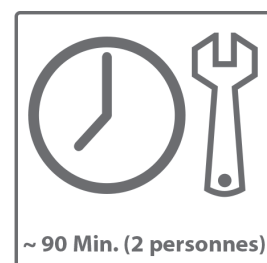
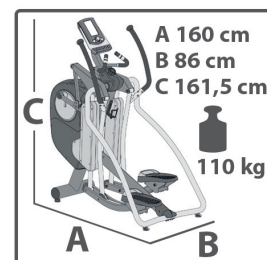




Montage et mode d'emploi



CSTEX80PLUST.02.01

Ref. CST-EX80-2-PLUS-T

Vélo elliptique **EX80 Plus Touch**

Cher client, Chère cliente,

Merci d'avoir choisi un appareil de qualité de la marque cardiostrong®, la marque qui fait battre très fort le coeur des sportifs. cardiostrong® vous propose une large gamme d'appareils de fitness comme par ex. les vélos elliptiques, les vélos ergomètres, les tapis de course et les rameur.

Les appareils de cardiostrong® sont optimaux pour tout ceux qui veulent s'entraîner chez eux indépendamment de leur but et de leur condition physique. Vous trouverez d'autres informations sur le site www.sport-tiedje.com ou www.cardiostrong.de

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Veillez lire attentivement l'ensemble des instructions avant le montage et la première utilisation. Ces instructions vous aideront pour un rapide montage et une manipulation sécurisée.

Veillez à ce que toutes les personnes s'entraînant avec cet appareil (en particulier les enfants et les personnes présentant un handicap physique, moteur, sensoriel, et mental) soient informées sur ce manuel et son contenu auparavant. En cas de doute, les personnes responsables doivent surveiller l'utilisation de l'appareil.

Cet appareil a été construit selon les dernières connaissances de sécurité techniques. Les sources du risque possibles de blessures ont été exclus au mieux. Assurez-vous que les instructions de montage soient correctement suivies, et que toutes les pièces de l'appareil soient bien fixées. Si nécessaire, relisez les instructions encore une fois afin d'éviter d'éventuelles erreurs.

Tenez-vous exactement aux consignes de sécurité et de maintenance. Toutes autres utilisations peuvent avoir des conséquences graves sur la santé, d'accidents ou d'endommagement de l'appareil dont le contractant ne pourra être tenu responsable.

Cet appareil est exclusivement réservé pour un emploi à domicile. Il n'est pas adapté pour un emploi semi-professionnel (par ex : hôpitaux, hôtels, écoles, associations etc.) et sociétés ainsi qu'à une utilisation professionnelle (par ex. salle de fitness). Conservez soigneusement ces instructions pour informations, maintenance ou commande de pièces de rechange.

SOMMAIRE

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | INFORMATIONS GÉNÉRALES | 5 |
| 1.1 | Notes techniques | 5 |
| 1.2 | Sécurité personnelle | 6 |
| 1.3 | Sécurité électrique | 7 |
| 1.4 | Emplacement | 7 |
| 2 | INSTRUCTIONS DE MONTAGE, MAINTENANCE ET ENTRETIEN | 8 |
| 2.1 | Informations générales | 8 |
| 2.2 | Pannes et diagnostic d'erreurs | 9 |
| 2.3 | Maintenance et calendrier d'inspection | 9 |
| 3 | MONTAGE | 10 |
| 3.1 | Contenu des pièces | 10 |
| 3.2 | Instructions de montage | 11 |
| 4 | MODE D'EMPLOI | 22 |
| 4.1 | Description des fonctions | 22 |
| 4.2 | Affichage de la console | 23 |
| 4.3 | Mise en marche et premiers réglages | 25 |
| 4.4 | Programmes d'entraînement | 27 |
| 4.4.1 | Programme Quick-Start | 27 |
| 4.4.2 | Programme manuel | 28 |
| 4.4.3 | Programmes prédéfinis | 29 |
| 4.4.4 | Programme en watts | 30 |
| 4.4.5 | Programmes basés sur la fréquence cardiaque | 31 |
| 4.4.6 | Fonction RECOVERY | 32 |
| 4.5 | Médias | 33 |
| 4.6 | Mesure de la fréquence cardiaque | 35 |
| 5 | INFORMATION SUR LA GARANTIE | 37 |
| 6 | MISE AU REBUT | 39 |
| 7 | CONSEILS ACCESSOIRES | 39 |
| 8 | COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE | 40 |
| 8.1 | Service hotline | 40 |
| 8.2 | Numéro de série et description du modèle | 40 |
| 8.3 | Liste des pièces | 41 |
| 8.4 | Vue éclatée | 44 |

1.2 Sécurité personnelle

- + Avant l'utilisation de l'appareil, demandez conseil à votre médecin pour savoir si l'entraînement est approprié à votre état de santé. Ceci vaut pour toutes personnes de plus de 45 ans, fumeurs, obèses, ayant des antécédents familiaux d'hypertension, des problèmes cardiaques et qui n'ont pas pratiqué ces dernières années un sport régulièrement.
- + Prenez garde qu'un entraînement excessif peut nuire à votre santé, notez aussi que L'appareil ne doit être utilisé qu'aux fins auxquelles il est destiné, c'est à dire pour l'entraînement de l'ensemble du corps d'un adulte.
- + Toute autre utilisation est interdite et peut être dangereuse. Le fabricant et le revendeur ne peuvent être tenus responsables d'une utilisation inadéquate.
- + L'appareil ne peut pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps.
- + Les enfants ne doivent pas se trouver sans surveillance à proximité de l'appareil
- + Familiarisez-vous avec toutes les fonctions et tous les réglages de l'appareil avant le commencement de l'entraînement. Laissez-vous expliquer par un professionnel l'utilisation correcte de celui-ci.
- + Faites attention à ce que personne ne se trouve trop proche de l'appareil lors de de l'entraînement.
- + Tenez vos mains, pieds et toute autre partie du corps, cheveux, vêtements, ou tout autre objet, bijoux, à distance de l'appareil en fonctionnement.
- + Ne portez pas de vêtements amples, seulement des vêtements de sport adéquats. Les chaussures de sport doivent avoir une semelle anti-dérapante. Interdites sont les chaussures avec talon, semelle en cuir et hauts-talons. Ne pratiquez jamais pieds nus.
- + Lisez impérativement les instructions d'entraînement dans le mode d'emploi.
- + Arrêtez immédiatement votre entraînement dès l'apparition de nausées, vertiges, ou d'autres symptômes anormaux et consultez tout de suite votre médecin.
- + Sans consultation préalable avec votre contractant, il est interdit d'ouvrir l'appareil.

1.3 Sécurité électrique

- + L'appareil nécessite une alimentation sur secteur de 220-230V avec une tension de réseau de 50 hertz.
- + L'appareil ne doit être branché directement sur une prise de courant mise à la terre qu'avec le cordon livré, l'utilisation de multiprises est à éviter, les rallonges doivent correspondre aux normes VDE. Déroulez toujours entièrement le câble.
- + La prise de courant doit être sécurisée par un fusible avec "16 ampères à action retardée" au minimum.
- + Pour éviter tous risques d'électrocution, retirer toujours la fiche de l'appareil de la prise de courant immédiatement après l'entraînement, ou avant l'entretien et la maintenance.
- + Ne laissez pas l'appareil branché sans surveillance. Pendant votre absence, le câble doit être rangé afin d'éviter toute utilisation par un tiers.
- + Le câble d'alimentation doit être éloigné de toute source de chaleur, d'huile ou d'objets coupants. Ne laissez pas le câble coincé sous l'appareil ou sous le tapis et ne mettez aucun objet dessus.
- + N'essayez pas de changer quoi que ce soit sur le câble ou sur la prise de courant.
- + Au cas où, le câble ou la prise est défectueux, ou abîmé, prenez contact avec votre revendeur. Pendant ce temps, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- + Vérifiez qu'il n'y ait pas d'autres appareils électriques (par ex. Portable) à proximité de la console qui pourraient fausser les données d'affichage comme par ex. la fréquence cardiaque.

1.4 Emplacement

- + L'appareil ne peut être utilisé que dans un bâtiment ou des pièces suffisamment aérées et sèches (entre 10° et 35 °). L'utilisation à l'extérieur ou dans des pièces à hygrométrie élevée (plus de 70%) comme les piscines n'est pas autorisée. Entrez-le dans un environnement où la température se situe entre 5° C et 45°C.
- + La pièce doit être bien aérée pendant l'entraînement, et ne doit pas être exposée aux courants d'air.
- + Choisissez bien l'emplacement pour l'installation de votre appareil de façon à ce qu'il y ait assez d'espace libre et une zone de sécurité à l'avant, l'arrière et sur les côtés (min 1m50). Il ne doit pas se trouver devant une entrée principale ou devant des issues de secours.
- + Éloignez le câble électrique des surfaces chaudes et veillez à ce que le câble ne se coince pas ou qu'il devienne un piège à chûtes.
- + Aucun objet de quelque nature que ce soit ne doit être introduit dans les ouvertures de l'appareil.
- + La surface où l'appareil doit être installé sera ferme et les différences de niveau doivent être corrigées.
- + Un tapis de protection évitera aux sols de haute qualité (Parquet, laminé, liège et tapis) des traces de marque et protégera le sol de la sueur et corrigera les quelques inégalités de la surface.

2.1 Informations générales

- + Veuillez vérifier que toutes les pièces et l'outillage soient inclus dans le contenu de la livraison et qu'il n'y a pas eu de dommages lors du transport ou de la livraison. En cas de réserves, contactez directement votre revendeur.
- + Quelques vis et écrous sont déjà prémontés pour faciliter le montage.
- + Le montage de l'appareil doit s'effectuer par un adulte. En cas de besoin, demandez l'aide d'une deuxième personne ayant des connaissances techniques.
- + Tenez les enfants éloignés lors du montage, certaines pièces peuvent facilement être avalées.
- + Vérifiez pour le montage qu'il y a assez d'espace libre autour de l'appareil (au moins 1,50m).
- + Ne laissez trainer aucun outil, aucun matériel d'emballage qui peut représenter un risque d'asphyxie pour les enfants.
- + Effectuez le montage sur un tapis de sol ou sur l'emballage pour éviter tous dommages et rayures sur le sol.
- + Avant de commencer le montage, il est conseillé de placer toutes les pièces les unes à côté des autres sur le sol.
- + Lisez soigneusement le guide de montage et montez l'appareil en suivant les croquis. Procédez minutieusement et avec précaution.
- + Ne vissez pas à fond tout de suite toutes les vis et contrôlez leur conformité. Ensuite, resserez très fort les vis avec les outils compris dans la livraison.
- + N'effectuez ni modifications sur la construction, ni réparations inappropriées, sinon il y a risque de danger pour l'utilisateur et peuvent entraîner l'annulation de la garantie du produit.
- + Le service, les réparations et la maintenance ne peuvent être effectués que par nos techniciens.
- + Les pièces endommagées ou usées doivent être immédiatement remplacées. Dans ce cas, veuillez vous adresser au partenaire de contrat. Jusqu'à la réparation, l'appareil ne doit plus être utilisé. En cas de besoin, n'utilisez que des pièces de rechange originales cardiostrong®.
- + Contrôlez tous les mois le serrage des vis.
- + Pour garantir le plus longtemps possible le niveau de sécurité maximal, nous vous conseillons de faire réviser régulièrement (1 fois par an) votre appareil par nos spécialistes (le service technique de votre partenaire de contrat).
- + Pour enlever la poussière, la saleté et la sueur, un tissu humide est suffisant. Évitez strictement l'emploi de solvants. Veillez à ce qu'aucun liquide (par ex. transpiration) n'entre dans les ouvertures de l'appareil (par ex. La console).

2.2 Pannes et causes possibles

L'appareil reçoit lors de sa fabrication des contrôles réguliers de qualité. Toutefois, il se peut que des pannes ou des dysfonctionnements se produisent. Souvent, il s'agit d'une pièce qui en est responsable et le changement de celle-ci est suffisant. Les cinq pannes les plus courantes et leur solution sont référencées dans le tableau ci-dessous. Si, néanmoins, l'appareil ne fonctionne pas correctement, veuillez vous adresser au partenaire de contrat.

| Panne | Cause possible | Solution |
|--|---|--|
| Disque d'entraînement bouge ou fait du bruit | Disque détendu | Resserrer l'écrou |
| L'écran ne fonctionne pas | Raccordement non effectué, prise de courant non-branché | Contrôlez tous les raccordements et vérifiez le branchement |
| Marchepied couine | Marche pied lâche | Resserez les vis du marchepied |
| Grincage | Vis de raccordement lâche | Vis de raccordement à contrôler |
| Barres de course grincent | Barres de course ou roulement encrassés ou sèchés | Nettoyage des barres de courses suivi d'une lubrification avec un silicone sans graisse |
| Pas d'affichage du pouls | <ul style="list-style-type: none"> • Source d'interférence dans la pièce • Avec la ceinture pectorale <ul style="list-style-type: none"> - ceinture non-conforme - ceinture mal positionnée - piles usagées | <ul style="list-style-type: none"> • Source d'interférence à éliminer (z.B. Portable, hauts-parleur...) • utilisation d'une ceinture pectorale conforme (voir nos accessoires) • reposition de la ceinture pectorale ou/ et humidification des électrodes. • changement des piles |

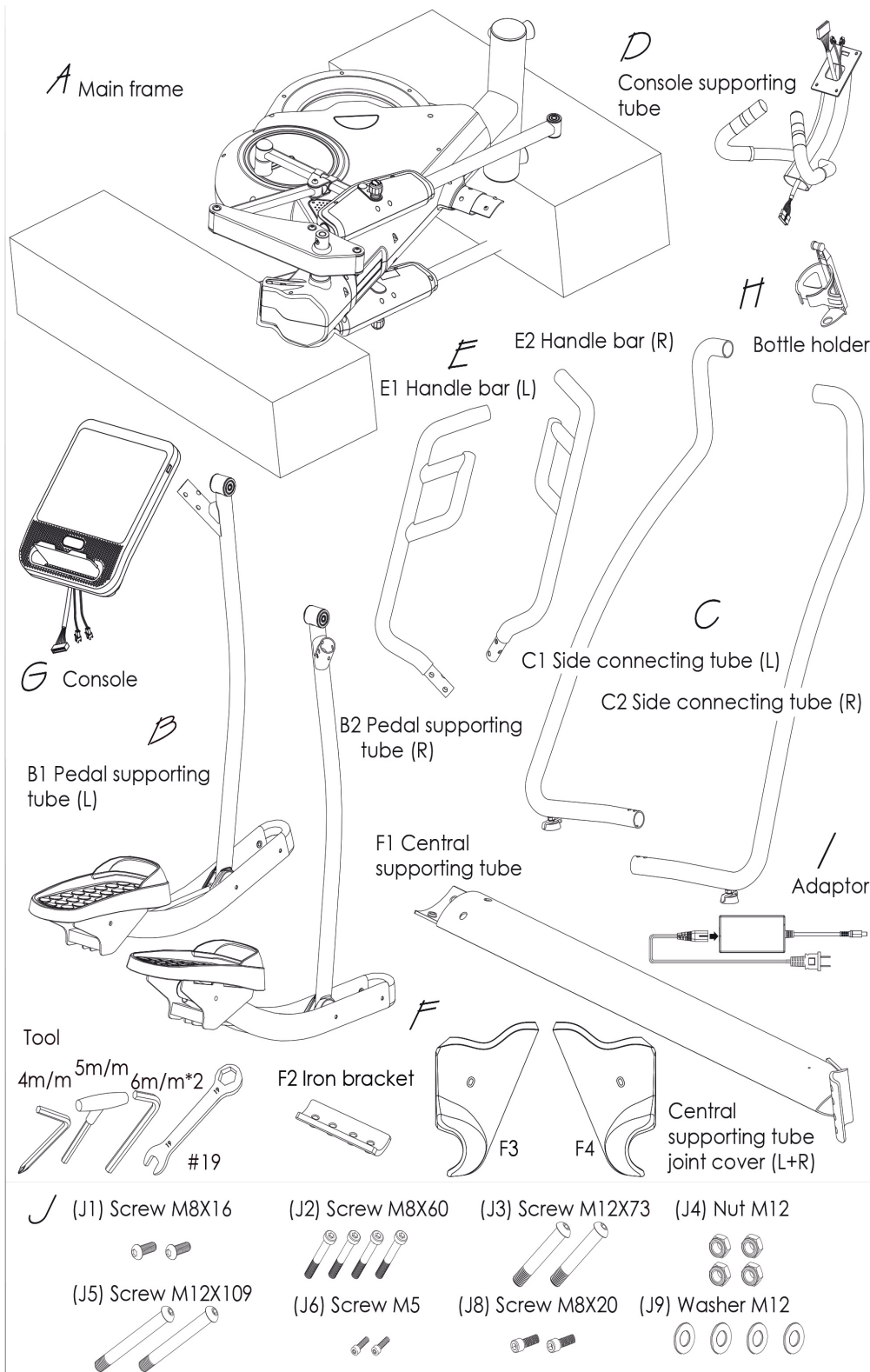
2.3 Maintenance et calendrier de révision

Certains travaux de routine sont à effectuer suivant les intervalles suivants :

| Pièces | Semaine | Mois | 2x par an | Par an |
|--|---------|------|-----------|--------|
| écran console | N | I | | |
| Lubrification des pièces mobiles | | | I | |
| Pièces en plastique | N | I | | |
| Vis et câble de raccordement | | I | | |
| Légende : N = Nettoyage I = Inspection | | | | |

3.1 Contenu des pièces

Le contenu des pièces est représenté sur le dessin suivant, inclus le câble de raccordement et la prise. En cas de pièce illustrée manquante, veuillez vous adresser au partenaire de contrat.

