



Notice de montage et mode d'emploi



max. 120 kg



~ 30 Min.



26 kg

L 214 | L 60 | H 74

CSTRX50.02.03

N° d'article CST-RX50-2

Rameur **RX50**

Table des matières

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	7
1.1	Notes techniques	7
1.2	Sécurité personnelle	8
1.3	Sécurité électrique	9
1.4	Emplacement	10
2	MONTAGE	11
2.1	Instructions générales	11
2.2	Contenu de la livraison	12
2.3	Montage	13
2.4	Réglages et configuration du rameur	17
3	MODE D'EMPLOI	19
3.1	Affichage de la console	19
3.2	Fonctions des touches	20
3.3	Mise en marche de l'appareil	21
3.4	Programmes	22
3.4.1	Programme Pacer (ou PACEBOOT)	22
3.4.2	Programme de course	24
3.4.3	intervalles de distance et intervalles de temps	25
3.4.4	Programmes basés sur la fréquence cardiaque (60 %, 75 %, 90 %)	27
3.4.5	ZHF ~ programme basé sur une fréquence cardiaque ciblée	28
3.4.6	Programme en watts	30
3.4.7	Programmes d'entraînement	31
3.4.8	Test de performance	33
3.4.9	Réglages utilisateur	35
3.4.10	Autres réglages	38
3.5	Conseils pour l'exécution correcte des mouvements de rame	42
4	STOCKAGE ET TRANSPORT	45
4.1	Instructions générales	45
4.2	Roulettes de déplacement	45
4.3	Stockage	45
5	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	46
5.1	Instructions générales	46
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	46
5.3	Calendrier d'entretien et de maintenance	47
6	ÉLIMINATION	47

7	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	48
8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	49
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	49
8.2	Liste des pièces	50
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 fitness haut de gamme parfaitement conçus pour une utilisation à domicile. Entraînez-vous à la maison quel que soit le temps ou l'heure de la journée. Les appareils de fitness de cardiostrong proposent des programmes d'entraînement pour tous les niveaux et les objectifs d'entraînement. Vous trouverez de plus amples informations sur le site www.fitshop.fr ou www.cardiostrong.de. Nous vous souhaitons un bon entraînement !

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.sport-tiedje.com.

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

Sport-Tiedje 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

©2011 cardiostrong est une marque déposée de la société Sport-Tiedje GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Sport-Tiedje est interdite.

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

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.



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.

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 :

- + Coups de rame, nombre de coups par minute
- + Durée de l'entraînement en minutes
- + Distance d'entraînement en mètres
- + Temps/500m : moyen / actuel
- + Calories brûlées en kcal
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation d'une ceinture pectorale)
- + Watts
- + Niveau de résistance

Système de résistance :	système de freinage combiné pneumatique/magnétique
Niveaux de résistance :	16
Watts :	30 - 300 watts

Mémoires utilisateurs :	4
Programmes d'entraînement :	28
Programme Quick-Start :	1
Programme Pacer	1
Programmes prédéfinis :	12
Programmes basés sur les watts :	1
Programmes basés sur la fréquence cardiaque :	4
Programmes définis par l'utilisateur :	4
Programme Recovery :	1
Test de condition physique :	1

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	34 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	26 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	env. 126 cm x 91 cm x 28 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) :	env. 214 cm x 60 cm x 74 cm
Poids utilisateur maximal :	120 kg

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 cholestérine 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.

AVERTISSEMENT

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + 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.

ATTENTION

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.

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 220-230 V à une fréquence de 50 Hz.
- + 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 A 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.

1.4 Emplacement



AVERTISSEMENT

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



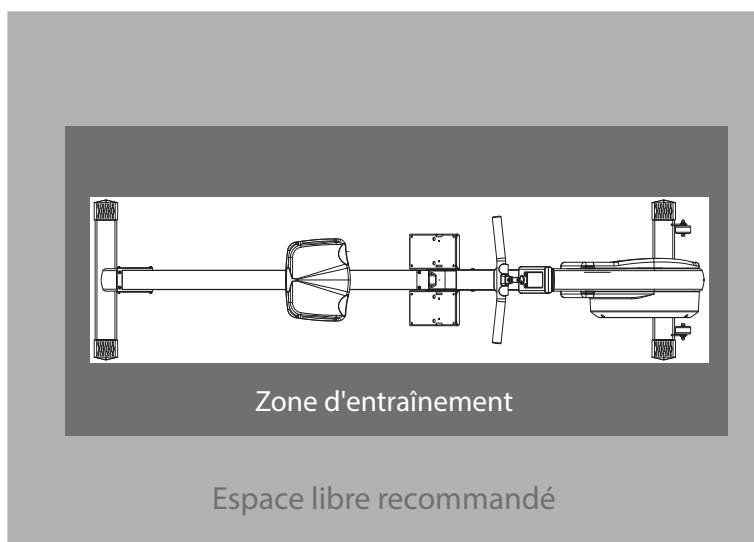
PRUDENCE

- + Choisissez le lieu d'installation afin de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir circuler autour de celui-ci. Veillez à laisser au moins 30 cm de chaque côté, et 15 cm devant et derrière l'appareil. Il s'agit de l'espace minimum requis pour une utilisation en toute sécurité. La zone d'espace recommandée autour de l'appareil doit être d'au moins 60 cm de chaque côté, et de 45 cm à l'avant et à l'arrière.
- + 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.
- + 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.



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

- + N'ouvrez pas l'emballage sur le côté.
- + 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.

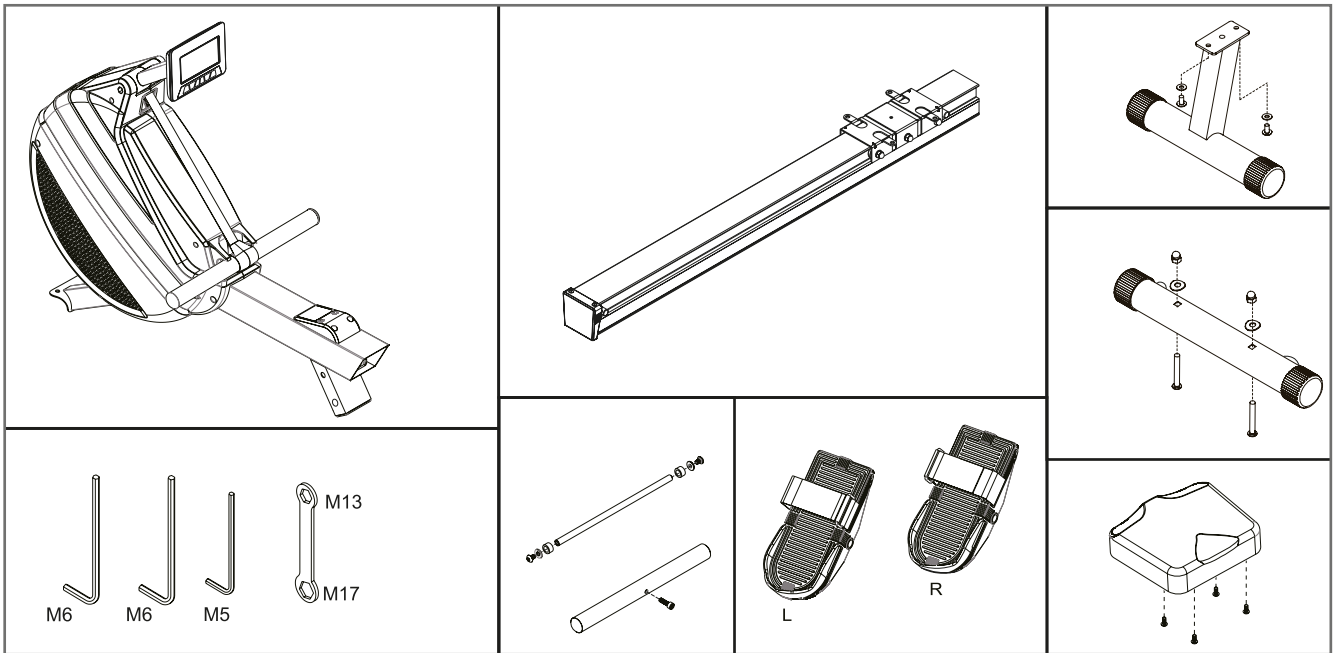
2.2 Contenu de la livraison

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.



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

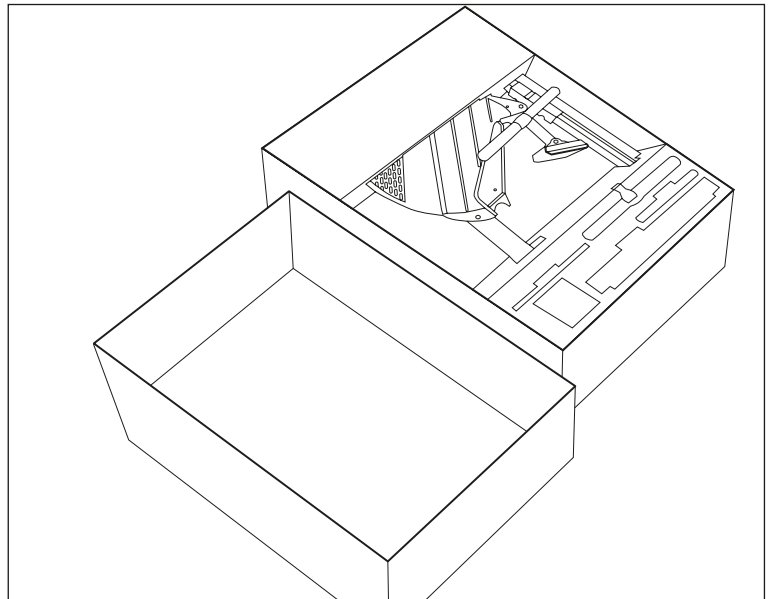
Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.

