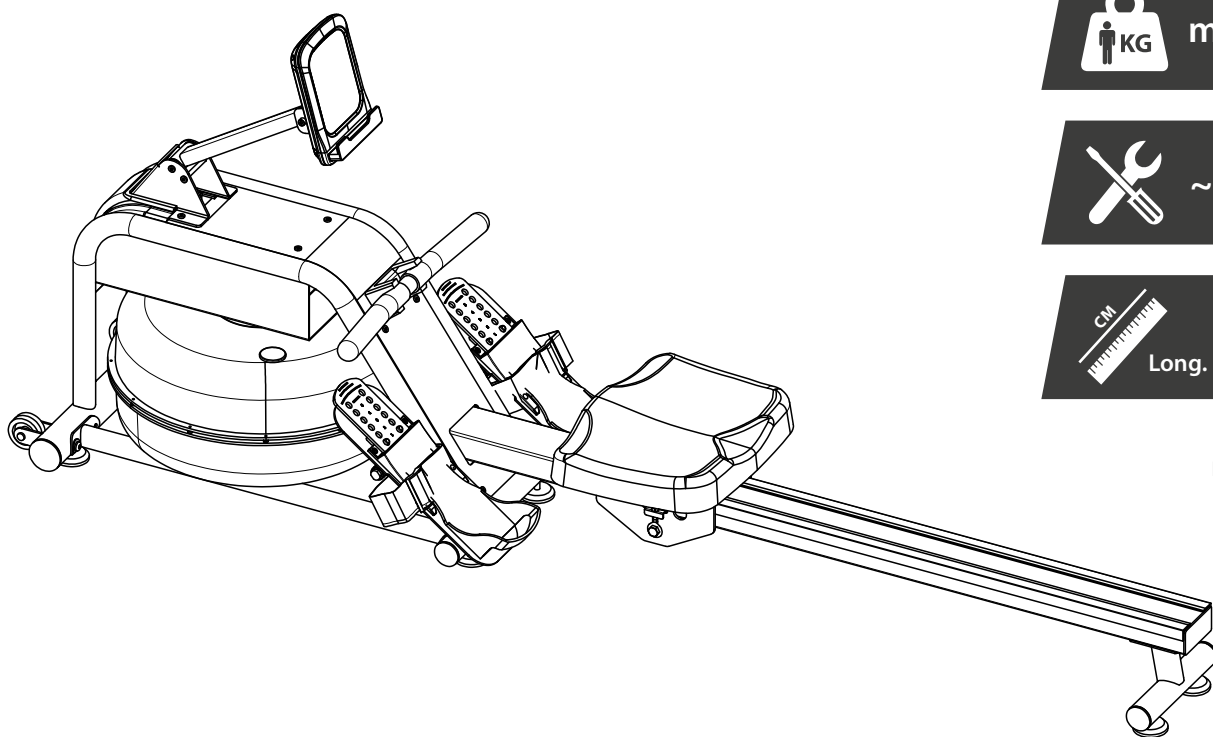


DUKEFITNESS

Notice de montage et mode d'emploi



max. 120 kg



~ 60 Min.



26 kg

Long. 188 | Larg. 46 | H 84

FSDUIR40.02.01

N° d'article DU-IR40-2

RAMEUR **IR40**

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
2.4	Remplacement des piles	18
3	MODE D'EMPLOI	19
3.1	Fonctions des touches	19
3.2	Affichage de la console	20
3.3	Fonctions	20
3.4	Connexion sans fil et applications de fitness	21
3.5	Conseils d'entraînement	22
3.5.1	Tenue d'entraînement	22
3.5.2	Échauffement et étirement	22
3.5.3	Prise de médicaments	23
3.5.4	Groupes musculaires sollicités	23
3.5.5	Fréquence d'entraînement	23
3.6	Journal d'entraînement	25
4	STOCKAGE ET TRANSPORT	26
4.1	Instructions générales	26
4.2	Roulettes de déplacement	26
5	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	27
5.1	Instructions générales	27
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	28
5.3	Codes de défauts et dépannage	28
5.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	29
6	ÉLIMINATION	29
7	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	30

8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	31
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	31
8.2	Liste des pièces	32
8.3	Vue éclatée	35
9	GARANTIE	36
10	CONTACT	38

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir opté pour un appareil d'entraînement de qualité de la marque Duke Fitness®. Duke Fitness 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 Duke Fitness 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.fitshop.fr.

Utilisation conforme

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

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

MENTIONS LÉGALES

Fitshop GmbH
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

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

EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

© Duke Fitness 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 LCD de

- + Durée de l'entraînement en min.
- + Distance d'entraînement en mètres
- + Calories brûlées en kcal
- + Coups de rame par minute
- + Nombre total de coups de rame
- + Pouls

Système de résistance :	Résistance hydraulique
Capacité du réservoir d'eau :	10 l
Niveaux de résistance :	6

Dimensions et poids

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	32 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	26 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	103 cm x 46 cm x 44 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) :	187,5 cm x 46 cm x 60-84,3 cm
Longueur du rail :	100 cm
Poids utilisateur maxi :	120 kg
Classe d'utilisation	H
Système de freinage :	variable en fonction de la vitesse

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 cholestérol 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.
- + 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.
- + L'appareil doit être installé sur une surface stable et horizontale.