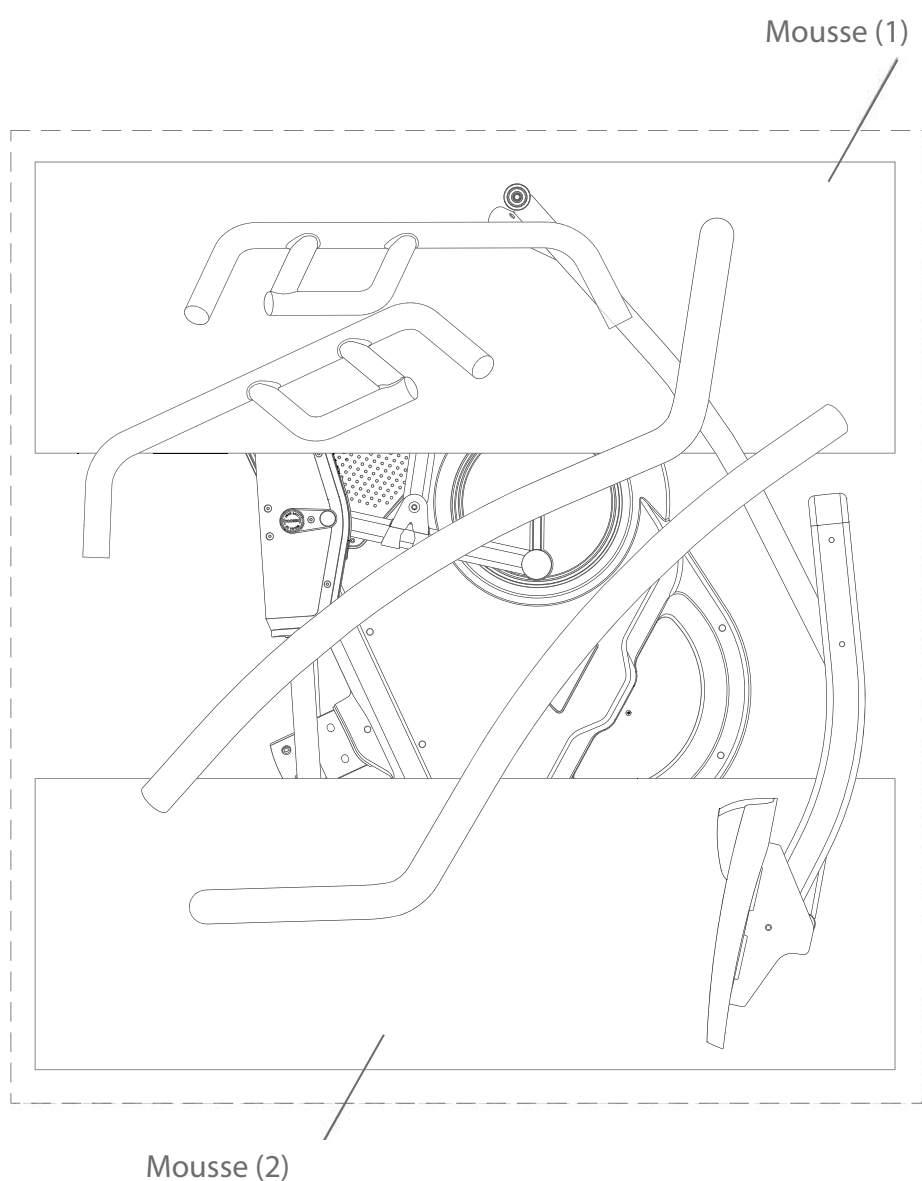


3.2 Instructions de montage

Regardez avant le montage les illustrations de l'assemblage par étape et suivez les instructions dans l'ordre indiqué.

Le plus grand soin doit être apporté lors du déballage :

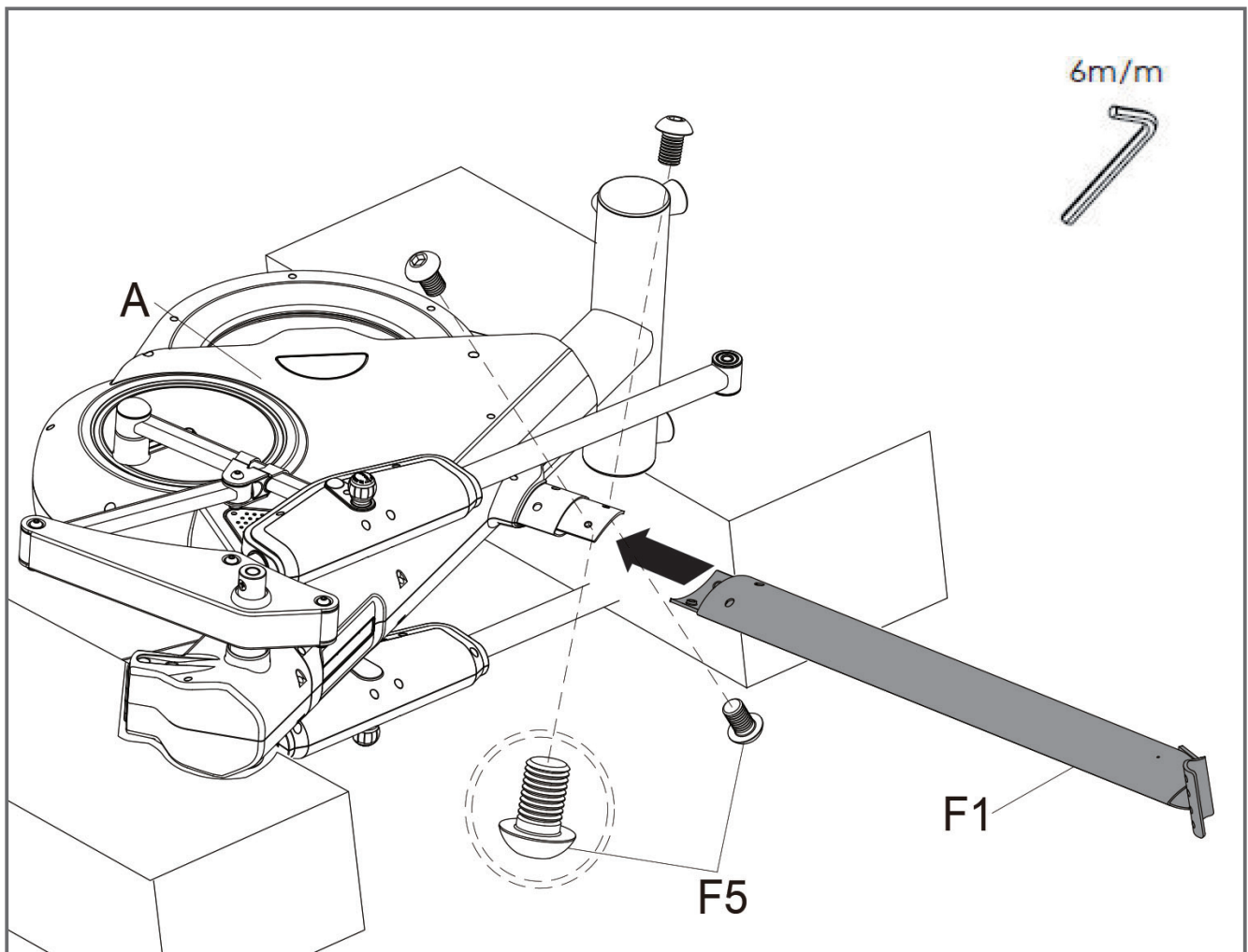
Posez le carton à plat sur le sol et retirez le couvercle. Déballez les poignées, les tubes supports latéraux, les tubes de pédales et la notice de montage. Retirez les pièces en mousse supérieures (1) et (2) et sortez la console, le tube support de console, le mât de console, les tubes supports des pédales et le sachet contenant le matériel. Ne sortez pas encore le cadre principal (A) ni les pièces en mousse inférieures (3) et (4) du carton.



Étape 1: Montage du mât de console

- (1) Retirez deux vis préinstallées (F5) du cadre principal (A) et deux vis (F5) du mât de console (F1).
- (2) Montez le mât de console (F1) sur le cadre principal (A) à l'aide des vis préalablement retirées (F5).

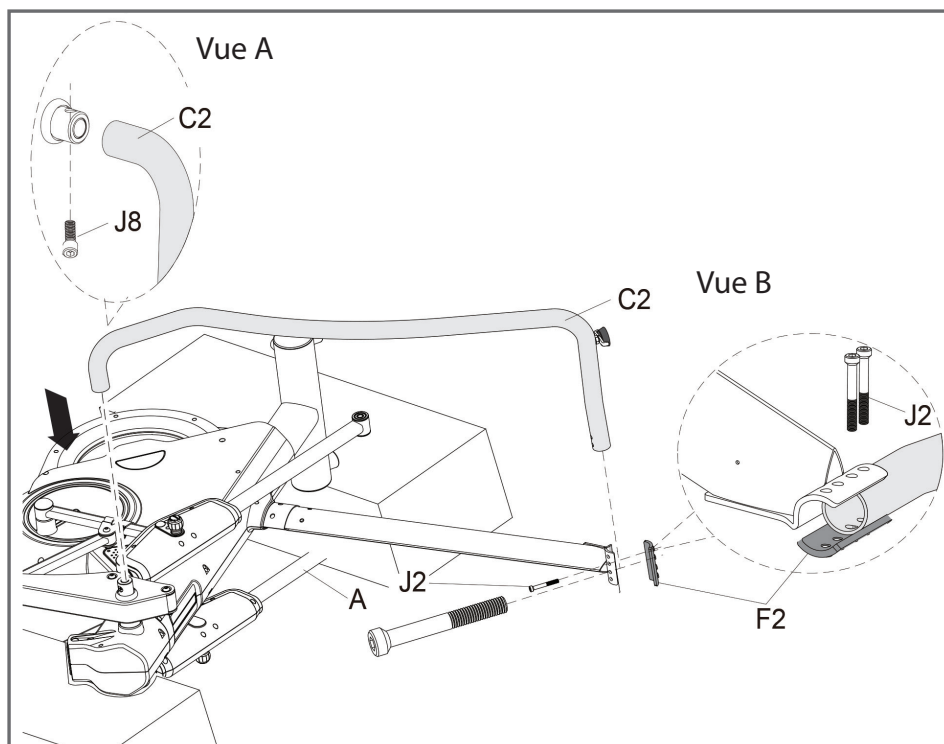
Remarque : serrez fermement les quatre vis (F5) avant de passer à la deuxième étape.



Étape 2: Montage du tube de liaison droit

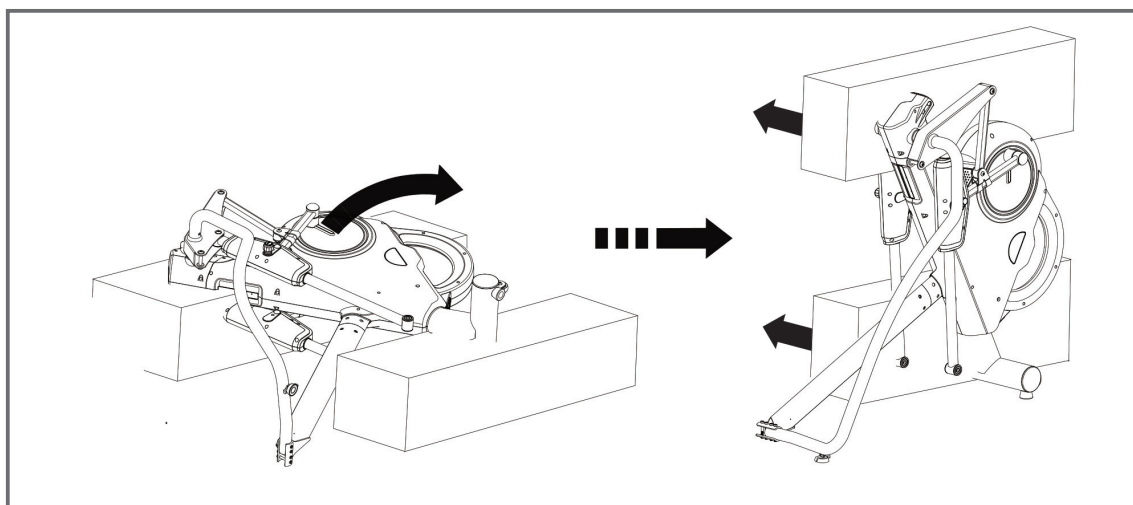
- (1) Voir la vue A : monter le tube de liaison droit (C2) sur le cadre principal (A).
- (2) Fixez le tube sur le cadre à l'aide de la vis (J8) M8 x 20.
- (3) Voir la vue B : fixez le tube sur la partie inférieure du cadre à l'aide de deux vis (J2) M8x60 et d'un étrier (F2).

Remarque : ne serrez fermement les vis (J8 et J2) qu'après avoir terminé l'étape 3.



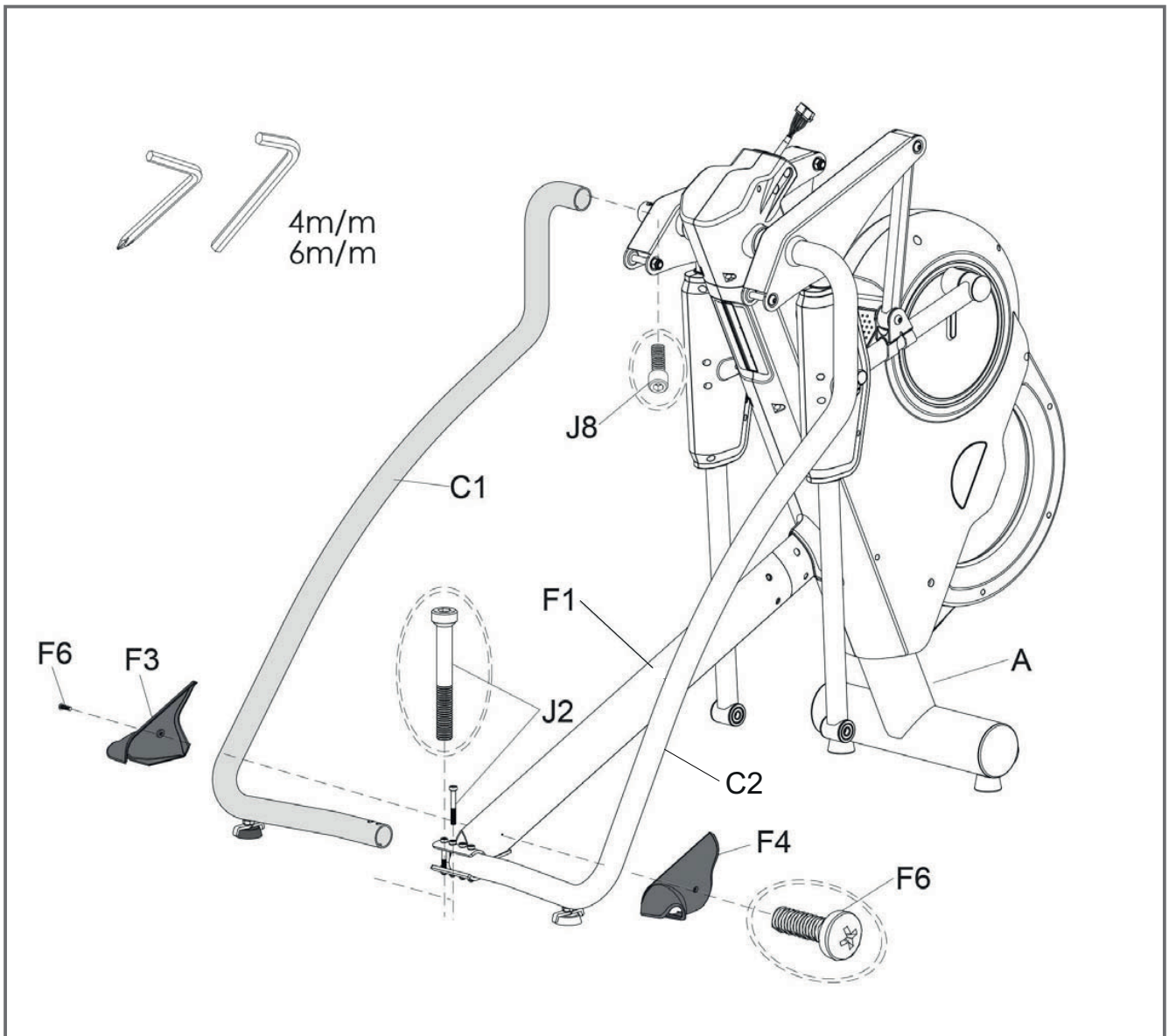
- (4) Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez le cadre principal (A) et retirez le polystyrène (voir figure du bas).