Étape 1 : déballage de l'appareil

1. Ouvrez l'emballage, voir schéma.

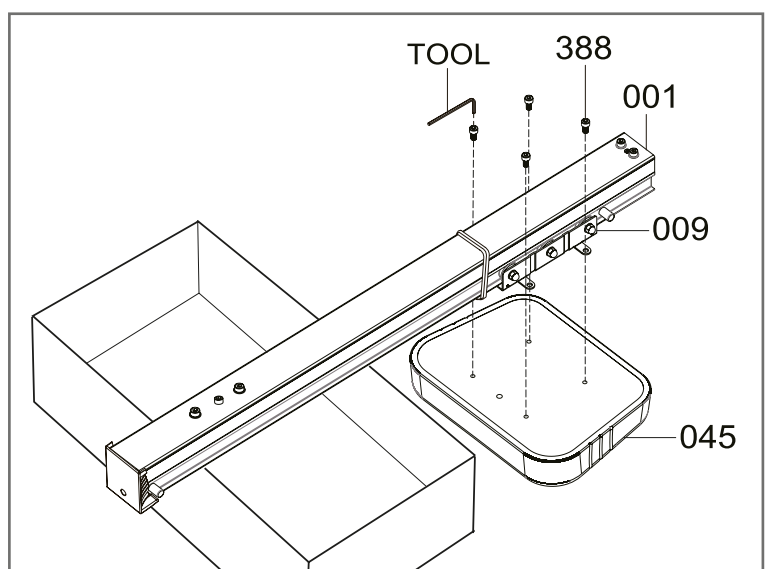
► ATTENTION

pour protéger le rameur RX50 le plus longtemps possible contre les risques d'endommagement, nous vous recommandons de ne retirer l'emballage de protection que lorsque cela est absolument nécessaire.



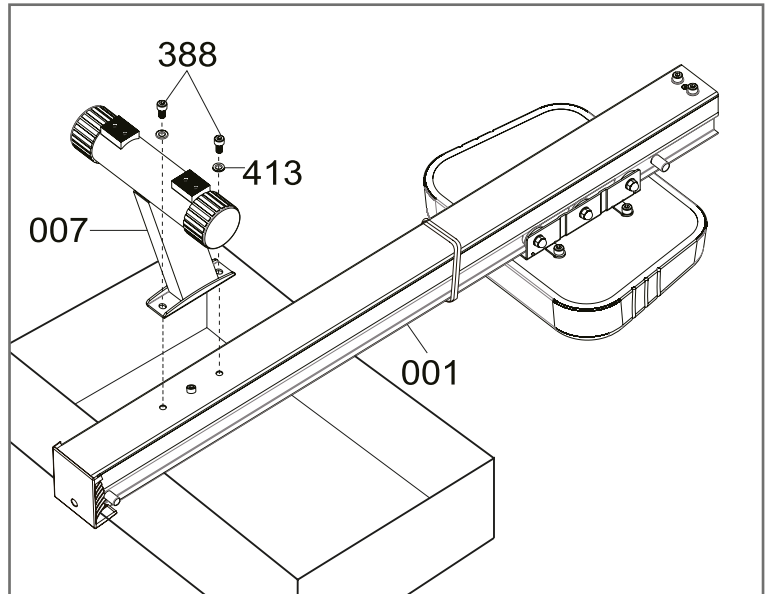
Étape 2 : montage du siège

1. Retournez la glissière (001) et posez-la sur le carton (voir schéma).
2. Desserrez les quatre vis prémontées (388) du siège (045).
3. Fixez le siège (045) sur le guide de siège (009) avec les vis retirées préalablement (388).
4. Serrez les vis à l'aide de l'outil.

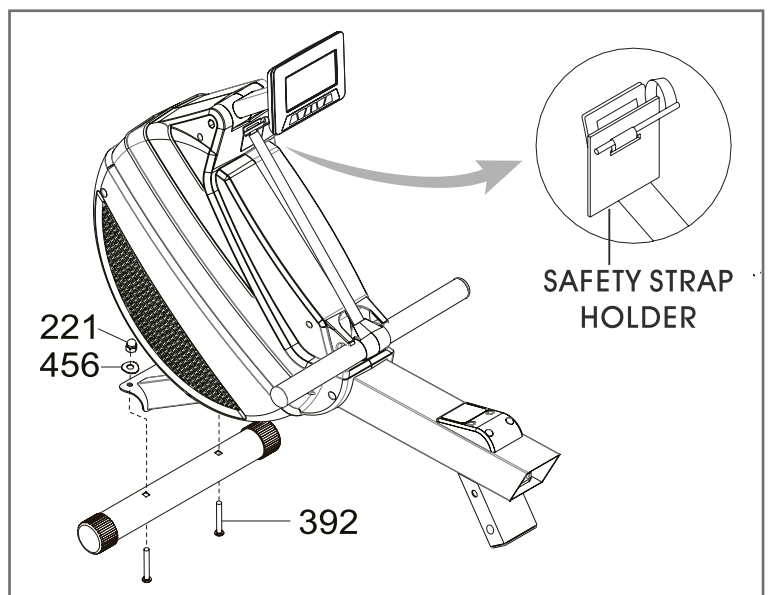


Étape 3 : montage des pieds avant et arrière

1. Fixez le pied arrière (007) sur la glissière (001) à l'aide de deux vis (388) et deux rondelles (413).

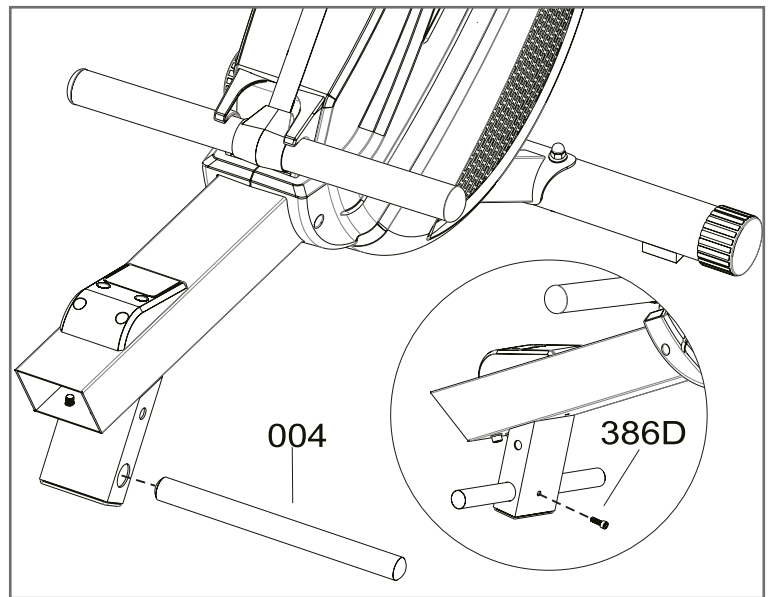


2. Fixez le pied avant (005) sur le cadre principal (002) avec deux vis (392), deux rondelles (456) et deux écrous (221).
3. Serrez toutes les vis à l'aide de l'outil.
4. Détachez la sécurité de transport et placez la poignée dans son support.

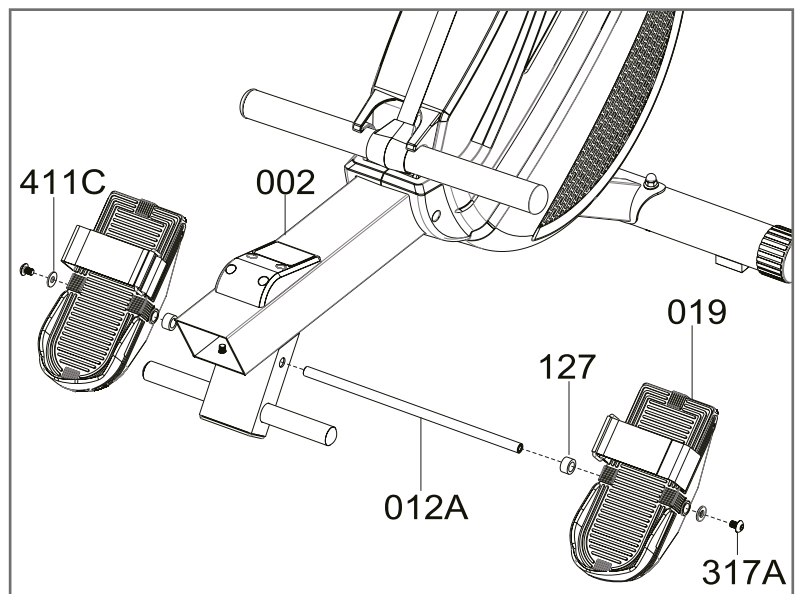


Étape 4 : montage des repose-pieds

1. Insérez la tige métallique (004) dans l'ouverture inférieure du cadre principal (002) et fixez la tige métallique (004) sur le cadre principal (002) avec une vis (386D).

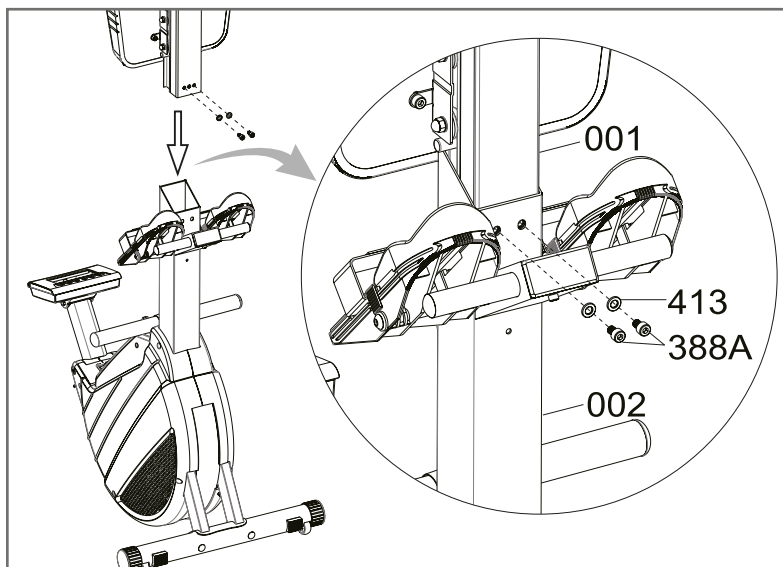


2. Insérez la barre des repose-pieds (012A) dans l'ouverture supérieure du cadre principal (002).
3. Faites glisser un anneau en plastique (127) sur les deux extrémités de la barre (012A).
4. Faites coulisser un repose-pied (019) à chaque extrémité de la barre (012A) puis fixez chaque repose-pied (019) avec une rondelle (411C) et une vis (317A).
5. Serrez toutes les vis à l'aide de l'outil.



Étape 5 : assemblage du cadre principal avec la glissière

1. Placez le cadre principal (002) en position verticale et insérez la glissière (001) dans l'ouverture du cadre principal (002).
2. Montez la glissière (001) sur le cadre principal (002) avec deux rondelles (413) et deux vis (388A).
3. Serrez les vis à l'aide de l'outil.

