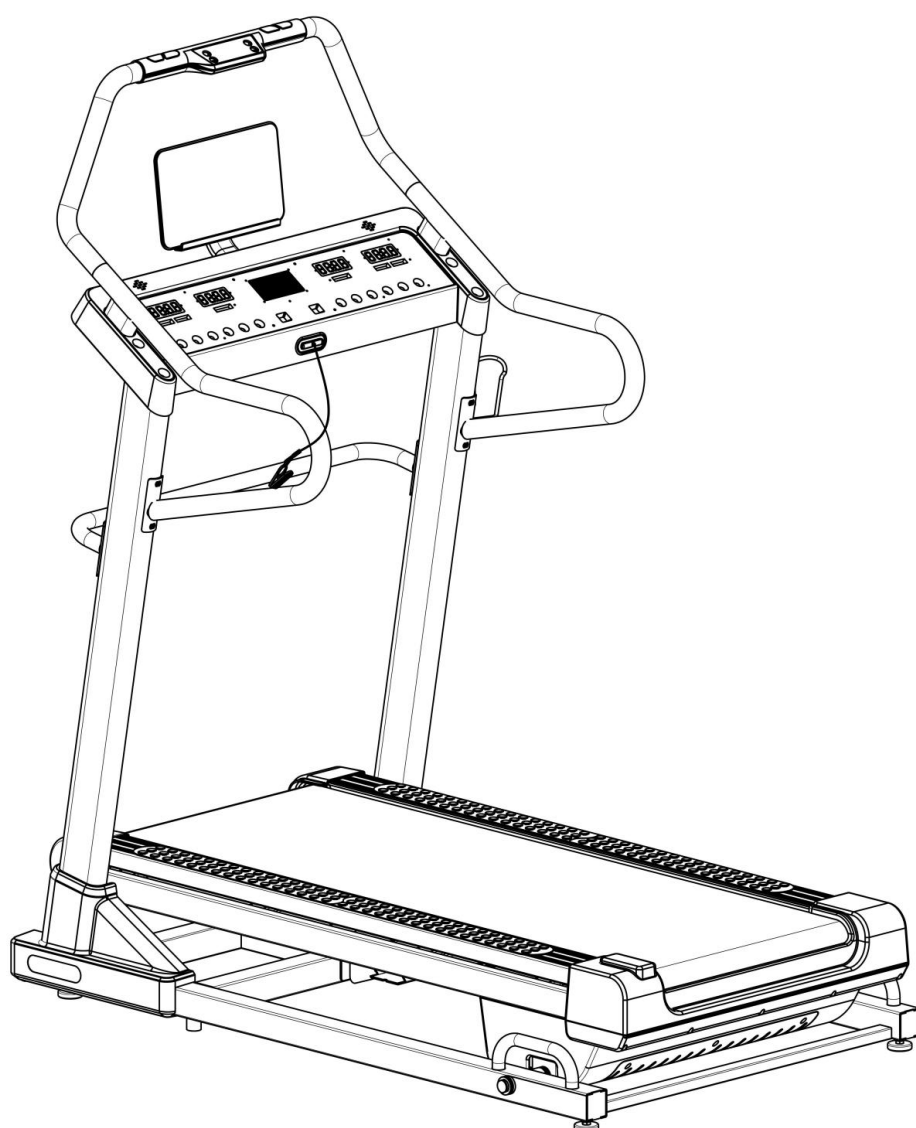




Notice de montage et mode d'emploi



max. 135 kg



~ 60 Min.



89 kg

L 154 | I 93 | H 164

FSCSTIT70.01.01

N° d'article CST-IT70

cardiostrong IT70

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	25
3.1	Affichage de la console	26
3.2	Fonction des touches	27
3.3	Programmes	28
3.4	Programmes disponibles :	29
3.4.1	Programmes de course à pied (P1-P12)	29
3.4.2	Programmes d'entraînement en pente (C1-C6)	30
3.5	Programmes personnalisés	31
3.6	Programmes basés sur la fréquence cardiaque	32
3.7	Analyse du taux de graisse corporelle	33
3.8	Rappel de lubrification du tapis de course	34
3.9	Économie d'énergie	34
4	CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	35
4.1	Instructions générales	35
4.1.1	Tenue d'entraînement	35
4.1.2	Échauffement et étirement	35
4.1.3	Prise de médicaments	36
4.1.4	Groupes musculaires sollicités	36
4.1.5	Fréquence d'entraînement	36
4.2	Journal d'entraînement	38
5	STOCKAGE ET TRANSPORT	39
5.1	Instructions générales	39
5.2	Roulettes de déplacement	39
6	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	40
6.1	Instructions générales	40

6.2	Défauts et diagnostic des pannes	40
6.3	Codes de défauts et dépannage	41
6.4	Entretien et maintenance	42
6.4.1	Ajustement du tapis de course	42
6.4.2	Resserrage du tapis de course	43
6.4.3	Lubrification du tapis de course	43
6.5	Calendrier d'entretien et de maintenance	44
7	ÉLIMINATION	44
8	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	45
9	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	46
9.1	Numéro de série et désignation du modèle	46
9.2	Liste des pièces	47
9.3	Vue éclatée	52
10	GARANTIE	54
11	CONTACT	56

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 !

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 LED de :

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

Puissance du moteur :	Moteur DC avec puissance continue de 2,5 CV
Plage de vitesse :	0,8 – 16 km/h
Touches de sélection directe (vitesse) :	3
Plage d'inclinaison :	-3 % - 40 %
Touches de sélection directe (inclinaison) :	3
Nombre total de programmes d'entraînement :	21
Programmes prédéfinis :	18 (dont 2 programmes définis par l'utilisateur)
Programmes basés sur la fréquence cardiaque :	2
Analyse du taux de graisse corporelle	1
Dimensions de la surface de course (L x l) :	140 cm x 50 cm

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	107 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	89 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	env. 169,5 cm x 92,5 cm x 38 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) :	env. 154 cm x 92,6 cm x 163,6 cm
Poids utilisateur maxi :	135 kg
Classe d'utilisation	H

1.2 Sécurité personnelle

DANGER

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

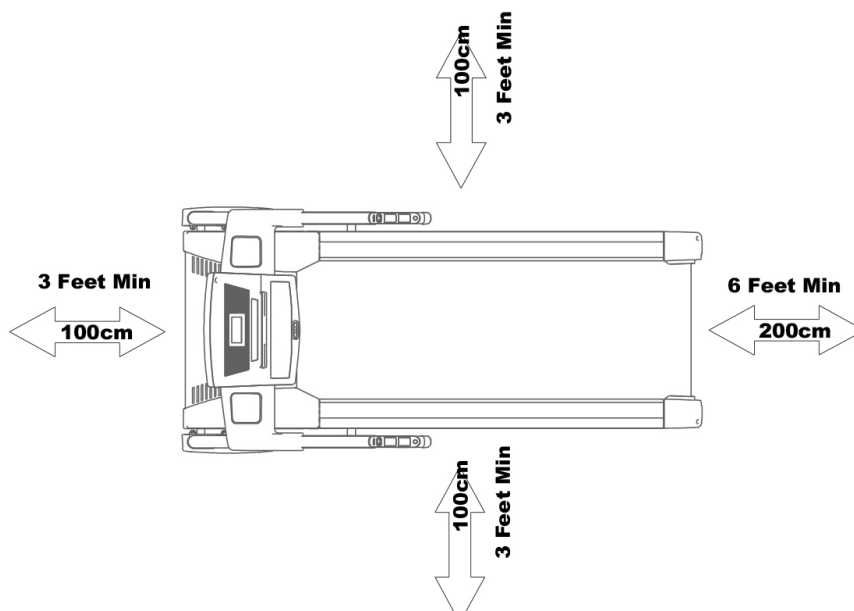
- + Assurez-vous qu'il y ait un espace de sécurité derrière le tapis de course d'une longueur d'au moins 2 m et d'une largeur au moins égale à la largeur du tapis de course.
- + Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux 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

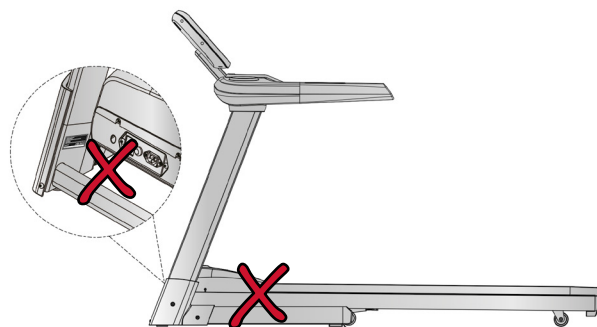
- + Ne laissez pas les outils ainsi que les matériaux d'emballage, comme les films de protection, sans surveillance : ils représentent un danger pour les enfants (risque d'étouffement). Tenez les enfants éloignés de l'appareil pendant le montage.

AVERTISSEMENT

- + 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

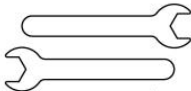
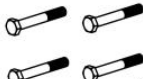
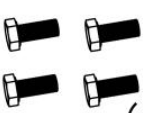
Le tapis de course est équipé d'une fixation de transport qui empêche l'appareil de se déplier pendant le transport. Cette fixation de transport doit être retirée avant le montage de l'appareil.