Remarque : pour des raisons de sécurité, il est recommandé de soulever le cadre principal avec l'aide d'au moins une personne et de l'amener en position verticale.



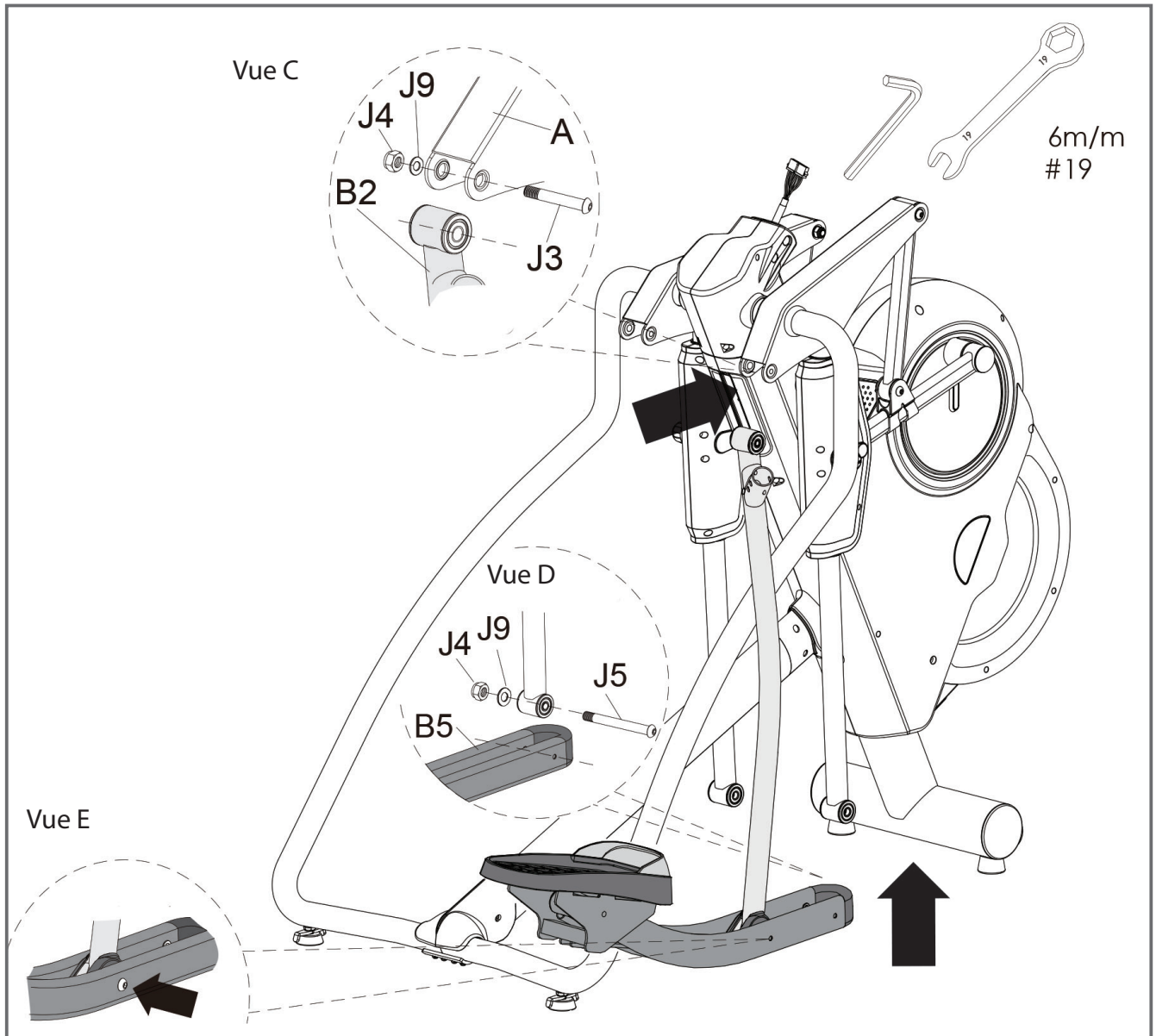
Étape 3: Montage du pied gauche et du revêtement des articulations

- (1) Fixez le tube de liaison gauche (C1) sur la partie supérieure du cadre principal (A) à l'aide de la vis (J8) et sur la partie inférieure à l'aide des deux vis (J2) et de l'étrier (F2) – de manière analogue au montage du tube droit (C2), voir figure 2.
- (2) Serrez maintenant fermement toutes les vis (J8, J2) montées lors des étapes 2 et 3.
- (3) Retirez deux vis (F6) du mât de liaison (F1).
- (4) Montez les revêtements des articulations (F3 et F4) sur le mât de liaison (F1) et fixez-les avec les vis (F6).



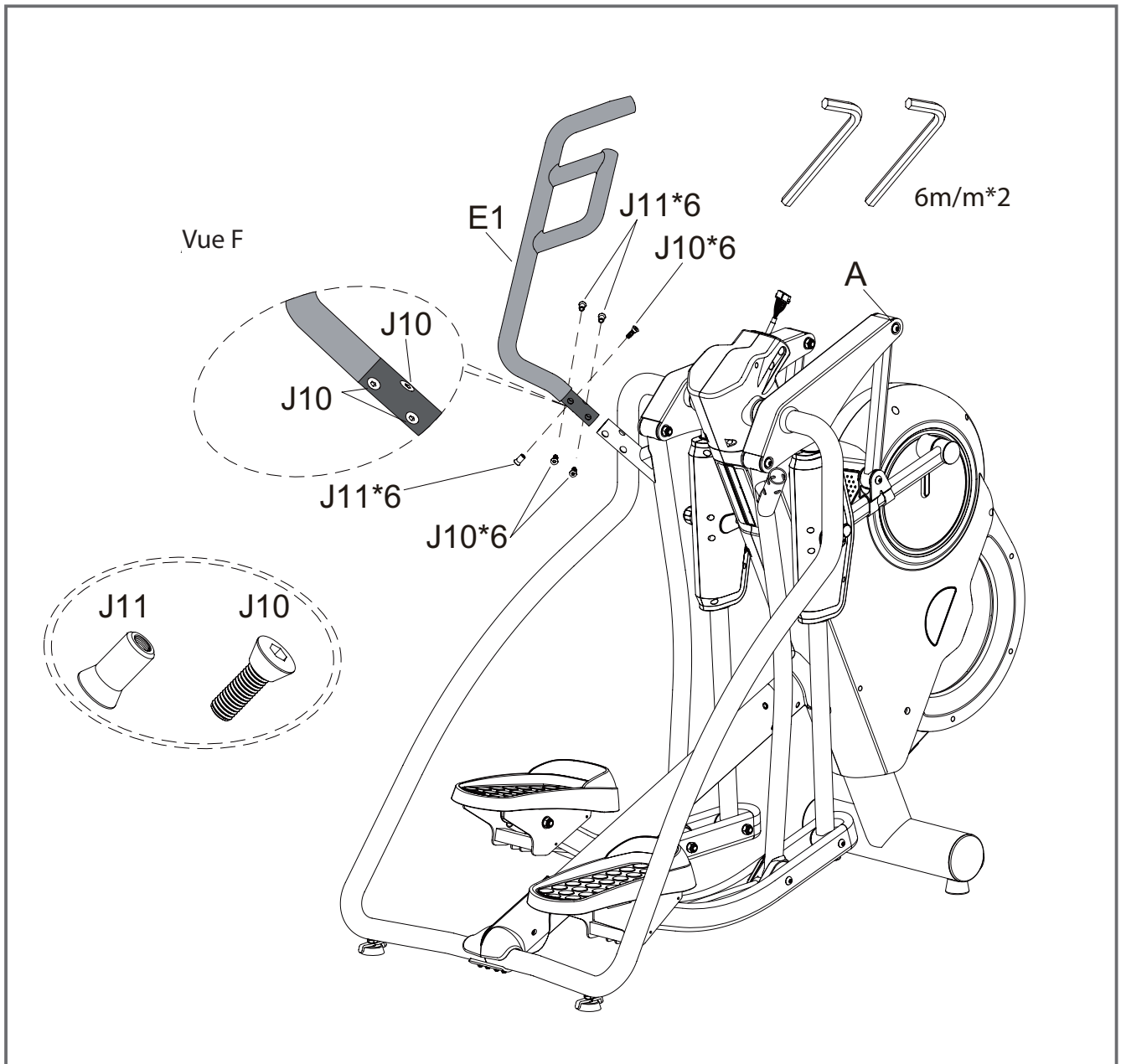
Étape 4: Montage du tube support de pédale

- (1) Voir la vue C : reliez le tube support de pédale droit (B2) au cadre principal (A) et fixez-le à l'aide d'un écrou (J4), d'une rondelle entretoise (J9) et d'une vis (J3).
- (2) Voir la vue D : serrez l'écrou (J4), la rondelle entretoise (J9) et la vis (J3) après avoir serré la vis (J5), la rondelle entretoise (J9) et l'écrou (J4).
- (3) Voir la vue E : fixez ensuite le tube avec la vis prémontée (J5) et l'écrou (J4).
- (4) Répétez la même procédure pour le montage du tube support de pédale gauche.



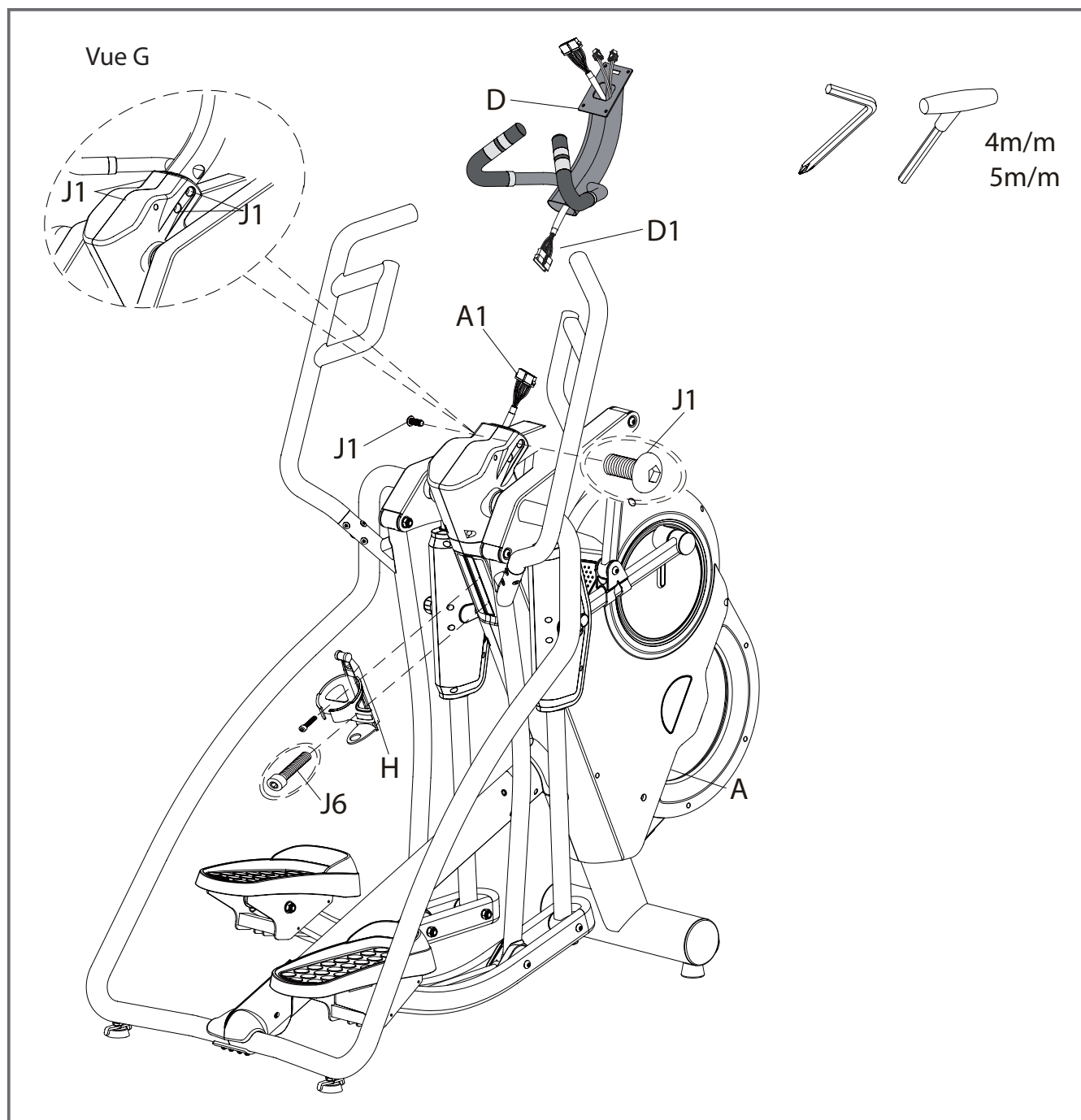
Étape 5: Montage des poignées

- (1) Retirez six vis prémontées (J10 et J11) de la poignée gauche (E1).
- (2) Voir la vue F : positionnez la poignée gauche (E1) sur le cadre principal (A) et fixez toutes les vis (J10 et J11) à l'aide de deux clés six pans de 6 mm.
- (3) Répétez l'opération côté droit pour le montage de la poignée droite (E2).



Étape 6: Montage du tube support de console et du porte-gourde

- (1) Reliez le câble (D1) du tube support de console (D) aux câbles (A1) du cadre principal (A).
- (2) Voir la vue G : montez le tube support de console (D) sur le cadre principal (A) à l'aide de deux vis (J1) et des deux vis préinstallées (J1). Serrez fermement quatre vis (J1).
- (3) Fixez le porte-gourde (H) sur le cadre principal à l'aide des vis (J6).

