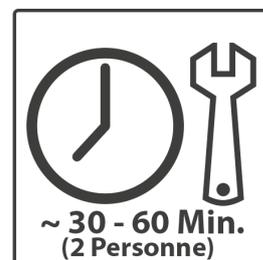
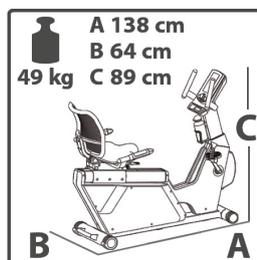




# Notice de montage et mode d'emploi



DFRB40.01.02

N° d'article DF-RB40

DARWIN **RB40**



# TABLE DES MATIÈRES

<b>1</b>	<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>7</b>
1.1	Notes techniques	7
1.2	Sécurité personnelle	8
1.3	Sécurité électrique	9
1.4	Emplacement	9
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>10</b>
2.1	Instructions générales	10
2.2	Contenu de la livraison	11
2.3	Montage	12
<b>3</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>18</b>
3.1	Affichage de la console	18
3.2	Fonction des touches	19
3.3	Mise en marche et réglage de l'appareil	19
3.4	Programmes	20
3.4.1	MANUAL - Programme manuel	21
3.4.2	PROGRAM - Programmes prédéfinis	21
3.4.3	USER PROGRAMM - Programme défini par l'utilisateur	22
3.4.4	H.R.C. - Programmes orientés sur la fréquence cardiaque	22
3.4.5	Watt - Programme basé sur les watts	23
3.4.6	RECOVERY - Récupération cardiaque	23
3.4.7	Body Fat - Contrôle du taux de graisse corporelle	23
<b>4</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>24</b>
4.1	Instructions générales	24
4.2	Roulettes de déplacement	24
<b>5</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>25</b>
5.1	Instructions générales	25
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	25
5.3	Calendrier d'entretien et de maintenance	26
<b>6</b>	<b>ÉLIMINATION</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>ACCESSOIRES RECOMMANDÉS</b>	<b>27</b>

<b>8</b>	<b>COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE</b>	<b>28</b>
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	28
8.2	Liste des pièces	29
8.3	Vue éclatée	32
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>33</b>
<b>10</b>	<b>CONTACT</b>	<b>35</b>

## Chère cliente, cher client,

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

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com).

### Utilisation conforme

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

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

## MENTIONS LÉGALES

Sport-Tiedje GmbH  
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

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

## EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ



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

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

## À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

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



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.

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

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

► **ATTENTION**

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

⚠ **PRUDENCE**

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **DANGER**

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

ⓘ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

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

## 1.1 Notes techniques

### Affichage LCD de

- + Vitesse en km/h / cadence (tours par minute)
- + Durée de l'entraînement en min
- + Distance d'entraînement en km
- + Calories brûlées en kcal
- + Fréquence cardiaque (à partir des capteurs cardiaques tactiles ou d'une ceinture pectorale)
- + Watts / niveau de résistance

Système de résistance : système électronique de freinage magnétique

Niveaux de résistance : 32

Watts : 0 - 350 watts (réglable par pas de 5 watts)

Masse d'inertie : 9,5 kg

Mémoires utilisateurs : 4

Programmes d'entraînement (au total) : 19

Programmes manuels : 1

Programmes prédéfinis : 12

Programmes en watts : 1

Programmes basés sur la fréquence cardiaque : 4

Programmes définis par l'utilisateur : 1

### Poids et dimensions

Poids de l'article (brut, emballage inclus) : 54 kg

Poids de l'article (net, sans emballage) : 49 kg

Dimensions de l'emballage (L x l x h) : 163 cm x 24,5 cm x 65 cm

Dimensions d'installation (L x l x h) : 138 cm x 64 cm x 89 cm

Poids utilisateur maximal : 130 kg

## 1.2 Sécurité personnelle

### DANGER

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

### AVERTISSEMENT

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
- + Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.

### PRUDENCE

- + Si vous devez brancher votre appareil avec un câble d'alimentation sur le secteur, veillez à disposer le câble de manière à ce que personne ne risque de trébucher.
- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.

### ATTENTION

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

## 1.3 Sécurité électrique

### DANGER

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

### AVERTISSEMENT

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

### ► ATTENTION

- + L'appareil doit être branché sur une prise électrique de 220-230 V à une fréquence de 50 Hz.
- + L'appareil doit toujours être branché directement sur une prise de terre avec le câble d'alimentation fourni. Les rallonges doivent être conformes aux directives VDE. Déroulez toujours entièrement le câble d'alimentation.
- + La prise de courant doit être protégée par un fusible à action retardée de 16 A au minimum.
- + N'effectuez aucune modification sur le câble d'alimentation ni sur le cordon d'alimentation.
- + Protégez le câble d'alimentation de l'eau, de la chaleur, de l'huile et des arêtes vives. Ne laissez pas le câble d'alimentation passer sous l'appareil ou sous un tapis et ne posez aucun objet dessus.

## 1.4 Emplacement

### AVERTISSEMENT

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

### PRUDENCE

- + Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.
- + Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.

### ► ATTENTION

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

### 2.1 Instructions générales



#### **DANGER**

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



#### **AVERTISSEMENT**

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



#### **PRUDENCE**

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



#### **ATTENTION**

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



#### **REMARQUE**

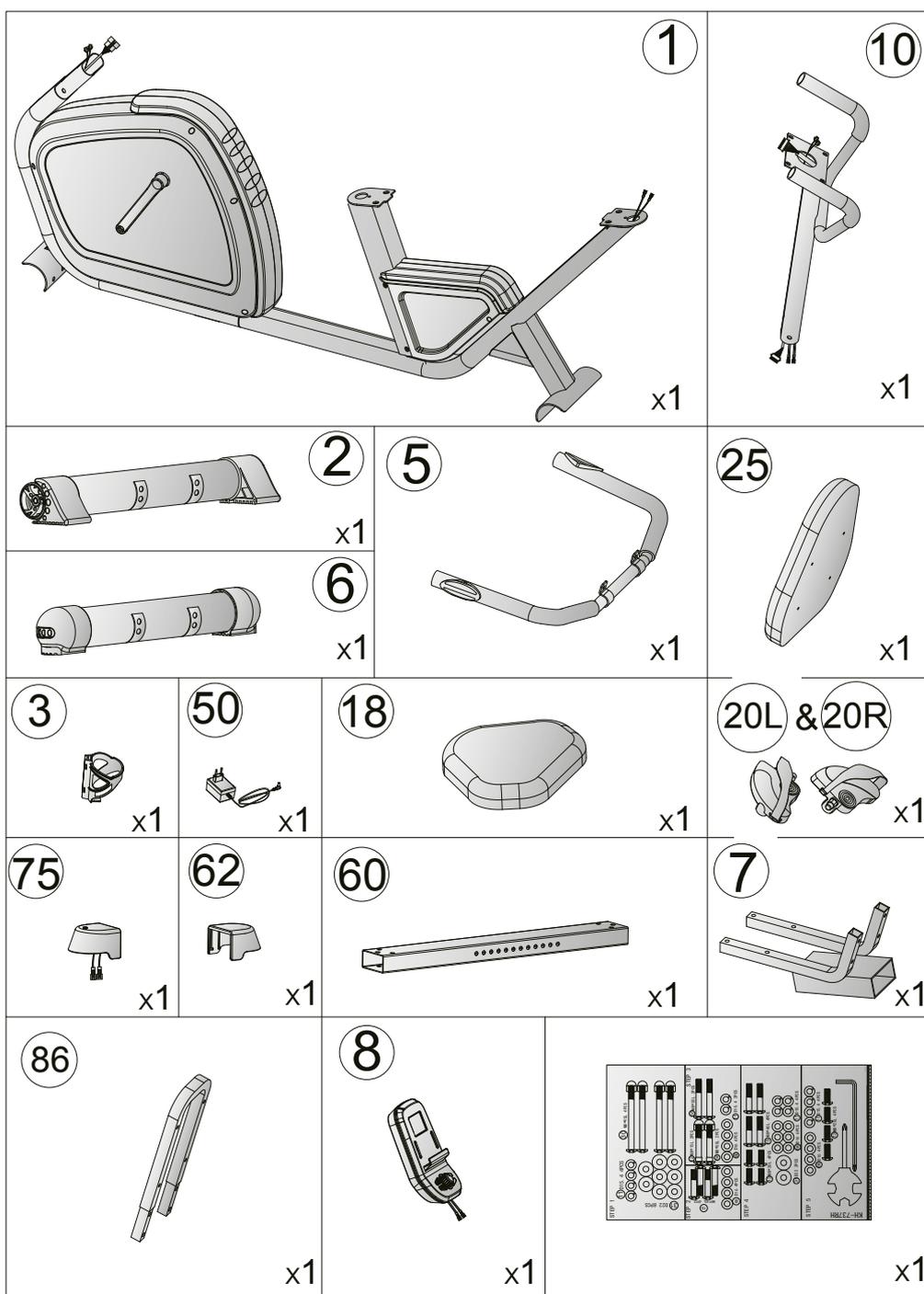
- + Pour faciliter le montage, des vis et des écrous peuvent être prémontés.
- + Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.