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

1.4 Emplacement

⚠ AVERTISSEMENT

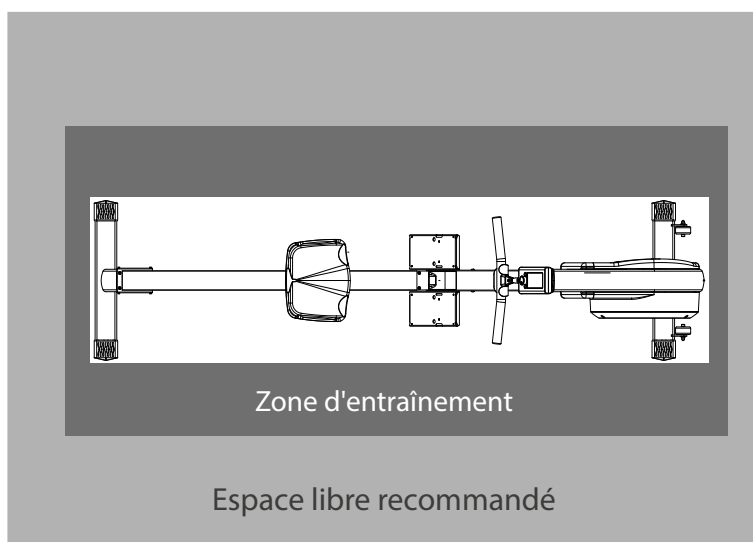
- + Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.

⚠ PRUDENCE

- + Choisissez le lieu d'installation afin de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir circuler autour de celui-ci. Veillez à laisser au moins 30 cm de chaque côté, et 15 cm devant et derrière l'appareil. Il s'agit de l'espace minimum requis pour une utilisation en toute sécurité. La zone d'espace recommandée autour de l'appareil doit être d'au moins 60 cm de chaque côté, et de 45 cm à l'avant et à l'arrière.
- + Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.
- + Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.

▶ ATTENTION

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



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

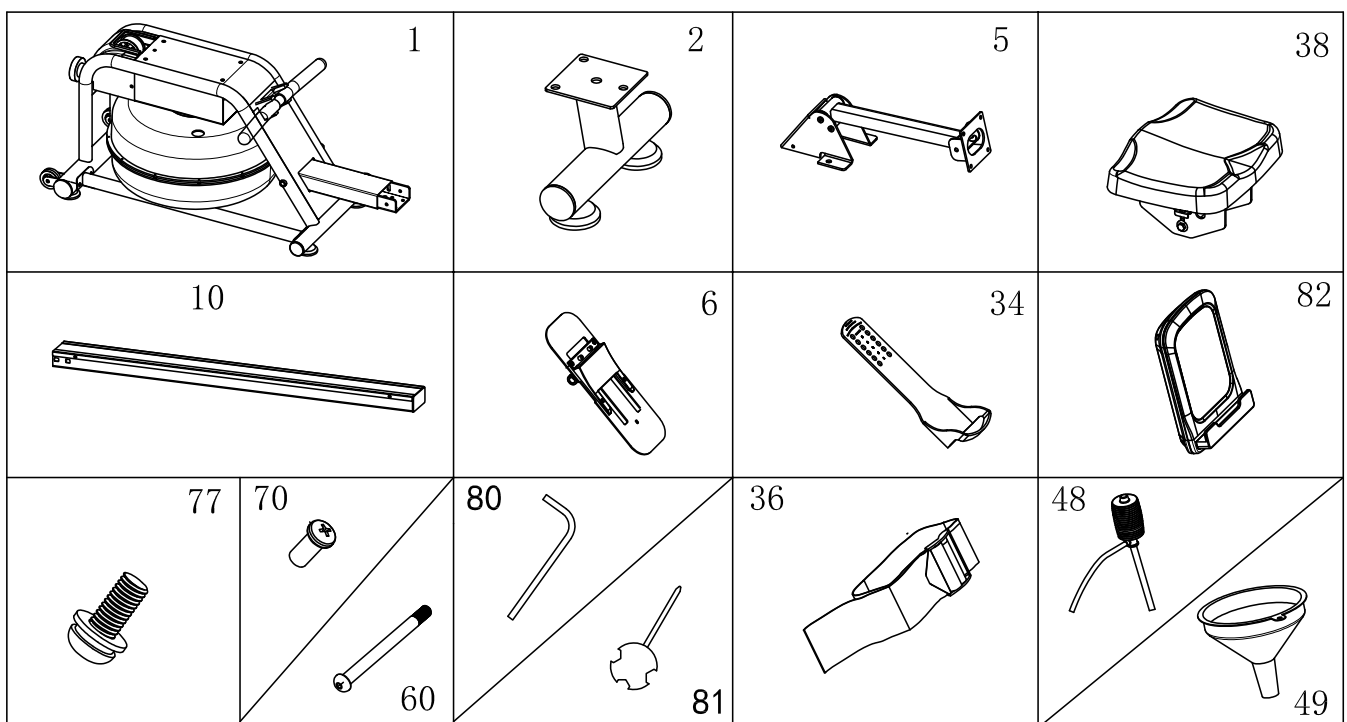
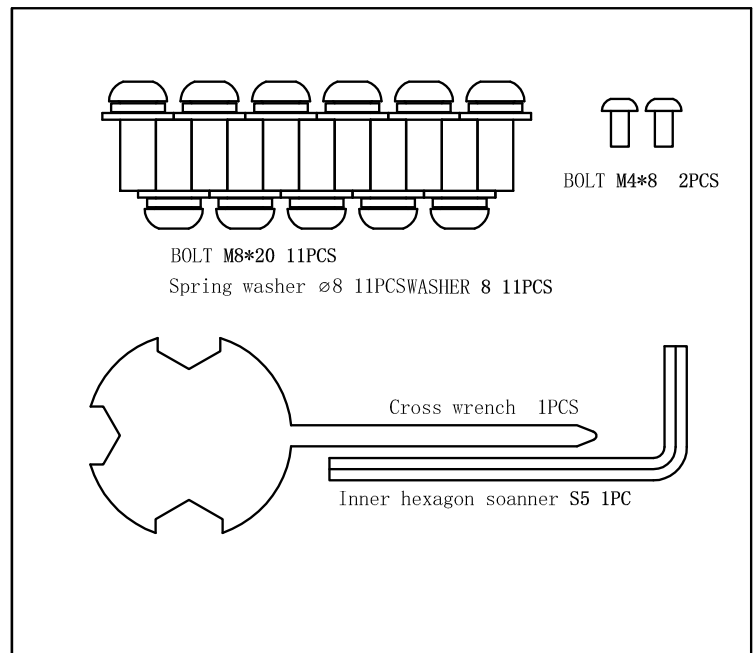
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