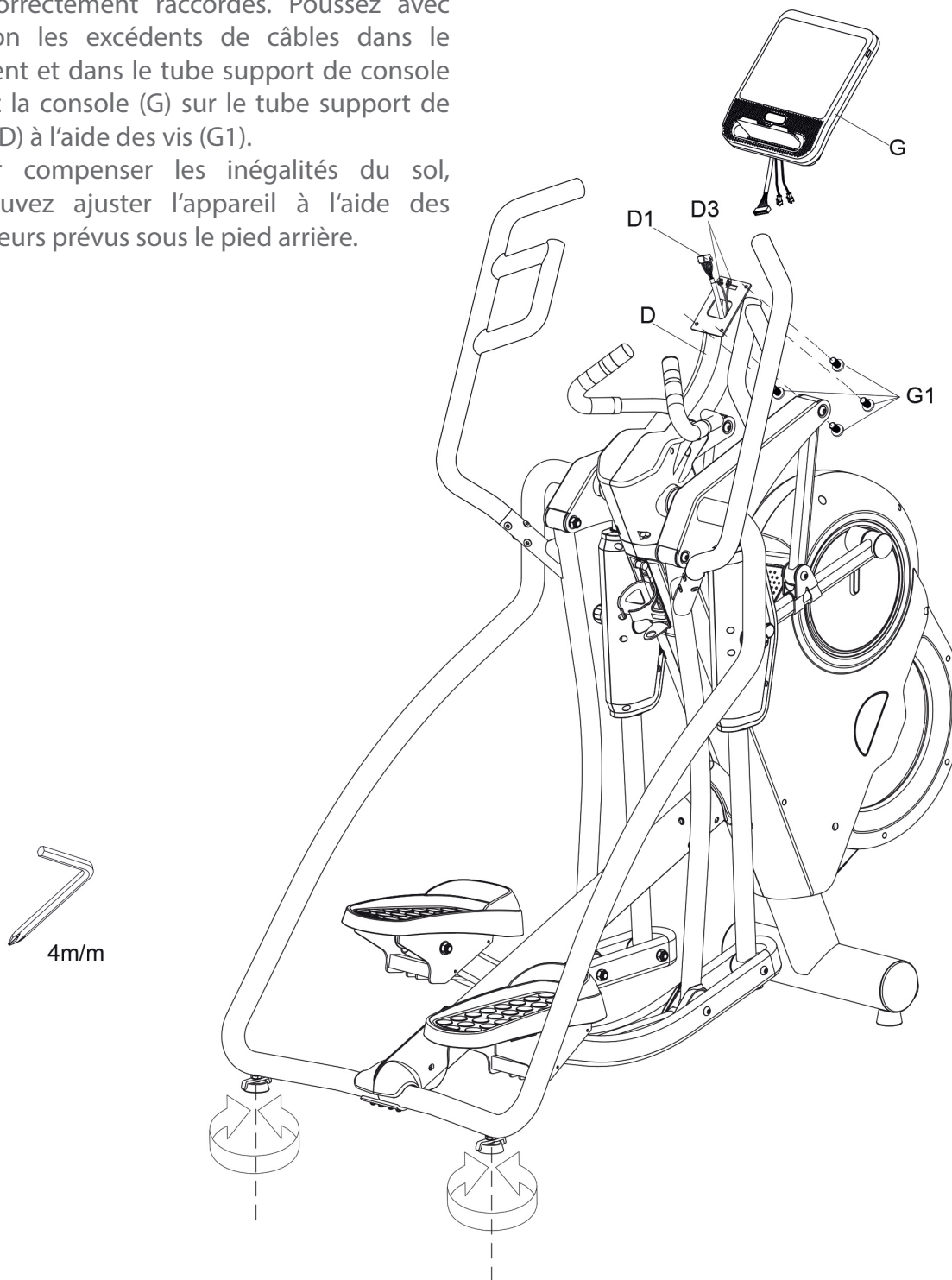


Étape 7: Montage de la console

(1) Retirez quatre vis (G1) à l'arrière de la console (G).

(2) Reliez le câble de console (D1) et le câble du capteur tactile (D3) aux câbles correspondants de la console (G). Veillez à ce que les câbles soient correctement raccordés. Poussez avec précaution les excédents de câbles dans le revêtement et dans le tube support de console (D). Fixez la console (G) sur le tube support de console (D) à l'aide des vis (G1).

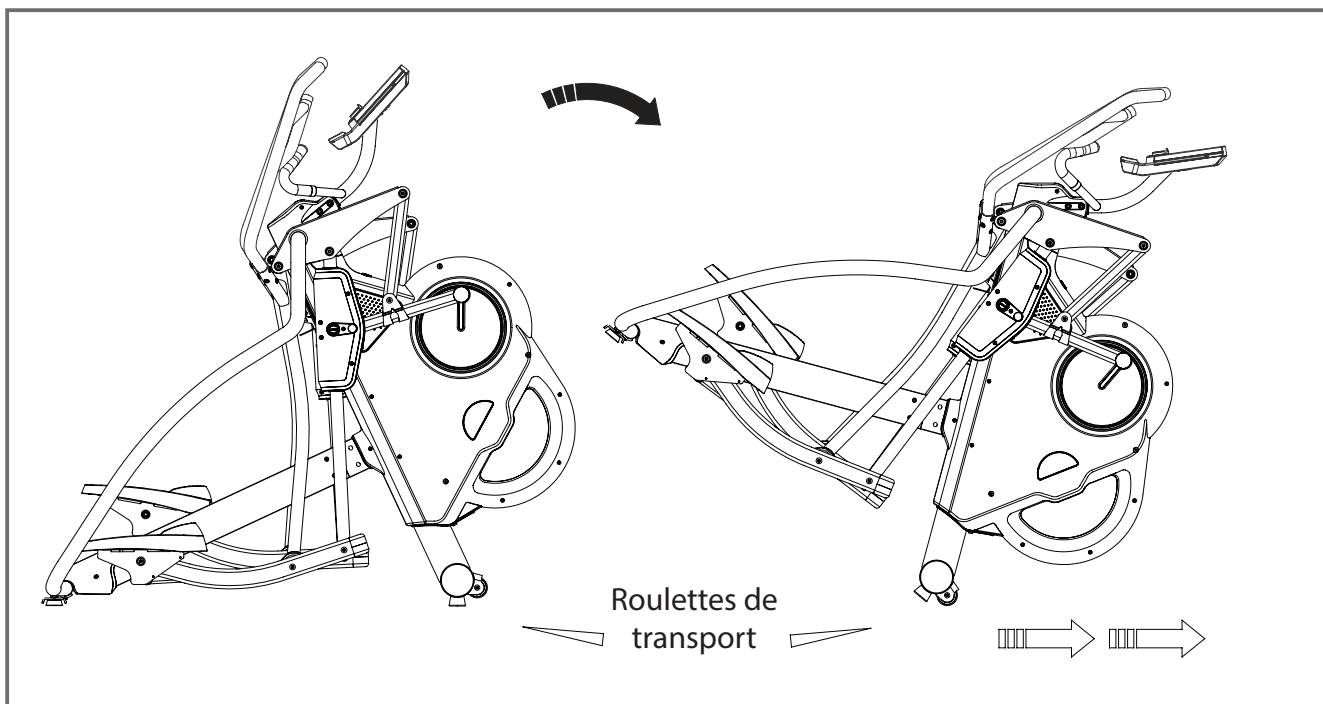
(3) Pour compenser les inégalités du sol, vous pouvez ajuster l'appareil à l'aide des stabilisateurs prévus sous le pied arrière.



Étape 8 : Transport

Pour transporter l'appareil, soulevez-le par les deux tubes de liaison latéraux jusqu'à ce que les roulettes de transport touchent le sol. Déplacez ensuite l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité. Reposez l'appareil sur le sol lentement et avec précaution. Si nécessaire, modifiez le réglage des stabilisateurs situés sous le pied arrière de l'appareil.

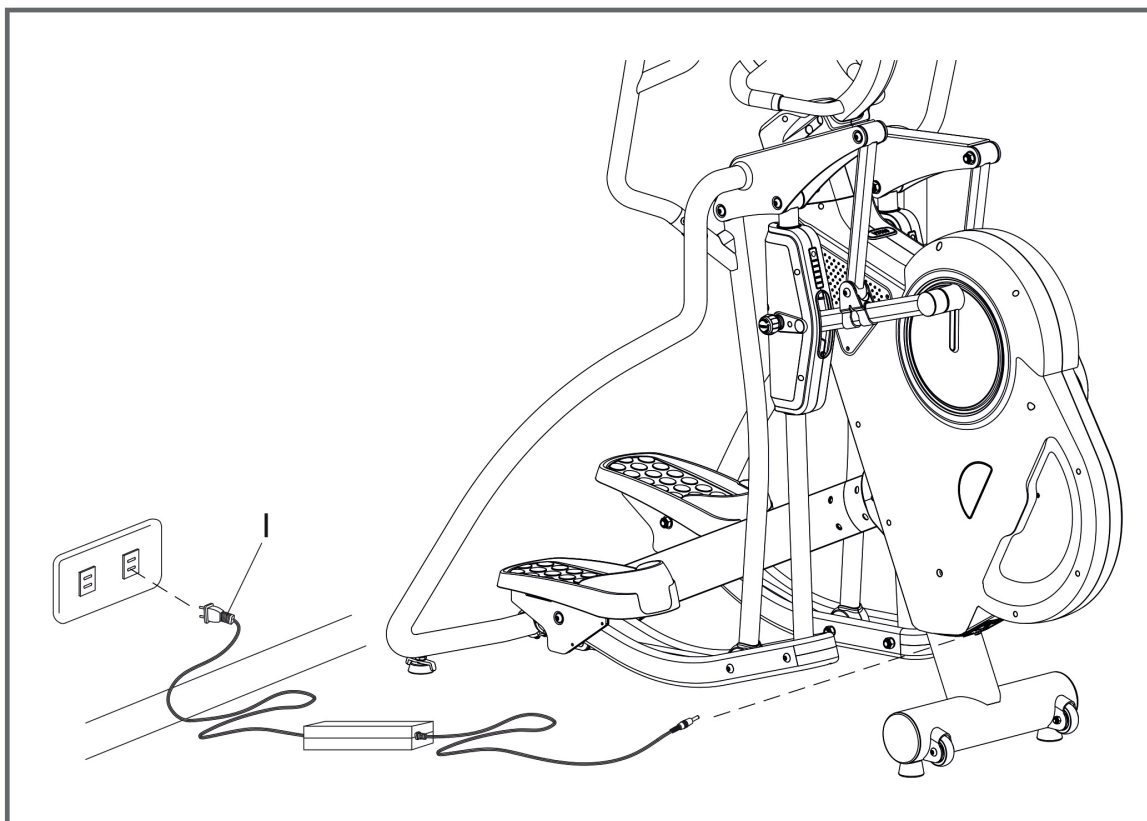
ATTENTION : ne soulevez jamais l'appareil seul ! Pour des raisons de sécurité, demandez l'aide d'au moins une personne.



Étape 9 : Câble d'alimentation

Branchez le câble électrique sur le raccord de l'appareil avant de brancher l'appareil sur la prise de courant.

Remarque : l'interrupteur de surcharge est un dispositif de protection. Il se déclenche en cas de surcharge de l'appareil. Coupez l'alimentation de l'appareil puis remettez-le sous tension pour le remettre en marche.



Étape 10 : Réglage des longueurs de pas

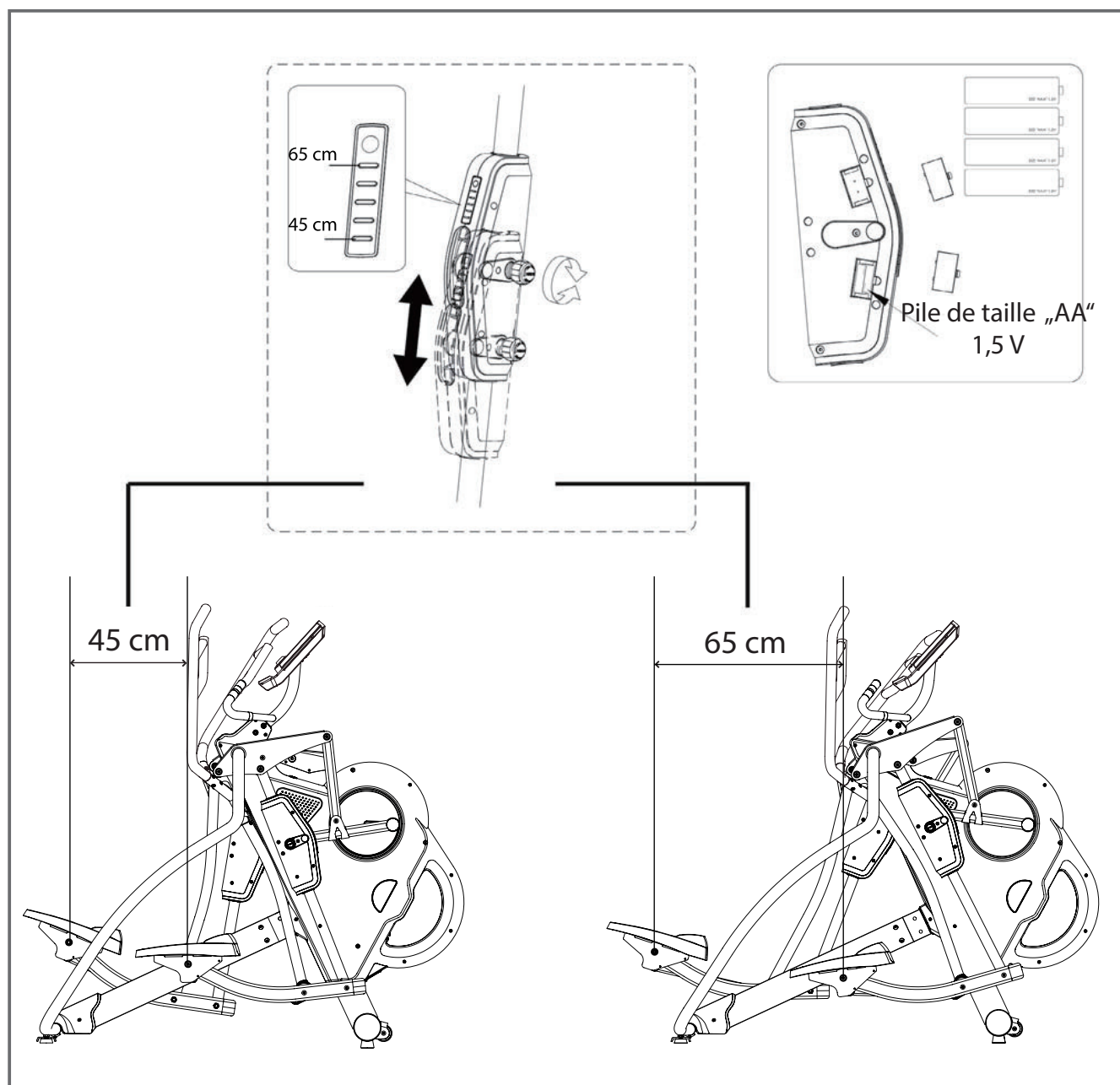
(1) Cinq longueurs de pas sont disponibles (18", 20", 22", 24" et 26"). Elles sont indiquées dans la fenêtre à DEL.

(2) Desserrez la goupille et retirez-la pour régler la longueur de pas souhaitée.

(3) Une fois la longueur de pas réglée, revissez la goupille.

Répétez cette opération de l'autre côté.

ATTENTION : pour des raisons de sécurité, ne réglez JAMAIS la longueur de pas lorsque vous vous trouvez sur l'appareil. Réglez une longueur de pas identique de chaque côté.



4.1 Description des fonctions

1. Fonctions de la console

- (1) MANUAL (manuel) Entraînement moyen réglé manuellement
- (2) PROGRAM (programme) Entraînement sur la base de programmes à profil
- (3) WATT CONTROL (contrôle des watts) : entraînement sur la base d'un programme de contrôle des watts
- (4) H.R.C. (contrôle de la fréquence cardiaque) Vous pouvez régler une valeur cible correspondant à 55 %, 75 % ou 90 % de votre fréquence cardiaque (réglage automatique)
- (5) RECOVERY (récupération) Test de récupération de la fréquence cardiaque (F1~F6)
- (6) USER DATA (données utilisateur) Réglage du profil (U0~U4) U0 (données non mémorisées) U1~U4 (données mémorisées) (nom, âge, taille, poids, sexe)
- (7) COMMUNITY (communication) : sélection de fonctions multimédias
- (8) FACTORY SETTING MODE (mode réglages d'usine)
 - a. WLAN, volume sonore, luminosité, commutation au système métrique, ABOUT (à propos de)
 - b. Mode ABOUT (appuyez 3 fois, saisissez votre mot de passe)
 - b-1. Affichage de WATT & ADC (conformément au panneau de contrôle pour le réglage du groupe EEPROM)
 - b-2. Réglage du WHEEL (roue) (préréglage : 78")
 - b-3. Réglage R2R (réglage de la puissance du moteur)
 - b-4. Réglage RETURN (réglage du retour du moteur)
- (9) Détection du débranchement du câble du moteur Lorsque le moteur est en marche, le débranchement du câble de moteur est toujours détecté.
(réponse du panneau de commande) Si le câble n'est pas débranché, tout est en ordre. Si le câble est débranché, le moteur s'arrête automatiquement. Cette action est prioritaire tant que le problème n'est pas résolu.