## 2.2 Contenu de la livraison

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

### ⚠ PRUDENCE

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



## 2.3 Montage

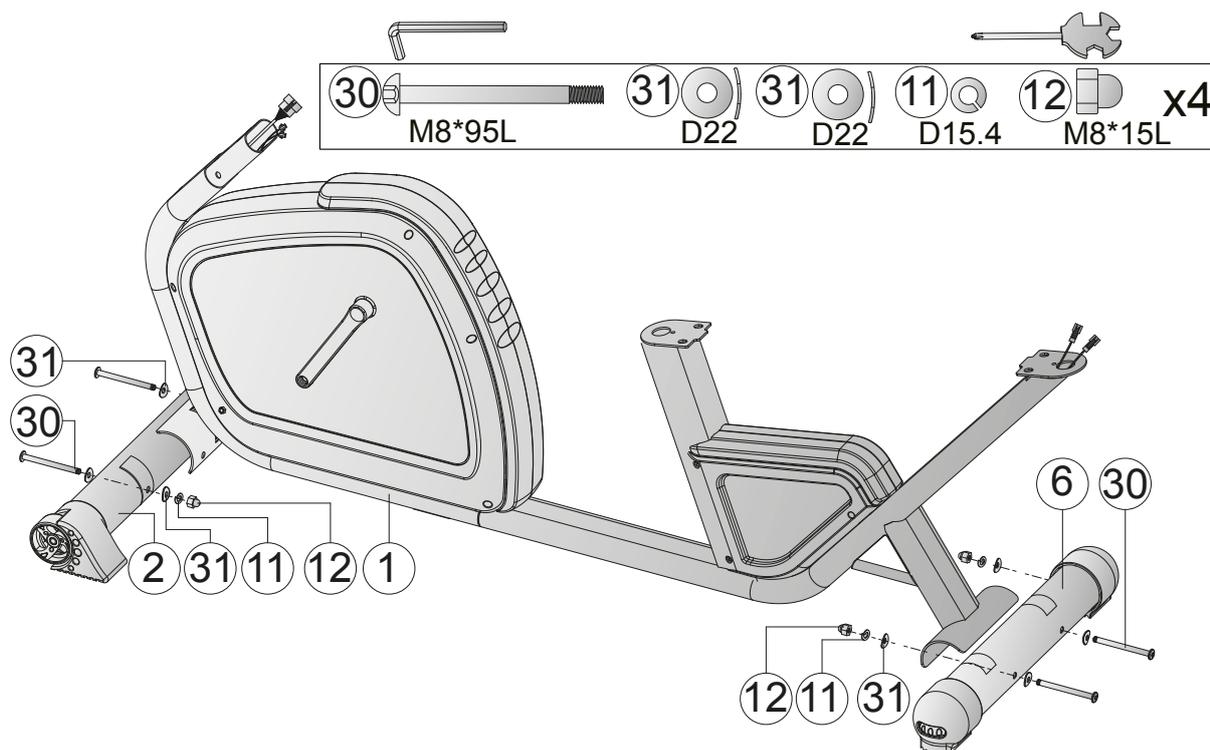
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

### ⓘ 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.

### Étape 1 : montage des pieds

1. Montez le pied avant (2) sur le cadre principal (1) à l'aide de quatre rondelles ondulées (31), deux rondelles élastiques (11), deux écrous borgnes (12) et deux vis (30).
2. Montez le pied arrière (6) sur le cadre principal (1) à l'aide de quatre rondelles ondulées (31), deux rondelles élastiques (11), deux écrous borgnes (12) et deux vis (30).
3. Compensez les éventuelles inégalités du sol en tournant la molette sur les capuchons arrière.
4. Serrez les vis à l'aide de l'outil.

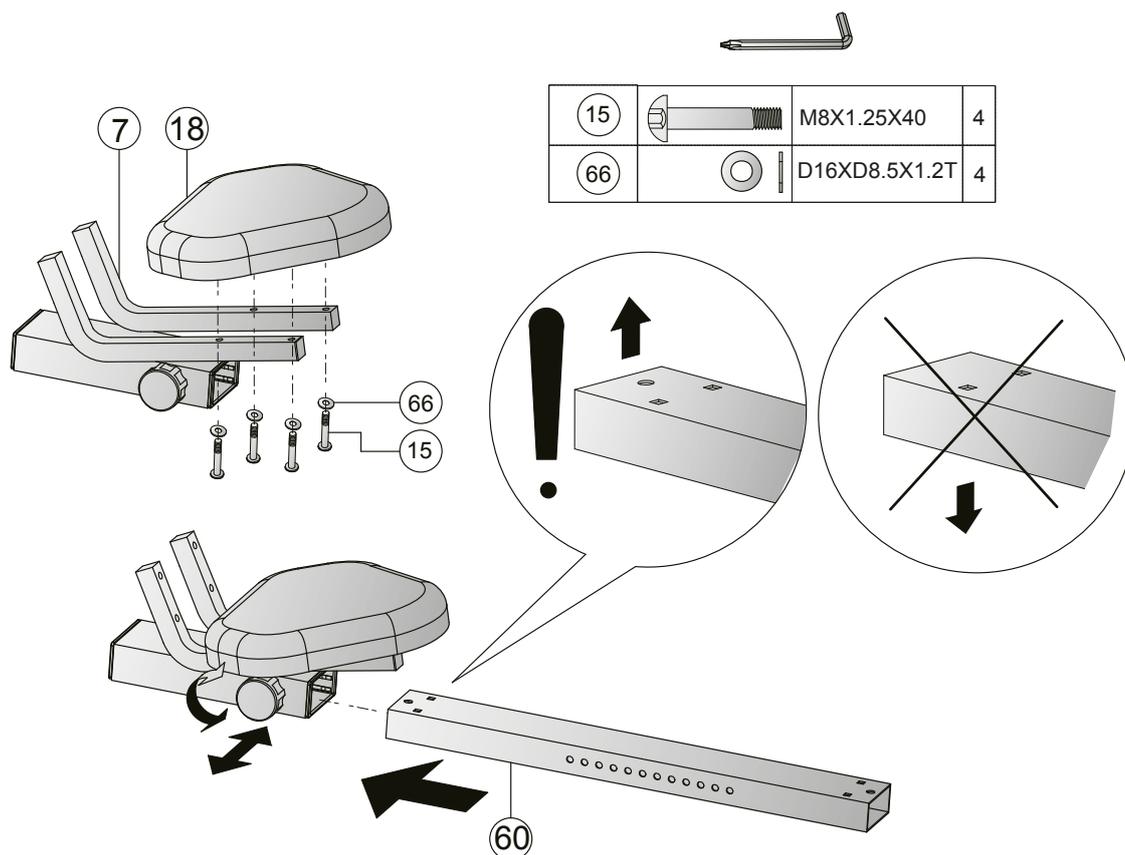


## Étape 2 : montage du siège et du coulisseau

1. Fixez le rembourrage de siège (18) sur l'armature de siège (7) à l'aide de quatre rondelles entretoises (66) et quatre vis (15).
2. Serrez les vis à l'aide de l'outil.
3. Fixez l'armature de siège (7) sur le coulisseau (60) en tirant le bouton rotatif situé sur l'armature et en l'encliquetant dans l'un des trous du coulisseau (60).