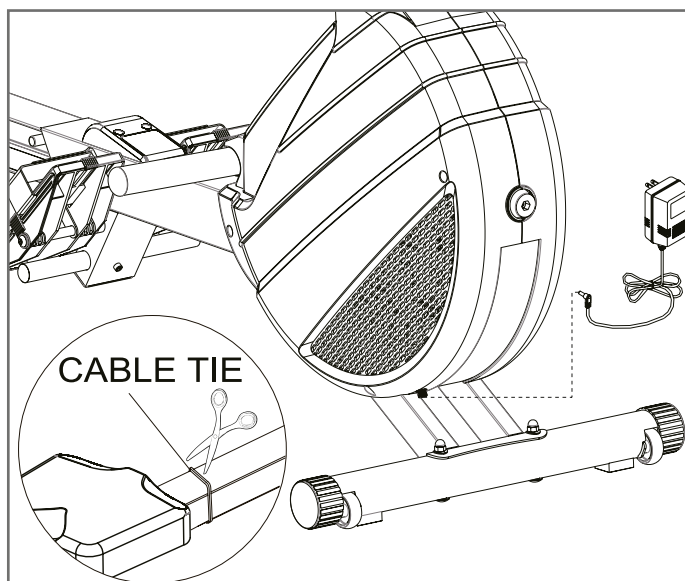


Étape 6 : branchement de l'appareil

► ATTENTION

Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise ; il risque sinon de ne pas être suffisamment alimenté en courant. Des dysfonctionnements techniques peuvent en résulter.

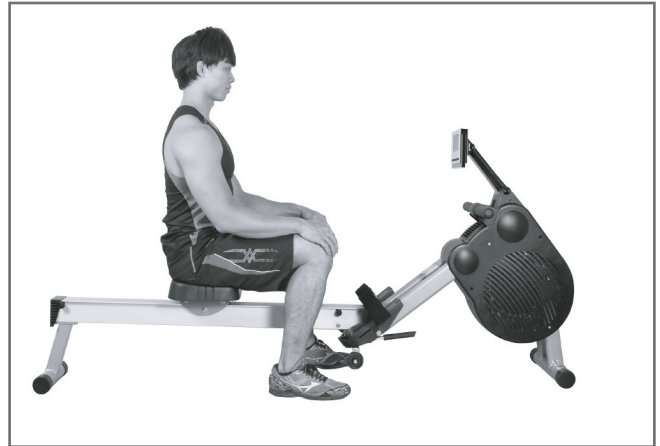
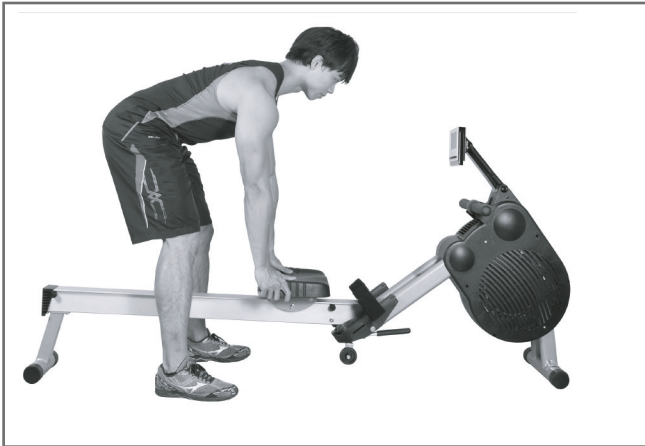
1. Retirez le serre-câbles de la glissière (001).
2. Reliez l'appareil à la fiche d'alimentation et branchez la fiche sur une prise conforme aux directives indiquées au chapitre Sécurité électrique.



2.4 Réglages et configuration du rameur

S'asseoir en toute sécurité

Avant de vous asseoir, assurez-vous que le siège se trouve juste en dessous de vous.



1. Placez-vous à califourchon sur le rail de roulement.
2. Positionnez le siège directement en dessous de vous.
3. Asseyez-vous en vous assurant que le siège n'a pas bougé.

Serrer et desserrer la sangle de pied



1. Passez le pied dans la sangle et placez votre pied sur le repose-pied.
2. Tirez sur le cordon de la sangle de pied jusqu'à ce que votre pied soit fixé sur le repose-pied et appuyez sur le velcro pour le fixer.
3. Pour détacher la sangle de pied, tirez sur le cordon et détachez la fermeture velcro jusqu'à ce que vous puissiez retirer votre pied de la sangle.

Régler l'inclinaison de la console

L'ordinateur et son bras peuvent être tournés et pivotés de manière à pouvoir régler l'angle et la hauteur qui vous conviennent.

► ATTENTION

Pour des raisons de sécurité, veillez à ce que le câble de traction ne touche pas l'ordinateur pendant l'entraînement.



1. Tenez l'ordinateur des deux mains, comme indiqué sur la photo de gauche.
2. Tournez et faites pivoter l'ordinateur à la hauteur et à l'angle souhaités.

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.

3.1 Affichage de la console



GRAPHIQUE À BARRES	Affiche des profils de programmes et des messages textes. 8 rangées en hauteur = 16 niveaux de résistance 16 colonnes en longueur = 16 intervalles de temps
TEXTE DÉROULANT	Les messages textes servent à vous guider dans les différents programmes de l'ordinateur.
WATTS	Nombre estimé de watts par coup, étalonnage conforme à la norme EN 957. Un watt (puissance) correspond à un travail mécanique d'1 joule pendant une seconde.
LEVEL	16 niveaux de résistance disponibles Level 1 = résistance minimale Level 16 = résistance maximale
TIME/500M	Indique votre temps/500 m actuel.
SPM	Coups par minute

PULSE	Indique votre fréquence cardiaque en nombre de pulsations par minute. Une ceinture pectorale compatible de 5 kHz est disponible séparément. Le cœur clignotant est synchronisé avec votre fréquence cardiaque. ❶ REMARQUE « --- » signifie que l'ordinateur d'entraînement ne détecte aucun signal de fréquence cardiaque.
TIME	Minutes et secondes
INDICATEUR DE CHARGE DE BATTERIE	Complètement chargée, à moitié chargée ou déchargée
METERS	La distance parcourue est indiquée uniquement en mètres
STROKES	Nombre total de coups
CALORIES	Mesurées en kilocalories (kcal.) ❶ REMARQUE Le nombre de calories dépend principalement de vos données personnelles. Pour saisir vos données, appelez le menu principal.

3.2 Fonctions des touches

MENU	Appuyez sur cette touche pour accéder au menu principal. ❶ REMARQUE Cette touche ne fonctionne qu'en mode Menu et en mode Pause ; elle ne fonctionne pas en mode Entraînement.
RECOVERY Deux fonctions	1. Télémètre Appuyez sur la touche Recovery et maintenez-la enfoncée. 2. Démarrage du programme Recovery Le programme Recovery calcule automatiquement votre fréquence de récupération en l'espace d'une minute après l'entraînement.
ENTER Trois fonctions	1. Avant l'entraînement (mode Menu) Appuyez sur la touche Enter pour confirmer votre sélection. 2. Avant l'entraînement (mode Menu) Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour sauter les étapes de sélection. 3. Pendant l'entraînement (mode Entraînement) Appuyez sur la touche ENTER pour changer le graphique à barres. ❶ REMARQUE Concerne uniquement les programmes HRC, les programmes en watts et les programmes d'entraînement.

START/STOP Trois fonctions	1. Avant l'entraînement (mode Menu) Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. 2. Pendant l'entraînement (mode Entraînement) Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement. REMARQUE L'écran affiche automatiquement les résultats de votre entraînement. 3. Autres Maintenez la touche RESET actionnée pendant trois secondes pour retourner au menu principal. REMARQUE Les données actuelles sont effacées. Les données mémorisées sont conservées.
SELECT TOUCHES - + Quatre fonctions	1. Avant l'entraînement (mode Menu) Appuyez sur les touches Select (+-) pour faire défiler les options. 2. Avant l'entraînement (mode Menu) Maintenez la touche Select enfoncée pour faire défiler rapidement les options. 3. Pendant l'entraînement (mode Entraînement) Appuyez sur les touches Select pour régler le niveau de résistance. 4. Avant l'entraînement (mode Menu) Appuyez sur les touches Select et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes pour régler les unités (métriques ou impériales). REMARQUE Concerne uniquement les unités de taille et de poids.

3.3 Mise en marche de l'appareil

Allumage automatique

La console s'allume automatiquement dès que vous mettez le rameur en mouvement ou que vous appuyez sur une touche.

Pause automatique

La console se met en pause automatique dès que l'utilisateur arrête de ramer.

Mise en veille automatique

La console passe automatiquement en mode de veille lorsque l'appareil n'a pas été utilisé pendant 2 minutes.

Arrêt automatique

La console s'éteint automatiquement lorsque l'appareil n'a pas été utilisé pendant env. 10 minutes. Si vous vous trouvez en mode Entraînement, les données d'entraînement seront supprimées.

Commencez à ramer

Commencez à ramer ; la console s'allume automatiquement et le programme PACER démarre avec un réglage par défaut de 2:15/500 m.

3.4 Programmes

Menu principal

11 programmes sont disponibles dans le menu principal :

1. Pacer	1 programme Pace boat (guide d'allure)
2. Race	1 programme de course
3. Interval	2 programmes à intervalles : intervalles de distance et intervalles de temps
4. HRC	4 programmes basés sur la fréquence cardiaque : 60 %, 75 %, 90 %, 85 % et fréquence cardiaque ciblée
5. Watt	1 programme basé sur les watts
6. Profiles	5 programmes définis par l'utilisateur + 12 profils d'entraînement
7. Fit Test	1 test de fitness
8. User Data	Saisie des données d'utilisateur
9. User Pro	Création de profils utilisateur
10. User Del	Supprimer un utilisateur existant
11. Frequency	Options de fréquence pour le capteur de fréquence cardiaque

3.4.1 Programme Pacer (ou PACEBOOT)

Le programme Pacer vous permet de ramer à côté d'un donneur d'allure. Vous pouvez programmer l'allure de deux manières :

en entrant le temps/500 m ou en définissant la durée et la distance.

1. Programme Pacer

Sélectionnez le programme PACER à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER. Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Sélection d'un utilisateur

À l'aide des touches SELECT, choisissez parmi les quatre utilisateurs existants (U1 - U4) ou sélectionnez GUEST USER (utilisateur invité) puis validez avec la touche ENTER.

3a. Time/500m

Sélectionnez TIME/500m (temps/500 m) à l'aide des touches SELECT ou passez à l'étape 3b. Validez en appuyant sur ENTER.

3b. Temps et distance

Appuyez sur la touche ENTER pour sauter le réglage TIME/500m.

Entrez une durée (TIME) à l'aide des touches SELECT.