⚠ PRUDENCE

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

ℹ REMARQUE

Les piles ne sont pas fournies. Piles requises : 2 x AAA



2.3 Montage

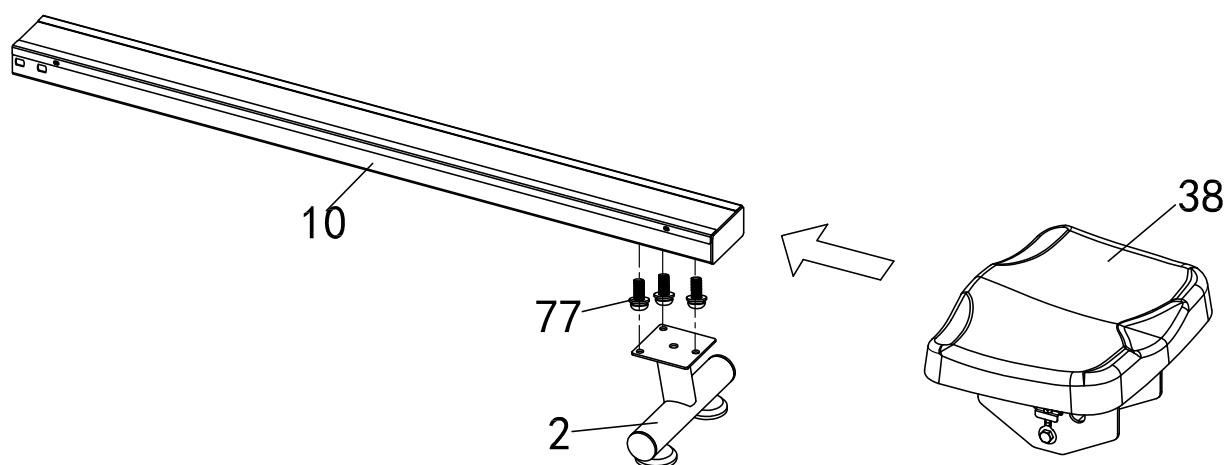
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