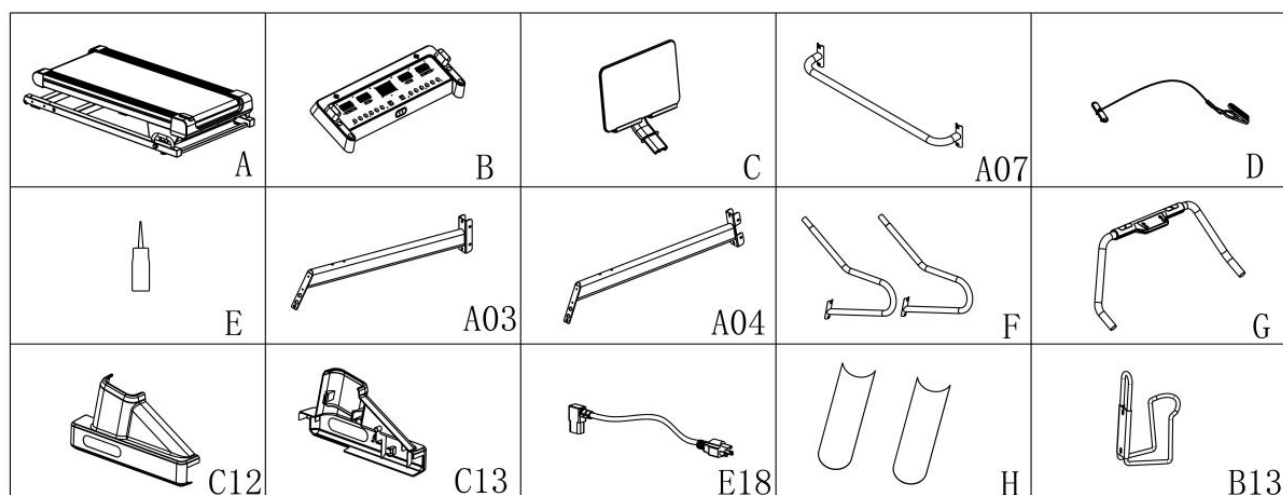
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

PRUDENCE

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

Outils requis : Clé Allen, tournevis, clé à vis

B06 S5	B07 S6	B08 S13 14 15	B11 17#
 (1X)	 (1X)	 (1X)	 (2X)
D18 M6*12	D01 ø6	D02 M10	D06 M10*70
 (2X)	 (2X)	 (4X)	 (4X)
D46 M8*90	D13 M8*40	D14 M8*15	D15 M8*15
 (4X)	 (4X)	 (8X)	 (4X)
D39 ø8	D43 M6*10	D44 ø6	D45 M5*12
 (8X)	 (4X)	 (4X)	 (2X)



N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre	N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
A	Châssis de base		1	F	Main courante		2
B	Console		1	G	Poignée supérieure		1
C	Support pour tablette		1	C12	Cache pour montant de console gauche		1
A07	Barre de liaison		1	C13	Cache pour montant de console droit		1
D	Jeu de clés de sécurité		1	E18	Câble électrique		1
E	Huile de silicone		1	H	Caches pour mains courantes		2
A03	Montant de console gauche		1	B13	Porte-gourde		1
A04	Montant de console droit		1				

2.3 Montage

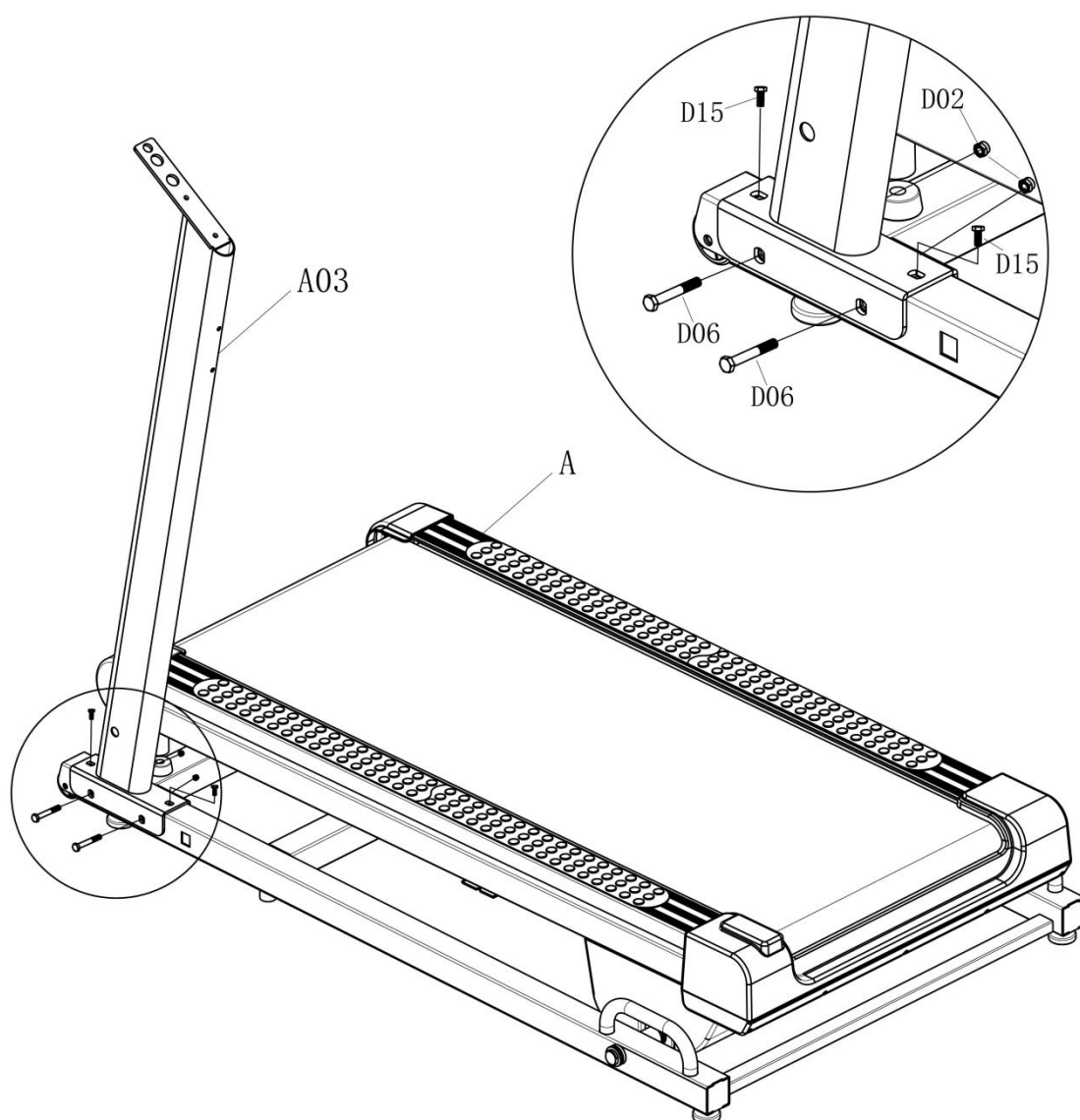
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

❗ 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.
- + Ne serrez pas les vis et les boulons trop fort, au risque de les endommager.
- + 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 : Montage du montant gauche de la console

1. Fixez le montant gauche de la console (**A03**) au châssis de base (**A**) à l'aide de deux boulons (**D06**), de deux boulons (**D15**) et de deux écrous (**D02**).



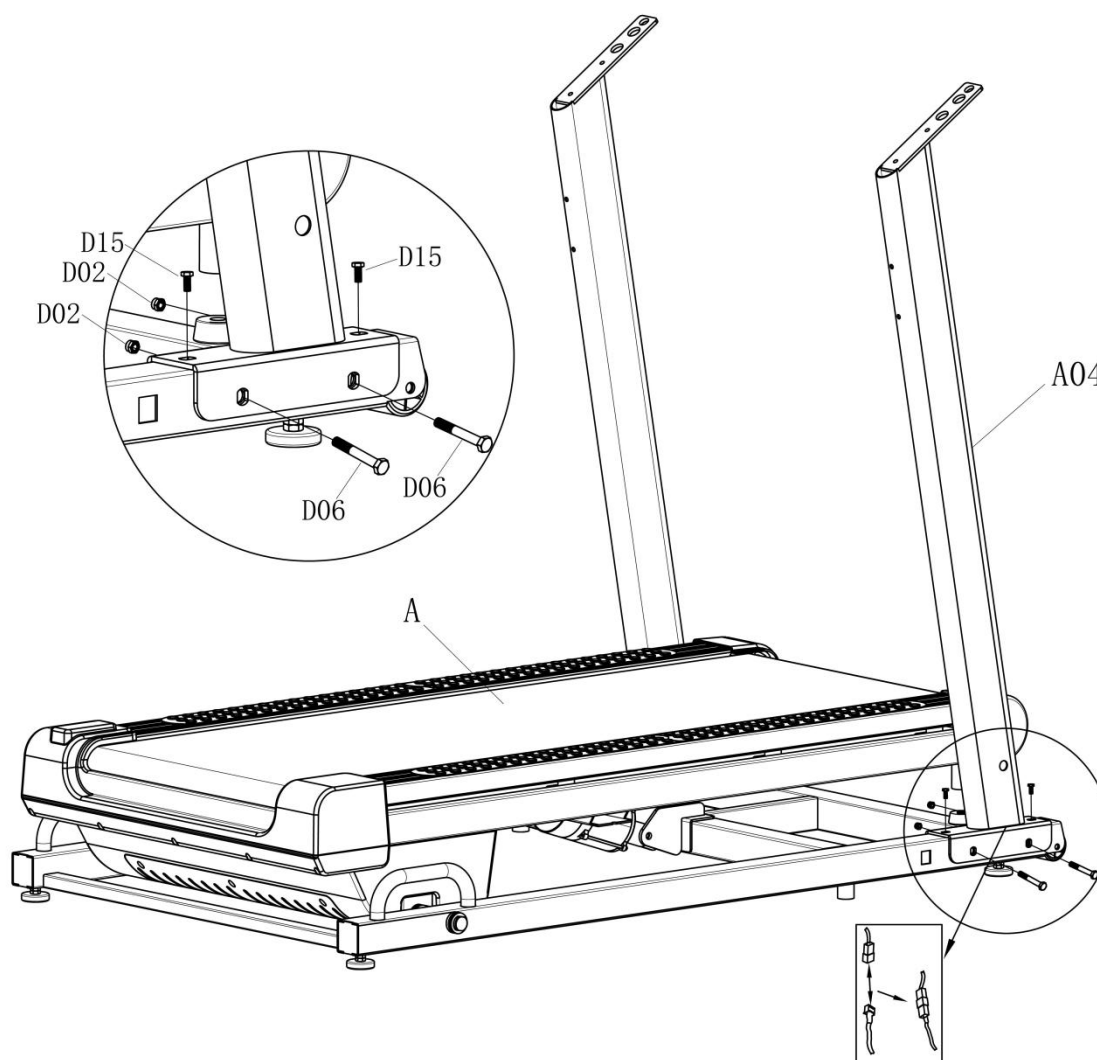
	D02 M10	D15 M8*15	D06 M10*70
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B11 17#	B08 S13 14 15	
	 (2X)	 (1X)	

Étape 2 : Montage du montant droit de la console

► ATTENTION

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

1. Raccordez les deux câbles entre eux.
2. Fixez le montant droit de la console (**A04**) au châssis de base (**A**) à l'aide de deux boulons (**D06**), de deux boulons (**D15**) et de deux écrous (**D02**).