Validez en appuyant sur ENTER. Entrez une distance (METERS) à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

Appuyez sur la touche START pour démarrer immédiatement l'entraînement.

4. Niveau de résistance

Sélectionnez un niveau de résistance (LEVEL) à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

5. Valeurs cibles

Les valeurs cibles sont facultatives. Pour sauter toutes les valeurs cibles (TARGET VALUES), appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée. Pour sauter une valeur cible, appuyez une fois sur la touche ENTER. Réglez une valeur cible à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

6. Paramètres d'alarmes

Les réglages d'alarmes sont facultatifs. Appuyez sur la touche START pour sauter le réglage de toutes les alarmes. Appuyez sur la touche SELECT pour sauter le réglage d'une alarme. Sélectionnez une alarme à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

7. Ready = démarrer l'entraînement

Une fois les étapes de sélection terminées, le message « READY » clignote sur la console et vous pouvez commencer l'entraînement.

❶ REMARQUE

vous pouvez modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches SELECT.

3.4.2 Programme de course

Le programme de course vous permet de rivaliser avec un autre utilisateur et de battre son temps moyen/500 m (AVERAGE TIME/500m). Réalisez le meilleur score parmi les membres de votre famille ou battez votre propre temps moyen/500m.

1. Programme de course

Sélectionnez le programme « RACE » à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER. Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Sélection d'un utilisateur

À l'aide des touches SELECT, choisissez parmi les quatre utilisateurs existants (U1 - U4) ou sélectionnez GUEST USER (utilisateur invité) puis validez avec la touche ENTER.

3. Sélection d'un adversaire

Sélectionnez votre adversaire à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER. Appuyez sur la touche START pour démarrer immédiatement l'entraînement.

4. Niveau de résistance

Sélectionnez un niveau de résistance (LEVEL) à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

5. Valeurs cibles

Les valeurs cibles sont facultatives. Pour sauter toutes les valeurs cibles (TARGET VALUES), appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée. Pour sauter une valeur cible, appuyez une fois sur la touche ENTER. Réglez une valeur cible à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

6. Paramètres d'alarmes

Les réglages d'alarmes sont facultatifs. Appuyez sur la touche START pour sauter le réglage de toutes les alarmes. Appuyez sur la touche SELECT pour sauter le réglage d'une alarme. Sélectionnez une alarme à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

7. Ready = démarrer l'entraînement

Une fois les étapes de sélection terminées, le message « READY » clignote sur la console et vous pouvez commencer l'entraînement.

❶ REMARQUE

vous pouvez modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches SELECT.

3.4.3 intervalles de distance et intervalles de temps

Ces deux programmes sont conçus pour l'entraînement à intervalles qui alterne des étapes d'entraînement intensives avec de brèves phases de récupération. Il est établi scientifiquement que l'entraînement à intervalles fait brûler plus de calories que l'entraînement cardio classique. En raison de l'intensité accrue de l'entraînement, veuillez toutefois à ne pas vous surmener. Il est recommandé de ne pas dépasser votre fréquence maximale calculée ($220 - \text{âge}$). Voir calcul de la fréquence cardiaque.

PROGRAMME AVEC INTERVALLES DE DISTANCE = un parcours d'entraînement (en mètres) combiné à de courts intervalles de récupération

PROGRAMME AVEC INTERVALLES DE TEMPS = un parcours d'entraînement (en secondes) combiné à de courts intervalles de récupération

1. Programme à intervalles

Sélectionnez le programme « INTERVAL » à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

Remarque

Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Sélection d'un utilisateur

À l'aide des touches SELECT, choisissez parmi les quatre utilisateurs existants (U1 - U4) ou sélectionnez GUEST USER (utilisateur invité) puis validez avec la touche ENTER.

3a. Programmes avec intervalles de distance

Sélectionnez le programme de distance (DISTANCE) à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

3b. Programme avec intervalles de temps

Sélectionnez le programme de temps (TIME) à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

4. Nombre d'intervalles

Sélectionnez le nombre d'intervalles (INTERVAL) à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

5a. Programmes avec intervalles de distance

Sélectionnez le parcours à intervalles en mètres (METERS) à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

5b. Programme avec intervalles de temps

Sélectionnez la durée des intervalles (INT TIME) à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

6. Temps de repos

Sélectionnez le temps de repos (REST TIME) à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER. Appuyez sur la touche START pour démarrer immédiatement l'entraînement.

7. Niveau de résistance

Sélectionnez un niveau de résistance (LEVEL) à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

8. Valeurs cibles

Les valeurs cibles sont facultatives. Pour sauter toutes les valeurs cibles (TARGET VALUES), appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée. Pour sauter une valeur cible, appuyez une fois sur la touche ENTER. Réglez une valeur cible à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

9. Paramètres d'alarmes

Les réglages d'alarmes sont facultatifs. Appuyez sur la touche START pour sauter le réglage de toutes les alarmes. Appuyez sur la touche SELECT pour sauter le réglage d'une alarme. Sélectionnez une alarme à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

10. Ready = démarrer l'entraînement

Une fois les étapes de sélection terminées, le message « READY » clignote sur la console et vous pouvez commencer l'entraînement.

① REMARQUE

vous pouvez adapter le niveau de résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches SELECT.

3.4.4 Programmes basés sur la fréquence cardiaque (60 %, 75 %, 90 %)

AVERTISSEMENT

Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

Les programmes basés sur la fréquence cardiaque (%) consistent à maintenir votre fréquence cardiaque au niveau prédéfini. Toutes les 10 secondes, la console compare votre fréquence cardiaque momentanée avec la fréquence cardiaque ciblée que vous avez réglée et ajuste le niveau de résistance en conséquence. Tous les programmes basés sur la fréquence cardiaque nécessitent le port d'une ceinture pectorale compatible.

Ces trois programmes orientés sur la fréquence cardiaque fonctionnent sur la base de l'utilisateur sélectionné et de ses données. Il est donc important de sélectionner le bon utilisateur et d'entrer correctement les données avant de commencer l'un de ces programmes d'entraînement.

REMARQUE

il n'est pas possible de modifier le pourcentage de la fréquence cardiaque ni le niveau de résistance pendant l'entraînement.

Bien qu'il soit très important d'augmenter sa fréquence cardiaque pendant l'entraînement, il convient de veiller à ce qu'elle ne soit pas trop élevée. Nous vous recommandons de commencer l'entraînement avec 60 % de la fréquence cardiaque maximale et de l'augmenter une fois que vous aurez amélioré votre condition physique.

REMARQUE

La fréquence maximale recommandée correspond à $220 - \text{âge}$.

1. Programme HRC

Sélectionnez le programme « HRC » à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER. Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Sélection d'un utilisateur

À l'aide des touches SELECT, choisissez parmi les quatre utilisateurs existants (U1 - U4) ou sélectionnez GUEST USER (utilisateur invité) puis validez avec la touche ENTER.

3. Programmes basés sur la fréquence cardiaque (60 %, 75 %, 90%)

Appuyez sur les touches SELECT pour choisir 60 % HRC, 75 % HRC ou 90 % HRC.

La console affiche alors automatiquement la fréquence cardiaque ciblée.

Validez en appuyant sur ENTER.

Appuyez sur la touche START pour démarrer immédiatement l'entraînement.

4. Valeurs cibles

Les valeurs cibles sont facultatives. Pour sauter toutes les valeurs cibles (TARGET VALUES), appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée. Pour sauter une valeur cible, appuyez une fois sur la touche ENTER. Réglez une valeur cible à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

5. Paramètres d'alarmes

Les réglages d'alarmes sont facultatifs. Appuyez sur la touche START pour sauter le réglage de toutes les alarmes. Appuyez sur la touche SELECT pour sauter le réglage d'une alarme. Sélectionnez une alarme à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

6. Ready = démarrer l'entraînement

Une fois les étapes de sélection terminées, le message « READY » clignote sur la console et vous pouvez commencer l'entraînement.

❗ REMARQUE

vous pouvez adapter le niveau de résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches SELECT.

3.4.5 ZHF ~ programme basé sur une fréquence cardiaque ciblée

⚠ AVERTISSEMENT

Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

Le programme basé sur une fréquence cardiaque ciblée consiste à maintenir votre fréquence cardiaque au niveau prédéfini. Toutes les 10 secondes, la console compare votre fréquence cardiaque momentanée avec la fréquence cardiaque ciblée que vous avez réglée et ajuste le niveau de résistance en conséquence. Vous pouvez ajuster votre fréquence cardiaque ciblée pendant l'entraînement à l'aide des touches SELECT.

❗ REMARQUE

Il n'est pas possible de modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement. Tous les programmes basés sur la fréquence cardiaque nécessitent le port d'une ceinture pectorale compatible.

Bien qu'il soit très important d'augmenter sa fréquence cardiaque pendant l'entraînement, il convient de veiller à ce qu'elle ne soit pas trop élevée. Nous vous recommandons de commencer l'entraînement avec 60 % de la fréquence cardiaque maximale et de l'augmenter une fois que vous aurez atteint une meilleure condition physique.

❗ REMARQUE

La fréquence maximale recommandée correspond à $220 - \text{âge}$.

1. Programme HRC

Sélectionnez le programme « HRC » à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER. Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Sélection d'un utilisateur

Vous pouvez choisir une fréquence cardiaque ciblée entre 30 et 220 bpm (par pas de 1 bpm).

À l'aide des touches SELECT, choisissez parmi les quatre utilisateurs existants (U1 - U4) ou sélectionnez GUEST USER (utilisateur invité) puis validez avec la touche ENTER.

3. Programme THR

Appuyez sur les touches SELECT pour sélectionner le programme THR. Validez en appuyant sur ENTER.

4. THR Control Value

Vous pouvez sélectionner la fréquence cardiaque ciblée souhaitée à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER. Appuyez sur la touche START pour démarrer immédiatement l'entraînement.

5. Valeurs cibles

Les valeurs cibles sont facultatives. Pour sauter toutes les valeurs cibles (TARGET VALUES), appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée. Pour sauter une valeur cible, appuyez une fois sur la touche ENTER. Réglez une valeur cible à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

6. Paramètres d'alarmes

Les réglages d'alarmes sont facultatifs. Appuyez sur la touche START pour sauter le réglage de toutes les alarmes. Appuyez sur la touche SELECT pour sauter le réglage d'une alarme. Sélectionnez une alarme à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

7. Ready = démarrer l'entraînement

Une fois les étapes de sélection terminées, le message « READY » clignote sur la console et vous pouvez commencer l'entraînement.

❗ REMARQUE

Vous pouvez modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches SELECT.

