



Notice de montage et mode d'emploi



max. 130 kg



~ 30 Min.



88 kg

Long. 178 | Larg. 89 | H 147

FSCSTTX30.02.06

N° d'article CST-TX30-2

Tapis de course TX30

Table des matières

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	8
1.1	Notes techniques	8
1.2	Sécurité personnelle	9
1.3	Sécurité électrique	10
1.4	Emplacement	11
2	MONTAGE	12
2.1	Instructions générales	12
2.2	Contenu de la livraison	13
2.3	Montage	14
3	MODE D'EMPLOI	22
3.1	Affichage de la console	23
3.2	Fonctions des touches	24
3.3	Bouton rotatif	24
3.4	Gestion médias	25
3.5	Mode	25
3.6	Programmes d'entraînement	26
3.6.1	Programmes prédéfinis	26
3.6.2	Programmes personnalisés	27
3.6.3	Mesure du taux de graisse corporelle	28
3.7	Programmes basés sur la fréquence cardiaque	28
3.8	Fonction de rappel de lubrification	30
3.9	Économie d'énergie	31
3.10	Interrupteur	31
4	CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	32
4.1	Instructions générales	32
4.1.1	Tenue d'entraînement	32
4.1.2	Échauffement et étirement	32
4.1.3	Prise de médicaments	33
4.1.4	Groupes musculaires sollicités	33
4.1.5	Fréquence d'entraînement	33
4.2	Journal d'entraînement	35
4.3	Connexion sans fil et applications de fitness	36
5	STOCKAGE ET TRANSPORT	37
5.1	Instructions générales	37
5.2	Roulettes de déplacement	37

5.3	Mécanisme de pliage	37
5.3.1	Repliage du tapis de course	38
5.3.2	Dépliage du tapis de course	38
6	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	39
6.1	Instructions générales	39
6.2	Défauts et diagnostic des pannes	39
6.3	Codes de défauts et dépannage	40
6.4	Entretien et maintenance	41
6.4.1	Ajustement du tapis de course	41
6.4.2	Resserrage du tapis de course	42
6.4.3	Lubrification du tapis de course	42
6.5	Calendrier d'entretien et de maintenance	43
7	ÉLIMINATION	43
8	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	44
9	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	45
9.1	Numéro de série et désignation du modèle	45
9.2	Liste des pièces	46
9.3	Vue éclatée	51
10	GARANTIE	53
11	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.com/cardiostrong. Nous vous souhaitons un bon entraînement !

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.fitshop.fr.

Utilisation conforme

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

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

MENTIONS LÉGALES

Fitshop GmbH
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

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

EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

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

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

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

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

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



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

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

Catégorie de précision

Catégorie A: précision élevée.

Catégorie B: précision moyenne.

Catégorie C: faible précision.

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

Catégorie d'utilisation

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

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

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

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

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

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

► **ATTENTION**

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

⚠ **PRUDENCE**

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **DANGER**

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

❏ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

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

1.1 Notes techniques

Affichage :

- + Temps
- + Vitesse
- + Distance
- + Calories
- + Inclinaison
- + Fréquence cardiaque (à partir des capteurs cardiaques tactiles ou d'une ceinture pectorale)

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	101 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	88 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	192,5 x 96,5 x 32
Dimensions d'installation (L x l x h) :	178 x 88,5 x 146,5
Dimensions repliées (L x l x h) :	108,5 x 88,5 x 154,5
Poids utilisateur maxi :	130 kg

Tapis de course :

Épaisseur du tapis de course :	1,8 mm
Bande de roulement :	18 mm
Dimensions du tapis de course en cm (L x l) :	140 x 51

Caractéristiques du moteur :

Vitesse minimale :	0,8 km/h
Vitesse maximale :	18 km/h
Intervalle de vitesse :	0,1 km/h
Inclinaison :	0 %- 12 %
Intervalle d'inclinaison :	1 %
Prise :	Oui
Type de moteur :	DC
Classe d'utilisation	H

1.2 Sécurité personnelle

DANGER

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin afin qu'il juge de la possibilité ou non de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement applicables aux personnes qui ont une prédisposition génétique à l'hypertension ou aux maladies cardiaques, sont âgées de plus de 45 ans, fument, présentent un taux de 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.
- + Le propriétaire doit transmettre tous les avertissements et instructions aux utilisateurs.

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.
- + Si une urgence devait survenir et que l'entraînement doive de ce fait être arrêté brusquement, actionnez la clé de sécurité, tenez les mains courantes avec les deux mains, sautez avec les deux jambes sur les marchepieds latéraux et attendez que le tapis de course se soit immobilisé.
- + 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.
- + Veuillez tenir compte que si les dispositifs de réglage dépassent de l'appareil, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.

► **ATTENTION**

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- + Pour protéger l'appareil de l'utilisation par des tiers non autorisés, retirez toujours le cordon d'alimentation (si disponible) lorsque vous ne l'utilisez pas et rangez-le dans un endroit sûr et inaccessible aux personnes non autorisées (par exemple, les enfants).

1.3 Sécurité électrique

 DANGER

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

 AVERTISSEMENT

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

► **ATTENTION**

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

 REMARQUE

- + Les applis préinstallées des consoles TFT proviennent de fabricants externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applis.
- + Par la présente, Fitshop GmbH déclare que le type d'équipement radioélectrique connexion sans fil (2,402 – 2,480 GHz) est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : www.fitshop.com

1.4 Emplacement



AVERTISSEMENT

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



PRUDENCE

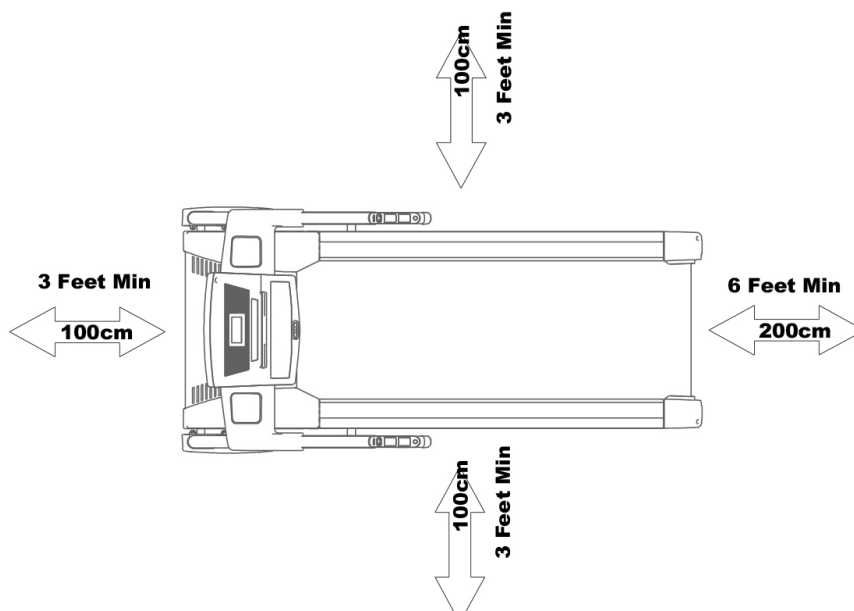
- + Assurez-vous qu'il y ait un espace de sécurité derrière le tapis de course d'une longueur d'au moins 2 m et d'une largeur au moins égale à la largeur du tapis de course.
- + Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.
- + Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.
- + Veuillez laisser au moins 0,6 m d'espace en plus de la zone nécessaire à l'utilisation de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.



ATTENTION

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

Espace libre recommandé:



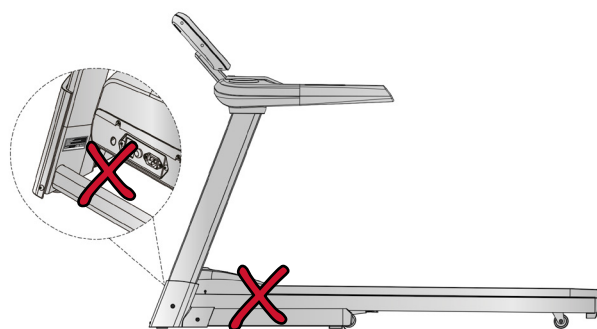
2.1 Instructions générales

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

- + Le tapis de course dispose d'amortisseurs haute pression qui risquent d'entraîner un dépliage soudain de l'appareil en cas de mauvaise manipulation. Pour éviter tout risque de blessures, ne tirez jamais aux emplacements du tapis de course indiqués sur la figure. N'essayez jamais de soulever ou de déplacer l'appareil aux endroits indiqués.
- + Respectez les consignes apposées sur l'appareil pour réduire les risques de blessures.



PRUDENCE

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

ATTENTION

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

REMARQUE

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

2.2 Contenu de la livraison

AVERTISSEMENT

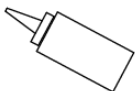
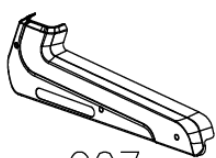
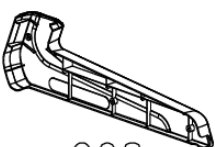
Le tapis de course est équipé d'une fixation de transport qui empêche l'appareil de se déplier pendant le transport. Cette fixation de transport doit être retirée avant le montage de l'appareil.

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.

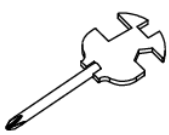
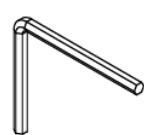
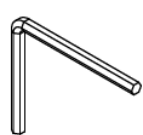
PRUDENCE

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

Outils nécessaires (fournis) : Clés à vis (5 mm, 6 mm), ciseaux

				
A	B	C	C07	C08
				
C19	E08			

N°	Nom	Nbre
A	Cadre principal	1
B	Console	1
C	Huile lubrifiante	1
C07	Revêtement latéral gauche	1
C08	Revêtement latéral droit	1
C19	Dispositif d'arrêt d'urgence	1
E08	Bloc d'alimentation	1

B04 S=13, 14, 15(1X)	B05 S5(1X)	B06 S6(1X)	D11 M8*15(2X)	D12 M8*15(4X)
				
D39 M5*10(6X)	D07 M8*50(2X)	D28 Ø8(4X)	D29 Ø8(4X)	D32 Ø8(4X)
				