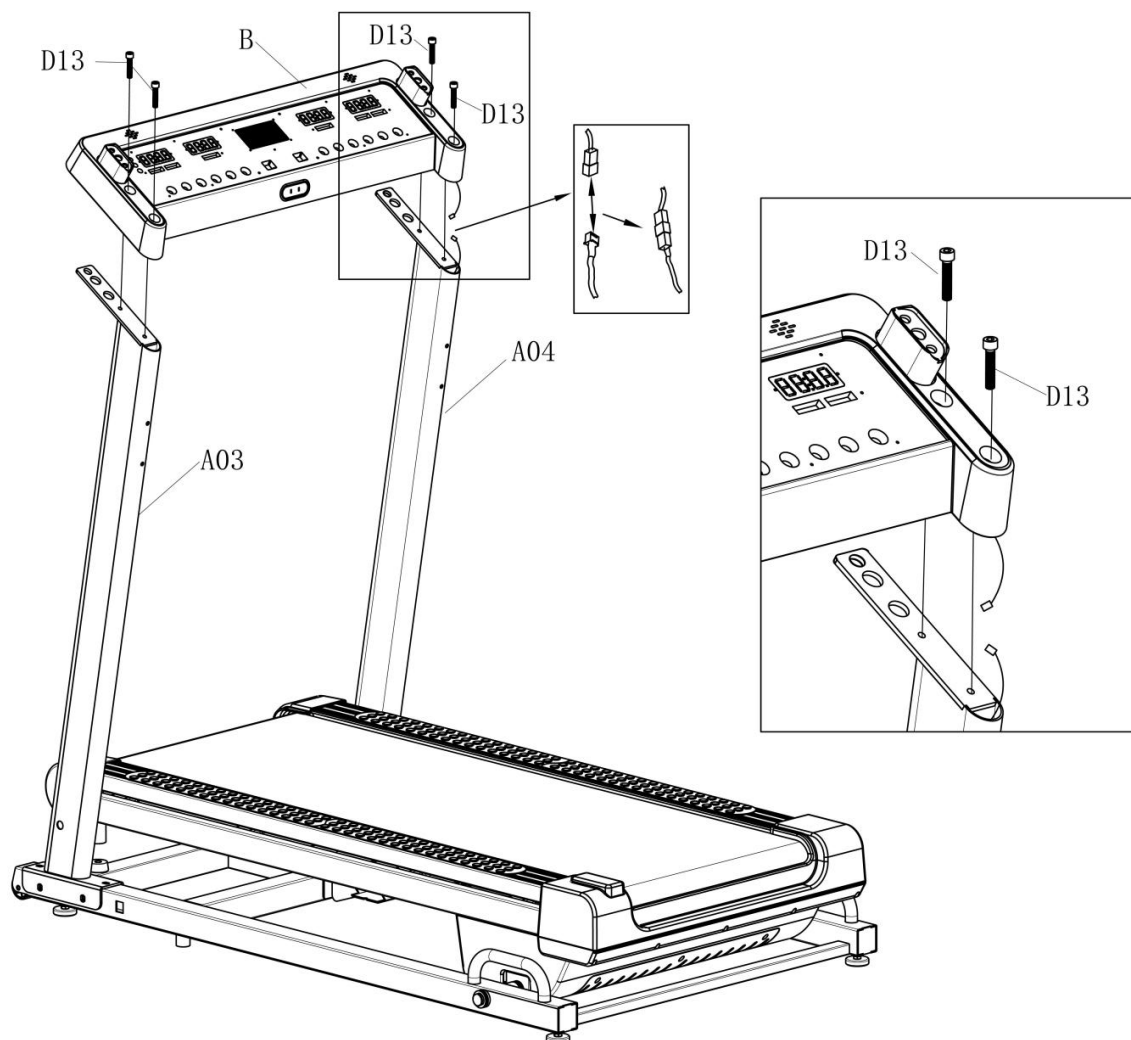
	D02 M10	D15 M8*15	D06 M10*70
	(2X)	(2X)	(2X)
	B11 17#	B08 S13 14 15	
	(2X)	(1X)	

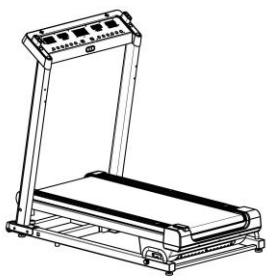
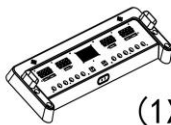
Étape 3 : montage de la console

► ATTENTION

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

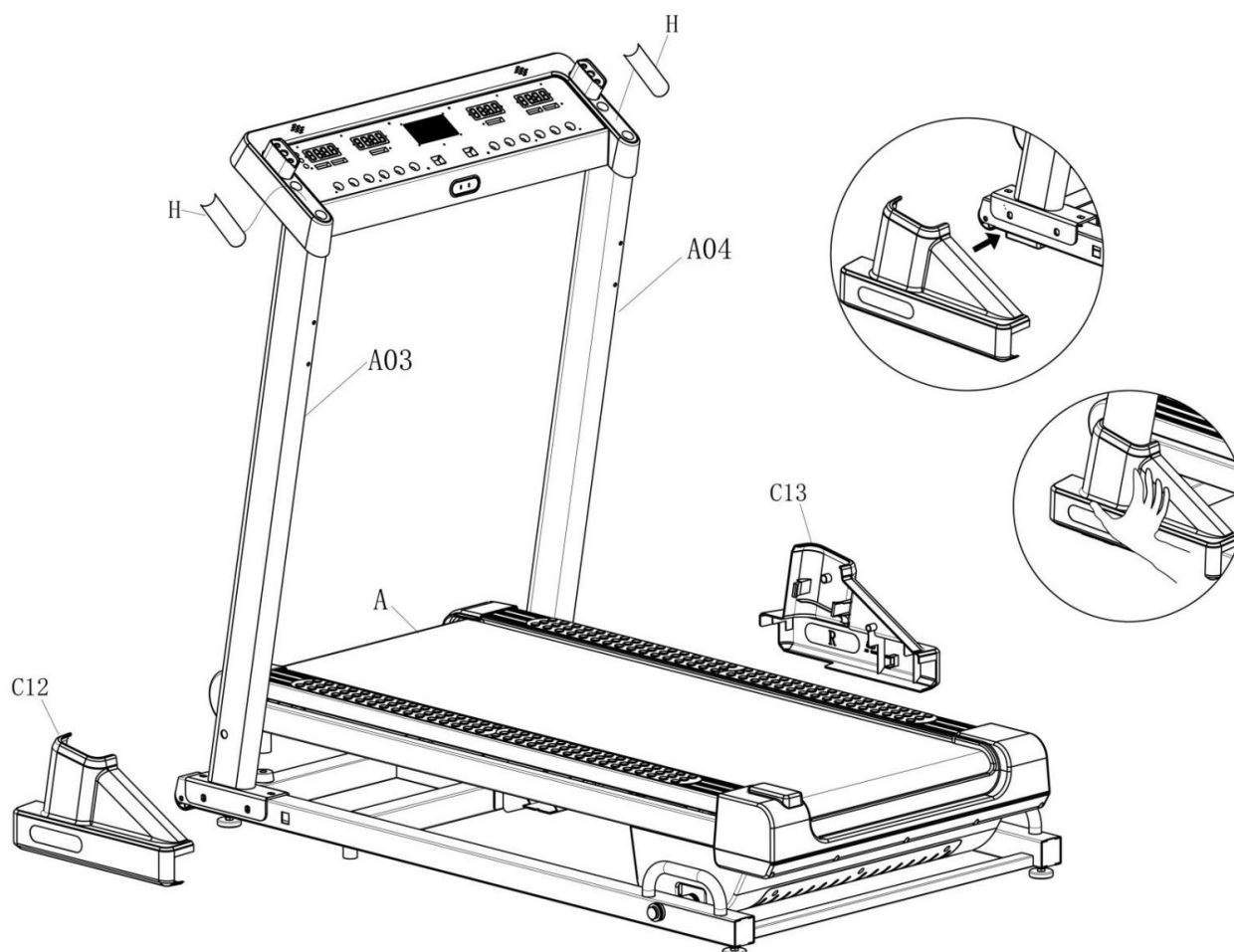
1. Raccordez les deux câbles entre eux.
2. Fixez la console (**B**) aux montants gauche et droit de la console (**A03 & A04**) à l'aide de quatre vis (**D13**).

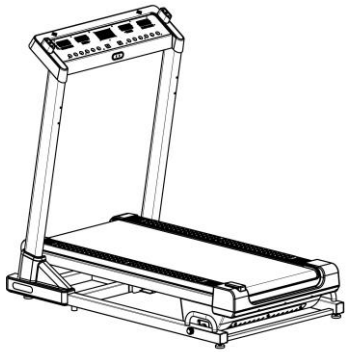


	B	D13 M8*40	B07 S6
	 (1X)	 (4X)	 (1X)

Étape 4 : Montage des caches

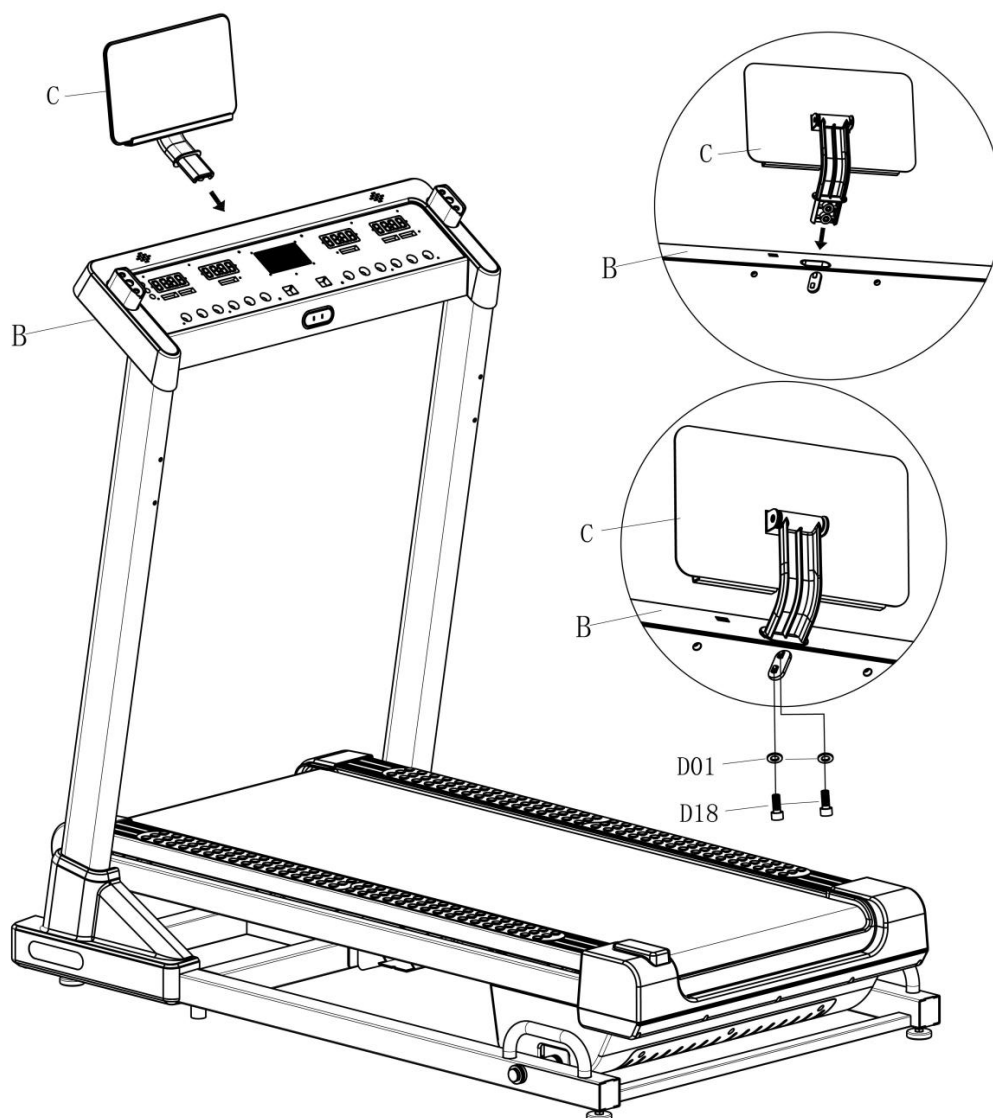
1. Fixez les caches des mains courantes (**H**) sur la console (**B**).
2. Fixez les caches des montants de console (**C12 & C13**) au châssis de base (**A**).