2. Fonction principale

- (1) TOUCHE QUICK START
 - a. Lorsque la console est en mode veille, l'appareil peut être activé via la touche de démarrage rapide (Quick Start).
 - b. Lorsque la console se trouve en mode STAND-BY, l'appareil peut être redémarré à l'aide de cette touche.
- (2) Commande de l'écran TFT :
toutes les opérations s'effectuent via l'écran TFT.

4.2 Affichage de la console



1. TIME (durée) :

(1) Plage d'affichage : 0:00~99:59

(2) Plage de réglage : 0~99 (minutes) (la valeur peut être saisie directement à l'aide du clavier numérique)

(3) Barre d'affichage à l'écran : nombre de cellules - 10 cellules (MAX= 60 minutes, affiche des cellules pleines). Si aucun réglage n'a été effectué : 60 minutes/10 cellules = 6 minutes/cellule (montée)
Si un réglage a été effectué, la valeur de réglage correspond à 10 cellules.

(4) S'il n'existe aucune valeur de réglage, le comptage par défaut s'effectue à partir de zéro (après avoir atteint 99:59, le compteur est remis à zéro)

(5) Si une valeur de réglage est présente, un compte à rebours est effectué à partir de cette valeur. Lorsque le compteur atteint 0:00, la console passe en mode pause et toutes les valeurs sont mémorisées.

2. SPEED (vitesse) :

(1) Plage d'affichage : 0.0~99.9 (km/ml)

(2) Barre d'affichage à l'écran : nombre de cellules - 10 cellules (MAX= 60 minutes, affiche des cellules pleines). Chaque cellule correspond à $60/10= 6$ km)

(3) La valeur s'affiche au bout de 3 à 4 secondes après le signal d'entrée.

(4) En l'absence de signal pendant 4 à 6 secondes, la valeur est remise à zéro.

3. RPM (cadence) :

(1) Plage d'affichage : 0~999

(2) Barre d'affichage à l'écran : nombre de cellules - 10 cellules (MAX= 120 RPM, affiche des cellules pleines). Chaque cellule correspond à $120/10= 12$ RPM)

(3) La valeur s'affiche au bout de 3 à 4 secondes après le signal d'entrée.

(4) En l'absence de signal pendant 4 à 6 secondes, la valeur est remise à zéro.

5. CALORIES (calories) :

(1) Plage d'affichage : 0~999

(2) Plage de réglage : 0~990 (la valeur peut être saisie directement à l'aide du clavier numérique)

(3) Barre d'affichage à l'écran : nombre de cellules - 10 cellules (MAX= 150 CAL, affiche des cellules pleines). Si aucun réglage n'a été effectué : 150 CAL/10 cellules = 15 CAL/cellule

Si un réglage a été effectué, la valeur de réglage correspond à 10 cellules.

(4) S'il n'existe aucune valeur de réglage, le comptage par défaut s'effectue à partir de zéro (après avoir atteint 999, le compteur est remis à zéro)

(5) Si une valeur de réglage est présente, un compte à rebours est effectué à partir de cette valeur. Lorsque le compteur atteint 0:00, la console passe en mode pause et toutes les valeurs sont mémorisées.

6. PULSE (pouls) :

(1) Plage d'affichage : 0~230

(2) Plage de réglage : 0~230 (la valeur peut être saisie directement à l'aide du clavier numérique)

(3) Barre d'affichage à l'écran : nombre de cellules - 10 cellules (MAX= 120, affiche des cellules pleines). Chaque cellule correspond à 120/10= 12/cellules)

(4) Le champ indique une valeur d'identification si aucune valeur n'a été définie

(5) Si une valeur est définie, le champ indique la valeur identifiée. Si la fréquence cardiaque dépasse la valeur définie, la console émet un signal sonore.

(6) Le signal sonore correspond à 2 bips brefs émis en l'espace d'une seconde.

7. WATT :

(1) Plage d'affichage : 0~999

(2) Plage de réglage : non réglable.

(3) Affichage à l'écran : nombre de cellules - 10 cellules (MAX = 350 affiche des cellules pleines, chaque cellule correspond à 350/10=35/cellule)

(4) Les cellules sont affichées selon RPM & LOAD (puissance) (console WATT)

8. LOAD (puissance) :

(1) Plage d'affichage : 1~16

(2) Plage de réglage : 1~16

(3) Affichage à l'écran : nombre de cellules - 16 cellules (MAX= 16, affiche des cellules pleines).

9. USER (utilisateur) :

(1) Utilisateur : U0~U4

(2) U0 non mémorisé après réglages

(3) Les profils U1~U4 réglés peuvent être mémorisés.

(4) Les données suivantes peuvent être réglées et mémorisées : AGE (âge), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids), USER NAME (nom d'utilisateur), GENDER (sexe)

AGE (âge) : Plage de réglage : 1~99 (par défaut 25)

HEIGHT (taille) : Plage de réglage : 100~250 cm (par défaut 160 cm)

40~99 pouces (par défaut 60 pouces)

Weight (poids) : Plage de réglage : 20~150 kg (par défaut 50 kg)

40~350 livres (par défaut 100 livres) RÉGLAGE NOM UTILISATEUR : XXXXXXXXXXXX

GENDER (sexe) : MALE (masculin) / FEMALE (féminin)

4.3 Mise en marche et premiers réglages

(1) Image de mise en marche de la console ; au bout de 30 secondes environ, l'appareil passe au menu principal (fig. 1) et le panneau des fonctions principales apparaît.

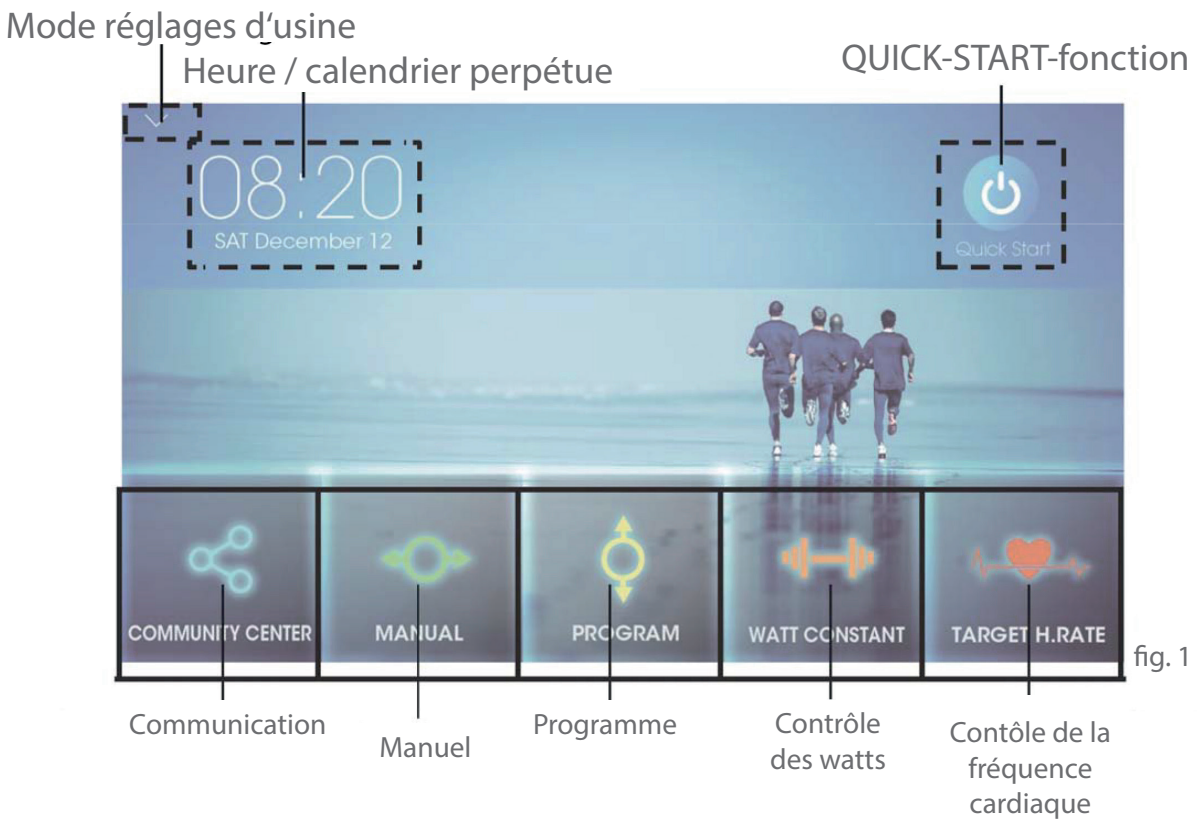


fig. 1

(2) Dans le menu principal, appuyez sur « Heure / calendrier perpétuel » pour régler l'heure et le calendrier perpétuel. Réglage par défaut : 01/01/2018.

*** Après avoir appuyé sur « Heure / calendrier perpétuel », vous passez automatiquement à la fonction de réglage de l'heure et de la date (fig. 2). Sélectionnez votre fuseau horaire via la fonction « Select time zone » (fig. 3).



fig. 2



fig. 3

(3) Dans le menu principal, appuyez sur QUICK START pour démarrer le programme de démarrage rapide.

(4) Dans le menu principal, appuyez sur la flèche de sélection pour ouvrir les réglages d'usine. WLAN, volume sonore, luminosité, commutation au système métrique, à propos de (fig. 4)

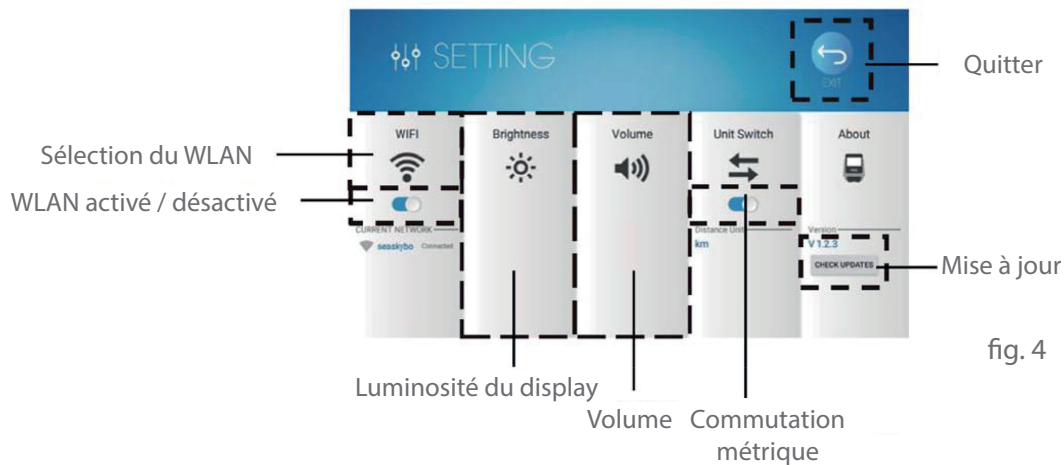


fig. 4



fig. 5

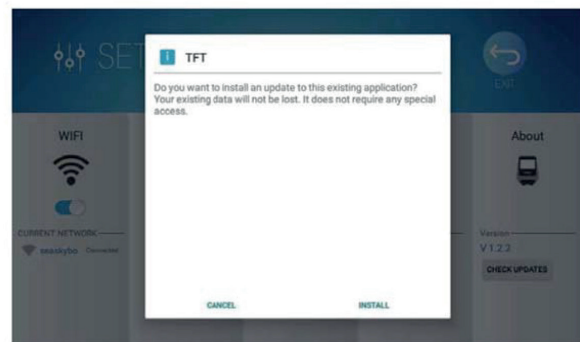


fig. 6

*** La version de la console est indiquée sous la rubrique À propos de. Appuyez sur CHECK UPDATES pour vérifier si la version la plus récente est installée.

*** Si la console détecte une version plus récente, l'utilisateur peut la télécharger. Une fois le téléchargement terminé, appuyez sur INSTALL (installer). (fig. 5 & fig. 6)

(5) Sélectionnez l'un des programmes.

4.4 Programmes d'entraînement

4.4.1 Programme Quick-Start

Dans le menu principal, appuyez sur QUICK START pour démarrer la fonction de démarrage rapide.

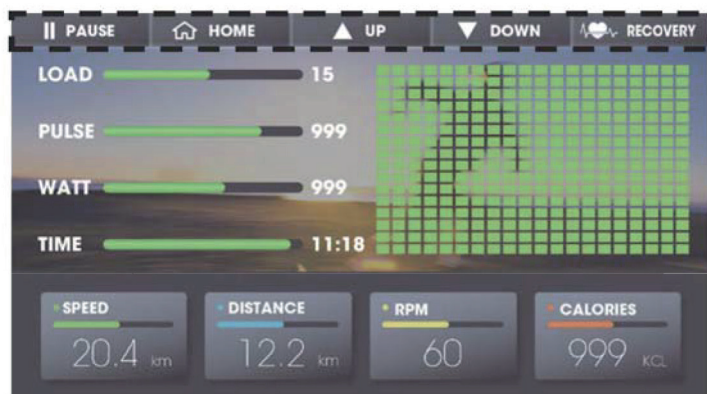


fig. 7



fig. 8

La console affiche alors l'image animée (fig. 7).

(1) Si la valeur RPM d'entrée est >15 , le comptage des valeurs VITESSE, DISTANCE, RPM, CALORIES et de toutes les autres valeurs est lancé.

(2) Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la puissance. La matrice monte ou descend. La matrice change de champ tous les 0,1 km / ml.

(3) Appuyez sur PAUSE pour passer en mode pause. « PAUSE » apparaît sur l'écran LCD. (fig. 8)

La console est en mode pause et les valeurs VITESSES & RPM sont remises à zéro. Les autres valeurs sont maintenues, le moteur est réinitialisé sur LOAD1. Appuyez sur CONTINUE pour retourner à l'écran d'exécution de la console.

(4) Pendant l'entraînement, appuyez sur RECOVERY pour démarrer la fonction de récupération. Le résultat apparaît au terme du compte à rebours jusque zéro. Pour retourner à la page de démarrage, appuyez sur une touche quelconque de l'écran.

(5) Appuyez sur HOME pour retourner à la page de démarrage.

4.4.2 Programme manuel

- (1) Dans le menu principal, appuyez sur MANUAL pour ouvrir le programme manuel.
- (2) Appuyez sur « U0~U4 » pour passer d'un utilisateur à l'autre. Les informations relatives à l'utilisateur sélectionné s'affichent. (U0 correspond à un utilisateur invité ; ses informations ne sont pas mémorisées.)
- (3) Définissez l'âge (AGE), la taille (HEIGHT) et le poids (WEIGHT) de l'utilisateur. Sélectionnez le sexe (male/ female) et appuyez sur « Utilisateur » pour définir un NOM.
- (4) Appuyez juste en dessous sur TIME, DISTANCE, CALORIES pour régler le temps, la distance, les calories et la fréquence cardiaque (fig. 9).
- (5) Appuyez sur EXIT pendant l'entraînement pour retourner à la page de démarrage.
- (6) Si vous n'avez pas défini de valeurs TEMPS, DISTANCE, CALORIES, appuyez sur START et la console lance le comptage des valeurs à partir de zéro (fig. 10).



fig. 9

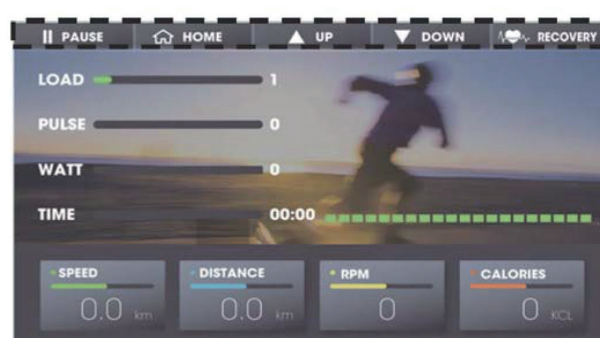


fig. 10

- (7) Si vous avez pas défini les valeurs TEMPS, DISTANCE, CALORIES, appuyez sur START et la console lance un compte à rebours à partir de ces valeurs jusque zéro. Dès qu'une des valeurs a atteint 0, le système s'arrête et retourne à la page de démarrage.