3.4.6 Programme en watts

Le programme en watts consiste à maintenir votre puissance en watts au niveau prédéfini. Toutes les 10 secondes, la console compare votre puissance en watts momentanée avec le nombre de watts prédéfini et ajuste le niveau de résistance en conséquence. Vous pouvez modifier le nombre de watts pendant l'entraînement à l'aide des touches SELECT.

Remarque : il n'est pas possible de modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement.

Le nombre ciblé de watts peut être réglé entre 10 et 995 watts (par pas de 5 watts). Notez que le maximum atteint est de 300 watts. Les valeurs supérieures réglées correspondent à 300 watts

1. Programme WATT

Sélectionnez le programme en watts (WATTS) à l'aide des touches SELECT.

Validez en appuyant sur ENTER.

Remarque : Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Sélection d'un utilisateur

À l'aide des touches SELECT, choisissez parmi les quatre utilisateurs existants (U1 - U4) ou sélectionnez GUEST USER (utilisateur invité) puis validez avec la touche ENTER.

3. Réglage des watts

Sélectionnez le nombre de watts (CONTROL) à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

Appuyez sur la touche START pour démarrer immédiatement l'entraînement.

4. Valeurs cibles

Les valeurs cibles sont facultatives. Pour sauter toutes les valeurs cibles (TARGET VALUES), appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée. Pour sauter une valeur cible, appuyez une fois sur la touche ENTER. Réglez une valeur cible à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

5. Paramètres d'alarmes

Les réglages d'alarmes sont facultatifs. Appuyez sur la touche START pour sauter le réglage de toutes les alarmes. Appuyez sur la touche SELECT pour sauter le réglage d'une alarme. Sélectionnez une alarme à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

6. Ready = démarrer l'entraînement

Une fois les étapes de sélection terminées, le message « READY » clignote sur la console et vous pouvez commencer l'entraînement.

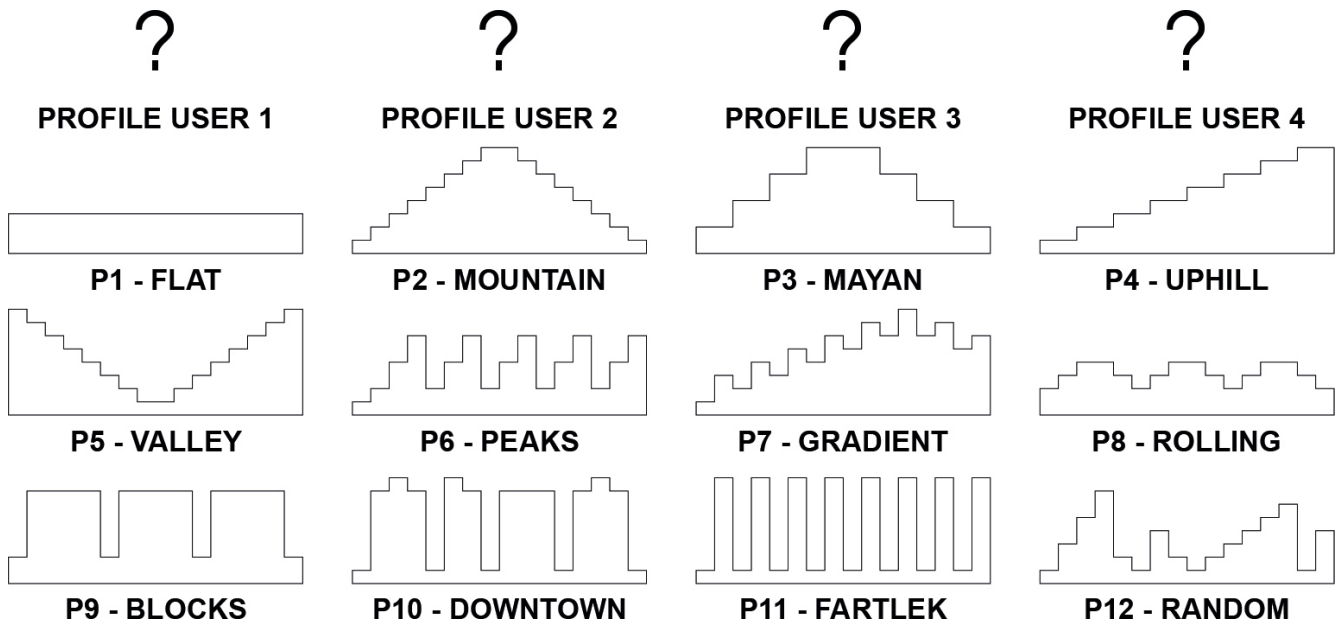
❗ REMARQUE

Vous pouvez modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches SELECT.

3.4.7 Programmes d'entraînement

La console adapte automatiquement le niveau de résistance (LEVEL) en fonction du programme d'entraînement sélectionné.

Vous pouvez choisir parmi 16 programmes d'entraînement :



FARTLEK

Le Fartlek (terme suédois signifiant « jeux de course ») désigne une méthode d'entraînement développée dans les années 1930. Cette méthode consiste à alterner des phases de sprint et des phases plus calmes.

RANDOM

Tant que vous n'avez pas validé votre profil aléatoire (RANDOM) avec la touche ENTER, la console change automatiquement de profil aléatoire toutes les 3 secondes.

1. Programmes d'entraînement

Sélectionnez « PROFILES » (programmes d'entraînement) à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER. Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Sélection d'un utilisateur

À l'aide des touches SELECT, choisissez parmi les quatre utilisateurs existants (U1 - U4) ou sélectionnez GUEST USER (utilisateur invité) puis validez avec la touche ENTER.

3. Sélection d'un programme

Sélectionnez un programme d'entraînement à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

4. Adaptation du programme

À l'aide des touches SELECT, adaptez la résistance de l'ensemble du profil. Validez en appuyant sur ENTER.

❗ REMARQUE

Appuyez sur la touche START pour démarrer immédiatement l'entraînement.

5. Niveau de résistance

Sélectionnez un niveau de résistance (LEVEL) à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

6. Valeurs cibles

Les valeurs cibles sont facultatives. Pour sauter toutes les valeurs cibles (TARGET VALUES), appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée. Pour sauter une valeur cible, appuyez une fois sur la touche ENTER. Réglez une valeur cible à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

7. Paramètres d'alarmes

Les réglages d'alarmes sont facultatifs. Appuyez sur la touche START pour sauter le réglage de toutes les alarmes. Appuyez sur la touche SELECT pour sauter le réglage d'une alarme. Sélectionnez une alarme à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

8. Ready = démarrer l'entraînement

Une fois les étapes de sélection terminées, le message « READY » clignote sur la console et vous pouvez commencer l'entraînement.

❗ REMARQUE

Vous pouvez modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches SELECT.

3.4.8 Test de performance

Test de fitness

Il s'agit d'un test de cinq minutes qui évalue votre forme physique sur la base de votre fréquence cardiaque de récupération. Ce test nécessite le port d'une ceinture pectorale permettant la mesure de votre fréquence cardiaque. Ramez à la vitesse la plus élevée possible de manière à atteindre votre fréquence cardiaque maximale. La console mesure ensuite pendant une minute votre fréquence cardiaque de récupération.

Résultats du test de fitness		
EN SUPER FORME	EN SUPER FORME	90~100
EXTREMELY FIT	EN PARFAITE FORME	80~89
VERY FIT	EN TRÈS BONNE FORME	70~79
GOOD FITNESS	EN BONNE FORME	60~69
AVERAGE FITNESS	EN MOYENNE FORME	50~59
FAIR FITNESS	SUFFISAMMENT EN FORME	40~49
POOR FITNESS	PEU EN FORME	30~39
UNFIT	EN MAUVAISE FORME	20~29
VERY UNFIT	EN TRÈS MAUVAISE FORME	10~19
EXTREMELY UNFIT	EN TRÈS TRÈS MAUVAISE FORME	0~9

1. Programme avec test de fitness

Sélectionnez le programme « Fit test » à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER. Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Commencez à ramer.

Arrêtez de ramer au bout d'exactement 5 minutes.

❶ REMARQUE

Il n'est pas possible de modifier la résistance pendant le test de fitness car celle-ci est ajustée automatiquement par le programme.

Programme de récupération (Recovery Programm)

Pour activer le programme de récupération, appuyez sur la touche Recovery.

Le programme de récupération permet une évaluation précise de votre forme cardiovasculaire.

Il est particulièrement indiqué pour vérifier vos progrès.

Le programme Recovery évalue votre forme physique en mesurant pendant une minute la vitesse de récupération de votre fréquence cardiaque après une séance d'entraînement. Pendant ce test de 60 secondes, le port d'une ceinture pectorale compatible est nécessaire afin que la console puisse capter votre fréquence cardiaque. La console affiche ensuite une valeur de récupération entre 0 et 100.

Résultats du test de récupération		
EN SUPER FORME	EN SUPER FORME	90~100
EXTREMELY FIT	EN PARFAITE FORME	80~89
VERY FIT	EN TRÈS BONNE FORME	70~79
GOOD FITNESS	EN BONNE FORME	60~69
AVERAGE FITNESS	EN MOYENNE FORME	50~59
FAIR FITNESS	SUFFISAMMENT EN FORME	40~49
POOR FITNESS	PEU EN FORME	30~39
UNFIT	EN MAUVAISE FORME	20~29
VERY UNFIT	EN TRÈS MAUVAISE FORME	10~19
EXTREMELY UNFIT	EN TRÈS TRÈS MAUVAISE FORME	0~9

1. Activation du programme de récupération

Appuyez sur la touche Recovery immédiatement après l'entraînement.

2. Retour au menu principal

Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

3.4.9 Réglages utilisateur

Créez un nouvel utilisateur et saisissez les données correspondantes.

La console peut mémoriser les données de plusieurs utilisateurs. Ces informations mémorisées sont utilisées dans le cadre des programmes basés sur la fréquence cardiaque (en %) ainsi que pour le calcul des calories brûlées. Elles servent également au calcul de l'IMC, du TMB et de la dépense énergétique journalière (DEJ).

La console mémorise également les choix que vous effectuez pour chaque programme afin de faciliter le programme de sélection.

❶ REMARQUE

Il est important d'actualiser vos données utilisateur pour garantir la précision de calcul de vos valeurs telles que l'IMC, le TMB et la DEJ.

❶ REMARQUE

La console n'enregistre pas les valeurs saisies par les utilisateurs invités.