❶ REMARQUE

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

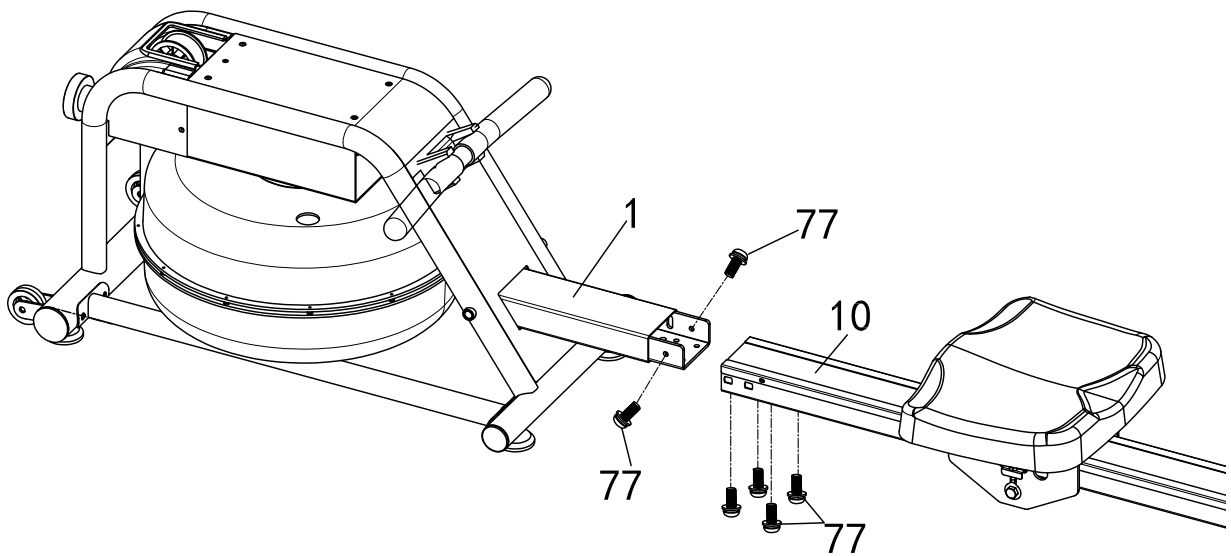
Étape 1 : montage du pied arrière

1. Fixez le rail (10) sur le pied arrière (2) à l'aide de trois vis (77).
2. Faites glisser la selle (38) sur le rail (10).