- (8) Appuyez sur UP ou DOWN pendant l'entraînement pour régler la puissance. La matrice se déplace vers le haut ou vers le bas. La matrice change de champ tous les 0,1 km / ml. Si vous avez défini la valeur TEMPS, la matrice change de champ tous les /20.



fig.11

- (9) Appuyez sur PAUSE pour passer en mode pause. « PAUSE » apparaît sur l'écran LCD. La console est en mode pause et les valeurs VITESSE & RPM sont remises à zéro. Le moteur est rétabli sur LOAD1 (fig. 11). Appuyez sur CONTINUE pour afficher l'image animée de la console.

- (10) Pendant l'entraînement, appuyez sur RECOVERY pour démarrer la fonction de récupération. Le résultat apparaît au terme

du compte à rebours jusque zéro. Pour retourner à la page de démarrage, appuyez sur une touche quelconque de l'écran.

- (11) Appuyez sur HOME pendant l'exercice pour retourner dans la page principale.

4.4.3 Programmes prédéfinis

(1) Dans le menu principal, appuyez sur PROGRAM pour ouvrir les programmes prédéfinis (fig. 12).

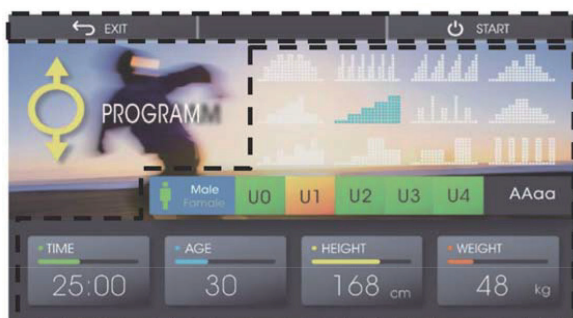


fig.12

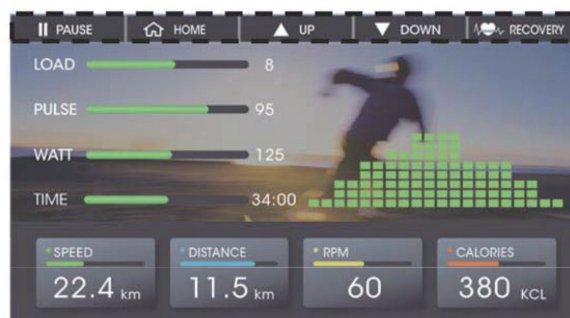


fig.13

(2) Vous pouvez cliquer sur une image de programme (12 PROGRAMMES) et sélectionner un mode d'entraînement.

(3) Appuyez sur « U0~U4 » pour passer d'un utilisateur à l'autre et régler des profils. Les informations relatives à l'utilisateur sélectionné s'affichent.

(4) Appuyez sur TIME pour régler le temps. Définissez l'âge (AGE), la taille (HEIGHT) et le poids (WEIGHT) de l'utilisateur. Sélectionnez le sexe féminin ou masculin (male/ female) et appuyez sur « User » pour définir un NOM.

(5) Lorsque vous appuyez sur EXIT, la console retourne à la page de démarrage.

Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. La console affiche l'image animée. La valeur est comptée à partir de zéro. La matrice affiche l'entraînement sélectionné. LOAD, PULSE, WATT, SPEED, DISTANCE, RPM, CALORIES indiquent les valeurs d'entraînement (fig. 13).

(6) Une fois le temps réglé, appuyez sur START. La console lance un compte à rebours jusque zéro. La console s'arrête ensuite et retourne à la page de démarrage.

(7) Appuyez sur UP ou DOWN pendant l'entraînement pour régler la puissance. L'image de la matrice change vers le haut ou vers le bas. La matrice change le champ après fini 0,1 km/ml. Lorsque l'heure est réglée, la matrice modifie un champ tous les 1/20.



fig.14

(8) Pendant l'entraînement, appuyez sur PAUSE pour mettre l'écran en mode pause. Toutes les valeurs sont mémorisées, le moteur est rétabli sur LOAD 1. (fig. 14)

(9) Pendant l'entraînement, appuyez sur RECOVERY pour démarrer la fonction de récupération. Le résultat apparaît au terme du compte à rebours

jusque zéro. Pour retourner à la page de démarrage, appuyez sur une touche quelconque de l'écran.

(10) Pendant l'entraînement, appuyez sur HOME pour retourner à la page d'accueil.

4.4.4 Programme en watts

(1) Dans le menu principal, appuyez sur WATT CONSTANT pour ouvrir le programme en watts (fig. 15).



fig.15



fig.16

(2) Vous pouvez appuyer sur WATT pour saisir une valeur en WATTS (valeur par défaut : 125 W).

(3) Appuyez sur « U0~U4 » pour passer d'un utilisateur à l'autre. Les informations relatives à l'utilisateur sélectionné s'affichent.

(4) Appuyez sur TIME pour régler le temps. Définissez l'âge (AGE), la taille (HEIGHT) et le poids (WEIGHT) de l'utilisateur. Sélectionnez le sexe féminin ou masculin (male/ female) et appuyez sur « User » pour définir un NOM.

(5) Lorsque vous appuyez sur EXIT, la console retourne à la page de démarrage.

(6) Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. La console affiche l'image animée. SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT indiquent les valeurs d'entraînement (fig. 16).

(7) Une fois le temps défini, le compte à rebours est lancé après actionnement de la touche START. Dès que la valeur zéro est atteinte, la console s'arrête et retourne à la page de démarrage.

(8) TARGET WATT CONSTANT DATA : La valeur affichée correspond au réglage WATT.

REAL WATT CONSTANT DATA : Indique les valeurs actuelles en WATTS de l'entraînement. LOAD CONTROL DATA :LOAD indique la valeur cible en WATTS couplée avec la valeur LOAD (valeur de puissance).

(9) Pendant l'entraînement, appuyez sur PAUSE pour mettre l'écran en mode pause. Toutes les valeurs sont mémorisées et le moteur retourne sur LOAD 1. (fig. 17)



fig.17

(10) Pendant l'entraînement, appuyez sur RECOVERY pour démarrer la fonction de récupération. Le résultat apparaît au terme du compte à rebours jusqu'à zéro. Pour retourner à la page de démarrage, appuyez sur une touche quelconque de l'écran.

(11) Pendant l'entraînement, appuyez sur HOME pour retourner à la page d'accueil.

(12) WATT s'affiche en fonction de la vitesse actuelle. Vitesse trop lente : veuillez augmenter votre vitesse.

Valeur actuelle en watts < valeur réglée en watts (1-25 %) Convenable : conservez votre vitesse actuelle. Valeur réglée en watts (1+25 %) > valeur actuelle en watts > valeur réglée en watts (1-25 %) Vitesse trop rapide : veuillez réduire votre vitesse. Valeur actuelle > valeur réglée (1+25 %)

4.4.5 Programmes basés sur la fréquence cardiaque

Trois programmes basés sur la fréquence cardiaque sont disponibles. Vous avez la possibilité de choisir une fréquence cardiaque ciblée préenregistrée (55 %, 75 % ou 90 % de votre fréquence cardiaque maximale) ou de sélectionner TAG pour entrer manuellement une autre fréquence cardiaque ciblée. Votre fréquence cardiaque maximale est déterminée par la console en fonction de l'âge que vous avez saisi. Pour ces programmes, nous vous recommandons de porter une ceinture pectorale.

(1) Dans le menu principal, appuyez sur TARGET H.RATE pour ouvrir les programmes basés sur la fréquence cardiaque (fig. 18).



fig.18

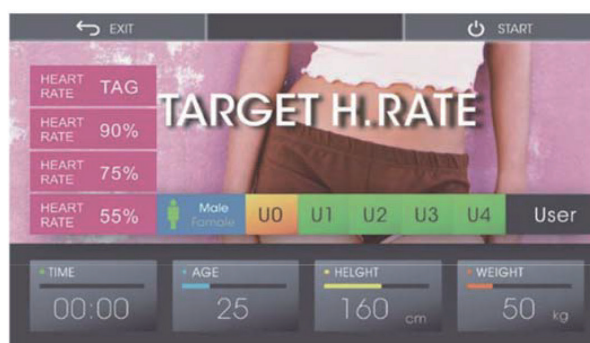


fig.19

(2) Sélectionnez TAG, 90 %, 75 %, 55 % pour définir la fréquence cardiaque ciblée (fig. 19).

(3) Appuyez sur « U0~U4 » pour passer d'un utilisateur à l'autre. Les informations relatives à l'utilisateur sélectionné s'affichent.



fig.20

d'entraînement (fig. 20).

(7) Une fois le temps défini, le compte à rebours est lancé après actionnement de la touche START. Dès que la valeur zéro est atteinte, la console s'arrête et retourne à la page de démarrage.

(8) Si la fréquence cardiaque ne dépasse pas la valeur définie, augmentez la résistance (LEVEL) jusqu'à la valeur maximale par unités de 30 secondes. Si la fréquence cardiaque dépasse la valeur définie, réduisez immédiatement la résistance (LEVEL). Réduisez la résistance d'un LEVEL toutes les 15 secondes (unité LEVEL=1). Si la fréquence cardiaque continue de dépasser 30 secondes alors que la résistance est LEVEL=1, la console s'arrête automatiquement pour assurer la sécurité de l'utilisateur. Si aucune fréquence cardiaque n'est captée, réduisez immédiatement d'un LEVEL et continuez jusqu'à atteindre LEVEL=1. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant 30 secondes, la console se met en pause.

(4) Appuyez sur TIME pour régler le temps. Définissez l'âge (AGE), la taille (HEIGHT) et le poids (WEIGHT) de l'utilisateur. Sélectionnez le sexe féminin ou masculin (male/ female) et appuyez sur « User » pour définir un NOM.

(5) Lorsque vous appuyez sur EXIT, la console retourne à la page de démarrage.

(6) Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. La console affiche l'image animée. SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT indiquent les valeurs

(9) Si aucune fréquence cardiaque n'est captée lorsque vous appuyez sur START, un message vous en informant s'affiche. Saisissez les capteurs cardiaques ou vérifiez que la ceinture pectorale fonctionne correctement.

(10) La console retourne à la page d'accueil lorsqu'aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant 30 secondes.

(11) Pendant l'entraînement, appuyez sur PAUSE pour mettre l'écran en mode pause. Toutes les valeurs sont mémorisées et le moteur retourne à la puissance LOAD 1.

(12) Pendant l'entraînement, appuyez sur RECOVERY pour démarrer la fonction de récupération. Le résultat apparaît au terme du compte à rebours jusque zéro. Pour retourner à la page de démarrage, appuyez sur une touche quelconque de l'écran.

(13) Pendant l'entraînement, appuyez sur HOME pour retourner à la page d'accueil.

4.4.6 Fonction RECOVERY

(1) Pendant l'entraînement, appuyez sur RECOVERY pour démarrer la fonction de récupération. Le moteur retourne à la puissance LOAD 1 (fig. 21).

(2) La console effectue un compte à rebours à partir de 60 secondes puis affiche votre résultat (fig. 22).

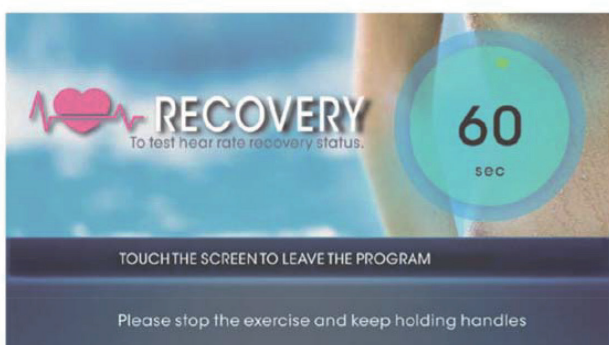


fig. 21



fig. 22

(3) Pendant cette opération, vous pouvez appuyez sur une touche quelconque de l'écran pour stopper cette fonction et retourner à l'écran en mode pause.

(4) Lors du compte à rebours jusque 0, l'écran LCD indique votre résultat sous forme de note (F1~F6) ainsi que sa signification. Vous pouvez appuyer n'importe où sur l'écran pour retourner à l'écran d'accueil.

(5) Évaluation du résultat :

| | |
|-----------|--------------------------|
| F1 | (remarquable) |
| F2 | (excellent) |
| F3 | (bien) |
| F4 | (correct) |
| F5 | (inférieur à la moyenne) |
| F6 | (mauvais) |

4.5 Médias

(1) Dans le menu principal, appuyez sur COMMUNITY CENTER pour ouvrir la fonction correspondante. La fonction multimédia ci-dessous apparaît (fig. 23).

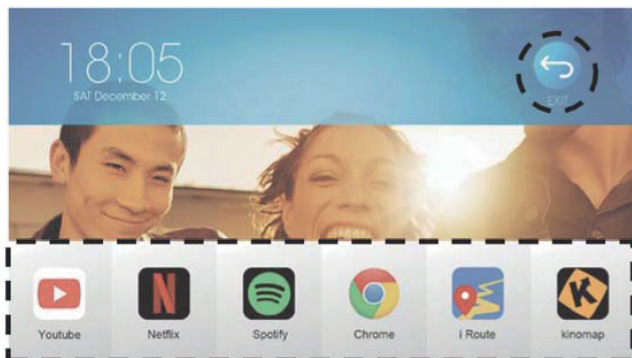


fig. 23



fig. 24

(2) Sélectionnez le multimédia souhaité pour activer la fonction correspondante (fig. 24).

(3) Une fois le multimédia activé, déplacez la flèche gauche de la gauche vers la droite. Les options HOME / QUICK START/ VOLUME / RETOUR apparaissent. (fig. 25)

(4) En cas d'inactivité pendant 3 secondes, la luminosité de l'écran baisse de 50 %. Vous pouvez appuyer sur « < » pour masquer le panneau de fonctions.

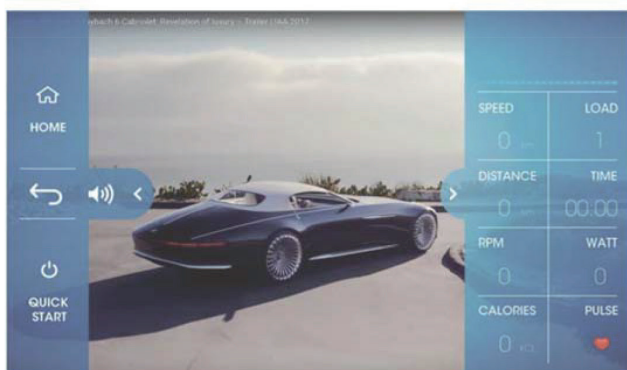


fig. 25

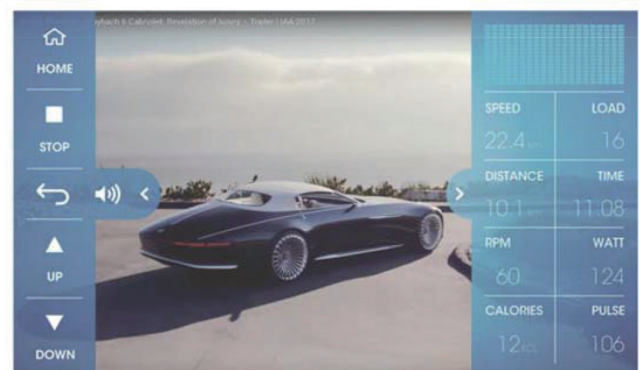


fig. 26

(5) Une fois le multimédia activé, déplacez la flèche droite de la droite vers la gauche. Les options VITESSE, PUISSANCE, DISTANCE, TEMPS, RPM, WATTS, CALORIES, POULS apparaissent avec la valeur correspondante (fig. 26). En cas d'inactivité pendant 3 secondes, la luminosité de l'écran baisse de 50 %.

(6) Appuyez sur « < » pour masquer le panneau de fonctions.

(7) Lorsque vous appuyez sur QUICK START, un comptage des différentes valeurs est lancé. Vous pouvez régler la résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches UP et DOWN. Lorsque vous appuyez sur PAUSE, la console se met en pause. Les valeurs VITESSES & RPM & WATT sont remises à zéro ; les autres valeurs sont maintenues (fig. 26).

(8) Appuyez sur HOME pour retourner à la page d'accueil.

REMARQUES :

- En l'absence de signal pendant plus de cinq minutes, la console passe en mode veille.
- Lorsque la console se trouve en mode veille, appuyez sur QUICK START pour poursuivre l'entraînement.
- Lorsque la console se trouve en mode MULTIMEDIA, elle ne peut pas passer en mode veille. Lorsque vous n'utilisez pas la console, quittez le mode MULTIMEDIA et retournez à la page d'accueil.
- Cette console est un système fermé. Sollte die App im COMMUNITY CENTER automatisch aus einer Update-Nachricht herauspringen, führen Sie KEIN Update durch.
- Si la console détecte de nouvelles mises à jour, celles-ci doivent être effectuées via le Wi-Fi.
- Si votre Wi-Fi est instable, le téléchargement risque d'être interrompu. Exécutez de nouveau la procédure pour poursuivre les mises à jour.