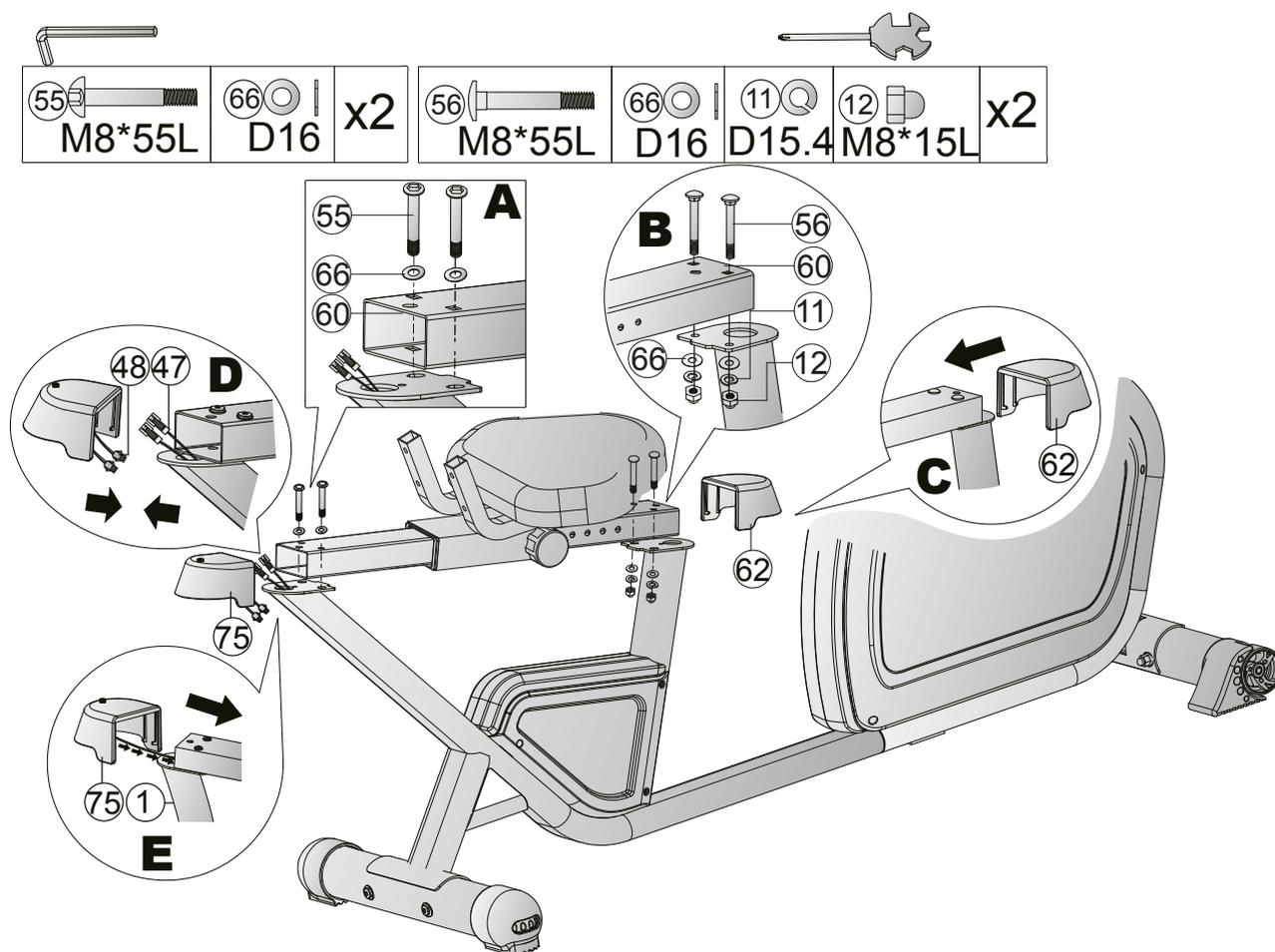
### ⓘ REMARQUE :

Vous pouvez régler le siège horizontalement le long du coulisseau dans la position qui vous convient.



### Étape 3 : montage du siège et des revêtements

1. Fixez le coulisseau (60) sur le cadre principal (1) à l'aide de deux rondelles entretoises (66) et deux vis (55) (schéma A) ainsi que deux vis (56), deux rondelles entretoises (66), deux rondelles élastiques (11) et deux écrous borgnes (12) (schéma B).
2. Serrez les vis à l'aide de l'outil.
3. Montez le revêtement (62) sur le coulisseau (60) (schéma C).
4. Reliez les deux câbles (47) aux câbles correspondants (48) du revêtement (75) (schémas D & E).



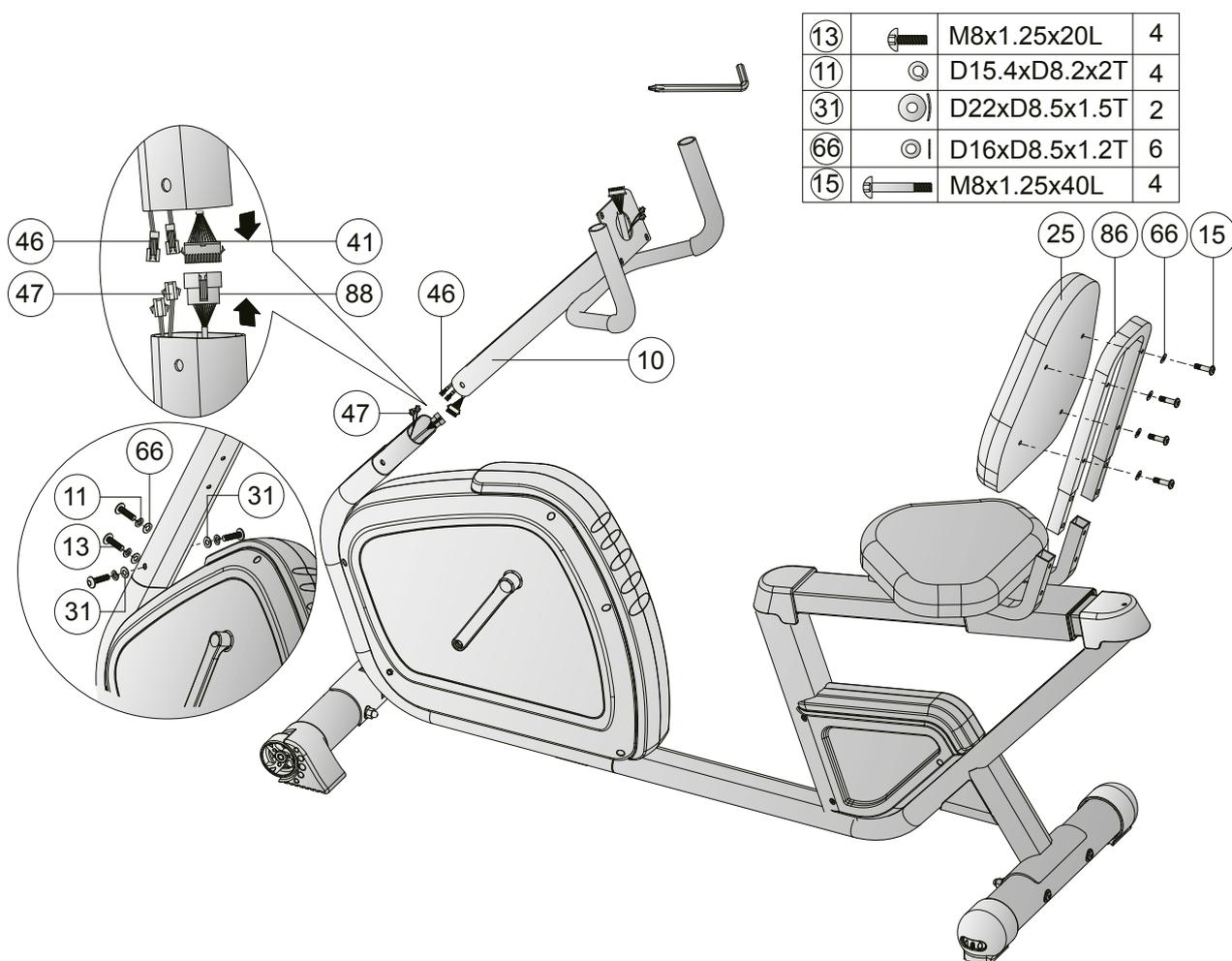
## Étape 4 : montage de la barre de console et du dossier