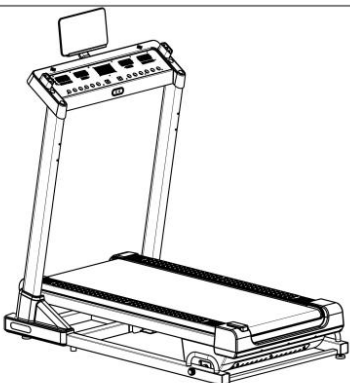


	C12	C13	H
	 (1X)	 (1X)	

Étape 5 : Montage du support pour tablette

1. Fixez le support pour tablette (**C**) à la console (**B**) à l'aide de deux vis (**D18**) et de deux rondelles (**D01**).



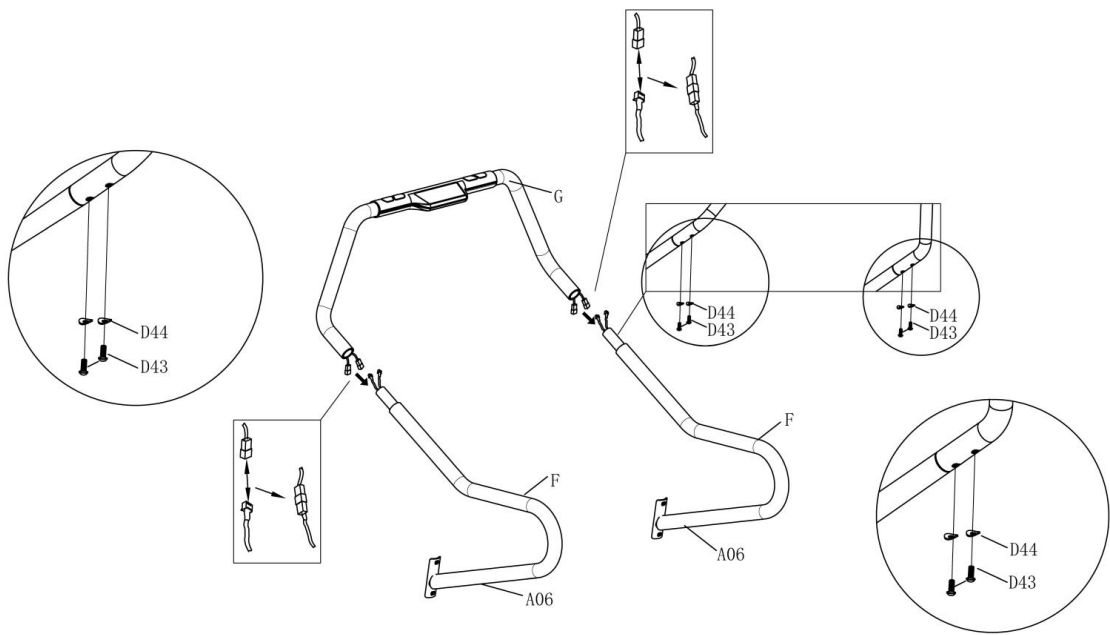
	C	D01 $\phi 6$	D18 M6*12
	 (1X)	 (2X)	 (2X)
	B06 S5		
	 (1X)		

Étape 6 : Montage de la poignée supérieure

► ATTENTION

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

- 1. Raccordez les deux câbles entre eux.
- 2. Fixez la poignée supérieure (G) aux deux mains courantes (F) à l'aide de quatre vis (D43) et de quatre rondelles ondulées (D44).



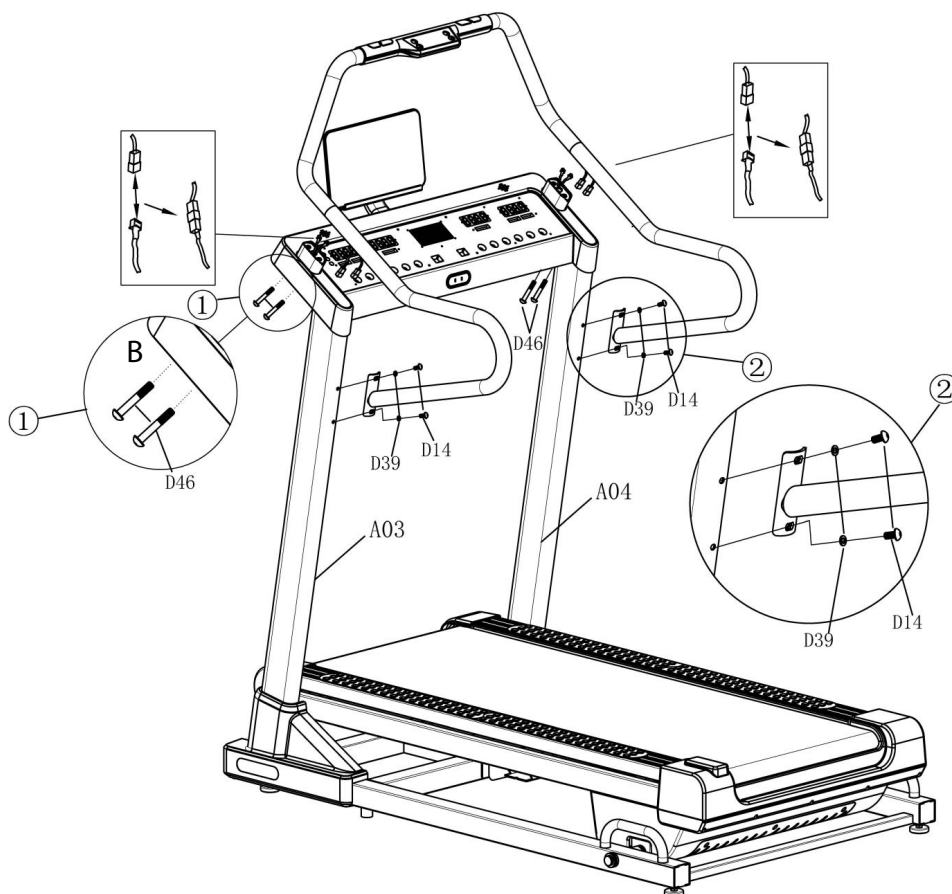
	G	F	D43	M6*10
	 (1X)	 (2X)	 (4X)	
	D44 $\phi 6$	B06 S5		
	 (4X)	 (1X)		

Étape 7 : Montage de la poignée

► ATTENTION

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

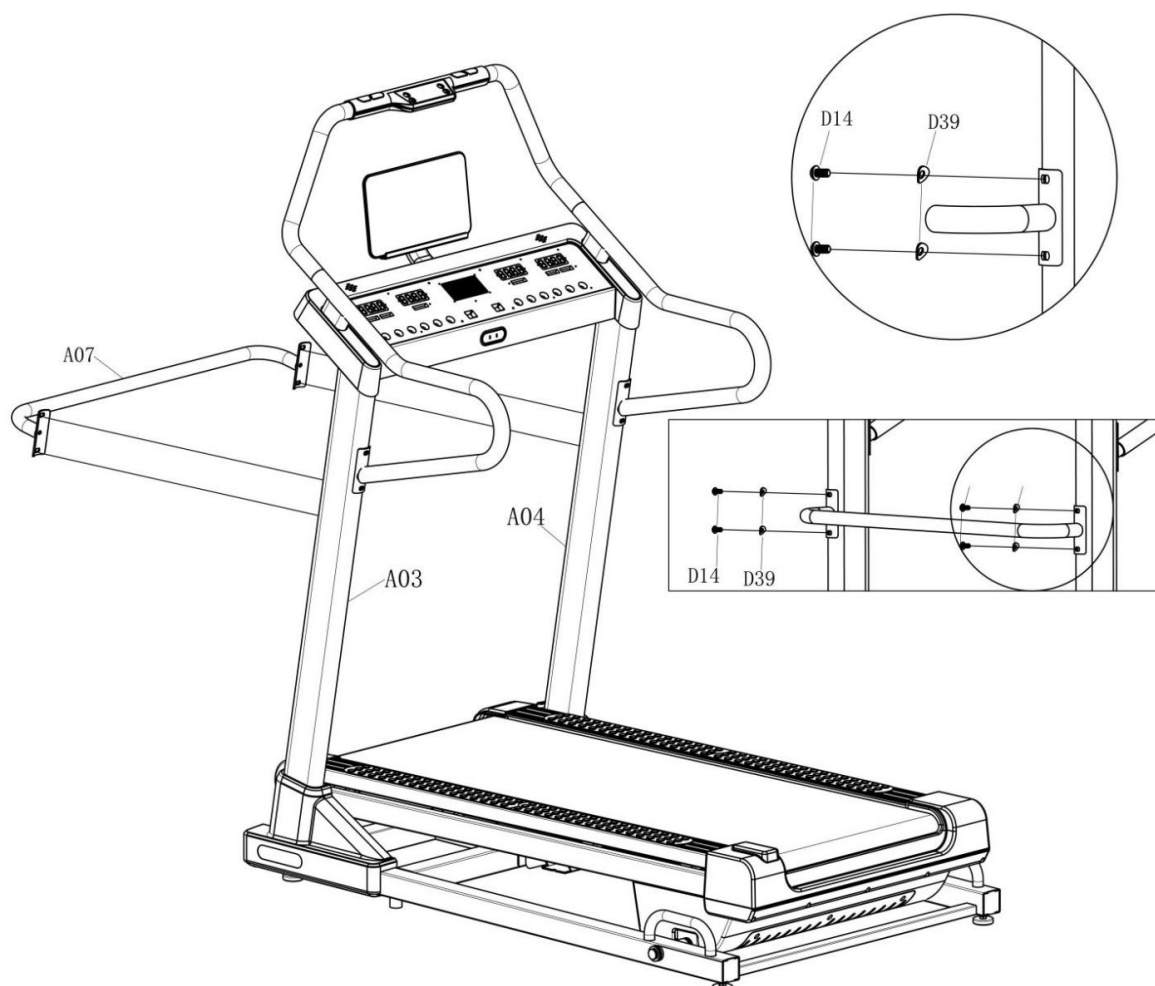
1. Raccordez les deux câbles entre eux.
2. Fixez la poignée (**K**) à la console (**B**) à l'aide de quatre vis (**D46**).
3. Fixez la poignée (**K**) aux montants gauche et droit de la console (**A03 & A04**) à l'aide de quatre vis (**D14**) et de quatre rondelles ondulées (**D39**).