4.6 Mesure de la fréquence cardiaque

Mesure avec les capteurs cardiaques tactiles

Les capteurs tactiles intégrés dans la console ou dans les mains courantes permettent la mesure des pulsations cardiaques. Votre fréquence cardiaque sera mesurée lorsque vous posez doucement vos mains autour des capteurs cardiaques tactiles. Grâce aux battements du cœur, il y a une variabilité de la pression artérielle. Les changements de la résistance cutanée électrique qui en résultent sont mesurés avec les capteurs. Ceux-ci sont réunis en une donnée moyenne et affichée sur l'écran de la console comme fréquence cardiaque.

Remarque :

Chez une partie de la population, le changement de la résistance cutanée est tellement minimal que les résultats de mesure ne fournissent pas de données utilisables. De même, la haute production de callosité ou de sueur dans les mains ne permettent pas une mesure correcte. Dans ce cas, le pouls ne peut pas être affiché ou seulement de façon incorrecte.

Veillez vérifier dans le cas d'une mesure incorrecte si cela se produit uniquement sur une personne ou sur plusieurs. Si l'affichage du pouls ne fonctionne pas au cas par cas, il ne s'agit pas d'un défaut de l'appareil. Dans ce cas, nous vous conseillons l'emploi d'une ceinture pectorale Sport Tiedje (122kHz) pour un affichage correct des pulsations cardiaques.

Attention : Cet appareil n'est pas un appareil médical. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'exactitude de la mesure de la fréquence cardiaque. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement comme aide pour l'entraînement.

Mesure télémétrique

Votre vélo- cross elliptique est déjà équipé en série d'un capteur de fréquence cardiaque. L'utilisation d'une ceinture pectorale permet la mesure des pulsations cardiaques sans fil. Grâce à cette façon optimal de mesurer la fréquence cardiaque avec la précision d'un électrocardiogramme, la fréquence cardiaque est prise directement sur la peau. La ceinture pectorale émet des impulsions au travers d'un réseau électro-magnétique au récepteur intégré dans la console.

Positionnement de la ceinture pectorale et humidification des électrodes :

Portez directement la ceinture en dessous de la base de la poitrine. Le capteur doit être placé au milieu de la poitrine. La ceinture doit être confortable mais pas trop lâche. Si la ceinture est trop lâche, le contact avec les électrodes peut être interrompu ou la ceinture peut glisser pendant l'entraînement. Le capteur s'allume automatiquement lors du port. Pour rendre possible une mesure exacte, il faut humidifier les électrodes en caoutchouc. Vous optimiserez cette mesure grâce à un gel conducteur pour ceinture pectorale qui est aussi utilisé pour les échographies.

Remarque :

Si vous n'avez pas été sportivement actif pendant un long laps de temps, vous devez consulter votre médecin afin d'élaborer avec lui un entraînement. En cas de problèmes cardiaques, d'une tension artérielle trop basse ou trop haute, de surpoids, vous devez consulter impérativement votre médecin.

Entraînement réglé par la fréquence cardiaque

Le réglage par la fréquence cardiaque vous garantit un entraînement extrêmement efficace et bon pour la santé. A l'aide du tableau suivant et de votre âge, vous pouvez le consulter et déterminer votre fréquence cardiaque optimale pour votre entraînement. Un signal sonore est émis lorsque votre fréquence cardiaque dépasse les valeurs données de votre pouls. Avec quelle fréquence cardiaque votre entraînement ciblé est bénéfique ? vous le verrez ci-dessous.

Brûlage des graisses (régulation du poids) : L'objectif principal consiste à brûler des graisses. Pour atteindre ce but, *un niveau d'intensité bas* (environ 55% de la fréquence cardiaque max.) et *une durée d'entraînement plus longue* sont utiles.

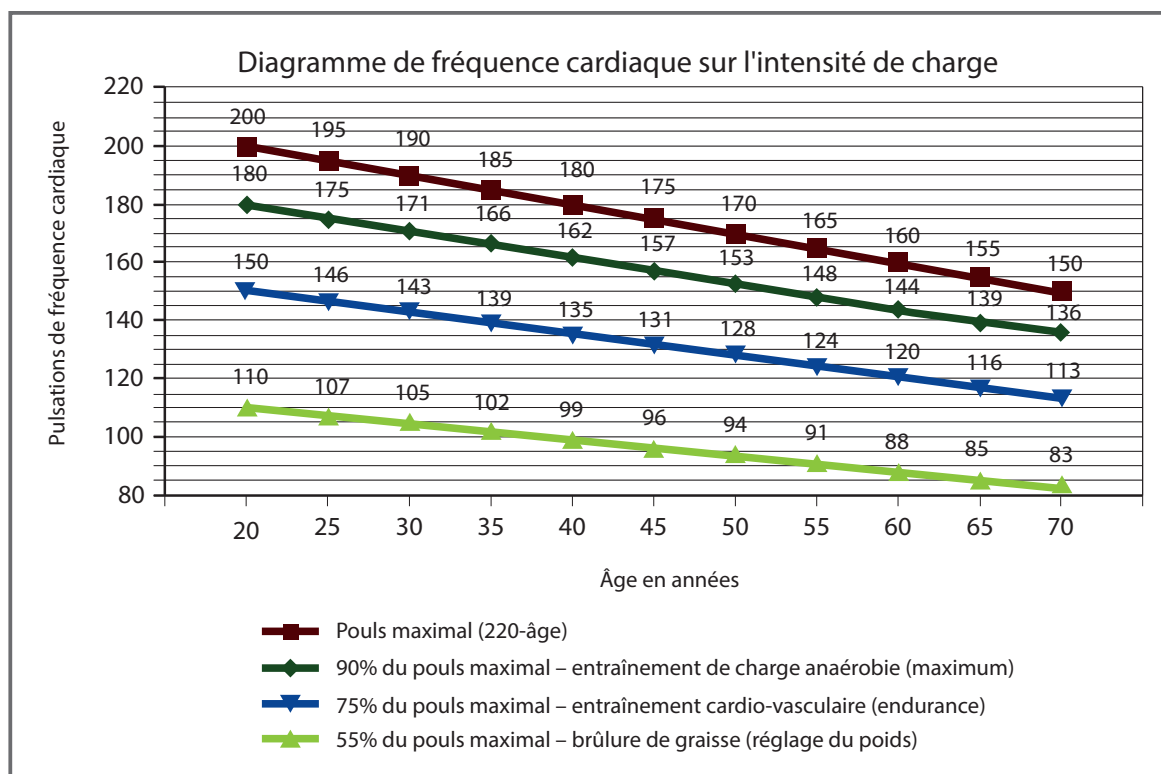
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : Le but primaire consiste à augmenter la résistance et le fitness grâce à l'amélioration de la mise à disposition de l'oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre ce but d'entraînement, *une intensité moyenne* (environ 75 % de la fréquence cardiaque max.) pour *une durée d'entraînement moyenne* est indispensable.

Intensité d'entraînement anaérobique (maximal) : Le but principal de l'intensité d'entraînement maximale consiste à améliorer la récupération après des périodes d'intensités courtes afin de retourner le plus rapidement possible dans la zone anaérobique. Pour atteindre ce but d'entraînement, *une haute intensité* (environ 90% de la fréquence cardiaque max.) est nécessaire pendant *une petite durée de charge intensive* qui suit une phase de récupération afin d'empêcher une fatigue de la musculature.

Exemple :

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

- La zone de brûlage de graisse ciblée (55%) est d'environ 96 coups/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,55$.
- La zone d'endurance ciblée (75%) est d'environ 131 coups/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,75$.
- La fréquence cardiaque maximale pour un entraînement de charge anaérobique (90%) est d'environ 157 coups/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$.



5 INFORMATION SUR LA GARANTIE

Les appareils de cardiostrong® sont soumis à un contrôle très strict. Si un appareil ne fonctionne pas comme il se doit, nous le regrettons vivement et nous vous prions de vous adresser à notre service clientèle. Nous nous tenons à votre disposition téléphoniquement sur notre service-hotline technique.

Description de la panne

Votre appareil a été conçu pour vous offrir un entraînement de haute qualité. Si un quelconque problème survenait, lisez d'abord les instructions d'utilisation. Afin de trouver (plus) amples solutions du problème, nous vous prions de vous adresser à votre partenaire de contrat ou consulter notre service en ligne. Pour résoudre le problème très rapidement, décrivez-nous le plus exactement possible la panne.

En plus de la garantie légale, nous vous offrons une garantie sur tous les équipements achetés chez nous, conformément aux dispositions suivantes.

Vos droits légaux ne sont de ce fait pas limités.

Détenteur de la garantie

Le détenteur de la garantie est le premier acheteur ou la personne qui a reçu en cadeau un appareil neuf d'un premier acheteur.

Période de garantie

A partir de la livraison de l'appareil de fitness, nous prenons en compte les dates de garantie suivantes.

| Modèle | Utilisation | Garantie | Cadre |
|---------------|-------------|----------|--------|
| EX80-2-Plus-T | Domicile | 24 mois | 30 ans |

Frais de réparation

Selon notre choix, nous pouvons soit opter pour une réparation, soit un changement des pièces endommagées, ou d'un échange complet. Les pièces de rechange qui sont à monter soi-même, sont à changer par le titulaire de la garantie et ne font pas partie des coûts de réparation. Après la période de garantie pour les frais de réparation, il s'applique une garantie partielle dont les réparations, le montage et les frais d'envoi ne sont pas inclus.

Les temps d'utilisation sont déclarés comme suit :

- Utilisation à domicile : Utilisation privée chez soi jusqu'à 3 heures par jour
- Utilisation semi-professionnelle : Jusqu'à 6 heures par jour (par ex. kiné, hôtels, associations, sociétés)
- Utilisation professionnelle : Plus de 6 heures par jour (par ex : Studio de fitness)

Service Garantie

Pendant la période de garantie, les appareils qui selon un défaut de fabrication ou de matériaux sont déclarés défectueux, seront suivant notre choix réparés ou changés. Les appareils ou les pièces changés deviennent notre propriété. La réparation ou le remplacement du produit défectueux n'a pas pour conséquence de prolonger la durée initiale de garantie ou d'ouvrir une nouvelle garantie.

Conditions de garantie

Pour exercer vos droits de garantie, il faut suivre les étapes suivantes :

Prenez contact par e.mail ou par téléphone avec notre service clientèle. Si la réparation du produit entre dans la garantie et doit être retourné, le vendeur prend en charge les frais. Après la période de garantie les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si la défectuosité de l'appareil entre dans le cadre de la garantie, vous obtiendrez un appareil réparé ou neuf en retour.

La garantie est exclue pour les dommages causés par :

- mauvaise manipulation ou mauvaise utilisation
- conditions environnementales (humidité, chaleur, tension, poussière etc.)
- non-respect des consignes de sécurité
- non-respect du mode d'emploi
- usage de la force (par ex : coup, choc, chute)
- procédures qui n'ont pas été autorisées par nos services
- tentatives de réparation douteuses

Preuve d'achat et numéro de série

En cas de garantie, veuillez à fournir votre facture d'achat. Afin d'identifier formellement la version du modèle de l'appareil ainsi que pour notre service qualité, nous avons besoin du numéro de série de l'appareil en cause. Tenez à votre disposition, lors de votre appel téléphonique à notre service hotline, votre numéro de série ainsi que votre numéro client. Ceci nous facilitera le traitement de votre appel. Si vous avez un problème à trouver le numéro de série de votre appareil, notre service clientèle se tient à votre disposition pour tout renseignement.

Service hors garantie

Aussi en cas de défaut après la période de garantie, ou au cas qui n'est pas prévu dans la garantie par ex. Usure normale, nous sommes à votre disposition pour vous fournir une offre individuelle. Prenez contact avec notre service clientèle pour trouver une rapide et favorable solution à votre problème. Dans ce cas, les frais de transport sont à votre charge.

Communication

Tous les problèmes peuvent se régler grâce à une communication avec nous comme fournisseur. Nous savons combien il est important pour un utilisateur d'appareil de fitness de solutionner au plus vite et de façon simple les problèmes afin de continuer à vous entraîner avec plaisir sans grande interruption. C'est pour cela que nous essayons de trouver des solutions rapides et non-bureaucratiques. Tenez à votre disposition votre numéro de client ainsi que le numéro de série de votre appareil défectueux.

6 MISE AU REBUT



A la fin de sa durée de vie, cet appareil ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers habituels. Il doit être déposé dans un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Vous obtiendrez plus de renseignements auprès du point de traitement de déchets de votre administration communale.

Les matériaux suivant leur indications sont recyclables. Avec la réutilisation, le recyclage et d'autres formes de valorisation des produits vous contribuez à la protection de l'environnement.

7 CONSEILS ACCESSOIRES

Optimisez votre entraînement en le rendant encore plus efficace et plus doux pour vos articulations. Nous vous conseillons pour ce faire de compléter votre appareil de fitness avec des accessoires spécifiques. Par exemple, ajouter un tapis de sol vous permet de stabiliser votre appareils, de protéger vos sols de possibles rayures ou traces de sueur et d'amortir les bruits. Il existe également des rampes à rajouter sur de nombreux **tapis de sol** pour plus de confort et de sécurité ou encore des sprays **lubrifiants au silicone** qui permettent, entre autres, de prolonger la durée de vie des vos appareils.

Si vous avez acheté un appareil de fitness doté de programmes basés sur le pouls, compléter vos entraînements avec une ceinture pectorale, afin de mesurer très précisément votre fréquence cardiaque pourrait être intéressant. De nombreux accessoires peuvent également être associer à des appareils de musculation : Différentes **barres de traction** ou **des poids supplémentaires** peuvent considérablement élargir vos possibilités d'entraînement.

Nos accessoires sont de la meilleure qualité et rendent votre entraînement encore plus efficace. Si vous souhaitez plus d'informations concernant un accessoire en particulier, nous vous encourageons à aller faire un tour sur notre site web à la page du produit concerné et de regarder les différents accessoires qui y sont conseillés. Vous avez naturellement aussi la possibilité d'appeler notre service client, de nous envoyer un e-mail ou de venir directement dans l'un de nos magasin où nous nous ferons un plaisir de répondre à toutes vos questions.



Tapis de sol



Sangle de poitrine



Serviette d'entraînement

8.1 Service-Hotline

Afin de vous assurer le meilleur service possible, tenez à disposition **la description du modèle, le numéro de l'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces.**

SERVICE HOTLINE

| DE | DK | FR |
|--|--|---|
| <p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>☎ +49 4621 4210-699</p> <p>✉ service@sport-tiedje.de</p> <p>Mo. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Sa. 9:00 - 18:00</p> | <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>☎ +49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@t-fitness.dk</p> <p>Ma. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Lø. 9:00 - 18:00</p> | <p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>☎ +49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@sport-tiedje.fr</p> <p>Lun. - Ven. 8:00 - 18:00</p> <p>Sam. 9:00 - 18:00</p> |
| NL | UK | INT |
| <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>Ma. - Do. 9:00 - 17:00</p> <p>Vr. 9:00 - 21:00</p> <p>Za. 10:00 - 17:00</p> | <p>☎ +44 141 876 3972</p> <p>✉ orders@powerhousefitness.co.uk</p> <p>Mon. - Fri. 9:00 - 17:00</p> | <p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>Mon - Fri 8:00 - 18:00</p> <p>Sat 9:00 - 18:00</p> |

8.2 Numéro de série et description du modèle

Avant le montage de l'appareil, notez le numéro de série qui se trouve sur l'étiquette auto-collante blanche et reportez le sur la case ci-dessus prévue à cet effet.