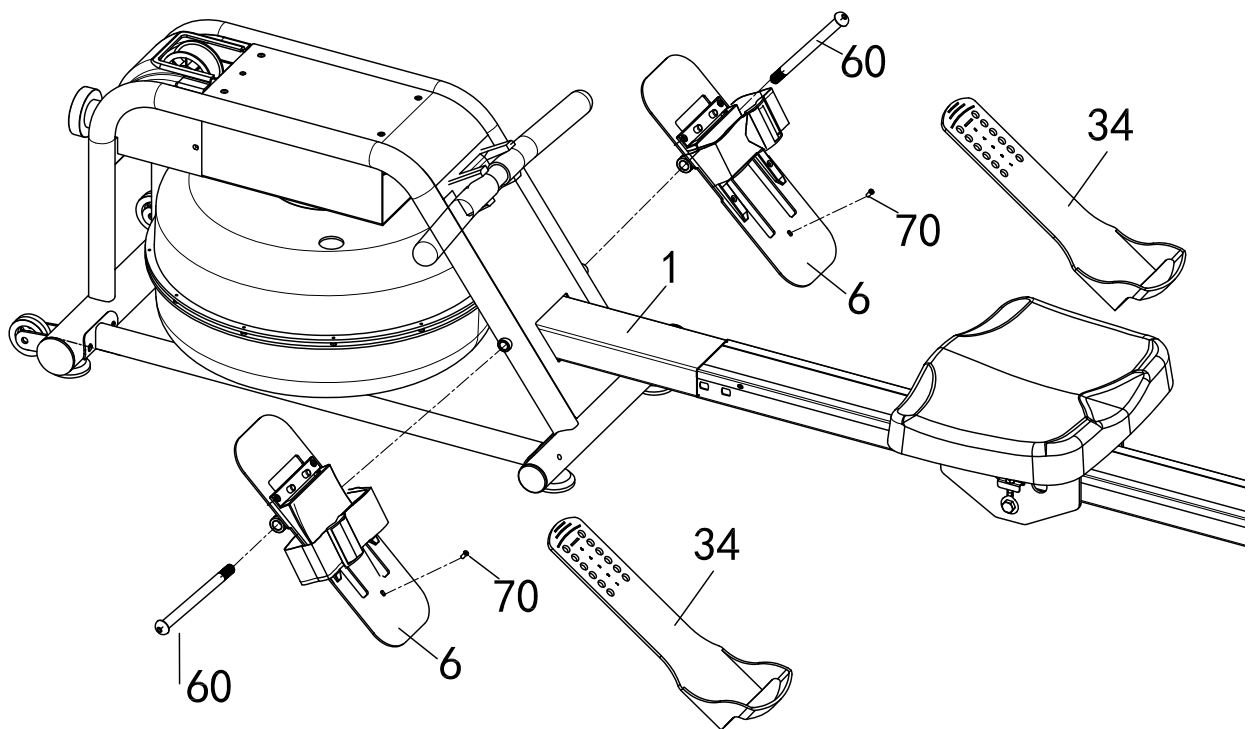
Étape 2 : montage du rail

1. Montez le rail (10) sur le cadre principal (1) à l'aide de six vis (77).



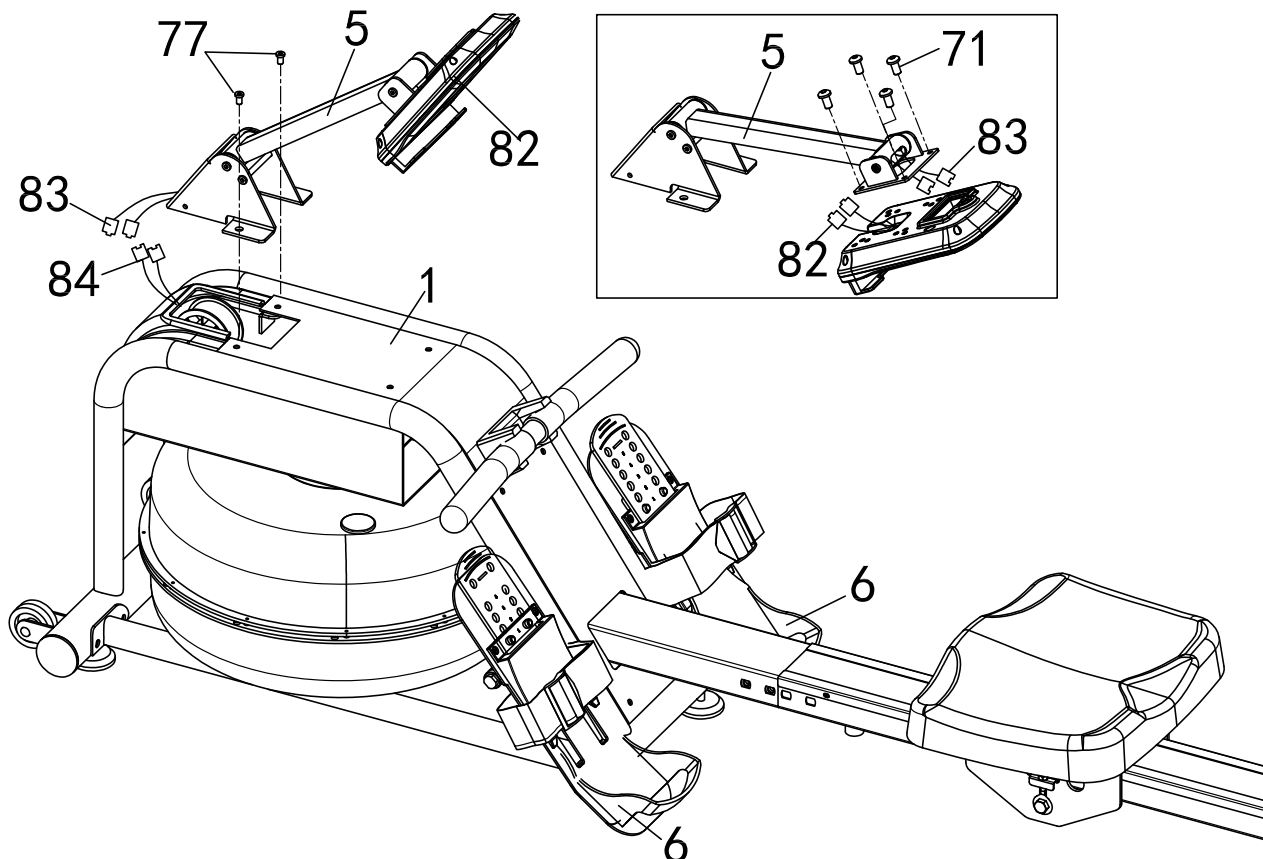
Étape 3 : montage des repose-pieds

1. Fixez les repose-pieds (6) sur le cadre principal (1) à l'aide de deux vis (60).
2. Fixez les dispositifs de réglage des repose-pieds (34) sur les repose-pieds (6) à l'aide de deux vis (70).



Étape 4 : Montage de la console

1. Reliez le câble (83) au câble (84).
2. Fixez le support de console (5) sur le cadre principal (1) à l'aide de deux vis (77).
3. Reliez le câble de la console (82) au câble (83).
4. Fixez la console (82) sur le support de console (5) au moyen de quatre vis (71).
5. Faites passer les sangles (36) à travers les repose-pieds (6).
6. Insérez les piles.
7. Serrez toutes les vis.



Étape 5 : ajustement des pieds

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

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

Étape 6 : remplissage du réservoir d'eau

⚠ ATTENTION

+ L'eau contenue dans le réservoir n'est pas potable et doit être jetée après utilisation.

▶ ATTENTION

- + Remplissez le réservoir exclusivement avec de l'eau du robinet. N'utilisez pas de l'eau distillée.
- + Ne remplissez pas le réservoir d'eau au-delà du niveau maximal. Cela pourrait annuler la garantie. Le volume de remplissage maximal est indiqué dans ce chapitre au paragraphe « Niveau d'eau ».
- + Pour prévenir l'apparition d'algues et de dépôts de calcaire et éviter tout endommagement du réservoir, nous vous recommandons d'utiliser des pastilles de chlore. Utilisez à cet effet exclusivement des pastilles de chlore destinées aux rameurs.