	K	D46 M8*90	D14 M8*15
	 (1X)	 (4X)	 (4X)
	D39 ø8	B06 S5	
	 (4X)	 (1X)	

Étape 8 : Montage de la barre de liaison

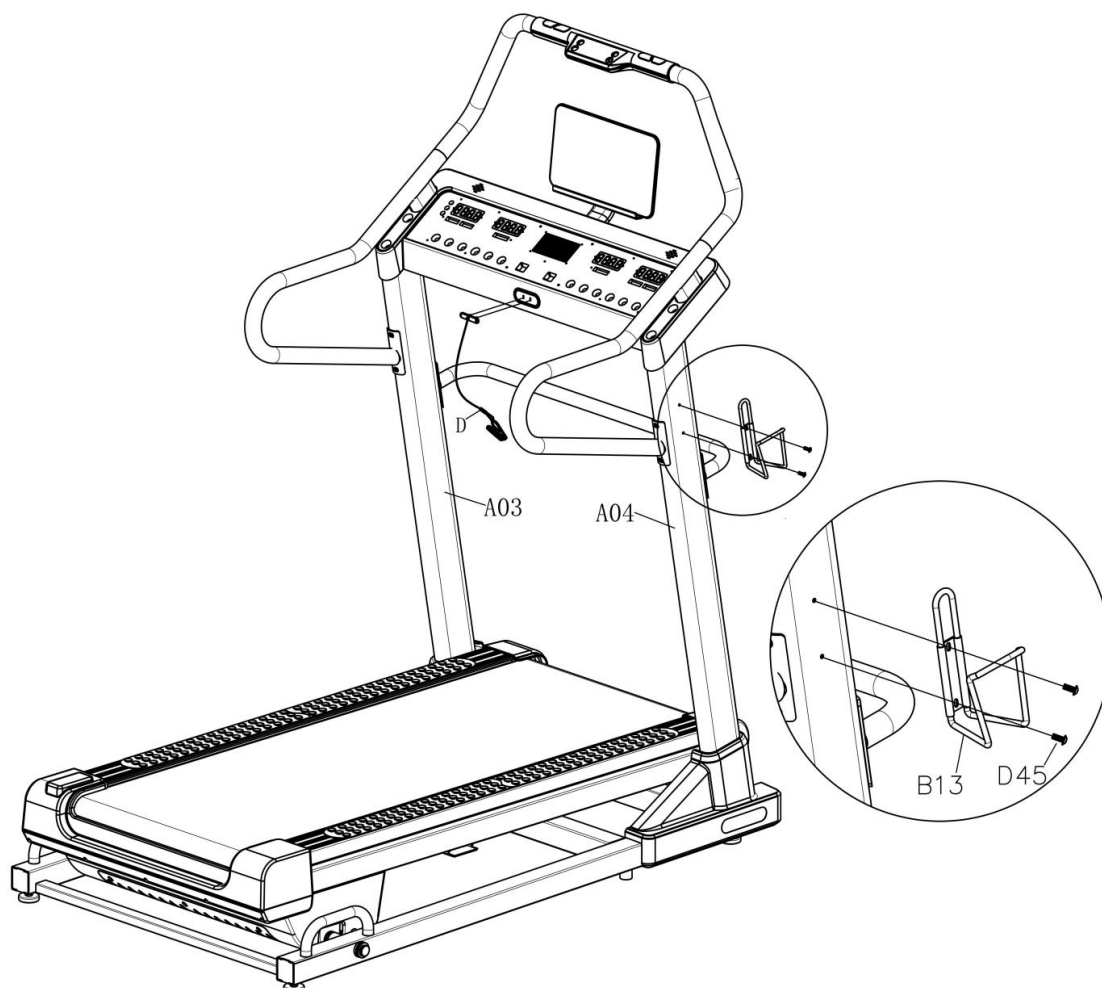
1. Fixez la barre de liaison (**A07**) aux montants de console gauche et droit (**A03 & A04**) à l'aide de quatre vis (**D14**) et de quatre rondelles ondulées (**D39**).

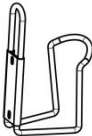


	A07	B06 S5	D14 M8*15
	 (1X)	 (1X)	 (4X)
	D39 $\phi 8$		
	 (4X)		

Étape 9 : Montage du porte-gourde

1. Fixez le porte-gourde (**B13**) au montant droit de la console (**A04**) à l'aide de deux vis (**D45**).
2. Placez la clé de sécurité (**D**) sur la console (**B**).

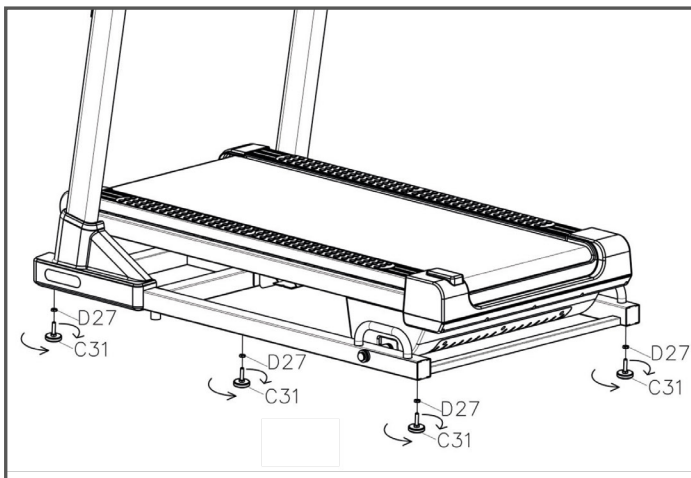


	B08 S13 14 15	D45 M5*12	B13
	 (1X)	 (2X)	
	D		

Étape 10 : 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.

1. Soulevez le tapis de course du côté souhaité et tournez la vis de réglage (**C31**) 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 11 : 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.

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.

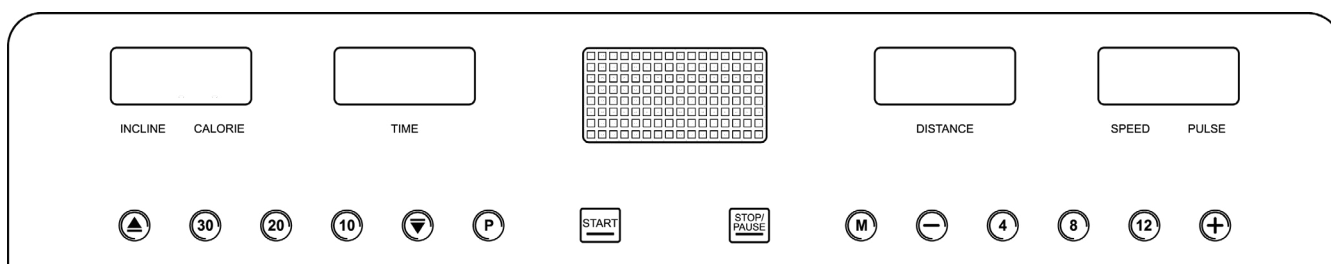
CLÉ DE SÉCURITÉ (SAFETY KEY)



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
INCLINE	Indique l'inclinaison actuelle REMARQUE Les affichages de l'inclinaison et des calories s'alternent toutes les 5 secondes sur la console.
Calorie	Indique le nombre de calories dépensées.
TIME	Indique la durée d'entraînement.
Distance	Indique la distance.
Speed	Indique la vitesse REMARQUE Les affichages de la vitesse et de la fréquence cardiaque s'alternent toutes les 5 secondes sur la console.
Pulse	Indique la fréquence cardiaque. AVERTISSEMENT Votre appareil d'entraînement n'est pas un appareil médical. La mesure de la fréquence cardiaque effectuée par cet appareil n'est pas toujours précise. Divers facteurs peuvent influencer la précision de l'affichage de la fréquence cardiaque. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.
Trainingsmatrix	+ Au démarrage d'un programme : le profil d'entraînement actuel s'affiche. + Lorsque vous réglez le temps, la distance et les calories : les valeurs T, D et C s'affichent.

3.2 Fonction des touches

Touche	Fonction
START	+ Démarrer ou reprendre l'entraînement/le programme.
STOP/PAUSE	+ Interrompre ou mettre fin à l'entraînement/au programme.
▲ ▼ (inclinaison)	+ Régler le niveau d'inclinaison. + Augmenter/diminuer les valeurs de temps, de distance et de calories.
P (programme)	Parcourir les programmes.
M (Mode)	+ En mode veille : Définir les objectifs de temps, de distance et de calories. + Valider les réglages.
4, 8, 12 (touches de sélection rapide de la vitesse)	Valeurs prédéfinies pour un réglage rapide de la vitesse.
10, 20, 30 (touches de sélection rapide de l'inclinaison)	Valeurs prédéfinies pour un réglage rapide de l'inclinaison.
+/- (réglage de la vitesse)	+ Modifier la vitesse. + Augmenter/diminuer les valeurs de temps, de distance et de calories.

REMARQUE

Utilisez le port USB-C pour recharger votre téléphone portable ou votre tablette.

3.3 Programmes

L'appareil dispose de 21 programmes, dont 18 programmes prédéfinis.

1. En mode veille : Appuyez plusieurs fois sur P pour parcourir les programmes.

La console affiche les programmes disponibles.

2. Sélectionnez un programme (P1–P12, C1–C6, HP1–HP2, FAT).

TIME clignote et affiche la durée prédéfinie 30:00.

3. Réglez la durée de l'entraînement à l'aide des touches Speed +/- ou Incline +/-.
4. Appuyez sur START.
5. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur la touche STOP/PAUSE.
6. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START.
7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez deux fois sur STOP/PAUSE.