Saisie des données d'utilisateur	
NAME	8 caractères disponibles Appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée pour sauter cette étape.
SEX	Masculin ou féminin
AGE	Âge en années
HEIGHT	Taille en centimètres ou en pieds et pouces (pour commuter entre les unités, voir réglage des unités)
WEIGHT	Poids en kilogrammes ou en livres (pour commuter entre les unités, voir réglage des unités)
ACTIVE FACTOR	Le facteur d'activité influence votre métabolisme qui lui-même a une incidence sur le nombre de calories que vous brûlez pendant l'entraînement. Votre facteur d'activité sert au calcul des calories brûlées et des besoins énergétiques quotidiens. 0 x par semaine = travail de bureau ASSIS, pas d'exercice quotidien ou presque 2 x par semaine = LÉGÈREMENT ACTIF, exercices physiques occasionnels (1 à 3 fois par semaine) 4 x par semaine = ACTIF, exercices physiques réguliers (3 à 5 fois par semaine) 7 x par semaine = TRÈS ACTIF, exercices physiques soutenus (6 à 7 fois par semaine) 9 + par semaine = EXTRÊMEMENT ACTIF, travail extrêmement physique ou grand sportif

1. Données d'utilisateur

Dans le menu principal, sélectionnez « USER DATA » à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER. Validez en appuyant sur ENTER. Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Choix d'un utilisateur

À l'aide des touches SELECT, sélectionnez « New User » (nouvel utilisateur) ou l'un des quatre utilisateurs existants. Validez en appuyant sur ENTER.

3. Nom

À l'aide des touches SELECT, sélectionnez une lettre ou un chiffre puis validez avec la touche ENTER. Répétez cette opération jusqu'à ce que votre nom soit complet puis maintenez la touche ENTER enfoncée pour passer au réglage suivant.

4. Sex - Sexe

Sélectionnez votre sexe à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

5. Age - Âge

Sélectionnez votre âge à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

6. Height - Taille (en cm ou en pouces – voir réglage des unités)

Réglez votre taille à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

7. Weight - Poids (en kg ou lbs. – voir réglage des unités)

Réglez votre poids à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

8. Active factor - Facteur d'activité

Sélectionnez votre facteur d'activité à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER. Validez en appuyant sur ENTER.

Programmes définis par l'utilisateur

Créez votre propre programme.

Vous pouvez créer jusqu'à 4 utilisateurs différents. Chaque utilisateur pouvant créer son propre programme, 4 programmes définis par l'utilisateur sont disponibles. Tous les profils sont indiqués sous la forme d'un graphique à barres composé de 8 lignes (= 16 niveaux de résistances) et de 16 colonnes (= 16 intervalles de temps).

Ces programmes définis par l'utilisateur sont très utiles car ils vous offrent la possibilité de personnaliser votre profil selon vos souhaits. Cela vous permet de varier constamment les entraînements et de rester motivé.

Pendant l'entraînement, la console ajuste automatiquement le niveau de résistance selon le profil mémorisé. Vous pouvez également modifier vous-même le niveau de résistance pendant l'entraînement.

1. Profil utilisateur

Sélectionnez « USER PRO » (profil utilisateur) à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER. Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Sélection d'un utilisateur

À l'aide des touches SELECT, sélectionnez l'un des quatre profils utilisateurs disponibles. Validez en appuyant sur ENTER.

❗ REMARQUE

Si aucun profil utilisateur n'est indiqué, vous pouvez en créer un en sélectionnant « User Data ».

3. Création d'un profil d'entraînement

Sélectionnez le niveau de résistance (Resistance LEVEL) à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER. Répétez cette opération jusqu'à ce que le profil d'entraînement soit complet.

❗ REMARQUE

Pour sauter les segments restants, appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée. Cette fonction est très utile lorsque vous ne souhaitez effectuer que des modifications minimales du profil d'entraînement.

Suppression d'un utilisateur

Supprimer un utilisateur existant.

1. Suppression d'un utilisateur

Dans le menu principal, sélectionnez « USER DEL » à l'aide des touches SELECT. Validez en appuyant sur ENTER.

Remarque : Appuyez sur la touche MENU pour retourner au menu principal.

2. Choix d'un utilisateur

Appuyez sur les touches SELECT puis sélectionnez l'un des utilisateurs existants. Validez en appuyant sur ENTER.

3. Valider la suppression

Appuyez sur la touche Enter pour confirmer la suppression de l'utilisateur.

3.4.10 Autres réglages

Affichages à la fin de l'entraînement

À la fin de l'entraînement, la console affiche les indications suivantes.

END : ensemble des valeurs totales de l'entraînement
AVERAGE : vos valeurs d'entraînement moyennes
BMI : l'indice de masse corporelle permet d'évaluer les risques pour la santé liés à votre poids.

Nombre	Classification	Risque
Inférieur à 18	Insuffisance pondérale	Poids faible
19 - 25	Normal	Risque moyen
26 - 30	Surpoids	Risque élevé
31 et plus	Obésité	Risque très élevé

BODY FAT % ~ GRAISSE CORPORELLE % : Estimation de votre graisse corporelle en %

Classification	Femmes (% de graisse)	Hommes (% de graisse)
Graisse essentielle	10 - 13 %	2 - 4 %
Très faible	14 - 20 %	6 - 13 %
Faible	21 - 24 %	14 - 17 %
Moyen	25 - 31 %	18 - 25 %
Obésité	32 % et plus	26% et plus

BMR : le métabolisme de base (Basal Metabolic Rate) correspond à la quantité d'énergie minimale dont l'organisme a besoin au repos pour remplir ses fonctions vitales.

TDEE ~ Dépense énergétique totale : la dépense énergétique totale correspond à une estimation des calories dont l'organisme a besoin chaque jour. Le calcul de la dépense énergétique totale est particulièrement utile lorsque vous souhaitez perdre du poids.

Calcul des calories dépensées pour la perte de poids

Comptez le nombre de calories que vous dépensez chaque jour et déduisez la dépense énergétique totale. Le résultat indique si vous perdez du poids ou si vous grossissez. Pour perdre du poids, vous devez réduire l'apport calorique. Cela doit se faire toutefois progressivement pour ne pas affecter votre métabolisme.

Valeurs cibles - Time - Meters - Strokes - Calories

Les valeurs cibles pour le temps (Time), la distance (Meters), les coups (Strokes) et les calories (Calories) sont facultatives. Si vous ne sélectionnez aucune de ces valeurs cibles, la console affiche un compteur lancé à partir de zéro. Si vous réglez une ou plusieurs de ces valeurs cibles, la console affiche un compte à rebours qui démarre à la valeur réglée.

Dès que l'une de ces valeurs cibles est atteinte, la console arrête l'entraînement et une alarme retentit.

TEMPS	1:00 – 99:00 minutes (par pas de 1 minute)
DISTANCE	100 – 9 900 mètres (par pas de 100 mètres)
COUPS	10 – 9 900 coups (par pas de 10 coups)
CALORIES	10 – 9 990 calories (par pas de 10 calories)

Sélection des unités métriques ou impériales

Les données HEIGHT (taille) et WEIGHT (poids) de l'utilisateur peuvent être saisies en unités métriques ou impériales.

La taille est indiquée en centimètres (unité métrique) ou en pouces (unité anglaise).

Le poids est indiqué en kilogrammes (unité métrique) ou en livres (unité anglaise).

Sélection des unités

1. Appuyez sur les deux touches SELECT et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes.
2. Sélectionnez METRIC (unité métrique) ou IMPERIAL (unité anglaise) à l'aide des touches SELECT.
3. Validez en appuyant sur ENTER.

Alarme

L'activation de toutes les alarmes est facultative. Une alarme retentit lorsque l'une des valeurs cibles que vous avez définie est atteinte. Cette fonction est très pratique pendant l'entraînement. Toutefois nous vous recommandons de n'utiliser qu'une ou deux alarmes en même temps.

Lorsqu'une alarme se déclenche, un signal sonore retentit et l'écran indique quelle alarme a été déclenchée : pouls, coups par minute (CPM), temps/500 m ou watts.

FRÉQUENCE CARDIAQUE	30 – 220 ppm (par pas de 1 bpm)
CPM	15 – 60 CPM (par pas de 1 CPM)
TEMPS/500 M	01:00 – 9:55 minutes et secondes (par pas de 5 secondes)
WATT	10 – 995 watts (par pas de 5 watts)

Pour sauter toutes les alarmes, appuyez sur la touche START. Pour sauter une alarme, appuyez sur la touche ENTER. Sélectionnez une alarme à l'aide des touches SELECT puis validez avec la touche ENTER.

Réglages par défaut

Pour simplifier les saisies, la console propose des réglages standard.

Programme Pacer

PACEBOOT TEMPS/500M	2:15 (1:00 – 9:55 minutes et secondes par pas de 5 secondes)
TEMPS	20:00 minutes (1:00 – 99:00 minutes et secondes par pas de 1 minute)
DISTANCE	2 000 mètres (100 – 9 900 mètres par pas de 100 mètres)

Programme à intervalles

INTERVALLES	10 (2 – 99 par pas de 1 intervalle)
INTERVALLES DE DISTANCE	500 mètres (100 – 9 900 mètres par pas de 100 mètres)
INTERVALLES DE TEMPS	1:00 minute (0:30 – 10:00 par pas de 5 secondes)
TEMPS DE REPOS	30 secondes (0:30 – 10:00 par pas de 5 secondes)

THR (programme basé sur une fréquence cardiaque ciblée)

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLÉE	140 bpm (30 – 220 par pas de 1 bpm)
----------------------------	-------------------------------------

Programme en watts

WATTS	100 (10 ~ 995 par pas de 5 watts)
-------	-----------------------------------

Données d'utilisateur

SEXE	féminin (féminin ou masculin)
ÂGE	35 (10 – 99 par pas de 1 an)
TAILLE MÉTRIQUE	féminin 163cm ou masculin 178cm (90 – 240 cm par pas de 1 cm)
POIDS MÉTRIQUE	féminin 60 kg ou masculin 86 kg (30 – 200 kg par pas de 1 kg)
TAILLE ANGLAISE	féminin 64 pouces / 5'4" ou masculin 70 pouces / 5'10" (36" – 96" / 3' – 8' par pas de 1 pouce)
POIDS ANGLAIS	féminin 135 lbs. ou masculin 190 lbs. (60 – 440 lbs. par pas de 1 lb)
FACTEUR D'ACTIVITÉ	2 x par semaine 0 x SEMAINE = assis (aucun exercice quotidien ou presque) 2 x SEMAINE = légèrement actif (entraînement léger, 1 à 3 fois par semaine) 4 x SEMAINE = modérément actif (entraînement modéré, 3 à 5 fois par semaine) 7 x SEMAINE = très actif (entraînement intensif, 6 à 7 fois par semaine) 9 + SEMAINE = extrêmement actif (entraînement quotidien super intensif ou travail physique)