2.3 Montage

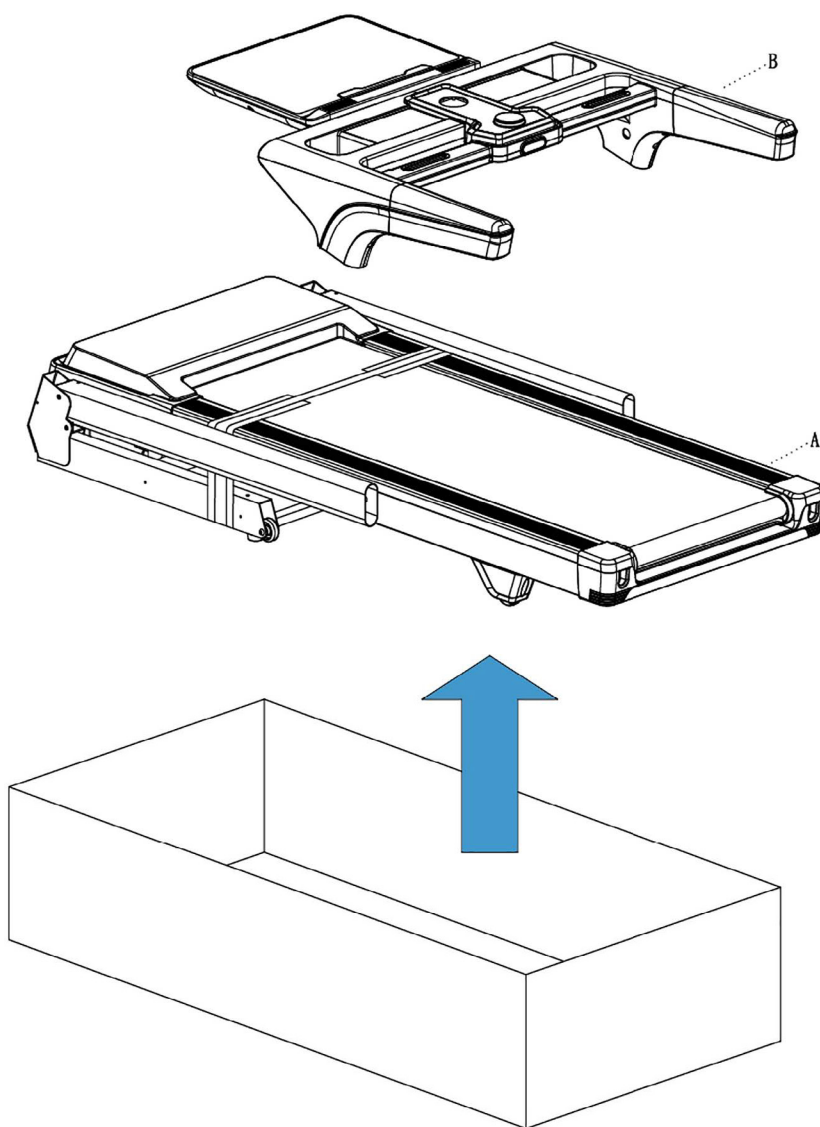
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

❶ REMARQUE

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

Étape 1 : Extraction des composants

1. Retirez le cadre principal (A) et la console (B) de l'emballage.
2. Vérifiez que les composants ne sont pas endommagés et qu'ils sont complets.



Étape 2 : Déploiement des supports

1. Dépliez les montants de console gauche et droit (A06 & A07) en position verticale.
2. Fixez la position des montants de console gauche et droit (A06 & A07) sur les côtés à l'aide d'une vis (D07) et d'une rondelle (D28).

Utilisez pour cela la clé Allen (B05).

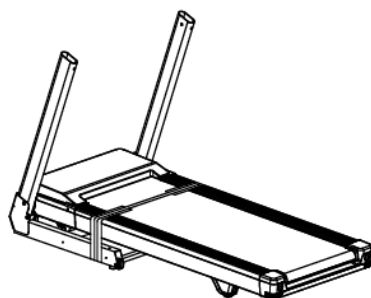
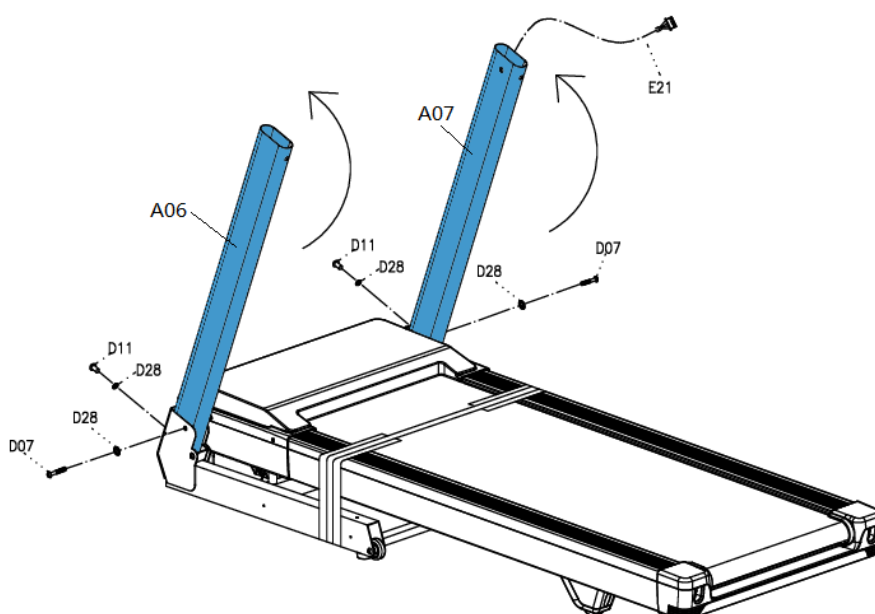
3. Fixez la position des montants de console gauche et droit (A06 & A07) en position arrière à l'aide d'une vis (D11) et d'une rondelle (D28).

Utilisez pour cela la clé Allen (B05).

4. Serrez les vis.

► REMARQUE

Assurez-vous que le câble du montant de console (E21) pour l'**étape 3** est à portée de main.



B05 5# (1X)	D11 M8*15 (2X)
D28 Ø8 (4X)	D07 M8*50 (2X)

Étape 3 : Montage de la console

1. Reliez le câble de la console (E20) au câble du montant de la console (E21).

► ATTENTION

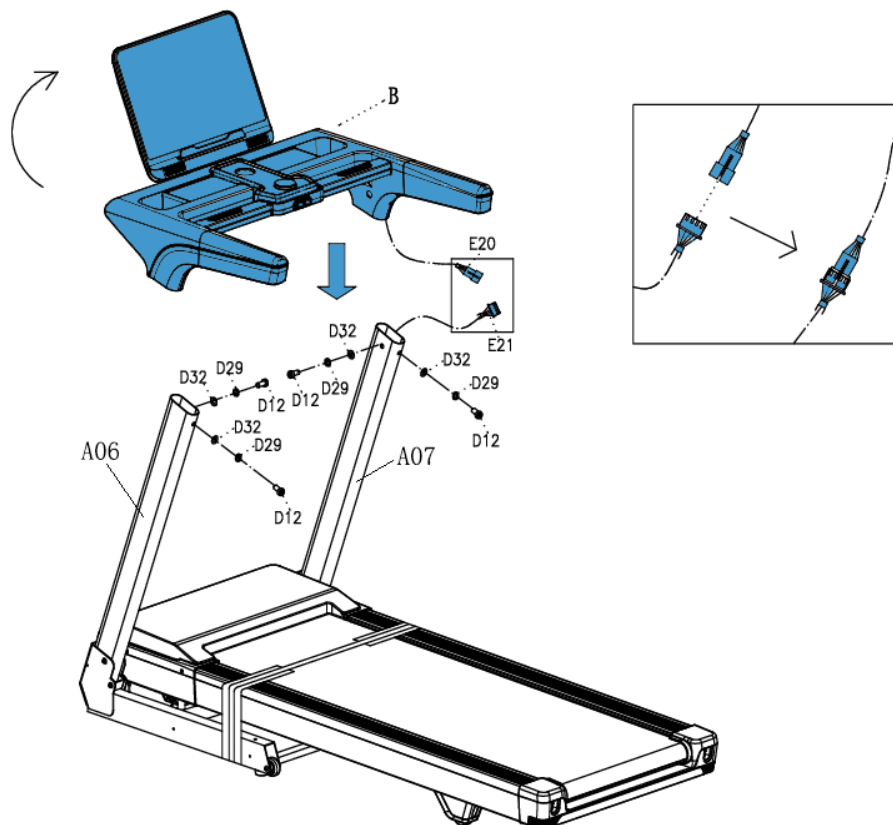
Risque de dommages matériels dus au coincement du câble

Veillez à ne pas coincer le câble.

2. Fixez la console (B) aux montants gauche et droit (A06 & A07) à l'aide de deux vis (D12), deux rondelles élastiques (D29) et deux rondelles entretoises (D32).

Utilisez pour cela la clé Allen (B06).

3. Serrez toutes les vis.



B06 6# (1X)	D12 M8*15 (4X)
D29 Ø8 (4X)	D32 Ø8 (4X)

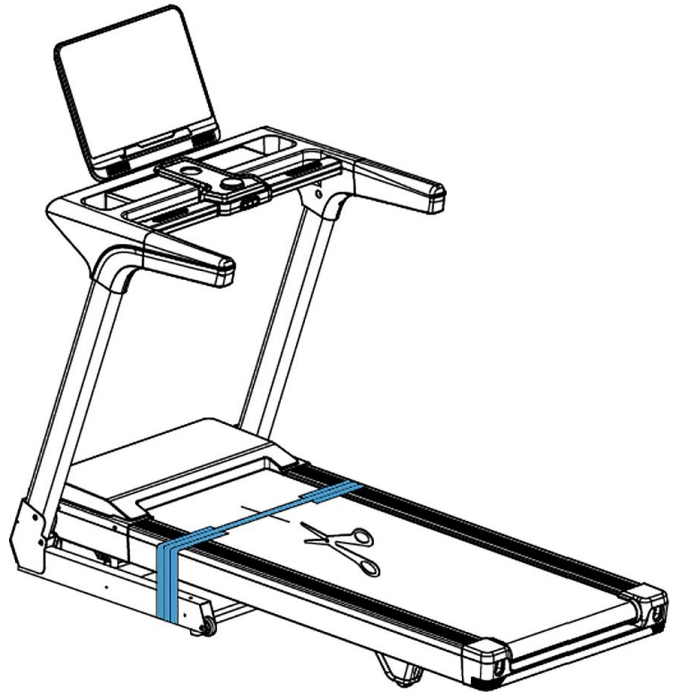
Étape 4 : Détacher la première sécurité de transport