1. Retirez le bouchon du réservoir (27).
2. Vérifiez le sens d'écoulement de l'eau au niveau de la pompe (48) et insérez le tuyau d'eau dans le réservoir (du côté de la pompe où l'eau s'écoule).
3. Insérez l'autre extrémité du tuyau de la pompe dans un récipient rempli d'eau.

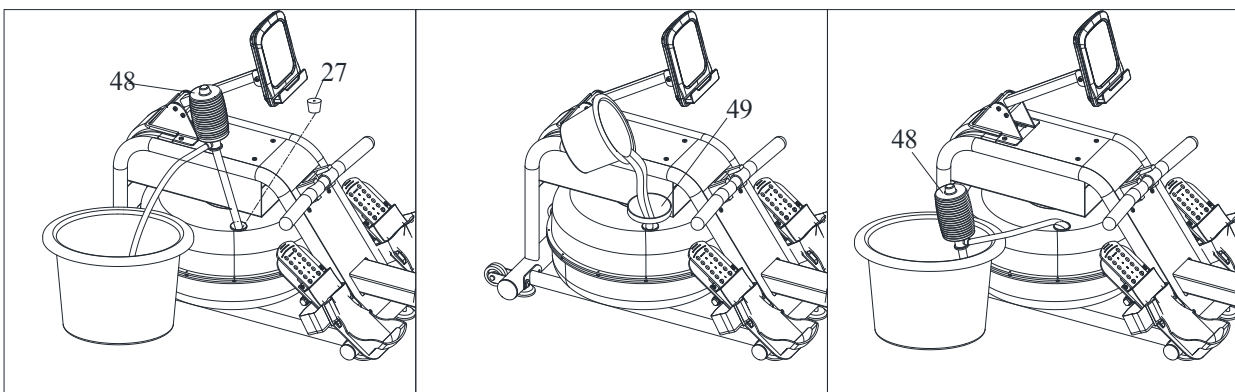
ⓘ REMARQUE

Vous pouvez également utiliser un entonnoir (49) et un récipient rempli d'eau pour remplir le réservoir.

4. Appuyez plusieurs fois sur la pompe (48) pour faire passer l'eau du récipient dans le réservoir d'eau (jusqu'à ce que le niveau d'eau atteigne la valeur recommandée sur l'étiquette).
5. Remettez le bouchon du réservoir (27) en place.

Étape 7 : Vidange du réservoir d'eau

1. Placez le rameur en position verticale.
2. Insérez le tuyau d'eau dans le réservoir en vérifiant qu'il touche le fond du réservoir.
3. Insérez l'autre extrémité du tuyau d'eau dans un récipient vide.
4. Appuyez plusieurs fois sur la pompe (48) pour faire passer l'eau du réservoir dans le récipient.

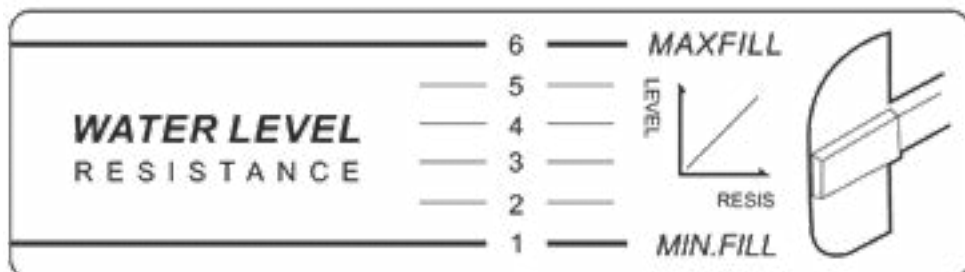


Niveau d'eau recommandé

L'indicateur de niveau d'eau se trouve sur le côté du réservoir. Le niveau minimum de remplissage est 1, le niveau maximum est 6 (chaque niveau correspond à 1 litre). Plus il y a d'eau dans le réservoir, plus la résistance est élevée.