Réglage de la résistance

NIVEAU DE RÉSISTANCE 6 (1 – 16 par pas de 1 niveau)

Valeurs cibles

TEMPS 20 minutes (1:00 – 99:00 minutes par pas de 1 minute)

DISTANCE 2 000 mètres (100 – 9 900 mètres par pas de 100 mètres)

COUPS 300 coups (10 – 9 990 coups par pas de 10 coups)

CALORIES 160 calories (10 – 9 990 calories par pas de 10 calories)

Alarme maximale

FRÉQUENCE CARDIAQUE 140 bpm (30 – 220 par pas de 1 bpm)

CPM 25 CPM (15 – 60 CPM par pas de 1 CPM)

TEMPS/500 M 2:15 (1:00 – 9:55 minutes et secondes par pas de 5 secondes)

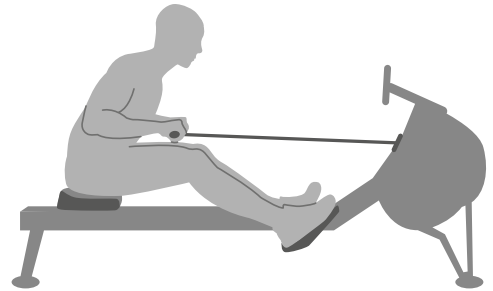
WATTS 100 (10 – 995 watts par pas de 5 watts)

3.5 Conseils pour l'exécution correcte des mouvements de rame

Le corps se déplace en direction de la poignée

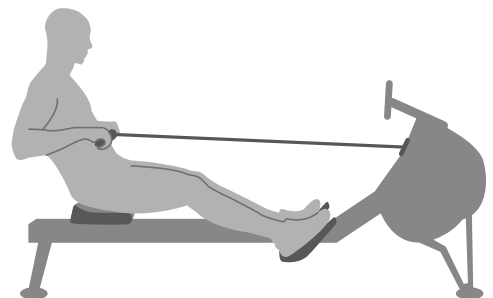
Incorrect

À la fin du mouvement, le corps est tiré vers l'avant en direction de la poignée au lieu de tirer la poignée vers le corps.



Correct

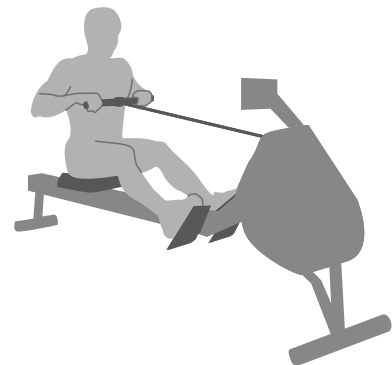
À la fin du mouvement, l'utilisateur se penche légèrement vers l'arrière, garde les jambes en bas, le corps droit et tire la poignée vers le corps.



Coudes écartés

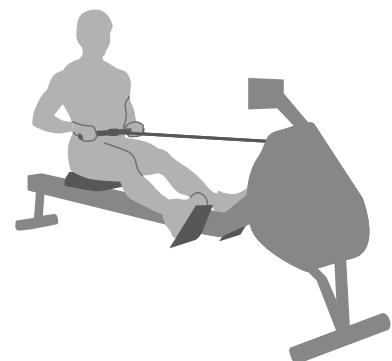
Incorrect

À la fin du mouvement, les coudes sont écartés du corps et la poignée se trouve au niveau de la poitrine.



Correct

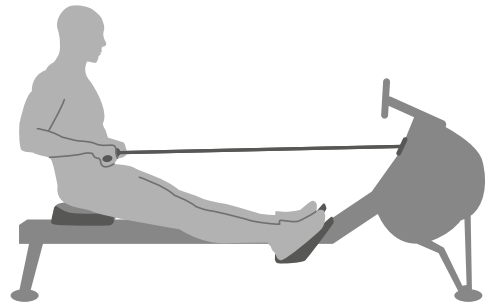
Les poignets droits et les coudes près du corps, tirez la poignée vers le corps. Les coudes sont guidés jusque derrière le corps pendant que la poignée est tirée vers la taille.



Jambes tendues

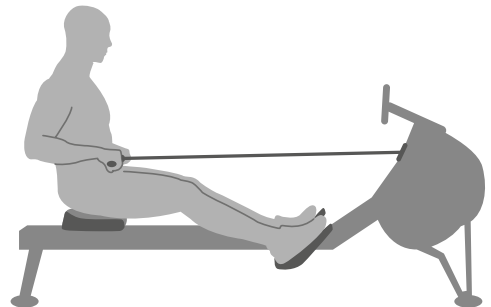
Incorrect

À la fin du mouvement, l'utilisateur tend complètement les jambes et les genoux.



Correct

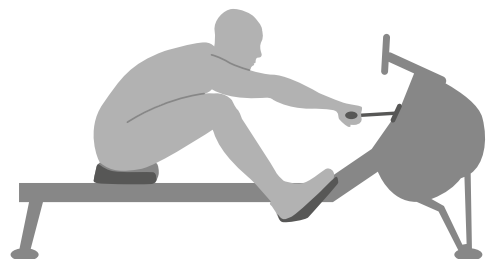
À la fin du mouvement, fléchissez légèrement les genoux, sans les tendre complètement.



Corps trop penché vers l'avant

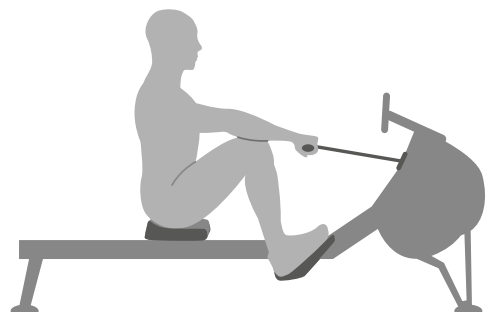
Incorrect

Le corps est trop penché vers l'avant. Les tibias ne sont éventuellement plus en position verticale. La tête et les épaules sont dirigés vers les pieds. Le corps adopte une position inadaptée au mouvement.



Correct

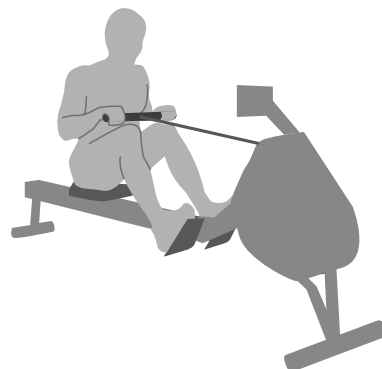
Les tibias sont en position verticale. Le corps est en appui sur les jambes, les bras sont complètement tendus vers l'avant et le corps est légèrement penché en avant. Cette position doit être agréable.



Ramer avec les bras pliés

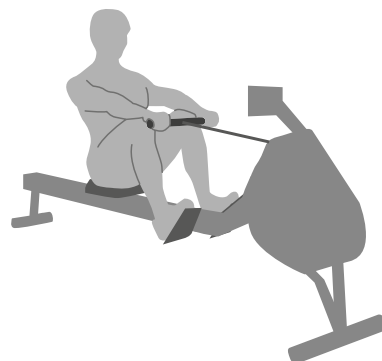
Incorrect

L'utilisateur commence le mouvement avec les bras au lieu de pousser d'abord avec les jambes.



Correct

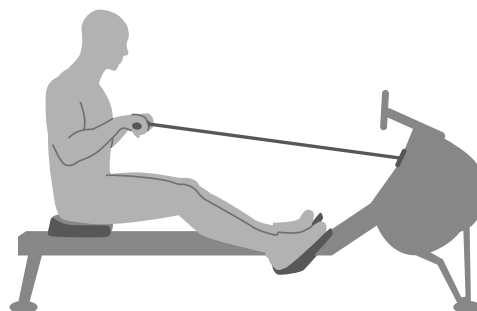
L'utilisateur commence le mouvement en poussant les jambes, en tendant le dos et en laissant les bras tendus.



Poignets pliés

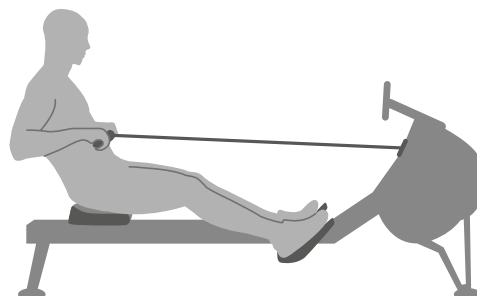
Incorrect

L'utilisateur plie les poignets pendant le mouvement.



Correct

Gardez les poignets droits pendant le mouvement de rame.



4.1 Instructions générales

► 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 5°C et 45°C.

⚠ 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.

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.

4.3 Stockage

Pour gagner de la place lorsque l'appareil n'est pas utilisé, le RX50 peut être placé à la verticale, voir photo.



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 Défauts 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
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	Câbles mal branchés	Contrôlez les câblages
Bruits de grincement	Vissages desserrés ou trop serrés	Contrôlez les vissages
Bruits de frottement sur le rail de roulement	Rail de roulement / roulettes encrassés ou rail de roulement secs	Nettoyez le rail de roulement et lubrifiez avec du silicone sans graisse
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas	+ Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale incompatible + Ceinture pectorale mal positionnée + Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée + Affichage du pouls défectueux	+ 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

5.3 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	Tous les six mois	Une fois par an
Écran de console	N	I			
Revêtements en plastique	N	I			
Vis et câbles		I			
Légende : N = nettoyage ; I = inspection					

Courroie de traction

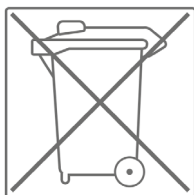
La courroie de traction est fabriquée en toile de nylon de haute qualité et est extrêmement résistante. Il est pratiquement impossible de déchirer la courroie de traction. Il est toutefois important de contrôler régulièrement son état. Assurez-vous que la courroie ne présente pas d'entailles, d'effilochements ou d'autres endommagements. Contrôlez également la couture de la poignée. Si vous constatez un quelconque dysfonctionnement, n'utilisez plus l'appareil tant que la courroie n'a pas été remplacée.

Repose-pieds

Le repose-pieds comporte de nombreuses pièces mobiles qui doivent être maintenues en bon état. Vérifiez que la boucle et la sangle de pied sont bien solidaires. Vérifiez également que le mécanisme de fermeture du support du talon fonctionne correctement. Assurez-vous que les vis sont correctement serrées. Si vous constatez la présence d'un quelconque dysfonctionnement, contactez immédiatement votre revendeur et ne réutilisez l'appareil qu'une fois celui-ci réparé.