1. Coupez la sécurité de transport.

► **ATTENTION !**

Risque de dommages matériels dus à l'utilisation d'outils inadaptés

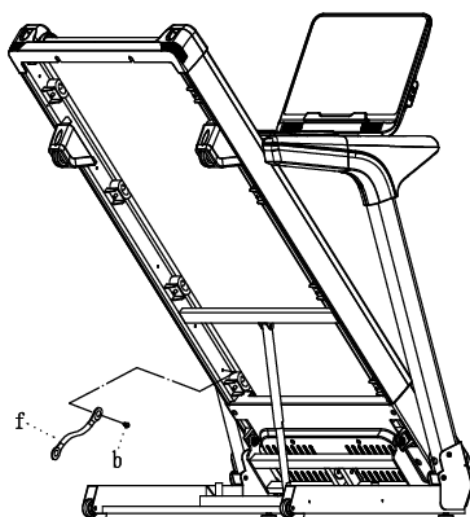
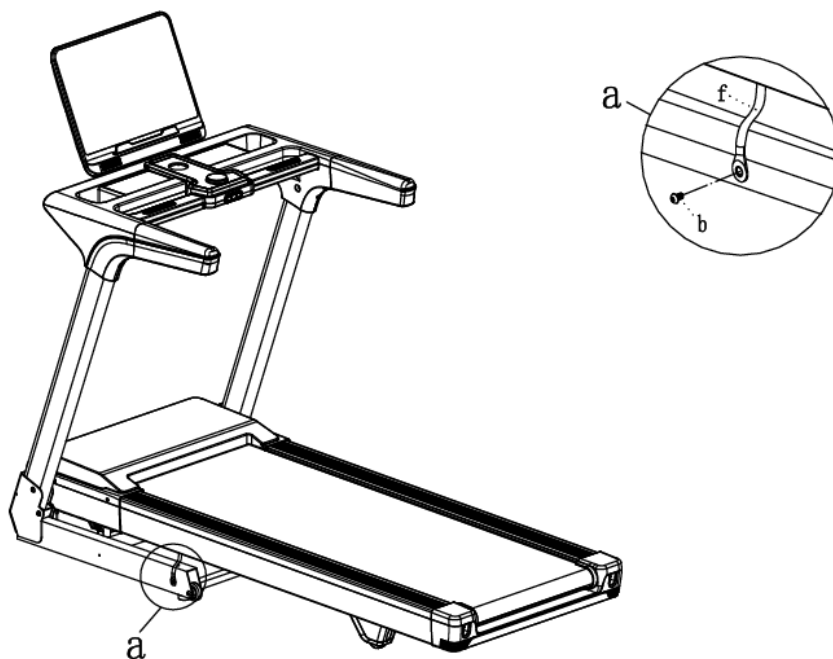
- + N'utilisez pas de cutter pour découper. Cela pourrait causer des dommages matériels.
- + Utilisez des ciseaux de sécurité pour retirer la sécurité de transport.



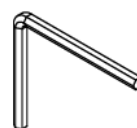
Étape 5 : Détacher la deuxième sécurité de transport

1. Desserrez la sécurité de transport (a) située sur la partie inférieure du tapis de course.

Utilisez pour cela la clé Allen (B05).



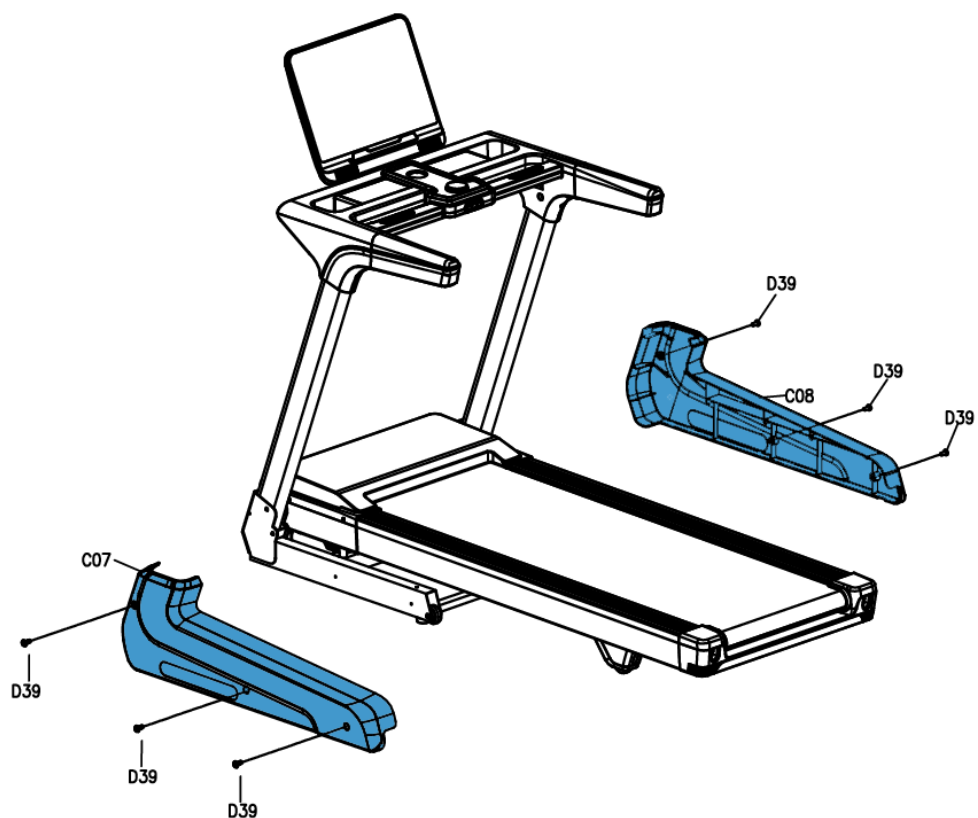
B05 5# (1X)



Étape 6 : Fixation des revêtements latéraux

1. Fixez les revêtements latéraux gauche et droit (C07 & C08) sur les côtés du tapis de course à l'aide de respectivement trois vis (D39).

Utilisez le tournevis (B04).



D39 M5*10 (6X)



B04 S=13, 14, 15 (1X)

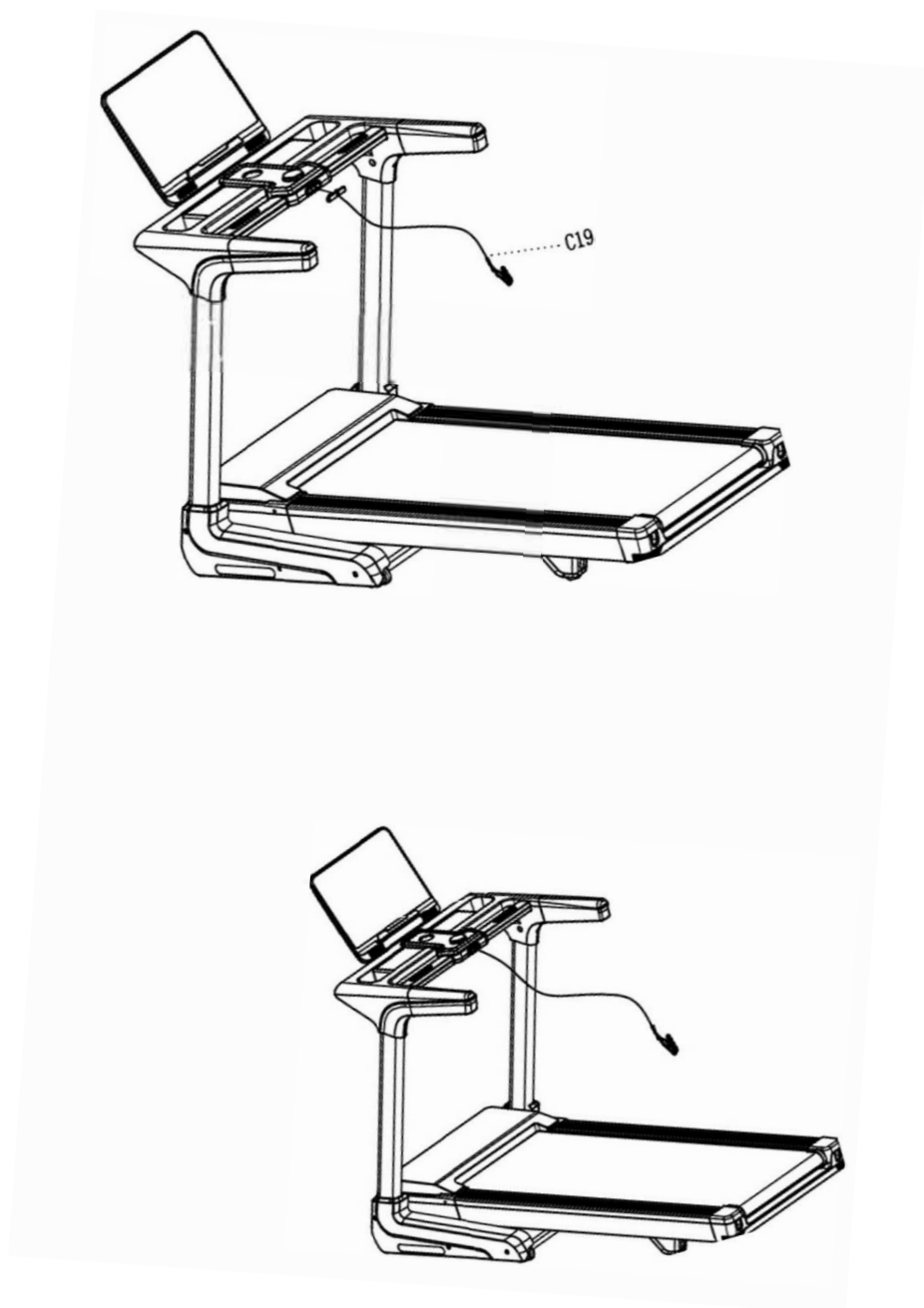


Étape 7 : Fixation du dispositif d'arrêt d'urgence

1. Fixez le dispositif d'arrêt d'urgence (C19) sur la console.

Assurez-vous que toutes les vis sont correctement serrées.

→ *Le tapis de course est maintenant prêt à l'emploi.*



Étape 8 : Ajustement des pieds

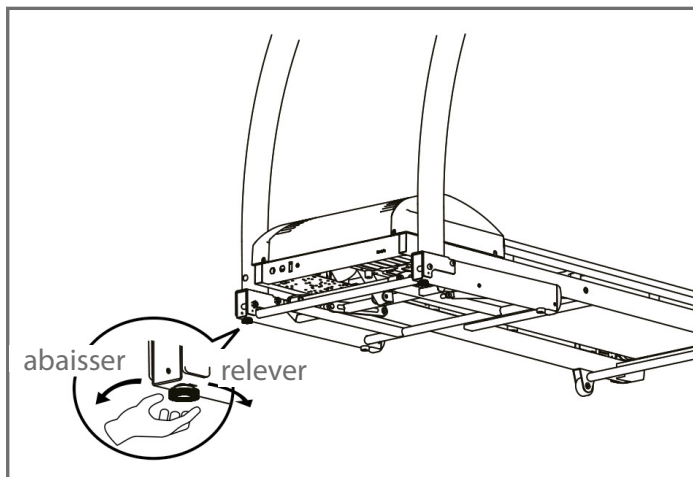
Si le sol présente des inégalités, vous pouvez stabiliser le tapis de course en tournant les deux vis de réglage situées sous le cadre principal.



AVERTISSEMENT

Le tapis de course dispose d'amortisseurs haute pression qui risquent d'entraîner un dépliage soudain de l'appareil en cas de mauvaise manipulation. Pour plus d'informations, veuillez vous reporter aux consignes générales de montage dans le chapitre 2.1 du mode d'emploi.