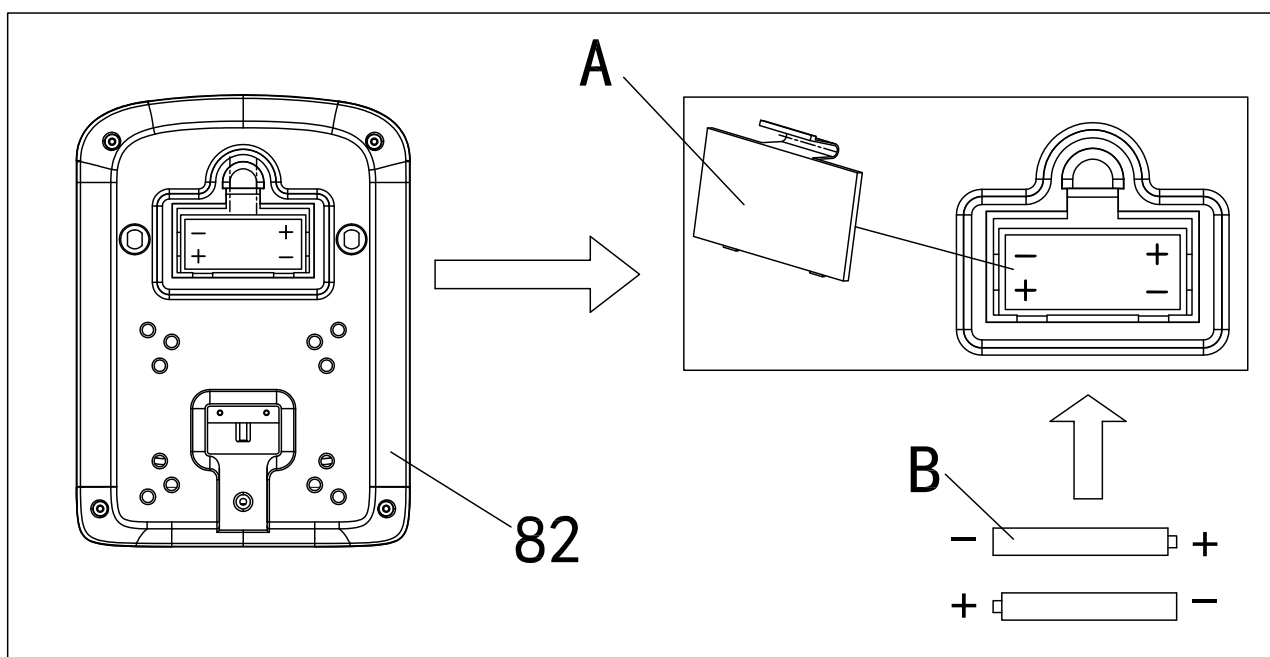
Capacité maximale : 10 litres

Capacité minimale : 5 litres



2.4 Remplacement des piles

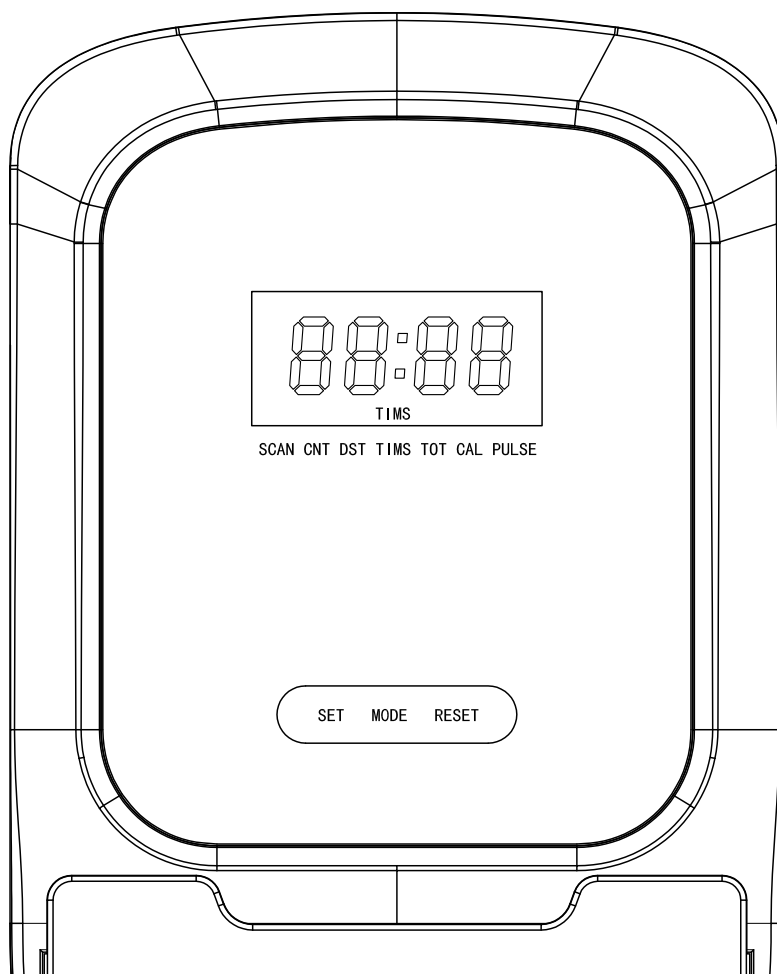
1. Ouvrez le compartiment à piles (A).
2. Retirez les piles (B).
3. Insérez deux piles neuves AAA.
4. Fermez le compartiment à piles (A).



① **REMARQUE**

- + Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.
- + Commencez toujours votre entraînement avec une faible intensité et augmentez-la régulièrement et en douceur. Terminez votre entraînement par une phase de récupération. Si vous avez des questions ou des doutes, contactez votre médecin.

3.1 Fonctions des touches



MODE	Cette touche vous permet de passer d'un paramètre à l'autre.
SET	Cette touche vous permet de définir les valeurs des paramètres.
RESET	Cette touche vous permet de réinitialiser les valeurs des paramètres.