1. Reliez le câble (41) de la barre de console (10) au câble (88) du cadre principal (1).
2. Reliez le câble (46) de la barre de console (10) au câble (47) du cadre principal (1).

### ► ATTENTION

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

3. Engagez la barre de console (10) sur le cadre principal (1) et fixez-la au moyen de quatre rondelles élastiques (11), deux rondelles entretoises (66), quatre vis (13) et deux rondelles ondulées (31).
4. Montez le dossier (25) sur l'armature de dossier (86) à l'aide de quatre rondelles entretoises (66) et quatre vis (15) et poussez l'armature de dossier (86) dans les supports de l'armature de siège (7).
5. Serrez les vis à l'aide de l'outil.

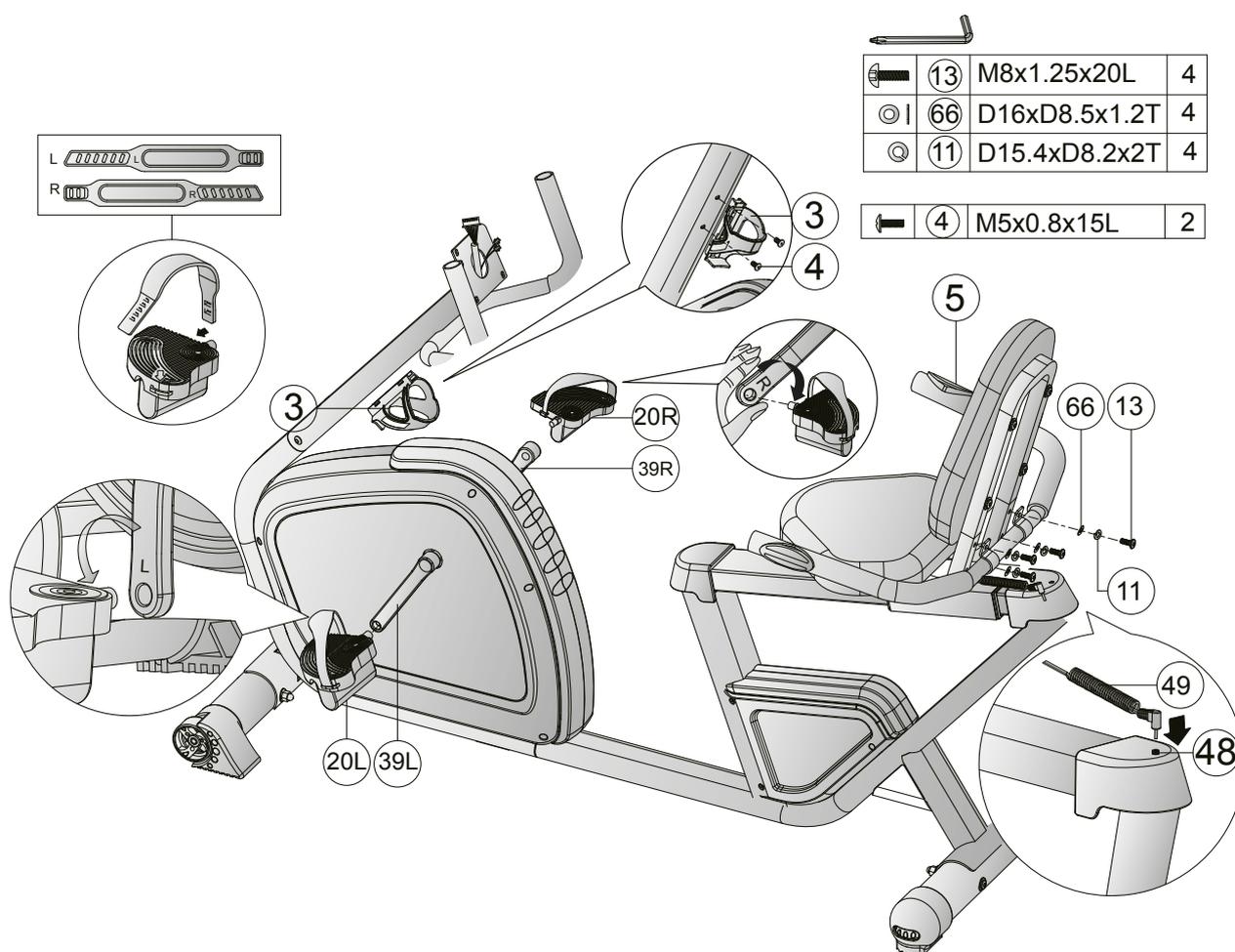


## Étape 5 : montage des pédales et des capteurs tactiles

### ⚠ PRUDENCE

Veillez à visser complètement les pédales.

1. Montez les pédales gauche et droite (20L & 20R) sur les bras de pédales (39L & 39R).
2. Fixez le porte-gourde (3) sur la barre de console (10) à l'aide de deux vis (4).
3. Fixez les capteurs tactiles (5) sur l'armature de dossier (86) à l'aide de quatre rondelles entretoises (66), quatre rondelles élastiques (11) et quatre vis (13).
4. Branchez le câble (49) des capteurs tactiles (5) sur le raccord (48) situé sur le revêtement (75).
5. Serrez les vis à l'aide de l'outil.