1. Soulevez le tapis de course du côté souhaité et tournez la vis de réglage sous le cadre principal.
2. Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre pour la desserrer et relever la surface de course.
3. Tournez la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour abaisser la surface de course.



Étape 9 : Branchement de l'appareil



ATTENTION

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

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

Monter et descendre correctement

1. Pour monter, saisissez les mains courantes avec les deux mains et montez sur le tapis de course un pied après l'autre.
2. Pour descendre, saisissez les mains courantes avec les deux mains et descendez du tapis de course un pied après l'autre.

① REMARQUE

- + Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.
- + Commencez toujours votre entraînement avec une faible intensité et augmentez-la régulièrement et en douceur. Terminez votre entraînement par une phase de récupération. Si vous avez des questions ou des doutes, contactez votre médecin.
- + La plupart des nouveaux tapis de course émettent un bruit de battement causé par la bande de roulement qui passe sur les rouleaux. Le temps nécessaire à la disparition de ce bruit dépend de l'intensité d'utilisation, de la température et de l'humidité de l'environnement dans lequel est le tapis de course.
- + N'oubliez pas que le bruit émis est plus élevé lorsque quelqu'un est sur l'appareil que lorsqu'il tourne à vide.

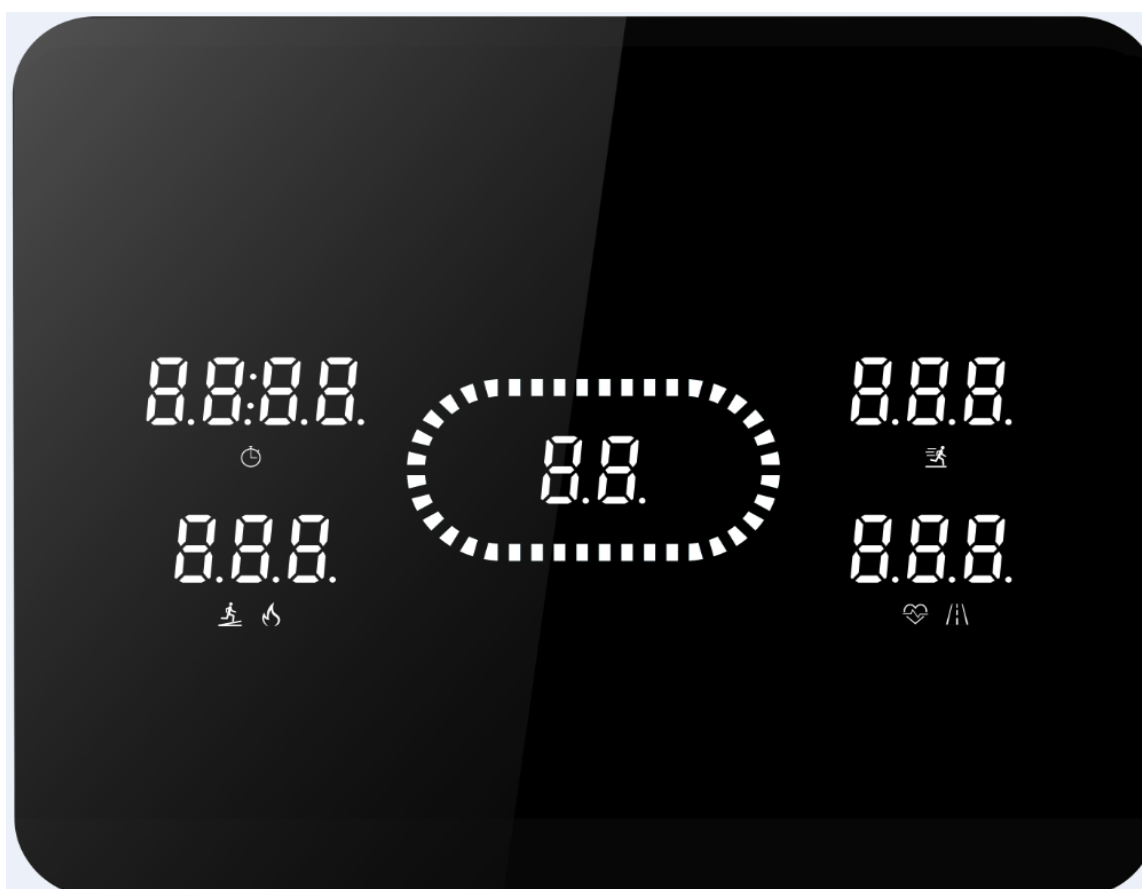
CLÉ DE SÉCURITÉ (SAFETY KEY)



AVERTISSEMENT

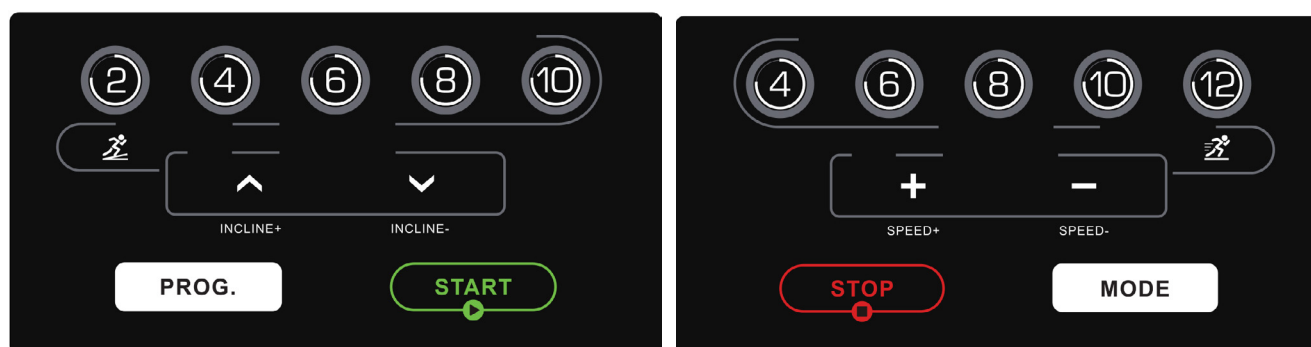
- + Pour votre sécurité, l'appareil dispose d'une fonction d'arrêt d'urgence. L'appareil ne peut alors fonctionner que si la clé de sécurité est correctement branchée sur le point de contact du cockpit. L'appareil s'arrête automatiquement dès que la clé de sécurité est débranchée du point de contact. Attachez par conséquent avant chaque entraînement le cordon de la clé de sécurité sur vos vêtements à l'aide du clip. Retirez la clé de sécurité du cockpit à l'aide du cordon si vous souhaitez arrêter rapidement le tapis de course, si vous ne maîtrisez plus la vitesse de l'appareil ou dans tout autre cas d'urgence.
- + Attachez correctement le clip de la clé de sécurité sur vos vêtements afin que la clé puisse se débrancher du point de contact du cockpit en cas de chute !
- + Laissez la clé de sécurité hors de la portée des enfants.

3.1 Affichage de la console



Affichage	Fonction
TEMPS	Affichage de la durée d'entraînement
INCLINAISON	+ Affichage de l'inclinaison. + Plage d'affichage/de réglage : 0 – 12 % (par paliers de 1).
CALORIES	Affichage des calories.
VITESSE	+ Affichage de la vitesse. + Plage d'affichage/de réglage : 0,8 - 18 km/h (par paliers de 0,1).
PULSE	Affichage de la fréquence cardiaque.
DISTANCE	Affichage de la distance.

3.2 Fonctions des touches



Bouton/touche	Fonction
Instant Incline	Pour régler l'inclinaison, appuyez sur les touches de raccourci 2 à 10.
INCLINE +	Appuyez sur cette touche pour augmenter l'inclinaison. Plage d'affichage/de réglage : 0 – 12 % (par paliers de 1).
INCLINE -	Appuyez sur cette touche pour réduire l'inclinaison. Plage d'affichage/de réglage : 0 – 12 % (par paliers de 1).
PROG	Appuyez sur cette touche pour sélectionner les 12 programmes, les 3 programmes personnalisés et l'affichage de la graisse corporelle.
START	Appuyez sur cette touche pour démarrer l'appareil.
INSTANT SPEED	Pour régler la vitesse, appuyez sur les touches de raccourci 4 à 12.
SPEED+	Appuyez sur cette touche pour augmenter la vitesse. Plage d'affichage/de réglage : 0,8 - 18 km/h (par paliers de 0,1).
SPEED -	Appuyez sur cette touche pour réduire la vitesse. Plage d'affichage/de réglage : 0,8 - 18 km/h (par paliers de 0,1).
STOP/PAUSE	Appuyez sur cette touche pour mettre l'appareil en pause.
MODE	Appuyez sur cette touche pour régler la durée (TIME), la distance (DISTANCE) et les calories (CALORIES).

3.3 Bouton rotatif

Le bouton rotatif dispose des fonctions START, PAUSE et STOP.

1. Si vous souhaitez démarrer votre entraînement à partir du mode veille, appuyez sur le bouton rotatif.
2. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur bouton rotatif.

Les données d'entraînement sont conservées.

❶ REMARQUE

- + Une pression brève met l'entraînement en pause.
- + Une pression longue arrête l'entraînement.

3. Pour reprendre l'entraînement, appuyez brièvement sur le bouton rotatif.

❶ REMARQUE

- + Les données d'entraînement enregistrées avant la pause sont conservées.
- + La vitesse est de 0,8 km/h.
- + L'inclinaison est de 0 %.

4. Pour régler la vitesse, tournez le bouton rotatif.

4.1. Pour augmenter la vitesse, tournez le bouton rotatif dans le sens des aiguilles d'une montre.

4.2. Pour réduire la vitesse, tournez le bouton rotatif dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

3.4 Gestion médias

La console dispose d'un port USB et d'une station de recharge inductive.

Port USB :

Connectez un appareil pour le recharger.

Charge sans fil :

Placez votre téléphone portable sur la station de charge inductive pour le recharger

3.5 Mode

La fonction MODE vous permet de régler les paramètres d'entraînement TEMPS, CALORIES et DISTANCE. Les paramètres réglés font office de compte à rebours d'entraînement.

En mode veille

1. Appuyez sur MODE pour passer d'un paramètre à l'autre (TEMPS, CALORIES et DISTANCE).
2. Sélectionnez un paramètre.
3. Pour augmenter la valeur, appuyez sur INCLINE +, SPEED + ou tournez le bouton rotatif dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Pour réduire la valeur, appuyez sur INCLINE -, SPEED - ou tournez le bouton rotatif dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
5. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

❶ REMARQUE

L'appareil démarre au bout de 3 secondes.

6. Pour régler l'inclinaison, appuyez sur INCLINE +/-.
7. Pour régler la vitesse, appuyez sur SPEED +/-.

→ *L'appareil ralentit et s'arrête dès que le compte à rebours est terminé.*

3.6 Programmes d'entraînement

3.6.1 Programmes prédéfinis

Cet appareil dispose de 12 programmes prédéfinis.