Numéro de série :

Marque/catégorie :

Vélo elliptique cardiostrong

Désignation du modèle :

EX80 Plus T

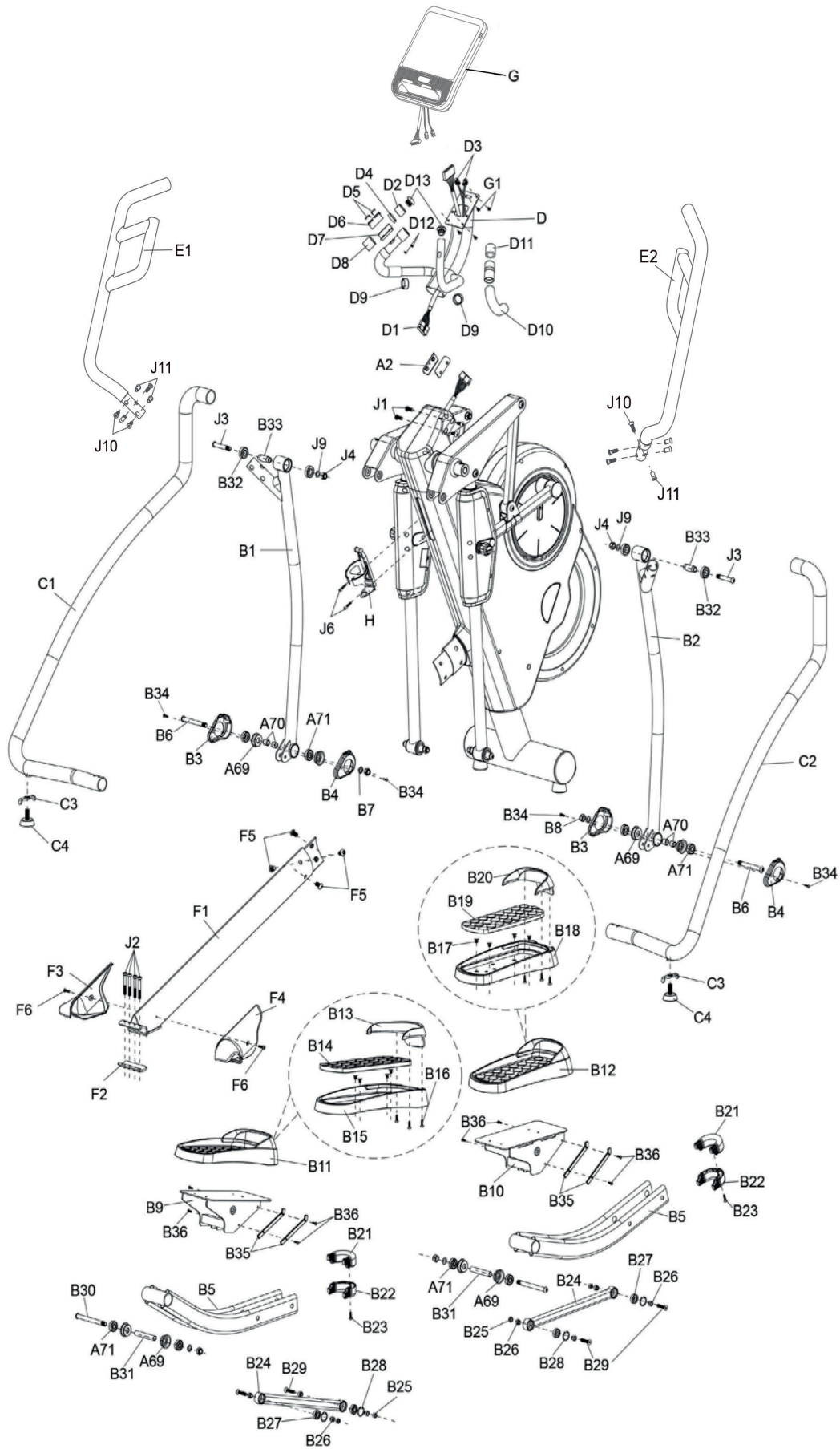
8.3 Liste des pièces

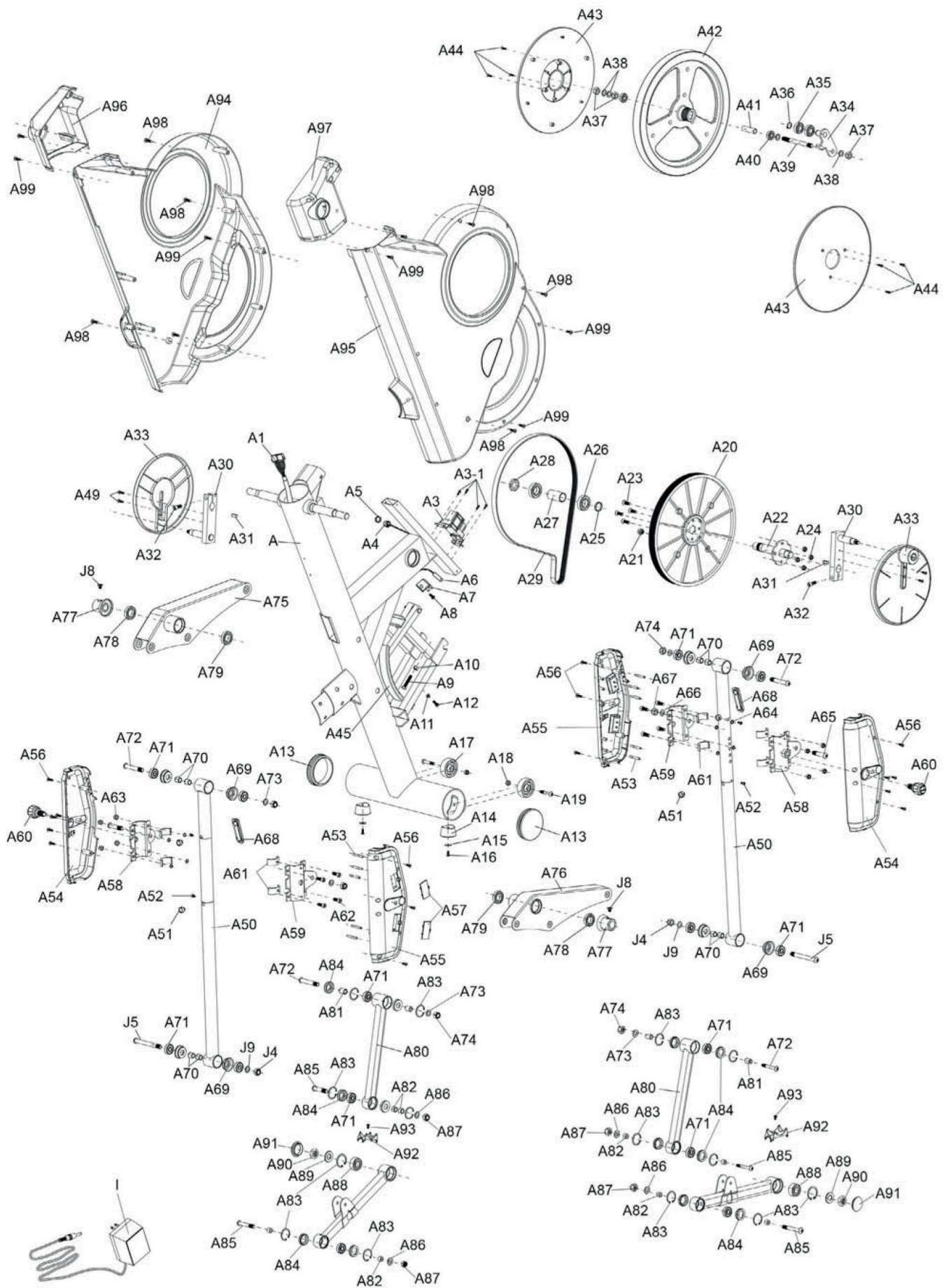
| N°. | Description (ENG) | Qté. | N°. | Description (ENG) | Qté. |
|------|---------------------|------|-----|-----------------------------------|------|
| A | Main Frame | 1 | A30 | Crank | 2 |
| A1 | Sensor Wire | 1 | A31 | Flat Key | 2 |
| A2 | Connection Slice | 2 | A32 | Screw | 2 |
| A3 | Motor | 1 | A33 | Turing Plate | 2 |
| A3-1 | Screw | 4 | A34 | Pressing Pipe | 1 |
| A4 | Dc Wire | 1 | A35 | Bearing 6003Zz | 2 |
| A5 | Nut | 1 | A36 | C Lip | 1 |
| A6 | Sensor Wire | 1 | A37 | Nut M12 | 3 |
| A7 | Sensor Wire Housing | 1 | A38 | Washer M12 | 4 |
| A8 | Screw | 1 | A39 | Axle | 1 |
| A9 | Screw M8 X 45 | 1 | A40 | Bearing 6001Mrb | 2 |
| A10 | Nut M8 | 1 | A41 | Bush | 1 |
| A11 | Screw M6 X 20 | 1 | A42 | Flywheel | 1 |
| A12 | Nut M6 | 1 | A43 | Flywheel Cover | 2 |
| A13 | End Cap | 2 | A44 | Screw M4 X 16 | 6 |
| A14 | Fix Cushiion | 2 | A45 | Magnetic Housing | 1 |
| A15 | Washer M6 | 2 | A49 | Screw M5 X 10 | 4 |
| A16 | Screw M5 X 16 | 2 | A50 | Front Pedal Supporting Tube | 2 |
| A17 | Wheel | 2 | A51 | Magnetic | 4 |
| A18 | Nut M8 | 2 | A52 | Screw M5 X 8 | 4 |
| A19 | Screw M8 X 45 | 2 | A53 | Induction Wand | 10 |
| A20 | Belt Wheel | 1 | A54 | Side Decoration Housing Set (L) | 2 |
| A21 | Magnetic | 1 | A55 | Side Decoration Housing Set (R) | 2 |
| A22 | Axle | 1 | A56 | Screw | 16 |
| A23 | Screw M8 X 25 | 4 | A57 | Battery Cover | 4 |
| A24 | Nut M8 | 4 | A58 | Push Rod Bracket (L) | 2 |
| A25 | Bush | 1 | A59 | Push Rod Bracket (R) | 2 |
| A26 | Bearing 6005Zz | 2 | A60 | Knob | 2 |
| A27 | Bush | 1 | A61 | Nylon Sleeve | 8 |
| A28 | Bearing Nut | 1 | A62 | Bolt M8 X 20 | 8 |
| A29 | Belt | 2 | A63 | Nut M8 | 8 |

| N°. | Description (ENG) | Qté. | N°. | Description (ENG) | Qté. |
|-----|-----------------------------|------|-----|-----------------------------|------|
| A64 | Washer M8 | 8 | A97 | Small Chain Cover (R) | 1 |
| A65 | Bolt M12 X 53 | 2 | A98 | Screw | 6 |
| A66 | Washer M12 | 2 | A99 | Screw | 8 |
| A67 | Nut M12 | 2 | B1 | Pedal Supporting Tube (L) | 1 |
| A68 | Led Display | 2 | B2 | Pedal Supporting Tube (R) | 1 |
| A69 | Bearing Sleeve | 14 | B3 | Pedal Housing (L) | 2 |
| A70 | Bush | 12 | B4 | Pedal Housing (R) | 2 |
| A71 | Bearing 6201Zz | 20 | B5 | Lower Pedal Supporting Tube | 2 |
| A72 | Screw M12 X 73 | 4 | B6 | Screw M12 X 109 | 2 |
| A73 | Washer M12 | 4 | B7 | Washer M12 | 2 |
| A74 | Nut M12 | 4 | B8 | Nut M12 | 2 |
| A75 | Oscillating Axle Base (L) | 1 | B9 | Pedal Bracket (L) | 1 |
| A76 | Oscillating Axke Base (R) | 1 | B10 | Pedal Bracket (R) | 1 |
| A77 | Handlebar Supporting Cover | 2 | B11 | Pedal Rest (L) | 1 |
| A78 | Bearing 6004Zz | 2 | B12 | Pedal Rest (R) | 1 |
| A79 | Bearing 6905Zz | 2 | B13 | Front Cover Pedal (L) | 1 |
| A80 | Front Connecting Shaft | 2 | B14 | Cushion Pad (L) | 1 |
| A81 | Bush | 4 | B15 | Pedal (L) | 1 |
| A82 | Bush | 8 | B16 | Screw M4 X 15 | 6 |
| A83 | C Lip | 12 | B17 | Screw M6 X 10 | 8 |
| A84 | Bearing Sleeve | 12 | B18 | Pedal (R) | 1 |
| A85 | Screw M12 X 53 | 4 | B19 | Cushion Pad (R) | 1 |
| A86 | Washer M12 | 4 | B20 | Front Cover Pedal (R) | 1 |
| A87 | Nut M12 | 4 | B21 | UpperCapForPedalSupporting | 2 |
| A88 | Bearing 2203 | 2 | B22 | LowerCapForPedalSupporting | 2 |
| A89 | Washer M10 | 2 | B23 | Screw | 2 |
| A90 | Nut M10 | 2 | B24 | Middle Pedal Supporting Rod | 2 |
| A91 | End Cap | 2 | B25 | Nut M8 | 4 |
| A92 | Crank Housing | 2 | B26 | Bush | 8 |
| A93 | Screw | 2 | B27 | Bearing 6001 Tp | 4 |
| A94 | Main Chain Cover (L) | 1 | B28 | C Clip | 4 |
| A95 | Main Chain Cover (R) | 1 | B29 | Screw M8 X 40 | 4 |
| A96 | Small Chain Cover (L) | 1 | B30 | Screw M12 X 133 | 2 |

| Nº. | Description (ENG) | Qté. | Nº. | Description (ENG) | Qté. |
|-----|----------------------------|------|-----|----------------------------------|------|
| B31 | Bush | 2 | D12 | Screw M3 X 8 | 4 |
| B32 | Bearing 6003Zz | 4 | D13 | End Cap | 2 |
| B33 | Bush | 2 | E1 | Handle Bar (L) | 1 |
| B34 | Screw | 4 | E2 | Handle Bar (R) | 1 |
| B35 | Pedal Reinforcement Strip | 4 | F1 | Central Supporting Tube | 1 |
| B36 | Screw | 8 | F2 | Iron Bracket | 1 |
| C1 | Side Connecting Tube (L) | 1 | F3 | Central Supporting Tube Cover(L) | 1 |
| C2 | Side Connecting Tube (R) | 1 | F4 | Central Supporting Tube Cover(R) | 1 |
| C3 | Adjusted Nut | 2 | F5 | Screw | 4 |
| C4 | Adjusted End | 2 | F6 | Screw | 2 |
| D | Console Supporting Tube | 1 | G | Console | 1 |
| D1 | Sensor Wire | 1 | G1 | Screw | 4 |
| D2 | Handl Pulse Ring | 2 | H | Water Bottle Holder | 1 |
| D3 | Handl Pulse Wire | 2 | J1 | Screw M8 X 16 | 4 |
| D4 | Spacer Ring | 2 | J2 | Screw M8 X 60 | 4 |
| D5 | Handle Pulse | 4 | J3 | Bolt M12 X 73 | 2 |
| D6 | Upper Handle Pulse Housing | 2 | J4 | Nut M12 | 4 |
| D7 | Loewr Handle Pulse Housing | 2 | J5 | Bolt M12 X 109 | 2 |
| D8 | Handle Pulse Ring | 2 | J6 | Screw M5 | 2 |
| D9 | Foam Spacer Ring | 2 | J8 | Screw M8 X 20 | 2 |
| D10 | Spong Hdr | 2 | J9 | Washer M12 | 4 |
| D11 | Spong Hdr | 2 | I | Adaptor | 1 |

8.4 Vue éclatée





Contact

Siège Social

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technique hotline

| | | |
|--|--|--|
| DE ☎ +49 4621 4210-0 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de | DK ☎ 80 90 16 50 ☎ +49 4621 4210-945 ✉ info@t-fitness.dk | FR ☎ +33 (0) 172 770033 ☎ +49 4621 4210-933 ✉ service-france@sport-tiedje.fr |
| NL ☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl | UK ☎ +44 141 876 3986 ✉ support@powerhousefitness.co.uk | INT ☎ +49 4621 4210-0 ✉ service-int@sport-tiedje.de |

www.sport-tiedje.com
www.cardiostrong.de

CLAUSES DE NON-RESPONSABILITÉ



©2010 cardiostrong® est une marque déposée de la Société Sport-Tiedje GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation expresse de Sport-Tiedje est interdite.

Le produit et le livret peuvent être changés. Les caractéristiques techniques peuvent être modifiés sans préavis.

Sur cette page internet, vous trouverez un aperçu détaillé y compris les adresses et heures d'ouverture de toutes les succursales du groupe Sport-Tiedje en Allemagne et à l'étranger.

www.sport-tiedje.com/filialen



Vélo elliptique **EX80** Plus Touch