Une fois le programme terminé, le tapis de course s'arrête automatiquement.

REMARQUE

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

3.4 Programmes disponibles :

3.4.1 Programmes de course à pied (P1-P12)

Segment Programmes		Temps défini / 16 = durée d'entraînement de chaque segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

3.4.2 Programmes d'entraînement en pente (C1-C6)

Segment Programmes		Temps défini / 16 = durée d'entraînement de chaque segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
C1 (MANUAL)	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
C2	SPEED	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
C3	SPEED	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
C4	SPEED	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
C5	SPEED	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
C6	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

3.5 Programmes personnalisés

L'appareil dispose de deux programmes personnalisés.

Définir des paramètres personnalisés :

1. En mode veille : Appuyez plusieurs fois sur la touche P jusqu'à ce que P1 ou C1 s'affiche.
2. Sélectionnez le programme P1 ou C1.

TIME clignote et affiche la durée prédéfinie 30:00.

3. Réglez la durée de l'entraînement à l'aide des touches Speed +/- ou Incline +/-.
4. Confirmez la durée de l'entraînement en appuyant sur M.
5. Pour définir la vitesse du premier segment, utilisez les touches Speed +/- ou les touches de sélection rapide de la vitesse.
6. Pour définir l'inclinaison du premier segment, utilisez les touches Incline +/- ou les touches de sélection rapide de l'inclinaison.
7. Validez les valeurs en appuyant sur M pour passer au segment suivant.
8. Répétez cette opération pour les 16 segments.

Le réglage est terminé et les données sont enregistrées jusqu'à la prochaine réinitialisation.

❗ REMARQUE

Ce réglage enregistre uniquement les valeurs de vitesse et d'inclinaison. Au prochain démarrage du programme, la durée sera automatiquement réinitialisée à 30:00 minutes

Comment démarrer un programme personnalisé :

1. En mode veille : Appuyez plusieurs fois sur la touche P jusqu'à ce que P1 ou C1 s'affiche.
2. Sélectionnez le programme P1 ou C1.

TIME clignote et affiche la durée prédéfinie 30:00.

3. Réglez la durée de l'entraînement à l'aide des touches Speed +/- ou Incline +/-.
4. Appuyez sur START.
5. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur la touche STOP/PAUSE.
6. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START.
7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez deux fois sur STOP/PAUSE.

Une fois le programme terminé, le tapis de course s'arrête automatiquement.

3.6 Programmes basés sur la fréquence cardiaque



AVERTISSEMENT

Votre appareil d'entraînement n'est pas un appareil médical. La mesure de la fréquence cardiaque effectuée par cet appareil n'est pas toujours précise. Divers facteurs peuvent influencer la précision de l'affichage de la fréquence cardiaque. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

L'appareil dispose de deux programmes basés sur la fréquence cardiaque.

L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque ajuste automatiquement la vitesse si votre fréquence cardiaque cible n'est pas atteinte. Si la vitesse maximale est atteinte et que votre fréquence cardiaque est inférieure à la valeur cible, l'inclinaison augmente automatiquement. Si la fréquence cardiaque est supérieure à la valeur cible, l'inclinaison est réduite.



REMARQUE

Pour utiliser le programme basé sur la fréquence cardiaque, vous devez disposer d'une ceinture thoracique (non fournie).

1. En mode veille : Appuyez plusieurs fois sur la touche P jusqu'à ce que HP1 ou HP2 s'affiche.
2. Sélectionnez le programme HP1 ou HP2. Appuyez sur la touche M.
 - + HP1 : Vitesse maximale de 10 km/h
 - + HP2 : Vitesse maximale de 12 km/h

La console affiche AG:30.

3. Réglez les paramètres (âge, fréquence cardiaque, durée) à l'aide des touches Speed +/- ou Incline +/-.
4. Appuyez sur START.
5. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur la touche STOP/PAUSE.
6. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START.
7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez deux fois sur STOP/PAUSE.

Une fois le programme terminé, le tapis de course s'arrête automatiquement.

3.7 Analyse du taux de graisse corporelle



ATTENTION

Notez que cette analyse ne remplace en aucun cas un diagnostic médical.

1. En mode veille : Appuyez plusieurs fois sur la touche P jusqu'à ce que FAT s'affiche.
2. Pour saisir vos données (F-1 à F-4) : appuyez sur la touche M.
3. Réglez les paramètres à l'aide des touches Speed +/- ou Incline +/-.
4. Une fois les paramètres réglés : appuyez sur M jusqu'à ce que F-5 s'affiche.
5. Saisissez les capteurs manuels de fréquence cardiaque.

Le résultat s'affiche au bout de 3 secondes.

Interprétation des résultats possibles :

F-1	Sexe	01 Masculin	02 Féminin
F-2	Âge	10-99	
F-3	Taille	100-200CM	
F-4	Poids	20-150KG	
F-5	FAT	≤ 19	Insuffisance pondérale
	FAT	$= (20 \text{---} 25)$	Poids normal
	FAT	$= (26 \text{---} 29)$	Surpoids
	FAT	≥ 30	Obésité



REMARQUE

Notez que cette analyse est basée sur l'IMC et qu'elle n'est donc que relativement fiable pour les culturistes ou les personnes très musclées.

3.8 Rappel de lubrification du tapis de course

Chaque fois que vous avez parcouru 300 kilomètres, un signal sonore retentit toutes les 10 secondes. Le message « OIL » s'affiche à l'écran. Veuillez vous reporter au chapitre 6.4.3 pour la lubrification du tapis de course.

① REMARQUE

Si vous avez lubrifié le tapis de course alors qu'il était en veille, appuyez sur STOP/PAUSE pendant 3 secondes pour désactiver le signal sonore.

3.9 Économie d'énergie

L'appareil dispose d'une fonction d'économie d'énergie.

① REMARQUE

- + Lorsque l'appareil est en mode veille et qu'aucune touche n'est actionnée pendant 10 minutes, l'écran s'éteint automatiquement. La fonction d'économie d'énergie est alors activée.
- + Pour rallumer l'écran, appuyez sur n'importe quelle touche.

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.

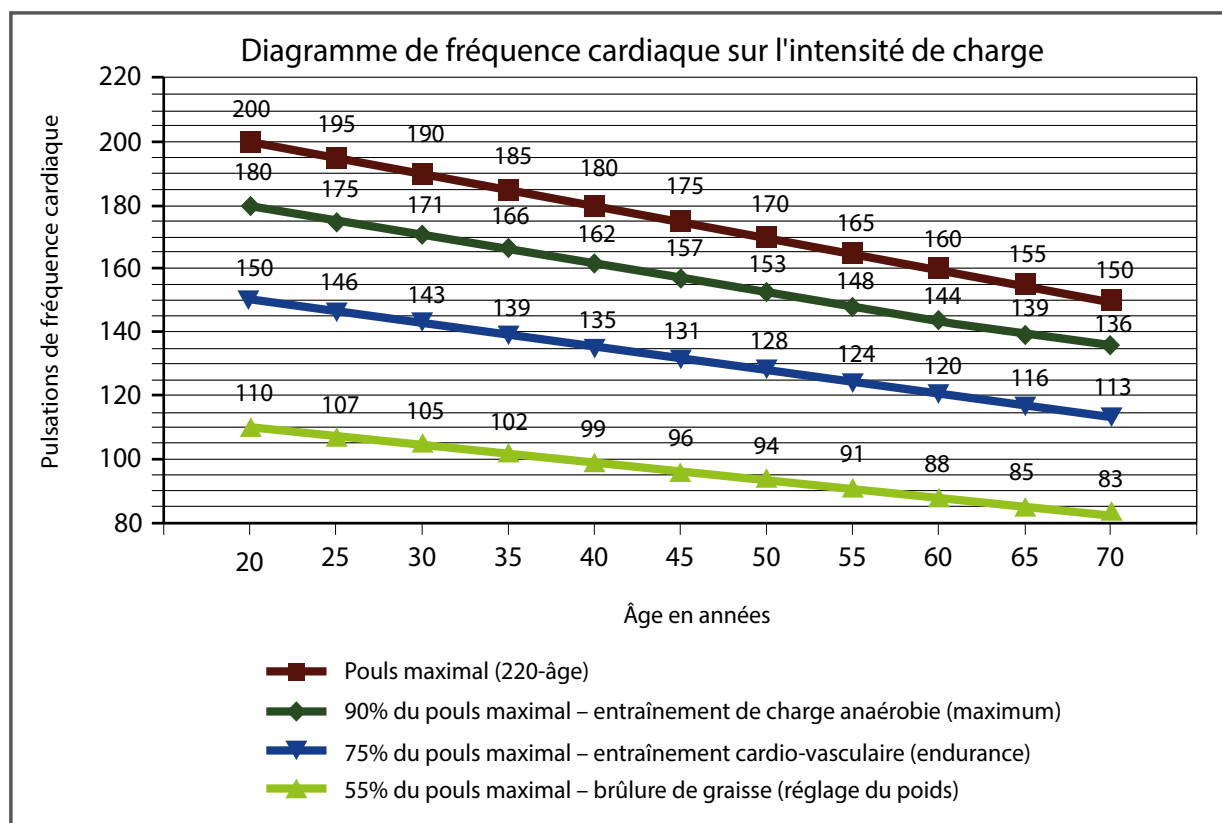
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de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

Distance



Niveau de résistance



Ø Pouls



Je me sens ...



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

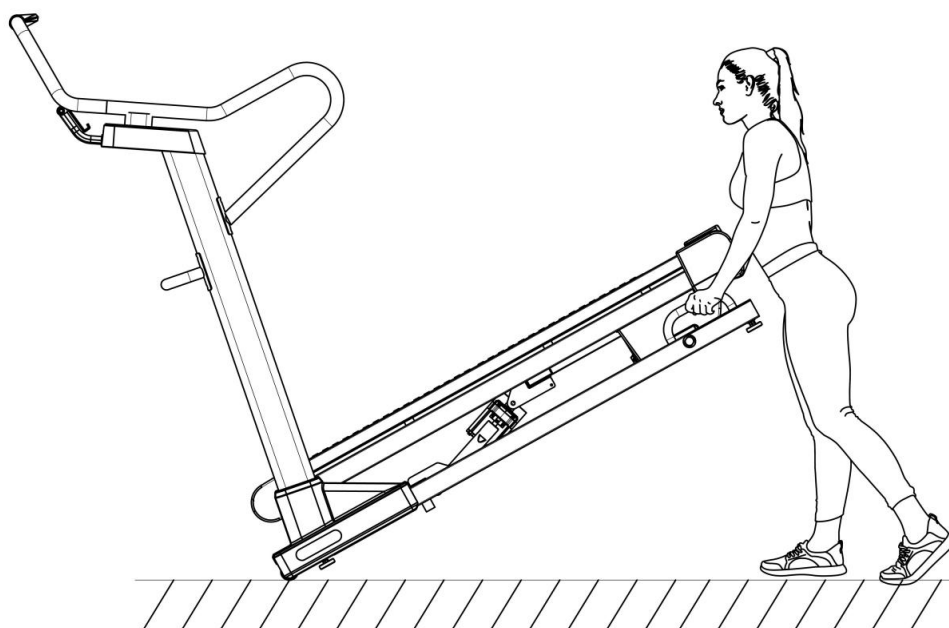
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

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.