En mode veille

1. Appuyez sur PROG.

12 programmes apparaissent sur la console.

2. Sélectionnez un programme prédéfini.
3. Pour régler la durée d'entraînement, appuyez sur SPEED +/-, INCLINE +/- ou tournez le bouton rotatif.
4. Appuyez sur START.

L'appareil démarre au bout de 3 secondes.

❶ REMARQUE

- + Les programmes prédéfinis sont divisés en 16 segments.
 - + L'appareil émet trois bips lorsque le segment suivant est lancé.
5. Pour modifier la vitesse ou l'inclinaison dans les segments, appuyez sur SPEED +/- ou INCLINE +/-.

→ *Le programme est terminé et l'appareil s'arrête.*

PROG \ TIME		Intervalle = temps défini/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3

P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3

3.6.2 Programmes personnalisés

Cet appareil dispose de 3 programmes personnalisés.

En mode veille

1. Appuyez sur PROG.

3 programmes apparaissent sur la console.

2. Sélectionnez un programme personnalisé.
3. Pour régler la durée d'entraînement, appuyez sur SPEED +/-, INCLINE +/- ou tournez le bouton rotatif.

❗ REMARQUE

Les programmes personnalisés sont divisés en 16 segments.

4. Pour régler la vitesse et l'inclinaison dans les segments, appuyez sur MODE.
5. Pour régler la vitesse, appuyez sur SPEED +/- ou tournez le bouton rotatif.
6. Pour régler l'inclinaison, appuyez sur INCLINE +/-.
7. Appuyez sur START.

L'appareil démarre au bout de 3 secondes.

❗ REMARQUE

+ L'appareil émet trois bips lorsque le segment suivant est lancé.

8. Pour modifier la vitesse ou l'inclinaison dans les segments, appuyez sur SPEED +/- ou INCLINE +/-.
9. L'appareil émet trois bips.

➔ *Le programme est terminé et l'appareil s'arrête.*

3.6.3 Mesure du taux de graisse corporelle

Cet appareil dispose d'une fonction de mesure du taux de graisse corporelle.



AVERTISSEMENT

Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. Les données indiquées dans la mesure du taux de graisse corporelle servent uniquement d'aide à l'entraînement.

En mode veille

1. Appuyez sur PROG jusqu'à ce que le paramètre FAT apparaisse.
2. Pour saisir vos données, appuyez sur MODE.
3. Appuyez sur SPEED +/- pour saisir les données correspondant aux informations suivantes :
 - + F-1 GENDER (sexe) (01 masculin, 02 féminin)
 - + F-2 AGE (âge) (10-99 ans)
 - + F-3 HEIGHT (taille) (100-200 cm)
 - + F-4 WEIGHT (poids) (20-150 kg)
4. Appuyez sur MODE et lancez la mesure du taux de graisse corporelle F-5.
5. Placez vos mains sur les capteurs de pouls de l'appareil.



L'appareil lance la mesure du taux de graisse corporelle et le résultat s'affiche à l'écran après 3 secondes.

Résultats :

+ ≤ 19	Insuffisance pondérale
+ = 20-25	Poids normal
+ = 26-29	Surpoids
+ ≥ 30	Obésité

3.7 Programmes basés sur la fréquence cardiaque



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.



REMARQUE

Les programmes basés sur la fréquence cardiaque nécessitent le port d'une ceinture pectorale. La ceinture pectorale doit être bien ajustée sur la poitrine et la peau.

En mode veille

6. Appuyez sur PROG jusqu'à ce que HP1 et HP2 apparaissent à l'écran.
7. Sélectionnez un programme.



REMARQUE

- + La vitesse maximale de HP1 est de 10 km/h.
 - + La vitesse minimale de HP2 est de 12 km/h.
8. Pour saisir votre âge, appuyez sur MODE.

❶ REMARQUE

L'âge affiché par défaut à l'écran est de 30 (AG:30).

9. Réglez l'âge souhaité en appuyant sur SPEED +/- ou INCLINE +/-.

❶ REMARQUE

L'appareil vous recommande une fréquence cardiaque adaptée à votre âge.

10. Pour saisir votre fréquence cardiaque, appuyez sur MODE.
11. Réglez la fréquence cardiaque souhaitée en appuyant sur SPEED +/- ou INCLINE +/-.
12. Dès que le programme démarre, vous pouvez régler la vitesse et l'inclinaison à l'aide des boutons SPEED +/- et INCLINE +/-.

L'entraînement démarre. La première minute est réservée à l'échauffement.

❶ REMARQUE

Au cours de la première minute, la vitesse ne s'adapte pas automatiquement à la fréquence cardiaque actuelle.

13. Pour régler la vitesse pendant la première minute, appuyez sur SPEED +/-.

❶ REMARQUE

- + Au bout d'une minute, la vitesse s'adapte automatiquement à la fréquence cardiaque actuelle.
- + Si votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement ne correspond pas à la fréquence cardiaque définie, la vitesse reste constante tandis que l'inclinaison s'adapte automatiquement à la fréquence cardiaque définie.
- + L'inclinaison automatique vous permet d'atteindre la fréquence cardiaque définie.

Fréquence cardiaque faible

Si la fréquence cardiaque actuelle ne correspond pas à la fréquence cardiaque définie, la vitesse est automatiquement augmentée par paliers de 0,5.

Dès que la vitesse maximale du programme est atteinte et que la fréquence cardiaque reste faible, l'inclinaison augmente automatiquement par paliers. Cela permet d'atteindre la fréquence cardiaque définie.

Fréquence cardiaque élevée

Si la fréquence cardiaque actuelle ne correspond pas à la fréquence cardiaque définie, l'inclinaison diminue automatiquement par paliers. Si l'inclinaison est de 0 et que la fréquence cardiaque définie n'a pas été atteinte, la vitesse diminue automatiquement par paliers de 0,5. Cela permet d'atteindre la fréquence cardiaque définie. La vitesse et l'inclinaison restent constantes dès que la fréquence cardiaque définie est atteinte.

Âge	Pouls			Âge	Pouls			Âge	Pouls		
	Min	Default	Max		Min	Default	Max		Min	Default	Max
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

3.8 Fonction de rappel de lubrification

L'appareil dispose d'une fonction de rappel qui vous rappelle de lubrifier l'appareil avec de l'huile après 300 km. L'appareil émet un signal sonore toutes les 10 secondes et le message OIL s'affiche à l'écran.

❗ REMARQUE

Après avoir lubrifié le tapis de course, appuyez sur le bouton « Stop » pendant trois secondes.

→ *Le rappel de lubrification disparaît.*

3.9 Économie d'énergie

Le tapis de course passe en mode veille après 5 minutes d'inactivité.
Pour quitter le mode de veille, appuyez sur un bouton.

3.10 Interrupteur

L'interrupteur marche/arrêt se trouve à l'arrière de l'appareil.

① REMARQUE

Éteignez l'appareil si vous ne l'utilisez pas pendant une période prolongée.

4.1 Instructions générales

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

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

4.1.1 Tenue d'entraînement

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

4.1.2 Échauffement et étirement

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

Exercices d'échauffement :

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



PRUDENCE

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

4.1.3 Prise de médicaments

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

4.1.4 Groupes musculaires sollicités

Lors de l'entraînement, les groupes musculaires suivants sont sollicités :

- + Musculature des fesses
- + Musculature des jambes

Veillez à garder le dos droit pendant l'entraînement. Ne vous cambrez pas et ne courbez pas le dos.

4.1.5 Fréquence d'entraînement

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

Entraînement basé sur la fréquence cardiaque

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

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

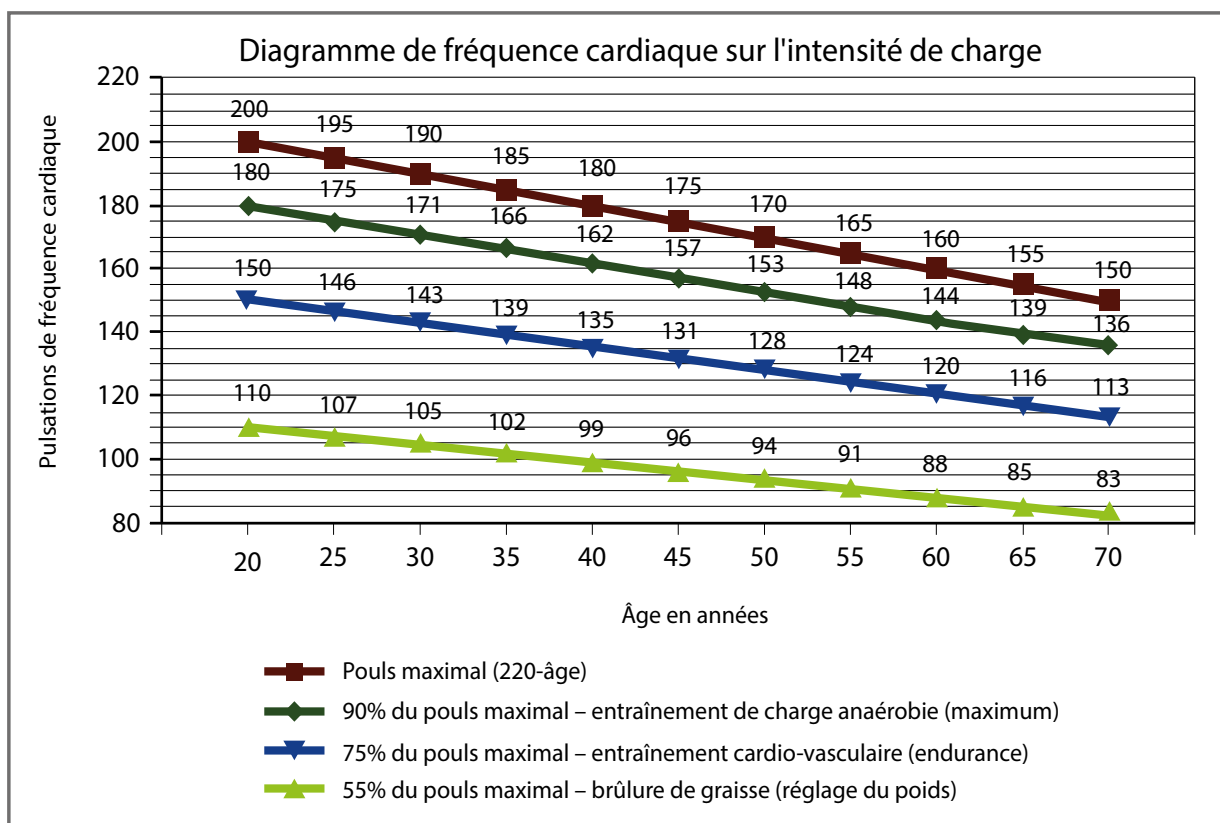
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de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

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

Exemple :

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

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



4.2 Journal d'entraînement

[illegible]

Date _____



Distance



Durée (Min.)