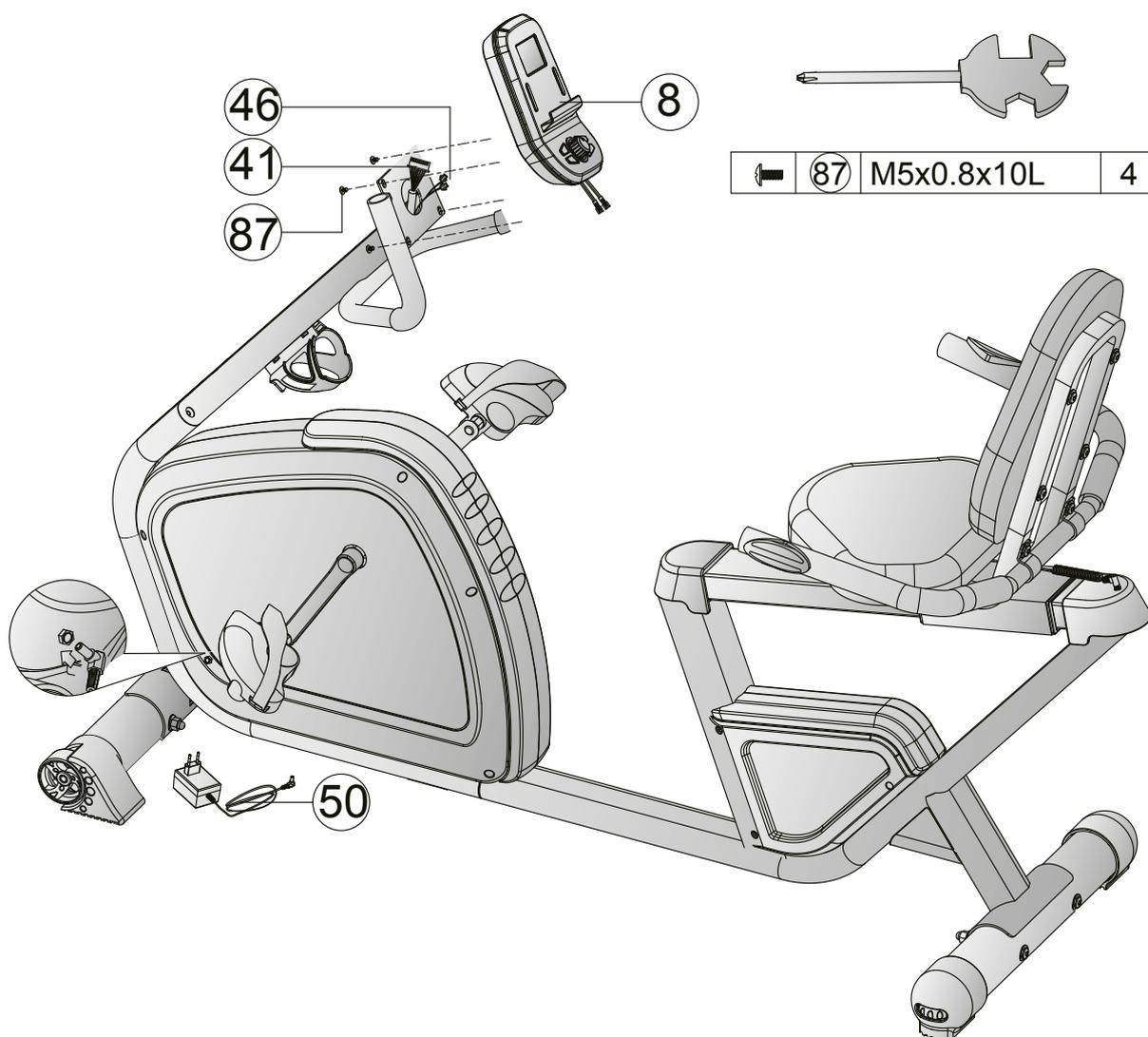
## Étape 6 : montage de la console et branchement de l'appareil

1. Reliez les câbles (41 & 46) de la barre de console (10) aux câbles de la console (8).
2. Positionnez la console (8) sur la barre de console (10) et fixez-la au moyen de quatre vis (87).
3. Serrez les vis à l'aide de l'outil.

### ► 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.

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



## 3 MODE D'EMPLOI

### REMARQUE

Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.

### 3.1 Affichage de la console



<b>Time (durée)</b>	0:00 - 99:00 minutes
<b>Speed (vitesse)</b>	0,0 - 99,9 km/h
<b>RPM (cadence ; nombre de tours par minute)</b>	15 - 999 RPM
<b>Distance (distance)</b>	0,0 - 99,9 km
<b>Calories (calories brûlées)</b>	0 - 9999 Cal
<b>Pulse (fréquence cardiaque ; nombre de pulsations cardiaques par minute)</b>	60 - 230 BPM
<b>Watt/Load (puissance/résistance)</b>	0 - 999 watts ; contrôle des watts : 10 - 350 watts
<b>Level (niveau de résistance)</b>	1 - 16

## 3.2 Fonction des touches

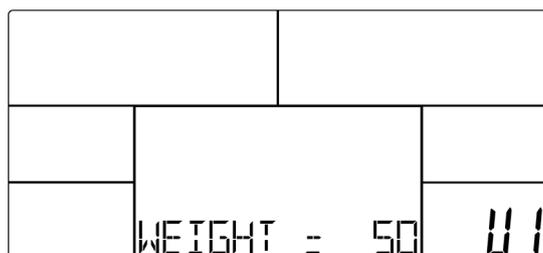
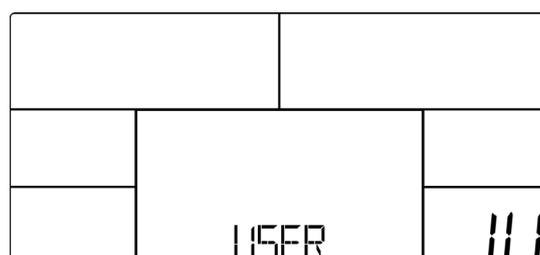
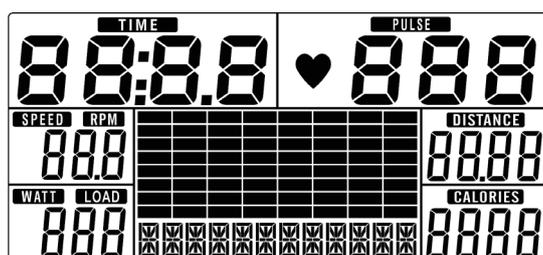
<b>START STOP</b>	+ Démarrage et arrêt de l'entraînement
<b>RECOVERY</b>	+ Contrôle de la récupération cardiaque
<b>ENCODER (+/-)</b>	+ Sélection du mode d'entraînement + Augmentation de la valeur fonctionnelle + Réduction de la valeur fonctionnelle
<b>RESET</b>	+ Appuyez sur la touche en mode Stop pour retourner au menu principal
<b>MODE</b>	+ Validation des saisies

## 3.3 Mise en marche et réglage de l'appareil

1. Branchez l'appareil.

L'écran LCD affiche tous les segments et émet un bip sonore long.