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

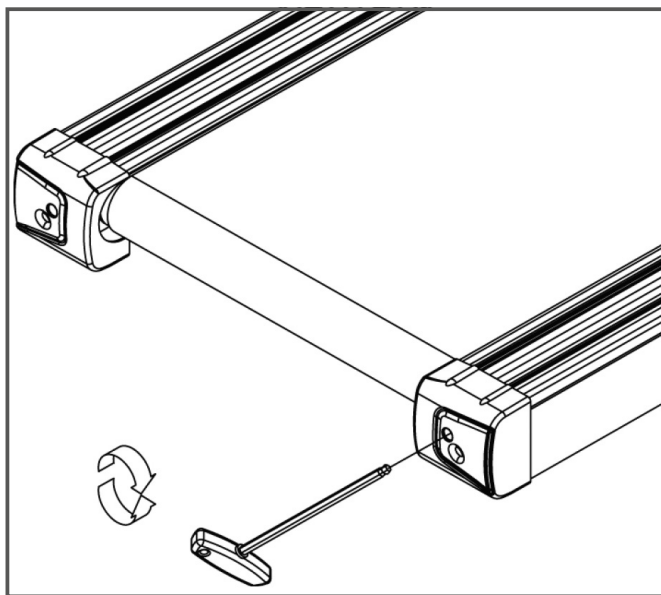
Pendant l'entraînement, le tapis de course doit rester centré et suivre un mouvement rectiligne. La sollicitation du tapis de course et la charge qu'il supporte peuvent modifier son orientation. De même, le positionnement de l'appareil sur une surface irrégulière peut influencer l'orientation du tapis.



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.

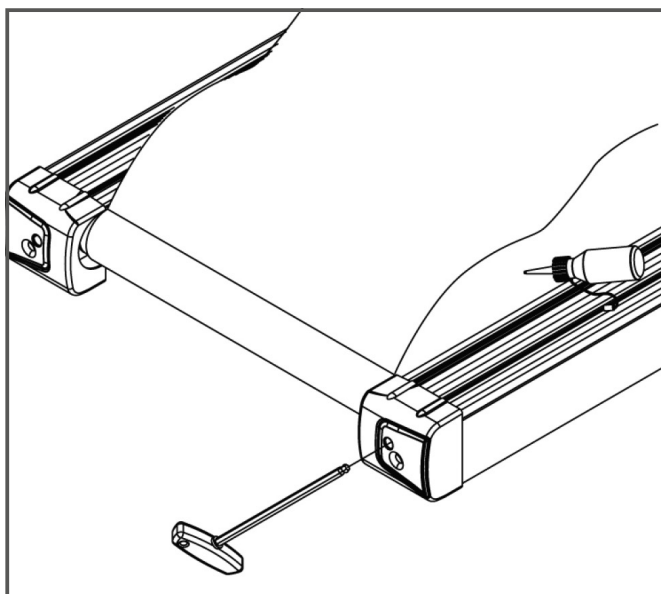
❗ REMARQUE

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 pulvérisez 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			

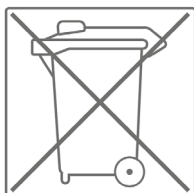
En scannant le code-QR avec la fonction appareil photo ou l'application QR-Code Scanner de votre smartphone, vous pouvez visionner sur YouTube une vidéo présentant des consignes générales d'entretien pour votre tapis de course. Cette vidéo sert à illustrer les points d'entretien décrits dans le présent 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 vélos elliptiques, un **tapis de sol** permet d'assurer plus de stabilité à votre appareil. Il protège le sol de la transpiration ainsi que des projections lors de l'utilisation d'un **spray de silicone**, idéal pour entretenir votre vélo.

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 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



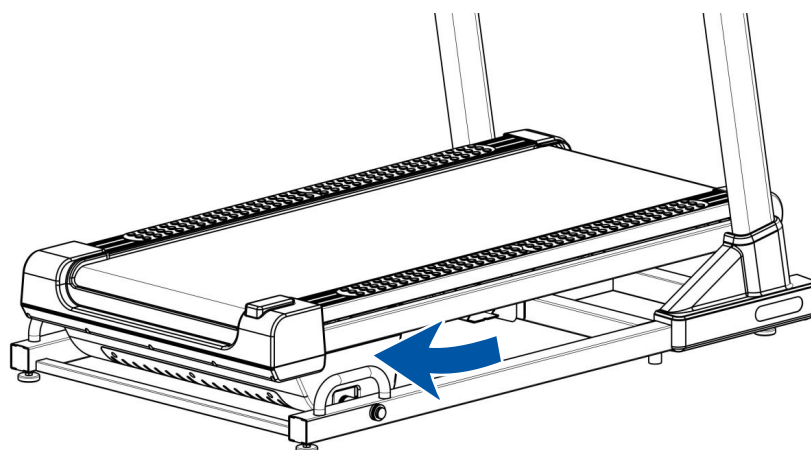
Spray à base de silicone

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)	Spécification	Nbre
A01	Base frame		1
A02	Main frame		1
A03	Left upright tube		1
A04	Right upright tube		1
A05	Console base bracket		1
A06	armrest component		2
A07	Front bend pipe component		1
A08	Upper armrest tube		1
A09	IPad rack components		1
B01	Front Roller		1
B02	Back Roller		1
B03	Main frame rotation shaft		2
B04	"Powder metallurgy shaft sleeve"		8
B05	Safety lock spring sheet		2
B06	5# Allen wrench		1
B07	6# Allen wrench		1
B08	Cross Wrench		1
B09	Left pulse steel plate		2
B10	Right pulse steel plate		2
B11	Simple open-end wrench		2
B12	φ 19 shaft shim		2
B13	Bottle holder		1
C01	Console Top Cover		1
C02	Console Bottom Cover		1
C03	"Top cover of upper armrest pulse sensor"		1
C04	"Bottom cover of upper armrest pulse sensor"		1
C05	Grating board with 8 characters		4
C06	Grating board dot matrix		1
C07	Motor Top Cover		1
C08	Motor Bottom Cover		1
C09	Motor End cover		1

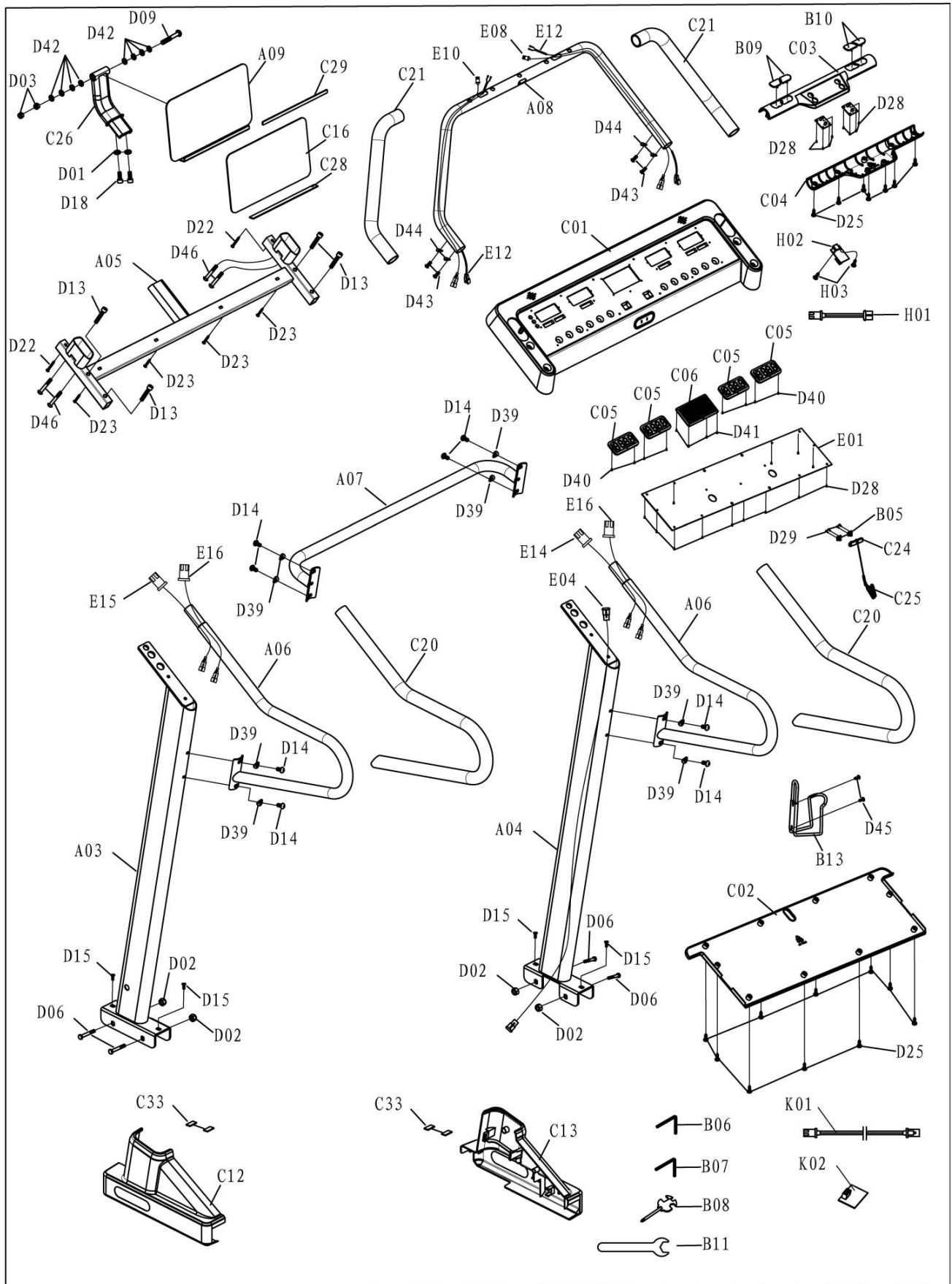
C10	Left Rear End Cap		1
C11	Right Rear End Cap		1
C12	Left Upright Tube Cover		1
C13	Right Upright Tube Cover		1
C14	Wheel		2
C15	Running Belt		1
C16	IPad holder EVA pad		1
C17	Side rail		2
C18	Motor Belt		1
C19	EVA pad 1		2
C20	Handrail sponge sleeve		2
C21	Top handrail sponge sleeve		2
C22	Black cushion		8
C23	EVA pad		1
C24	Safety key		1
C25	Safety key clip		1
C26	IPAD holder		1
C27	Cylindrical cushion	φ30*40*M6	2
C28	IPAD holder EVA pad 2	240*14*2	1
C29	IPAD holder EVA pad 3	240*10*2	1
C30	Cylindrical cushion	φ25*25*M6	2
C31	Adjustable foot pad		4
C32	Rubber anti slip pad		4
C33	EVA pad		4
C34	Foot pad		2
C35	Ring form wire protector		2
D01	Flat Washer	δ6	2
D02	Nut	M10	5
D03	Nut	M8	5
D04	Nut	M6	8
D05	bolt	M12*20	2
D06	bolt	M10*70	4
D07	Bolt	M10*45	1
D08	Bolt	M10*15	2