Niveau de résistance



Poids d'entraînement



Ø Pouls



Dépense énergétique



Je me sens ...



Poids

4.3 Connexion sans fil et applications de fitness

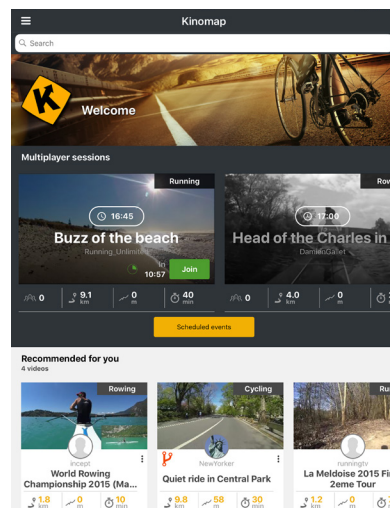
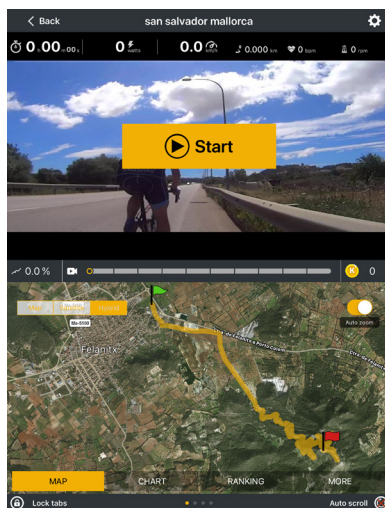
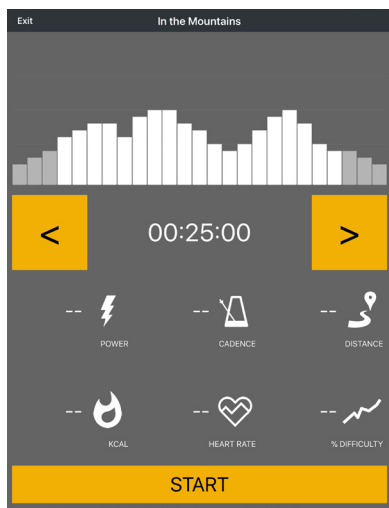
La console de cet appareil de fitness est équipée d'une connexion sans fil. Veuillez noter que votre appareil mobile doit être compatible avec la connexion sans fil de votre machine.

Pour utiliser des applications d'entraînement, activez la connexion sans fil sur votre appareil mobile (tablette ou smartphone) et ouvrez l'application de fitness. Sélectionnez votre appareil d'entraînement. Suivez à cet effet les instructions indiquées par l'application. Le nom de votre appareil figure sur un petit autocollant au dos de la console.

Les applications d'entraînement sont disponibles dans l'App Store de google ou Apple. Vous y trouverez par exemple les applis « Kinomap » et « Zwift ». Ces applis proviennent de fournisseurs externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité et le contenu de ces programmes.

❗ REMARQUE IMPORTANTE

Les applications de divertissement intégrées sont fournies et gérées par des prestataires tiers. Elles peuvent être modifiées, limitées ou supprimées lors de mises à jour. Ces changements ne constituent pas un défaut au titre de la garantie légale. Pour assurer la fonctionnalité des applications préinstallées, celles-ci doivent faire l'objet d'une mise à jour régulière. Vous recevrez une notification de mise à jour de l'appli concernée. Pour effectuer les mises à jour, vous devez disposer d'un compte Google. Une adresse e-mail Google suffit à cet effet. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder à la mise à jour correspondante. Notez que le système est spécialement conçu pour fonctionner avec les applis préinstallées. N'installez pas d'autres applis sur la console. Leur bon fonctionnement ne peut être garanti. L'installation d'autres applications peut entraîner des problèmes techniques.



Exemple: Kinomap

5.1 Instructions générales



AVERTISSEMENT

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



ATTENTION

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

5.2 Roulettes de déplacement



ATTENTION

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

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

5.3 Mécanisme de pliage



AVERTISSEMENT

- + Le tapis de course dispose d'amortisseurs haute pression qui risquent d'entraîner un dépliage soudain de l'appareil en cas de mauvaise manipulation. Pour plus d'informations, veuillez vous reporter aux consignes générales de montage dans le chapitre 2.1 du mode d'emploi.
- + Ne soulevez pas la bande de roulement par le tapis de course ou par les roulettes de transport arrière. Ces pièces ne se bloquent pas et sont difficiles à saisir.



REMARQUE

Le tapis de course est repliable de sorte qu'il puisse être rangé sans prendre trop de place. Cela facilite également son transport.

5.3.1 Repliage du tapis de course



AVERTISSEMENT

- + Ne branchez pas l'appareil lorsque celui-ci est replié. N'essayez pas de mettre en marche l'appareil lorsque celui-ci est replié.
- + Avant d'être replié, le tapis de course doit être complètement arrêté.



PRUDENCE

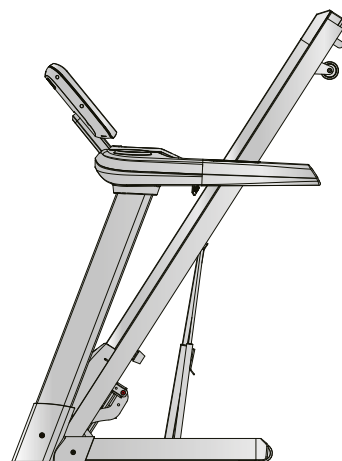
- + Ne vous appuyez pas contre l'appareil lorsqu'il est plié et ne posez pas d'objet susceptible de compromettre la stabilité de l'appareil et de le faire tomber.



ATTENTION

- + Avant de replier le tapis de course, retirez tous les objets susceptibles d'être renversés ou d'empêcher le repliage de l'appareil.

1. Éteignez l'appareil et débranchez la fiche de la prise de courant.
2. Saisissez des deux mains la béquille située directement sous la partie arrière du tapis de course de manière à avoir un point de levage stable.
3. Vérifiez que le frein hydraulique est correctement verrouillé et soulevez l'appareil vers l'avant.
4. Assurez-vous d'être en position debout stable et vérifiez que le mécanisme de verrouillage est correctement enclenché en tirant l'appareil vers l'arrière (l'appareil ne doit alors pas bouger).



5.3.2 Dépliage du tapis de course



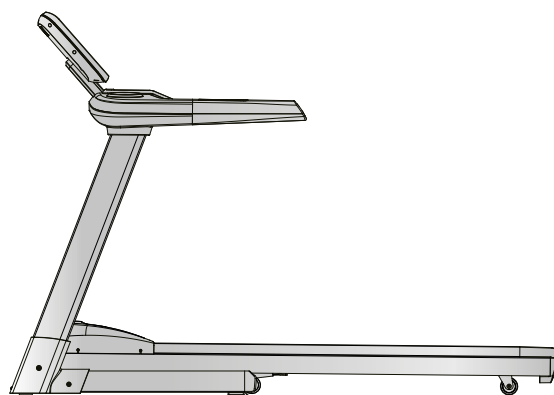
ATTENTION

- + Avant de déplier le tapis de course, retirez tous les objets susceptibles d'être renversés ou d'empêcher le dépliage de l'appareil.

1. Placez-vous derrière le tapis de course et poussez l'appareil légèrement vers l'avant en direction de l'écran.
2. Pour déverrouiller le frein hydraulique, poussez légèrement la partie supérieure du frein hydraulique vers l'avant avec le pied gauche, jusqu'à ce que le tapis de course se déverrouille et puisse être tiré vers l'arrière.
3. Continuez de tenir le tapis de course.

Le frein hydraulique s'abaisse tout doucement de lui-même.

4. Dès que le tapis de course s'est abaissé de $\frac{2}{3}$, vous pouvez relâcher l'appareil.



6.1 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.

6.2 Défaits et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
La console ne réagit pas.	La clé de sécurité n'est pas insérée ou est mal insérée.	Vérifiez que la clé de sécurité est en place ou insérez-la si nécessaire.
Tapis de course oblique	Le tapis de course est mal centré.	Centrez le tapis de course conformément aux instructions.
Bruits de frottement		
Le tapis de course dérape/s'arrête	Tension/lubrification du tapis incorrecte	Contrôlez la tension/la lubrification du tapis conformément aux instructions.
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	+ Alimentation électrique coupée + Câbles mal branchés	+ Mettez l'interrupteur d'alimentation sur "on" + Vérifiez que la clé de sécurité est en place + Contrôlez les câblages

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 + Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles
---	--	--

6.3 Codes de défauts et dépannage

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

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

6.4 Entretien et maintenance

La principale intervention de maintenance est l'entretien du tapis de course. Cette opération prévoit l'ajustement, le réglage de la tension et la lubrification du tapis de course. Les dommages imputables à un entretien insuffisant ou manquant ne sont pas couverts par la garantie. Il est par conséquent recommandé de procéder à des contrôles de maintenance réguliers. L'ajustement et la tension de la bande doivent être effectués avec le plus grand soin. L'appareil risque en effet d'être endommagé en cas de surtension ou de sous-tension trop importante. Avant la livraison, le tapis de course est réglé en usine conformément aux réglementations en vigueur. Il peut toutefois arriver que le tapis de course glisse pendant le transport.

Si vous ne pouvez pas scanner les codes-QR, vous avez la possibilité d'accéder à toutes les vidéos de Fitshop disponibles sur YouTube. Ouvrez d'abord YouTube puis tapez « Fitshop » dans le champ de saisie. En scannant le code-QR avec la fonction appareil photo ou l'application Q- Code Scanner de votre smartphone, vous pouvez visionner sur YouTube une vidéo présentant des consignes générales d'entretien pour votre tapis de course/rameur/vélo elliptique/vélo d'appartement/vélo de biking. Cette vidéo sert à illustrer les points d'entretien décrits dans le présent mode d'emploi. Il est possible que la vidéo ne soit pas disponible dans votre langue ou avec les sous-titres correspondants.



6.4.1 Ajustement du tapis de course

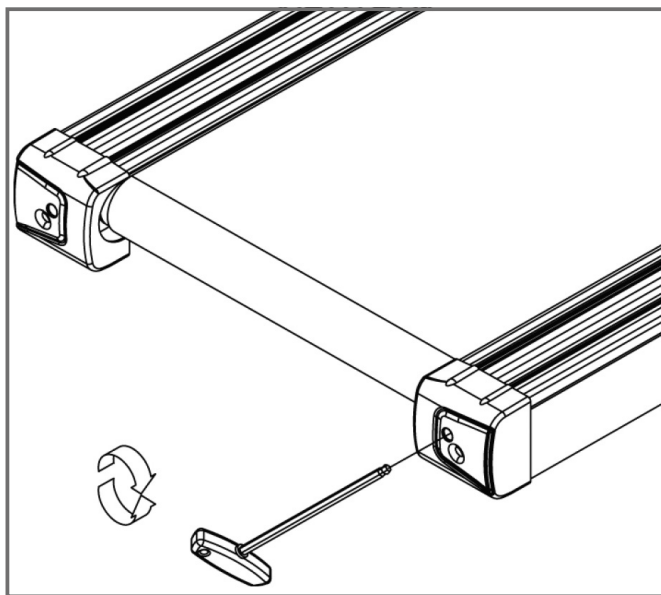
Pendant l'entraînement, le tapis de course doit rester centré et suivre un mouvement rectiligne. La sollicitation du tapis de course et la charge qu'il supporte peuvent modifier son orientation. De même, le positionnement de l'appareil sur une surface irrégulière peut influencer l'orientation du tapis.