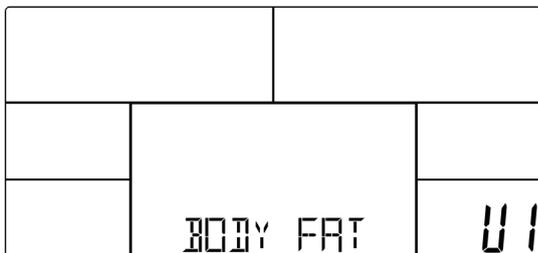
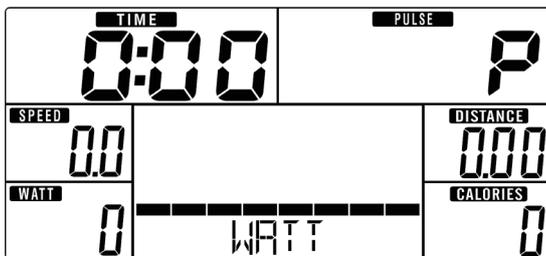
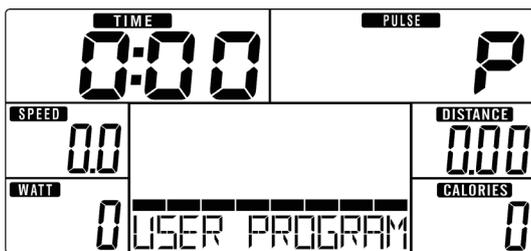
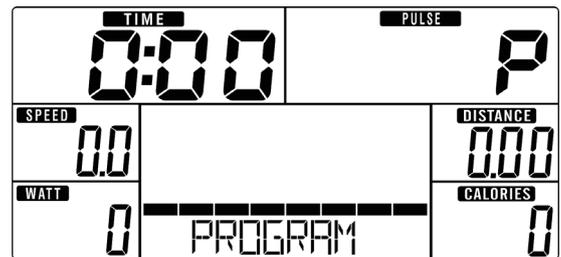
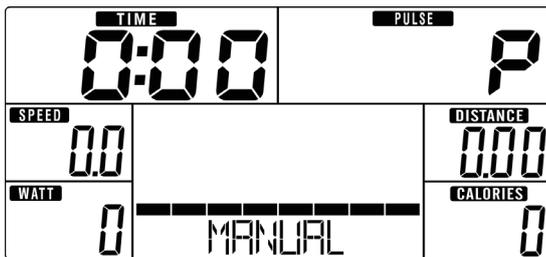
2. Sélectionnez un profil utilisateur (U1 – U4) et appuyez sur la touche MODE pour confirmer votre sélection.
3. Entrez vos données utilisateur : SEX (sexe), AGE (âge), HEIGHT (taille) et WEIGHT (poids) et confirmez chacune de vos saisies à l'aide de la touche MODE.



### 3.4 Programmes

Divers programmes vous sont proposés, parmi lesquels :

- + Manual (programme manuel) : 1
- + Program (programmes d'entraînement prédéfinis) : 12
- + User Program (programmes d'entraînement définis par l'utilisateur) : 4
- + H.R.C. (programmes d'entraînement basés sur la fréquence cardiaque) : 1
- + Watt (programme d'entraînement basé sur les watts) : 1
- + Recovery (test de fitness)
- + Body Fat (contrôle du taux de graisse corporelle)



### 3.4.1 MANUAL - Programme manuel

1. Sélectionnez le programme (MANUAL) puis validez en appuyant sur la touche MODE.
2. Saisissez le niveau de résistance et appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
3. Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), le nombre de calories (CALORIES) et/ou la fréquence cardiaque (PULSE) et validez vos saisies avec la touche MODE.
4. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'entraînement.

**① REMARQUE**

Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement.

5. Appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'entraînement.
6. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### 3.4.2 PROGRAM - Programmes prédéfinis

1. Sélectionnez les programmes à profil (PROGRAM) puis validez en appuyant sur la touche MODE.
2. Sélectionnez un programme parmi les 12 disponibles.
3. Réglez le niveau de résistance puis validez en appuyant sur la touche MODE.
4. Réglez la durée d'entraînement (TIME) puis validez en appuyant sur la touche MODE.
5. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'entraînement.

**① REMARQUE**

Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement.

6. Appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'entraînement.
7. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### 3.4.3 USER PROGRAMM - Programme défini par l'utilisateur

#### ① REMARQUE

Vous pouvez définir un programme spécifique à chaque profil utilisateur.

1. Sélectionnez le programme défini par l'utilisateur (USER PROGRAM) puis validez en appuyant sur la touche MODE.
2. Définissez un niveau de résistance pour chacun des segments et validez en appuyant sur la touche MODE.
3. Après avoir attribué un niveau de résistance à chacun des segments, maintenez la touche MODE appuyée pendant 3 secondes.
4. Réglez la durée d'entraînement (TIME) puis validez en appuyant sur la touche MODE.
5. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'entraînement.

#### ① REMARQUE

Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement.

6. Appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'entraînement.
7. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### 3.4.4 H.R.C. - Programmes orientés 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.

1. Sélectionnez les programmes basés sur la fréquence cardiaque (HRC) puis validez en appuyant sur la touche MODE.
2. Choisissez l'un des programmes basés sur la fréquence cardiaque (55% / 75% / 90% / ou fréquence cardiaque ciblée (TAG)) et appuyez sur la touche MODE pour confirmer votre sélection.

#### ① REMARQUE

Le niveau de résistance varie en fonction de votre fréquence cardiaque.

3. En sélectionnant TAG, vous pouvez définir vous-même la fréquence cardiaque souhaitée. Effectuez ce réglage puis validez en appuyant sur la touche MODE.
4. Réglez la durée d'entraînement (TIME) puis validez en appuyant sur la touche MODE.
5. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'entraînement.

*Le niveau de résistance s'adapte automatiquement à votre fréquence cardiaque.*

6. Appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'entraînement.
7. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### 3.4.5 Watt - Programme basé sur les watts

1. Sélectionnez le programme basé sur les watts (WATT) puis validez en appuyant sur la touche MODE.
2. Réglez une valeur en watts puis validez en appuyant sur la touche MODE.
3. Réglez la durée d'entraînement (TIME) puis validez en appuyant sur la touche MODE.
4. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'entraînement.

#### ① REMARQUE

Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement.

5. Appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'entraînement.
6. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### 3.4.6 RECOVERY - Récupération cardiaque

1. À la fin de l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY pour évaluer votre récupération cardiaque.
2. Saisissez les capteurs tactiles.

*La console détermine votre récupération cardiaque en 60 secondes.*

*Le résultat apparaît sous la forme d'une note entre F1 et F6, F1 étant la meilleure note et F6 la plus mauvaise.*

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

### 3.4.7 Body Fat - Contrôle du taux de graisse corporelle

1. Appuyez sur la touche BODY FAT pour démarrer le contrôle du taux de graisse corporelle.
2. Saisissez les capteurs tactiles.

*La console détermine votre taux de graisse corporelle et votre IMC en 8 secondes.*

*Les résultats sont affichés à l'écran pendant environ 30 secondes.*

## 4.1 Instructions générales

### ▶ ATTENTION

- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 5°C et 45°C.

### ⚠ AVERTISSEMENT

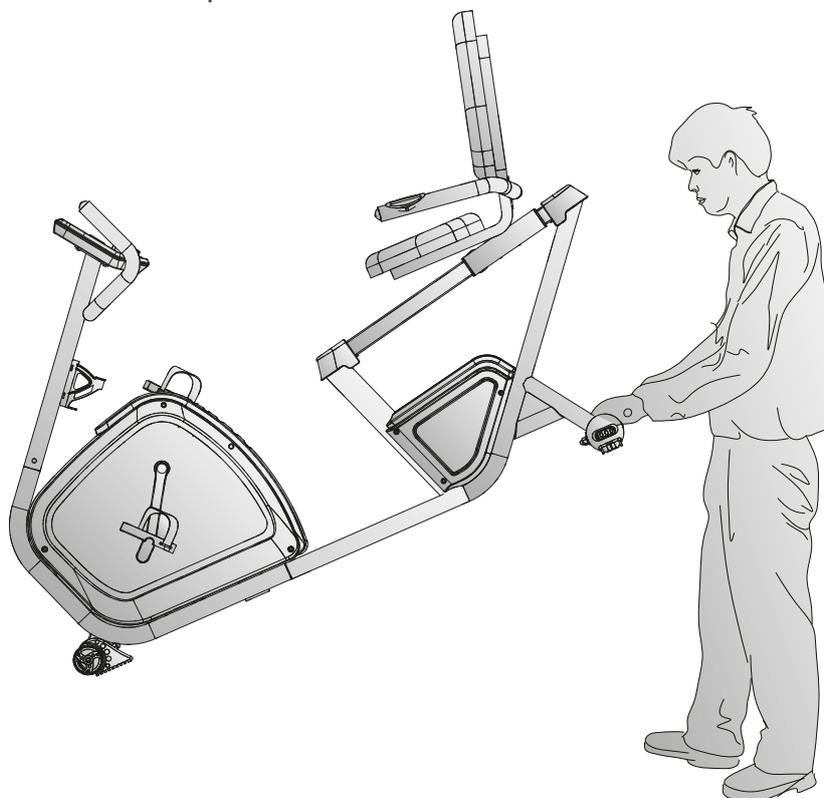
- + Stockez l'appareil dans un lieu où il reste hors de portée de tiers ou d'enfants.
- + Si votre appareil ne dispose pas de roulettes de déplacement, il convient de le démonter avant son transport.