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. Un **tapis de sol** vous permettra de poser votre appareil de fitness en toute sécurité, tout en protégeant votre sol des taches de transpiration. Vous pouvez également vous procurer des mains courantes supplémentaires pour votre tapis de course ou un **spray à base de silicone** pour entretenir les pièces mobiles.

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. Vous pouvez également compléter votre appareil de musculation par des **poignées de traction** ou des **poids supplémentaires**.



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 !



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Serviettes



Spray à base de silicone



Gel de contact

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.

❶ REMARQUE

Le numéro de série de votre appareil est unique. Il se trouve sur un autocollant blanc. La position exacte de l'autocollant est indiquée sur la figure ci-après.



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

Numéro de série :

Marque / catégorie :

Désignation du modèle :

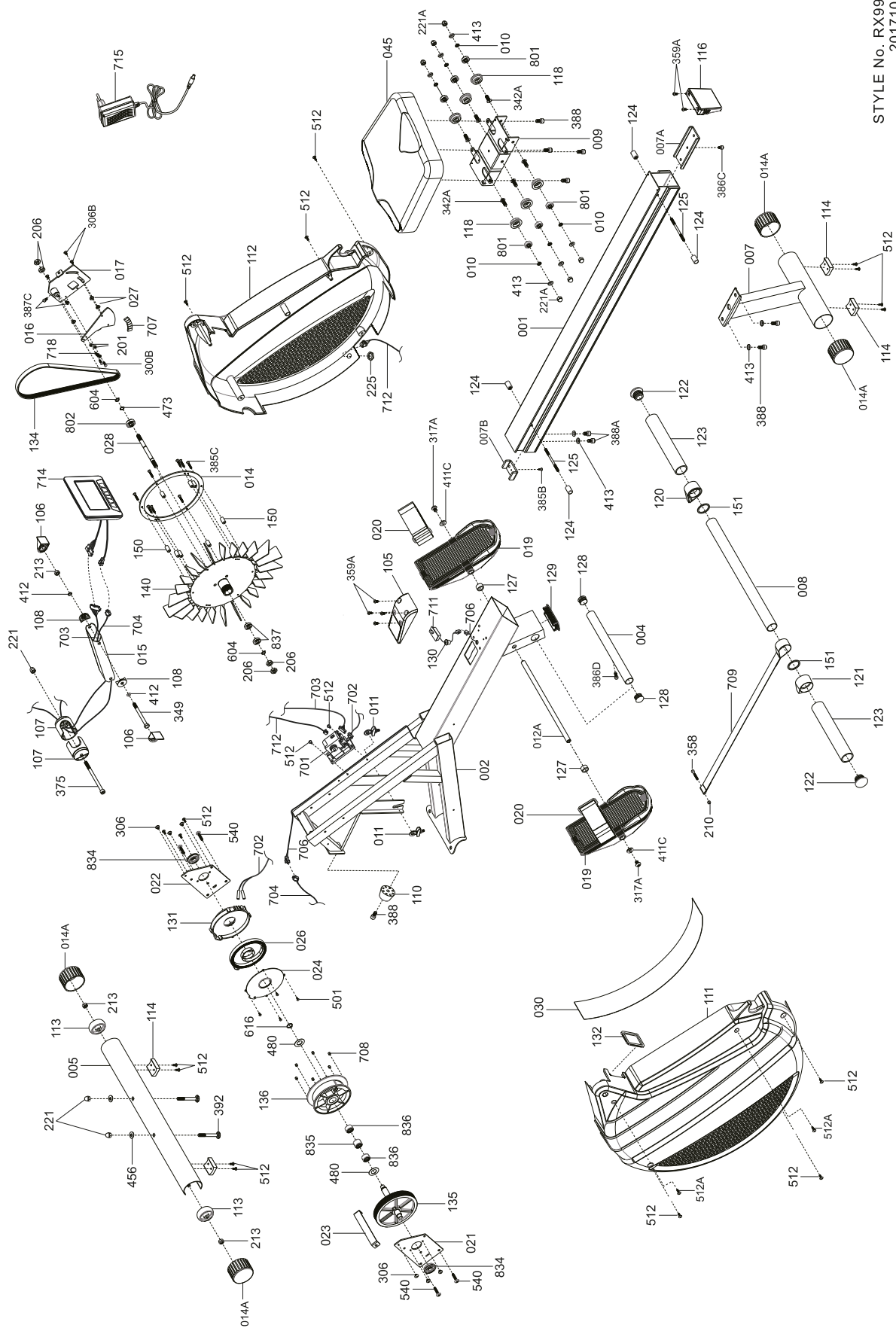
Référence article :

8.2 Liste des pièces

N°	Nbre	Désignation (ENG)	N°	Nbre	Désignation (ENG)
001	1	ALUMINUM BEAM	110	1	SUPPORT PAD
002	1	MAIN FRAME	111	1	MAIN COVER- LEFT
004	1	METAL SUPPORT	112	1	MAIN COVER- RIGHT
005	1	STABILIZER TUBE - FRONT	113	2	TRANSPORTATION WHEEL
007	1	STABILIZER TUBE - REAR	114	4	STABILIZER FOOT
007A	1	REAR THREADED PLATE	116	1	END CAP
007B	1	FRONT THREADED PLATE	118	6	SEAT CARRIAGE-ROLLER
008	1	HANDLE BAR	120	1	STRAP COVER- RIGHT
009	1	SEAT CARRIAGE	121	2	STRAP COVER- LEFT
010	6	RING	122	2	PLUG
011	2	BELT ADJUSTMENT SET	123	4	FOAM GRIP
012A	1	FOOT PEDAL BAR	124	2	SEAT CARRIAGE STOPPER
014	1	ALUMINUM RING	125	2	DOUBLE END BOLT
014A	4	STANDARD CAP	127	2	PLASTIC RING
015	1	COMPUTER ARM	128	1	PLUG
016	1	MAGNET HOLDER	129	1	PLUG
017	1	MAGNET BRACKET	130	1	GABLE PLUG
019	2	FOOT PEDAL	131	1	RETURN SPRING • HOLDER
020	2	FOOT STRAP	132	1	STRAP SLOT TRIM
021	1	BEARING BRACKET-LEFT	134	1	POLY „V“ DRIVE BELT
022	1	BEARING BRACKET-RIGHT	135	1	DRIVE PULLEY
023	1	BEARING BRACKET-TOP	136	1	STRAP DRUM
024	1	RETURN SPRING-COVER	140	1	FAN SET
026	1	RETURN SPRING	150	8	PLASTIC BUSHING
027	3	BUSHING	151	2	PLASTIC WASHER
028	1	FLYWHEEL SHAFT	201	2	NUT- M4
030	1	MESH	206	4	NUT- 3/8"
045	1	SEAT	210	1	NUT - 3/16"
105	1	RECEIVER COVER	213	3	NUT- MS
106	1	COMPUTER CASE PLUG	221	3	NUT- MS
107	2	COMPUTER ARM • PIVOT	221A	6	NUT- MS
108	2	COMPUTER ARM • SPACER	225	1	NUT- 1/2"-26UNF

300B	2	BOLT • M4x12mm	512	19	SCREW • M4x12mm
306	6	BOLT - M5x6mm	512A	2	SCREW • M4x12.7mm
306B	3	BOLT - M5x6mm	540	4	SCREW- 1/4" x 1 1/4"
317A	2	BOLT • M8x12mm	604	2	RETAINING RING
342A	6	BOLT - M8x20mm	616	1	RETAINING RING
349	1	BOLT • M8x90mm	701	1	MOTOR
358	1	BOLT • 3/16" x 1 1/4"	702	1	SENSOR with GABLE • 4PIN
359A	6	BOLT • M5x10mm	703	1	COMPUTER GABLE • 9PIN
375	1	BOLT • M8x120mm	704	1	COMPUTER GABLE • 3PIN
385B	1	BOLT - M4x10mm	706	1	COMPUTER GABLE • 3PIN
385C	8	BOLT • M4x25mm	707	6	MAGNET
386C	1	BOLT • M6x8mm	708	6	MAGNET
386D	1	BOLT - M6x20mm	709	1	DRIVE STRAP
387C	2	BOLT - M5x8mm	711	1	CHEST BAND RECEIVER
388	7	BOLT • M8x16mm	712	1	AC ADAPTOR GABLE with NUT
388A	2	BOLT - M8x12mm	714	1	COMPUTER
392	2	BOLT • M8x70mm	715	1	AC ADAPTOR
411C	2	WASHER • M8x020x2T	718	1	SPRING
412	2	WASHER • M8x020x1T	801	6	BEARING - 60822
413	10	WASHER • M8x016x1.5T	802	1	BEARING • 6000
456	2	WASHER • M8x019x1.5T	834	2	BEARING • 620122
473	1	WASHER- 3/8"	835	1	BEARING • Fc1616
480	2	WASHER • M16x031x0.5T	836	2	BEARING • Hk1612
501	4	SCREW • M3x10mm	837	2	BEARING - 6900

8.3 Vue éclatée



STYLE No. RX99
201710

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 période de garantie pour les frais de remise en état, une garantie sur les pièces est accordée mais elle n'inclut pas les frais de réparation, de montage et d'expédition.

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	FR
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@sport-tiedje.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden.	TECHNIQUE & SERVICE  +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933  service-france@fitshop.fr  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.
	PL	BE
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  info@sport-tiedje.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TECHNIKA I SERWIS  22 307 43 21 +49 4621 42 10-948  info@fitshop.pl  Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.	TECHNIQUE & SERVICE  02 732 46 77 +49 4621 42 10-932  info@fitshop.be  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.

UK	NL	INT
TECHNICAL SUPPORT  +44 141 876 3986  support@powerhousefitness.co.uk	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  info@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage.	TECHNICAL SUPPORT & SERVICE  +49 4621 4210-944  service-int@sport-tiedje.de  You can find the opening hours on our homepage.
	AT	CH
SERVICE  +44 141 876 3972  You can find the opening hours on our homepage.	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@sport-tiedje.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TECHNIK & SERVICE  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@sport-tiedje.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

Vous trouverez sur cette page web une liste détaillée de tous les magasins du Groupe Sport-Tiedje 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 80 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 !



www.fitshop.fr
www.sport-tiedje.de/blog



www.facebook.com/SportTiedje



www.instagram.com/sporttiedje



www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

 **cardiostrong** 

BODYCRAFT

 **cardiojump**



Notes

Notes