PRUDENCE

Lors de l'opération de maintenance suivante, personne ne doit se trouver sur le tapis de course !

1. Faites fonctionner l'appareil à une vitesse de 5 km/h.
2. Si le tapis de course dévie vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche située à l'extrémité arrière de l'appareil d'un quart de tour maxi dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite d'un quart de tour maxi dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Si le tapis de course dévie vers la droite, tournez la vis de réglage droite située à l'extrémité arrière de l'appareil d'un quart de tour maxi dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage gauche d'un quart de tour maxi dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
4. Observez ensuite le mouvement du tapis pendant environ 30 secondes, car les effets du réglage ne sont pas immédiatement perceptibles.
5. Répétez l'opération jusqu'à ce que le tapis de course suive de nouveau un mouvement rectiligne. S'il n'est pas possible d'ajuster le tapis de course, veuillez contacter votre contractant.



6.4.2 Resserrage du tapis de course

Si le tapis de course dérape par dessus les roulettes pendant l'entraînement (un à-coup est alors perceptible pendant la course), il est nécessaire de tendre davantage le tapis de course.

Dans la plupart des cas, le tapis s'est étiré du fait de son utilisation, le faisant ainsi glisser. Ce phénomène est tout à fait normal.

❗ REMARQUE

Le resserrage du tapis s'effectue avec les mêmes vis de réglage que celles employées pour l'ajustage.

1. Faites fonctionner l'appareil à une vitesse de 5 km/h.
2. Tournez successivement les vis de réglage gauche et droite d'un quart de tour maxi dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Vérifiez ensuite si le glissement du tapis de course persiste. Si tel est le cas, répétez l'opération décrite.

6.4.3 Lubrification du tapis de course

Une lubrification insuffisante du tapis de course augmente les frottements, ce qui provoque une usure prématurée de la bande sans fin, de la plaque de base, du moteur de la platine. Si vous percevez des bruits de frottement accrus, le tapis a besoin d'être lubrifié. Nous recommandons toutefois de lubrifier le tapis au moins tous les trois mois ou toutes les 50 heures de fonctionnement, selon la première éventualité.

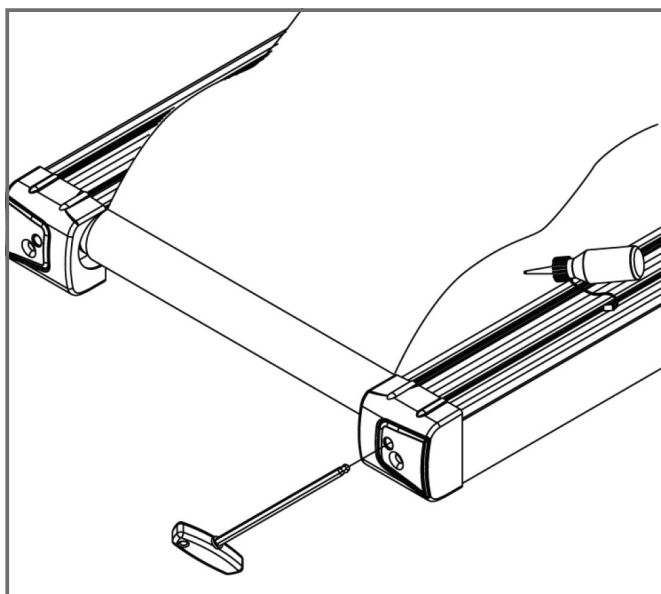
❗ REMARQUE

Si votre tapis de course est équipé d'un mécanisme de pliage, vous pouvez également le lubrifier lorsqu'il est replié.

1. Soulevez légèrement le tapis.
2. Appliquez une petite quantité d'huile silicone ou pulvérisiez du silicone à l'aide d'un spray sur la bande de roulement et répartissez-le uniformément sur toute la surface.
3. Continuez de tourner la bande à la main de sorte que toute la surface entre la bande sans fin et la plaque de base soit lubrifiée.
4. Essuyez l'excédent de silicone.

❗ REMARQUE

Cette mesure d'entretien est également nécessaire en cas de non-utilisation de l'appareil pendant une période prolongée.



6.5 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois
Écran de console	N	I	
Tension de la bande			I
Lubrification de la bande			I
Revêtements en plastique	N	I	
Vis et câbles			I
Légende : N = nettoyage ; I = inspection			

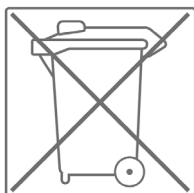
En scannant le code-QR avec la fonction appareil photo ou l'application QR-Code Scanner de votre smartphone, vous pouvez visionner sur YouTube une vidéo présentant des consignes générales d'entretien pour votre tapis de course. Cette vidéo sert à illustrer les points d'entretien décrits dans le présent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



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

7 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.

8 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Pour les tapis de course, un **tapis de sol**, rend votre appareil plus stable et atténue les vibrations. Il protège également le sol de la sueur ou des projections lors de l'utilisation d'un **spray de silicone**, idéal pour entretenir et lubrifier votre appareil. Des **mains courantes** sont disponibles en option pour certains modèles.

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

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



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Gel de contact



Mains courantes



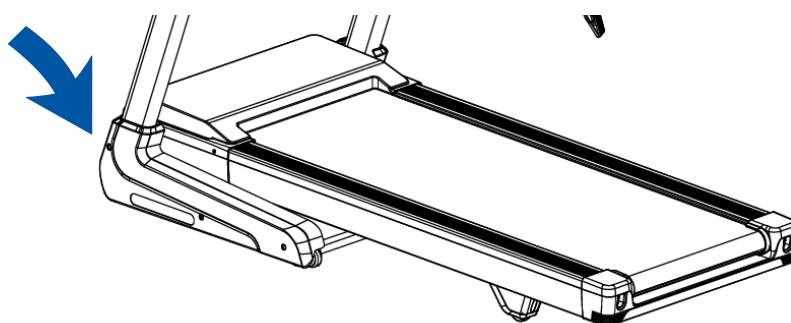
Spray à base de silicone

9.1 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 11 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 :

9.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Nbre
A01	Base frame	1
A02	Main frame	1
A03	Incline bracket	1
A04	Console base bracket	1
A05	Panel connecting bracket	1
A06	Left upright tube	1
A07	Right upright tube	1
A08	Panel turning fixed bracket	1
B01	Pulse steel plate	4
B02	Back roller	1
B03	Pipe	2
B04	Wrench w/screw driver	1
B05	5# Allen wrench	1
B06	6# Allen wrench	1
B07	Cylinder	1
B08	Front roller	1
B09	Sleeve	2
B10	Spring plate	2
B11	Switch knob pressing plate	1
C01	Motor top cover	1
C02	Motor bottom cover	1
C03	Back end cover	1
C04	Adjustable wheel cover	2
C05	Side rail	2
C06	Panel turning sleeve	2
C07	Left upright tube cover	1
C08	Right upright tube cover	1
C09	Console top cover	1
C10	Console bottom cover	1
C11	Console left side cover	1
C12	Console right side cover	1

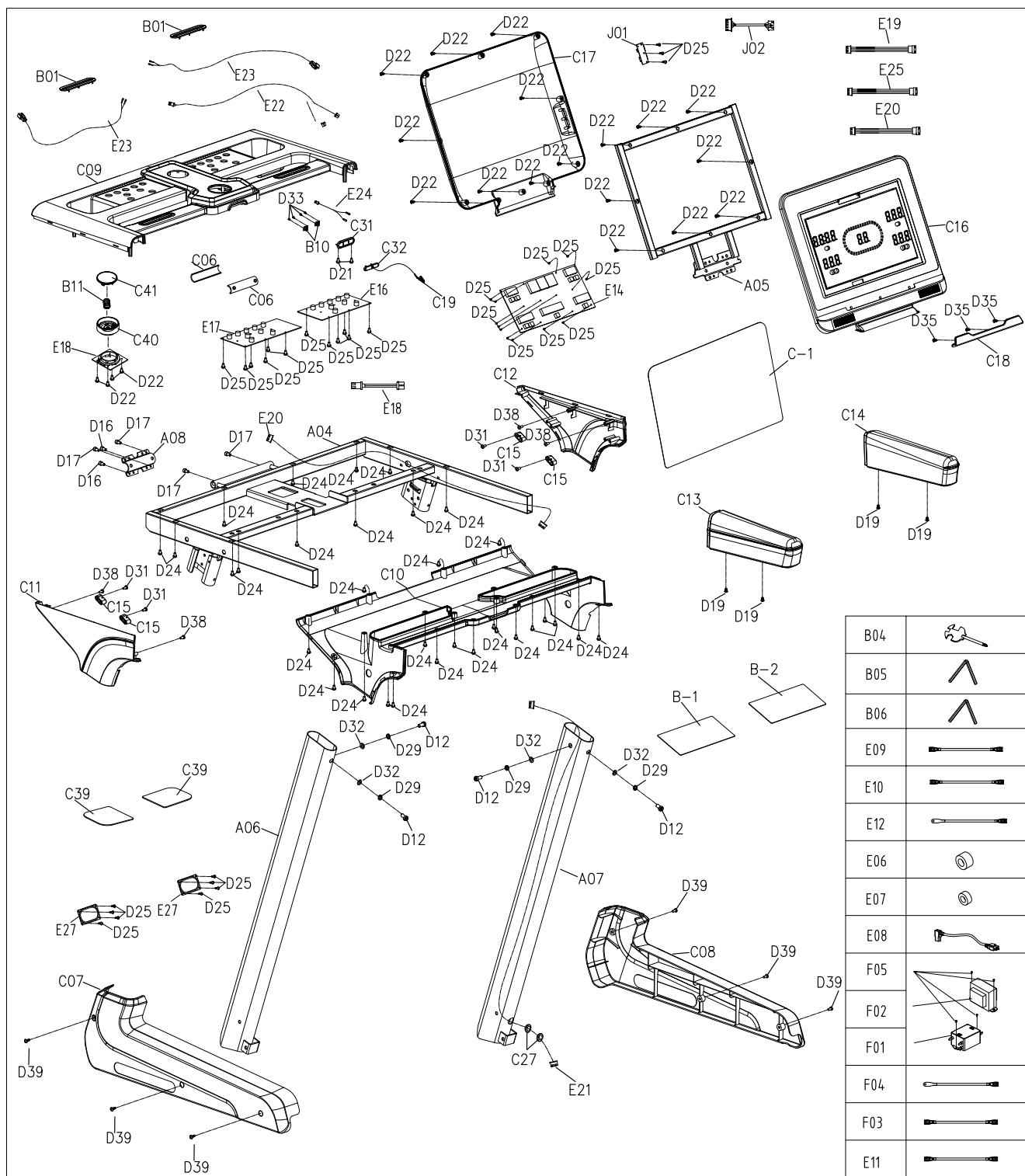
C13	Left handle bar	1
C14	Right handle bar	1
C15	Console cover adapter block	4
C16	Panel top cover	1
C17	Panel bottom cover	1
C18	Holder	1
C19	Safety key clip	1
C20	Side rail tension seat	8
C21	Running belt	1
C22	Cushion	4
C23	Cushion	4
C24	Transport Wheel	2
C25	Adjustable wheel	2
C26	Plastic gasket	4
C27	Ring protective plug	2
C28	Foot pad	2
C29	Cylindrical cushion	2
C30	Adjustable foot pad	2
C31	Safety key base	1
C32	Safety key	1
C33	Motor belt	1
C34	EVA pad	2
C35	EVA pad	1
C36	Rubber cushion	2
C37	Square pipe plug	1
C38	EVA pad	1
C39	Water bottle pad	2
C40	Switch knob cover	1
C41	Switch knob button	1
D01	Nut	1
D02	Nut	14
D03	Nut	6
D04	Bolt	1
D05	Bolt	1