## 4.2 Roulettes de déplacement

### ▶ ATTENTION

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

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



## 5.1 Instructions générales



### AVERTISSEMENT

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



### PRUDENCE

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

### ATTENTION

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

## 5.2 Défauts et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
Bruits de claquement au niveau du pédalier	Pédales desserrées	Resserrez les pédales
L'appareil bouge	L'appareil n'est pas droit	Ajustez les pieds
Le guidon/la selle bouge	Vis desserrées	Serrez fermement les vis
L'écran ne s'allume pas	Piles usées ou câbles mal branchés	Changez les piles ou vérifiez le branchement des câbles
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas	+ Interférences dans la pièce + Câbles mal branchés + Structure des mains	+ Éliminez les sources de parasites (par ex. téléphone portable, haut-parleur...) + Vérifiez le branchement des câbles + Faites vérifier la mesure du pouls par une autre personne
Impossible de régler la résistance	Le câble Bowden n'est pas accroché	Accrochez le câble Bowden conformément aux instructions du mode d'emploi

## 5.3 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois	Tous les six mois	Une fois par an
Écran de console	N	I			
Revêtements en plastique	N	I			
Vis et câbles		I			
Vérifiez que les pédales sont bien serrées.		I			
Légende : N = nettoyage ; I = inspection					

## 6 ÉLIMINATION

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



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

## 7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Un **tapis de sol** vous permettra de poser votre appareil de fitness en toute sécurité, tout en protégeant votre sol des taches de transpiration. Vous pouvez également vous procurer des mains courantes supplémentaires pour votre tapis de course ou un **spray à base de silicone** pour entretenir les pièces mobiles.

Si votre appareil de fitness propose un entraînement basé sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons vivement l'utilisation d'une ceinture pectorale compatible afin de garantir une transmission optimale de votre fréquence cardiaque. Vous pouvez également compléter votre appareil de musculation par des **poignées de traction** ou des **poids supplémentaires**.



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



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Serviettes



Spray à base de silicone



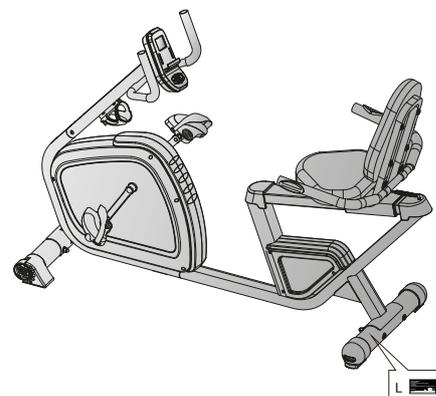
Gel de contact

## 8.1 Numéro de série et désignation du modèle

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

### ❗ REMARQUE

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



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

**Numéro de série :**

**Marque / catégorie :**

**Désignation du modèle :**

**Référence article :**

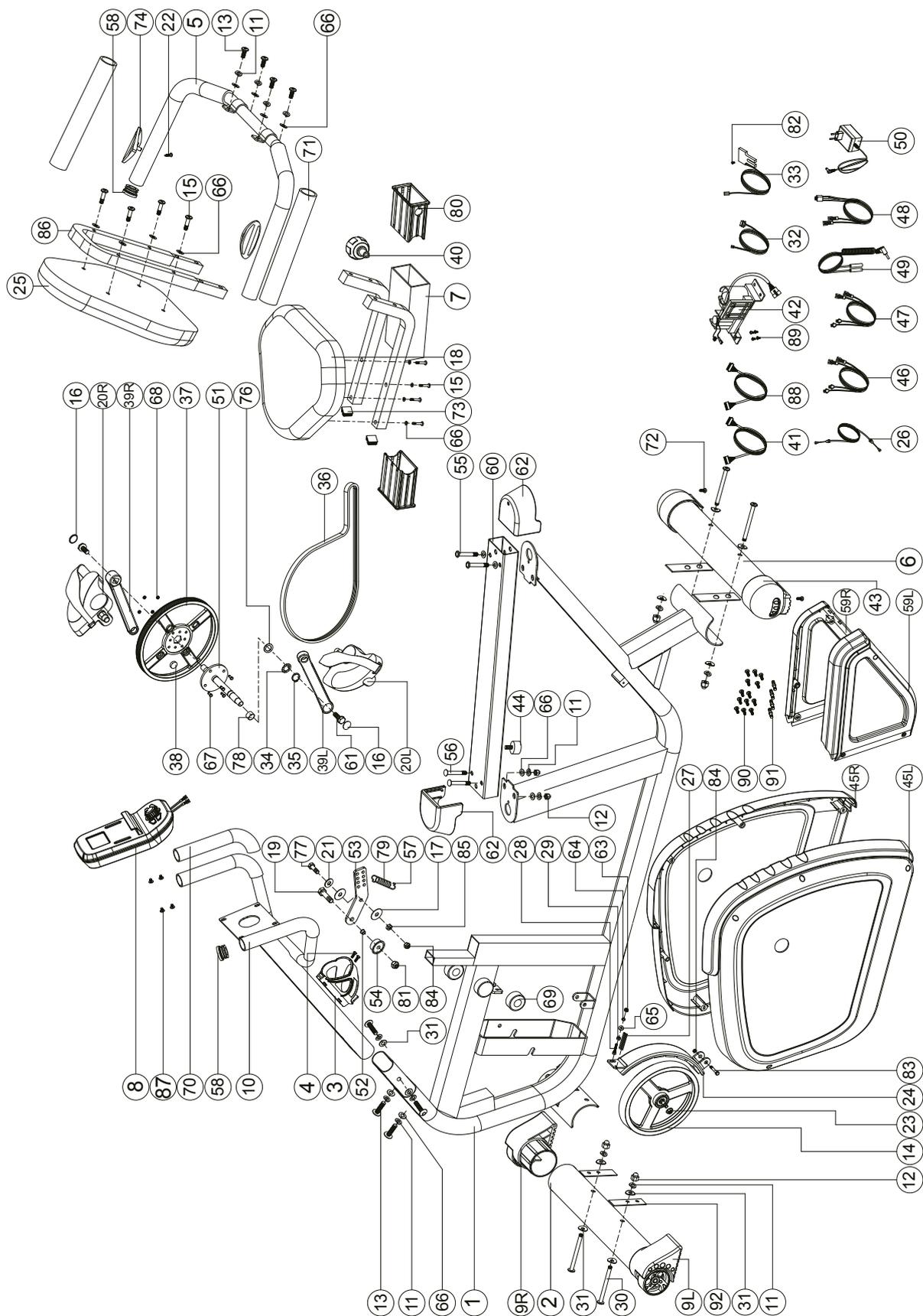
## 8.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
1	Main frame		1
2	Front stabilizer	D76x1.5Tx480L	1
3	Bottle holder	120*87*3T	1
4	Bolt	M5*0.8*15L	2
5	Handlebar set		1
6	Rear stabilizer	D76x1.5Tx480L	1
7	Seat post		1
8	Computer	SM-1730-31	1
9L	Left rolling foot cap	D76*120L	1
9R	Right rolling foot cap	D76*120L	1
10	Handlebar post tube		1
11	Spring washer	D15.4xD8.2x2T	14
12	Cup nut	M8x1.25x15L	6
13	Bolt	M8x1.25x20L	8
14	Flywheel set		1
15	Bolt	M8*1.25*40	8
16	Screw cover	D26*11L	2
17	Plastic washer	D10*D24*0.4T	2
18	Seat	348*270*52	1
19	Bolt	M10*35L	1
20L&R	Pedal set	JD-22A 9/16"tooth	1
21	Flat washer	D30*D8.5*2.0T	1
22	Screw	ST4*1.4L*20L	2
23	Anti-slip nut	3/8"-26UNFx6.5T	2
24	Fixed bracket for magnet		1
25	Backrest	410*340*57	1
26	Tension cable	D1.5*130L,	1
27	Spring	D1.0*55L	1
28	Bolt	M6*65L	1
29	Nut	M6*1*6T	1
30	Bolt	M8*1.25*95L	4
31	Curved washer	D22xD8.5x1.5T	10

