffit dans de nombreux cas à remédier à vos problèmes. Nous savons combien il est important pour vous que les problèmes soient résolus rapidement et simplement afin que vous puissiez profiter des joies de l'entraînement sans subir de longues périodes d'interruption. Il est également dans notre intérêt de trouver une solution rapide et non bureaucratique à votre demande. Gardez donc à portée de main votre numéro client ainsi que le numéro de série de l'appareil défectueux.

DE	DK	UK
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ☎ 04621 4210 - 0 ✉ info@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772 +494621 4210 944 ✉ info@fitshop.co.uk 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
	FR	BE
	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933 ✉ info@fitshop.fr 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 4210 933 ✉ info@fitshop.be 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029 ✉ info@fitshop.es 🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ service@fitshop.nl 🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@fitshop.de 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.at 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.ch 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

Vous trouverez sur cette page web une liste détaillée de tous les magasins du Groupe Fitshop en France et à l'étranger, avec leur adresse et leurs horaires d'ouverture.

www.fitshop.fr/aperçu-de-nos-succursales

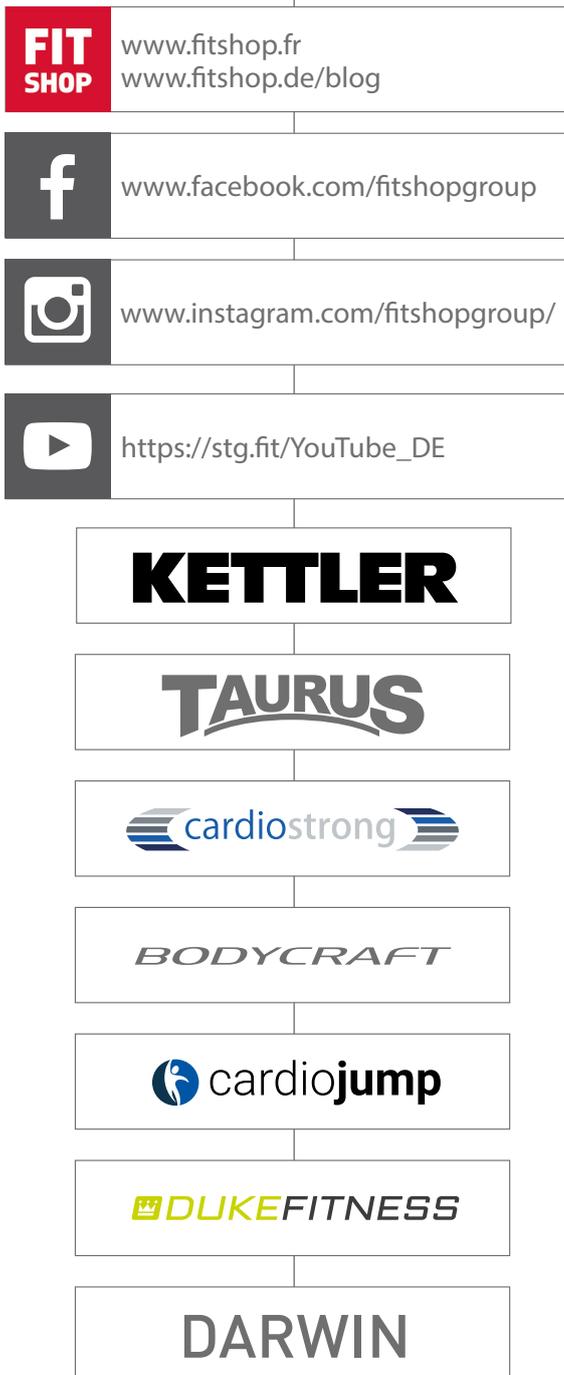
NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec plus de 70 succursales, Fitshop est le plus grand marché spécialisé d'appareils de fitness à domicile en Europe et compte parmi les sociétés de vente en ligne les plus renommées dans le domaine de l'équipement de fitness. Plus de 25 boutiques en ligne sont disponibles pour les particuliers dans la langue de leur pays. Des magasins vous accueillent également pour composer l'appareil de votre choix. La société fournit également les salles de gym, hôtels, clubs de sports, entreprises et cabinets de kinésithérapie en appareils d'endurance et de musculation conçus pour un usage professionnel.

Fitshop offre une large gamme d'appareils de fitness de fabricants renommés, ainsi que ses propres produits et des prestations de service complètes (service de montage et conseils de professionnels avant et après l'achat de votre appareils). L'entreprise emploie à cet effet de nombreux spécialistes scientifiques du sport, entraîneurs de fitness et athlètes de compétition.

N'hésitez pas à nous rendre visite sur les réseaux sociaux ou sur notre blog !



Notes

Notes



Vélo elliptique **EX70**