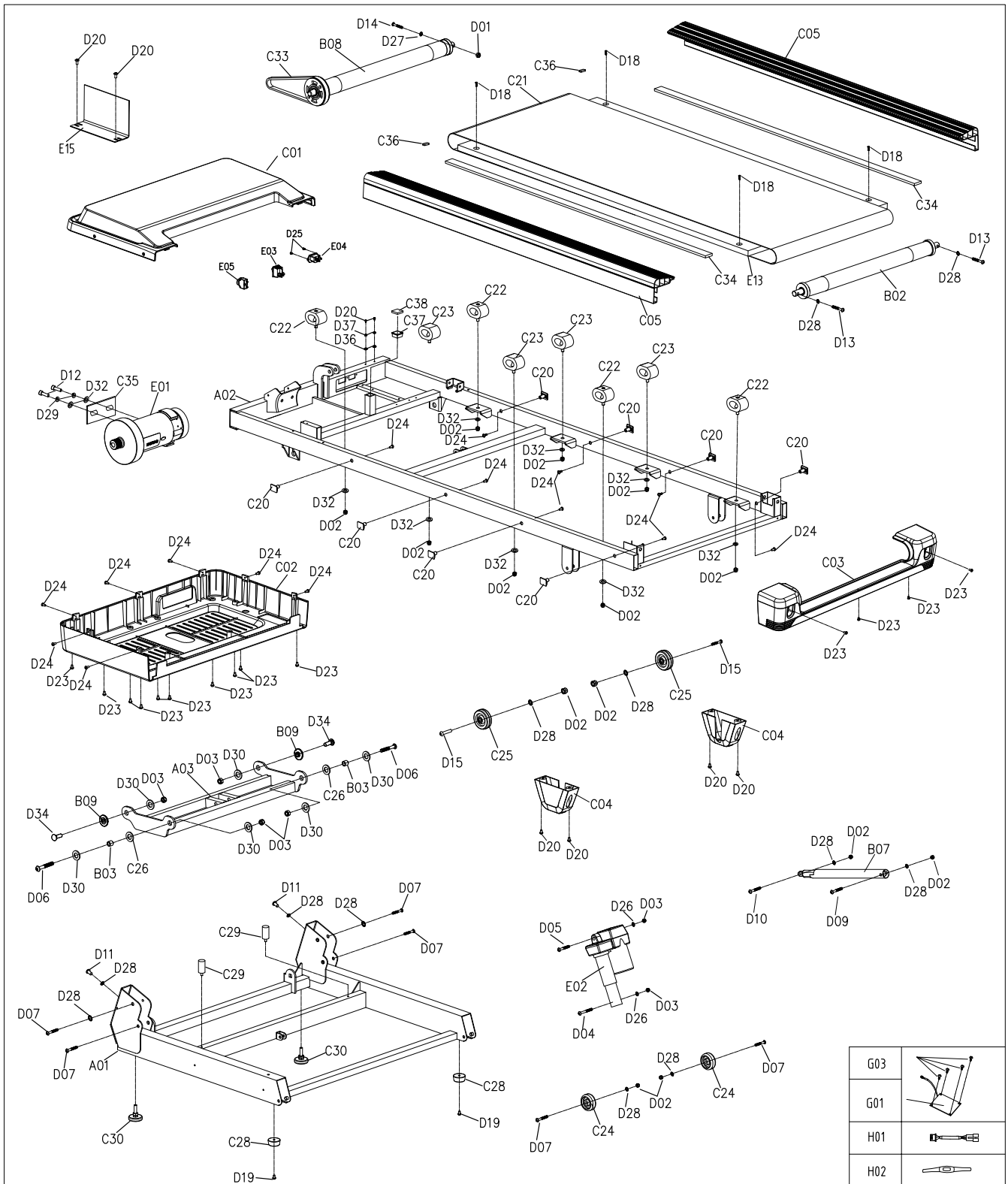
D06	Bolt	2
D07	Bolt	6
D09	Bolt	1
D10	Bolt	1
D11	Bolt	4
D12	Bolt	6
D13	Bolt	2
D14	Bolt	1
D15	Bolt	2
D16	Bolt	2
D17	Bolt	4
D18	Bolt	4
D19	Bolt	6
D20	Bolt	7
D21	Screw	2
D22	Screw	22
D23	Screw	15
D24	Screw	51
D25	Screw	39
D26	Lock washer	2
D27	Lock washer	1
D28	Lock washer	12
D29	Spring washer	6
D30	Big washer	6
D31	Screw	4
D32	Flat washer	14
D33	Screw	4
D34	Bolt	2
D35	Screw	3
D36	Lock washer	2
D37	Spring washer	2
D38	Screw	4
D39	Bolt	6
E01	DC motor	1

E02	Incline motor	1
E03	Switch on-off	1
E04	Power socket	1
E05	Overload protector	1
E06	Magnetic ring	1
E07	Magnetic core	1
E08	Power wire	1
E09	AC signal wire	1
E10	AC signal wire	2
E11	AC signal wire	2
E12	Ground wire	1
E13	Running board	1
E14	Console	1
E15	Control board	1
E16	Left touch button board	1
E17	Right touch button board	1
E18	Switch knob	1
E20	Console top signal wire	1
E21	Console bottom signal wire	1
E22	Hand pulse top signal wire	1
E23	Hand pulse bottom signal wire	2
E24	Safety switch induction wire	1
E25	Switch knob signal wire	1
E26	Touch button connecting signal wire	1
E28	Touch button top signal wire	1
E29	Touch button bottom signal wire	1
F01	Filter	1
F02	Inductance	1
F03	AC signal wire (L 350)	1
F04	Ground wire (L 350)	1
F05	Screw	4
G01	Wireless charging adapter board	1
G03	Screw	4
H01	Wireless pulse connecting wire	1

H02	wireless receiver	1
J01	USB module	1
J02	USB connecting wire	1

9.3 Vue éclatée





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

Descriptions de défauts

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

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

Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.

Bénéficiaire de la garantie

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

Délais de garantie

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

Frais de remise en état

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

Les périodes d'utilisation sont définies comme suit :

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

Service Garantie

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

Conditions de garantie

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

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

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

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

Justificatif d'achat et numéro de série

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

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

Service hors garantie

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

Communication

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

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

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

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

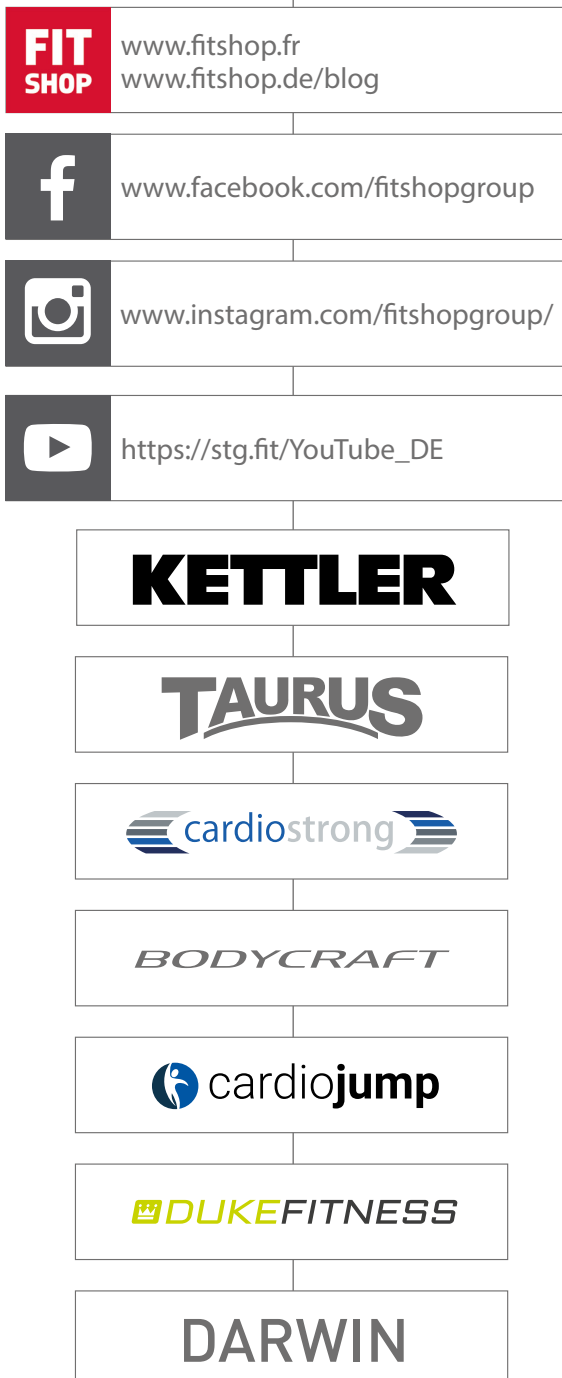
NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec plus de 65 succursales, Fitshop est le plus grand marché spécialisé d'appareils de fitness à domicile en Europe et compte parmi les sociétés de vente en ligne les plus renommées dans le domaine de l'équipement de fitness. Plus de 25 boutiques en ligne sont disponibles pour les particuliers dans la langue de leur pays. Des magasins vous accueillent également pour composer l'appareil de votre choix. La société fournit également les salles de gym, hôtels, clubs de sports, entreprises et cabinets de kinésithérapie en appareils d'endurance et de musculation conçus pour un usage professionnel.

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

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



Notes

Notes