32	Power cord	400L	1
33	Sensor cable	400L	1
34	Waved washer	D22*D17*0.3T	2
35	C-ring	S-17(1T)	1
36	Belt	410 J5 (1041 J5)	1
37	Belt wheel	D260*19	1
38	Round magnet	M02	1
39L	Left crank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
39R	Right crank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
40	Ball knob	D50xM16x32xD8	1
41	Upper computer cable	700L	1
42	Motor		1
43	Adjustable foot cap	D76*86	2
44	Buffer	D20*10L*M8*1.25	1
45L	Left chain cover	594*80.3*495	1
45R	Right chain cover	594*76*495	1
46	Upper handle pulse cable	600L	2
47	Middle handle pulse cable	2400L	2
48	Lower handle pulse cable	100L	1
49	Handle pulse cable	800L	1
50	Adaptor	OUTPUT:9VA,500MA	1
51	Crank welding set		1
52	Spacer bushing	D13.5*D10*9	1
53	Fixed plate for idle	156*62.2*5T	1
54	Idle	D42*D38*24	1
55	Bolt	M8*1.25*55L	2
56	Square neck bolt	M8x1.25x55L	2
57	Plastic sleeve	D3*30L	2
58	Cap	D25.4x31L	4
59L	Rear chain cover(Left)	321*44*242	1
59R	Rear chain cover(Right)	321*39.6*242	1
60	Sliding beam		1
61	Bolt	M8x1.25x25	2

62	Front rear cover	100*93*66	1
63	Anti-loose nut	M6*1*6T	1
64	Nylon washer	D6*D19*1.5T	1
65	Flat washer	D13*D6.5*1.0T	1
66	Flat washer	D16xD8.5x1.2T	18
67	Bolt	M6x1.0x15L	4
68	Anti-loose nut	M6x1.0x6T	4
69	Bearing	#6003ZZ	2
70	Foam	D23*4T*415L	2
71	Foam	D23*4T*500L,with hole	2
72	Screw	ST4x1.41x10.L	2
73	Square cap	25*25*13L	2
74	Handle pulse	PE18	2
75	Rear protective cover	100*93*66	1
76	Flat washer	D23*D17.2*1.5T	1
77	Bolt	M8*25	1
78	Spacer ring	D22.5*D17.2*6.4T	1
79	Spring	D2.2*D14*65L	1
80	Inner tube	40*80*102L	2
81	Anti-loose nut	M10x1.5x10T	1
82	Bolt	M5x0.8x12L	1
83	Bolt	M8*52L	1
84	Anti-loose nut	M8*1.25*8T	2
85	Nut	M8*1.25*6T	1
86	Backrest supporting tube		1
87	Bolt	M5*0.8*10L	4
88	Lower computer cable	1200L	1
89	Screw	ST4.2*1.4*15L	4
90	Screw	ST4.2x1.4x20L	13
91	Pin	D6*26.5*7.7	4
92	Buffer	20*90*1.7T	4
\	Allen wrench	M6	1
\	Spanner	121*D6	1

## 8.3 Vue éclatée



Les appareils d'entraînement de Darwin® 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**

Les délais de garantie, valables à compter de la remise de l'appareil d'entraînement, sont les suivants.

#### **Délais de garantie**

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

### **Frais de remise en état**

L'indemnisation garantie se fait selon notre choix par réparation, par échange des pièces endommagées ou par échange de l'intégralité de l'appareil. Les pièces de rechange à monter soi-même lors de l'assemblage de l'appareil doivent être remplacées par le bénéficiaire de la garantie lui-même et ne sont pas prévues dans la remise en état. Après expiration de la période de garantie pour les frais de remise en état, une garantie sur les pièces est accordée mais elle n'inclut pas les frais de réparation, de montage et d'expédition.

### **Les périodes d'utilisation sont définies comme suit :**

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

## **Service Garantie**

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

## **Conditions de garantie**

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

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

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

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

## **Justificatif d'achat et numéro de série**

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

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

## **Service hors garantie**

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

## **Communication**

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

DE		DK	FR
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> <a href="mailto:technik@sport-tiedje.de">technik@sport-tiedje.de</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 80 90 1650</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.dk">info@fitshop.dk</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p> <a href="mailto:service-france@fitshop.fr">service-france@fitshop.fr</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>
<p><b>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20 277 (gratuit)</p> <p> <a href="mailto:info@sport-tiedje.de">info@sport-tiedje.de</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 21:00 Sa 09h00 - 21:00 Dim 10h00 - 18h00</p>		PL	
		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.pl">info@fitshop.pl</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	BE
			<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.be">info@fitshop.be</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>

UK	NL	INT
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p> +44 141 876 3986</p> <p> <a href="mailto:support@powerhousefitness.co.uk">support@powerhousefitness.co.uk</a></p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +31 172 619961</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.nl">info@fitshop.nl</a></p> <p> Lu - Jeu 09h00 - 17h00 Ve 09h00 - 21h00 Sa 10h00 - 17h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> <a href="mailto:service-int@sport-tiedje.de">service-int@sport-tiedje.de</a></p> <p> Lu - ve 8h00 - 18h00 Sa 9h00 - 18h00</p>
<p><b>SERVICE</b></p> <p> +44 141 876 3972</p> <p> Lu - ve 9h00 - 17h00</p>	AT	
	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20 277 (gratuit)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> <a href="mailto:info@sport-tiedje.at">info@sport-tiedje.at</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	CH
		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> <a href="mailto:info@sport-tiedje.ch">info@sport-tiedje.ch</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>

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

[www.fitshop.fr/apercu-de-nos-succursales](http://www.fitshop.fr/apercu-de-nos-succursales)

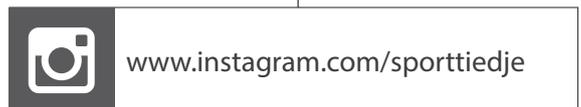
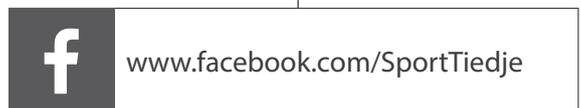
# NOUS VIVONS LE FITNESS

## BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec 80 succursales, Fitshop est le plus grand marché spécialisé d'appareils de fitness à domicile en Europe et compte parmi les sociétés de vente en ligne les plus renommées dans le domaine de l'équipement de fitness. Plus de 25 boutiques en ligne sont disponibles pour les particuliers dans la langue de leur pays. Des magasins vous accueillent également pour composer l'appareil de votre choix. La société fournit également les salles de gym, hôtels, clubs de sports, entreprises et cabinets de kinésithérapie en appareils d'endurance et de musculation conçus pour un usage professionnel.

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

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











DARWIN **RB40**