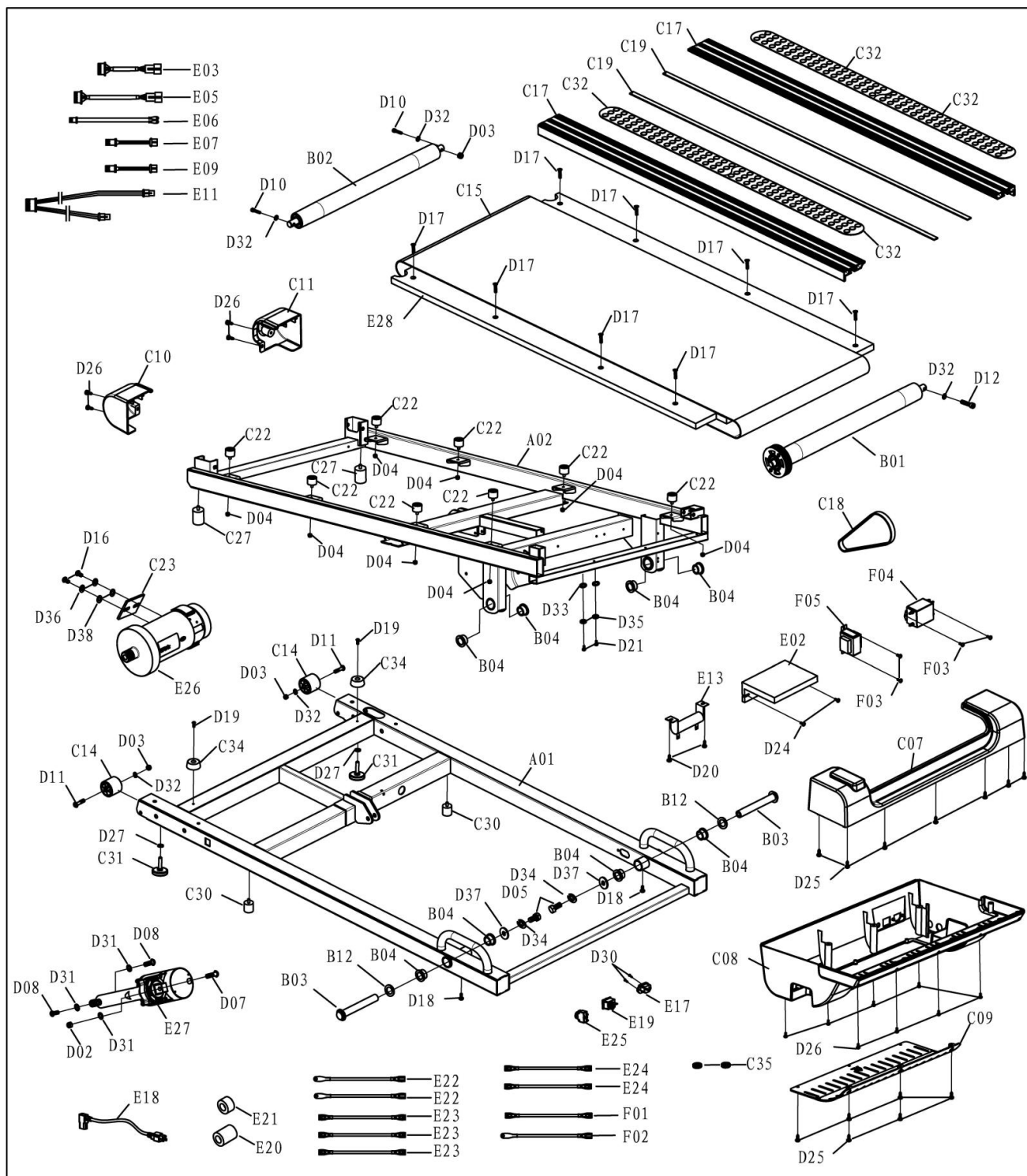
D09	Bolt	M8*95	1
D10	Bolt	M8*65	2
D11	Bolt	M8*60	2
D12	Bolt	M8*50	1
D13	Bolt	M8*40	4
D14	Bolt	M8*15	8
D15	bolt	M8*15	4
D16	Bolt	M8*15	2
D17	Bolt	M6*25	8
D18	Bolt	M6*12 S5	4
D19	Bolt	M5*16	2
D20	Bolt	M5*10	2
D21	Bolt	M5*8	2
D22	Screw	ST4.2*40	2
D23	Screw	ST4.2*30	4
D24	Screw	ST4.2*15	2
D25	Screw	ST4.2*12	30
D26	Screw	ST4.2*12	12
D27	Nut	M8	4
D28	Screw	ST2.9*6.0	21
D29	Screw	ST2.5*6	4
D30	Screw	ST2.9*10	2
D31	Lock Washer	Φ10	3
D32	Lock Washer	Φ8	5
D33	Lock Washer	Φ5	2
D34	Spring Washer	Φ12	2
D35	Spring Washer	Φ5	2
D36	Spring Washer	Φ8	2
D37	Flat Washer	Φ12	2
D38	Flat Washer	Φ8	2
D39	Arc-shaped shim	Φ8	8
D40	Bolt	ST2.9*8	8
D41	Bolt	ST2.9*6	4
D42	Big washer	"Φ8*Φ 20*1.5"	8

D43	Bolt	M6*10	4
D44	Arc-shaped shim	Φ6*16*1.5	4
D45	Bolt	M5*12	2
D46	Bolt	M8*90	4
E01	Console		1
E02	Control Board		1
E03	Console top signal wire		1
E04	Console middle signal wire		1
E05	Console bottom signal wire		1
E06	Safety Key Connection Wire		1
E07	Quick speed buttons top wire	Length 700	1
E08	"Quick speed buttons bottom wire"	Length 750	1
E09	Quick incline buttons top wire	Length 700	1
E10	"Quick incline buttons bottom wire"	Length 750	1
E11	Pulse top wire	Length 700	1
E12	Pulse bottom wire	Length 650	2
E13	Electric resistance		1
E14	"Quick speed buttons middle wire"	Length 250	1
E15	"Quick incline buttons middle wire"	Length 250	1
E16	Pulse middle wire	Length 250	2
E17	Power socket		1
E18	Power wire		1
E19	Switch on-off		1
E20	Magnetic ring		1
E21	Magnetic core		1
E22	Ground wire	"Length 350 yellow and green"	2
E23	AC signal wire	"Length 350 brown"	3
E24	AC signal wire	Length 350 blue	2
E25	Overload protector		1
E26	DC motor		1
E27	Incline Motor		1
E28	Running Board		1
F01	AC signal wire		1
F02	Ground wire		1

F03	Screw	ST4.2*12	4
F04	Filter		1
F05	Inductance		1
K01	Wireless heart rate cable		1
K02	Wireless receiver		1
H01	USB wire		1
H02	USB charging module		1
H03	Screw	ST2.9*8	2

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
SERVICE	FR	BE
	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

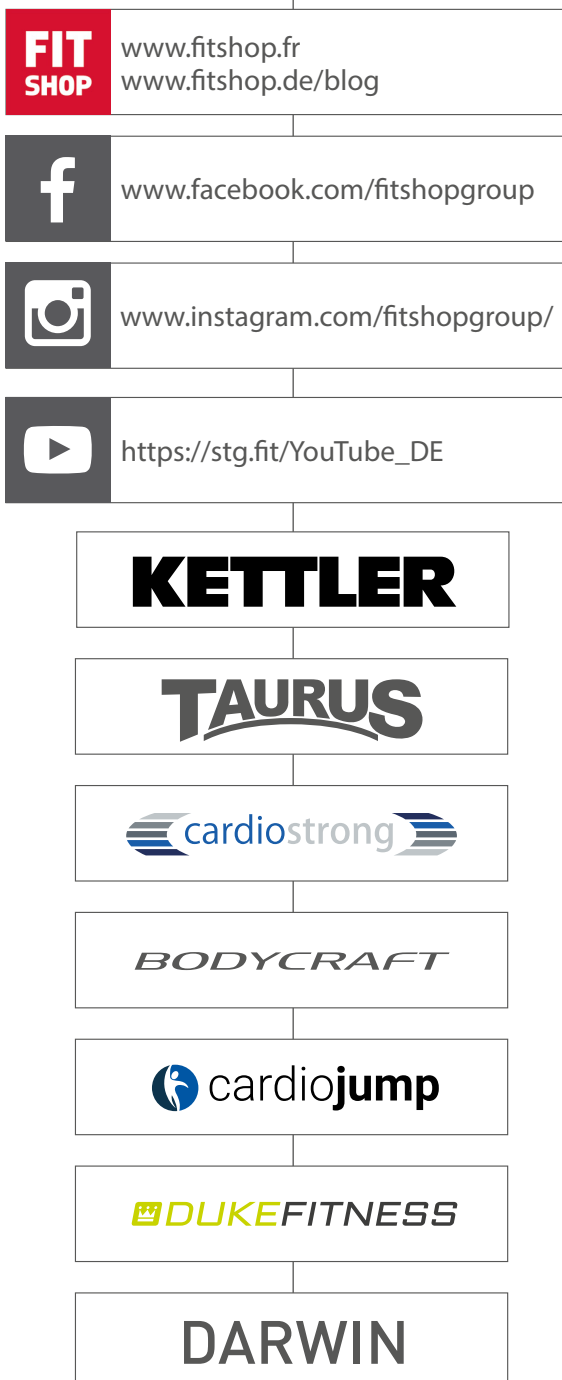
NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

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

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

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



Notes