3.2 Affichage de la console

SCAN	Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que SCAN s'affiche. Tous les paramètres s'affichent alors par intervalles de 6 secondes : TIME (temps) > DIST (distance) > CALORIES (calories) > COUNT (coups de rame) > T-CNT (total des coups de rame) > PULSE (fréquence cardiaque)
TIME	Affichage de la durée d'entraînement Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que TIME s'affiche. Utilisez la touche SET pour régler la durée d'entraînement. Plage d'affichage : 0:00~ 99:00 minutes
CNT	Affichage des coups de rame Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que CNT s'affiche. Utilisez la touche SET pour régler le nombre de coups de rame. Plage d'affichage : 0~ 9999
T.CNT	Affichage du nombre total de coups de rame Plage d'affichage : 0~ 9999
DIST	Affichage de la distance Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que DIST s'affiche. Utilisez la touche SET pour régler la distance. Plage d'affichage : 00~ 9999 km
CALORIES	Affichage des calories Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que CAL s'affiche. Utilisez la touche SET pour régler le nombre de calories. Plage d'affichage : 0,00 ~ 9999 kcal
HEART RATE (PULSE)	Affichage de la fréquence cardiaque <p>⚠ AVERTISSEMENT Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque 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.</p> <p>ℹ REMARQUE Cette fonction nécessite une ceinture thoracique de 5,3 kHz, disponible en option.</p> Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l symbole du cœur s'affiche. Plage d'affichage : 0 ~ 240 bpm

3.3 Fonctions

Mise en marche

La console s'allume dès que les piles sont insérées.

Fin de l'entraînement

Lorsque vous avez atteint les valeurs cibles que vous avez définies, un signal sonore retentit pendant 10 secondes et la console clignote.

Mode veille

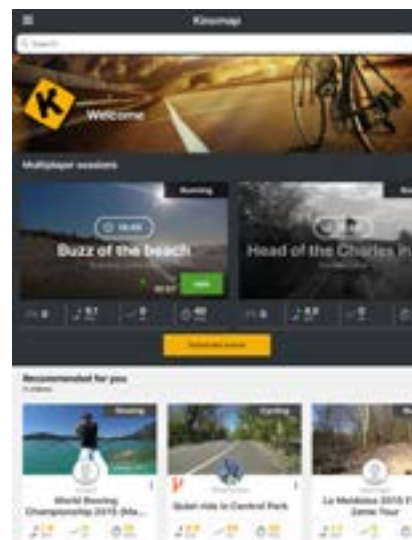
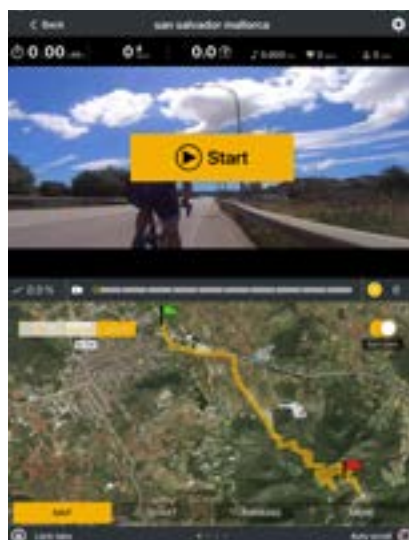
Si aucun signal n'est reçu dans les 4 minutes, la console passe en mode veille et réinitialise toutes les valeurs. Pour quitter le mode veille, appuyez sur une touche de la console ou commencez à ramer.

3.4 Connexion sans fil et applications de fitness

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

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

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



Example: Kinomap

3.5 Conseils d'entraînement

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.

Pour obtenir des conseils pour un entraînement sûr et efficace, utilisez le QR code mis à votre disposition.



3.5.1 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.

3.5.2 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.

3.5.3 Prise de médicaments

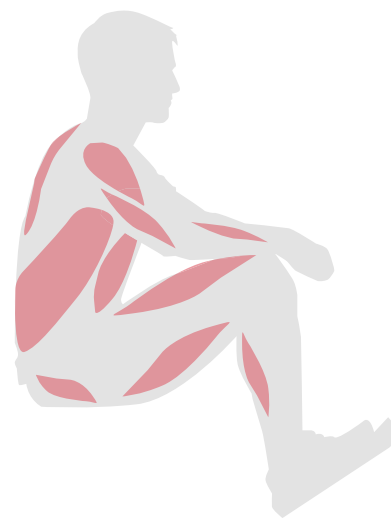
Si vous prenez régulièrement des médicaments et que vous souhaitez faire du sport, il est important de faire attention aux effets secondaires possibles. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir si vos médicaments pourraient influencer vos performances sportives.

3.5.4 Groupes musculaires sollicités

Avec un rameur, les groupes musculaires suivants sont sollicités :

- + Musculature du dos
- + Musculature des épaules
- + Musculature des bras
- + Musculature de la sangle abdominale
- + Musculature des jambes

Veillez à garder le dos droit pendant l'entraînement. Ne vous cambrez pas et ne courbez pas le dos. Ne tendez pas complètement vos jambes, mais gardez une légère flexion au niveau des genoux lors du mouvement de retour.



3.5.5 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.

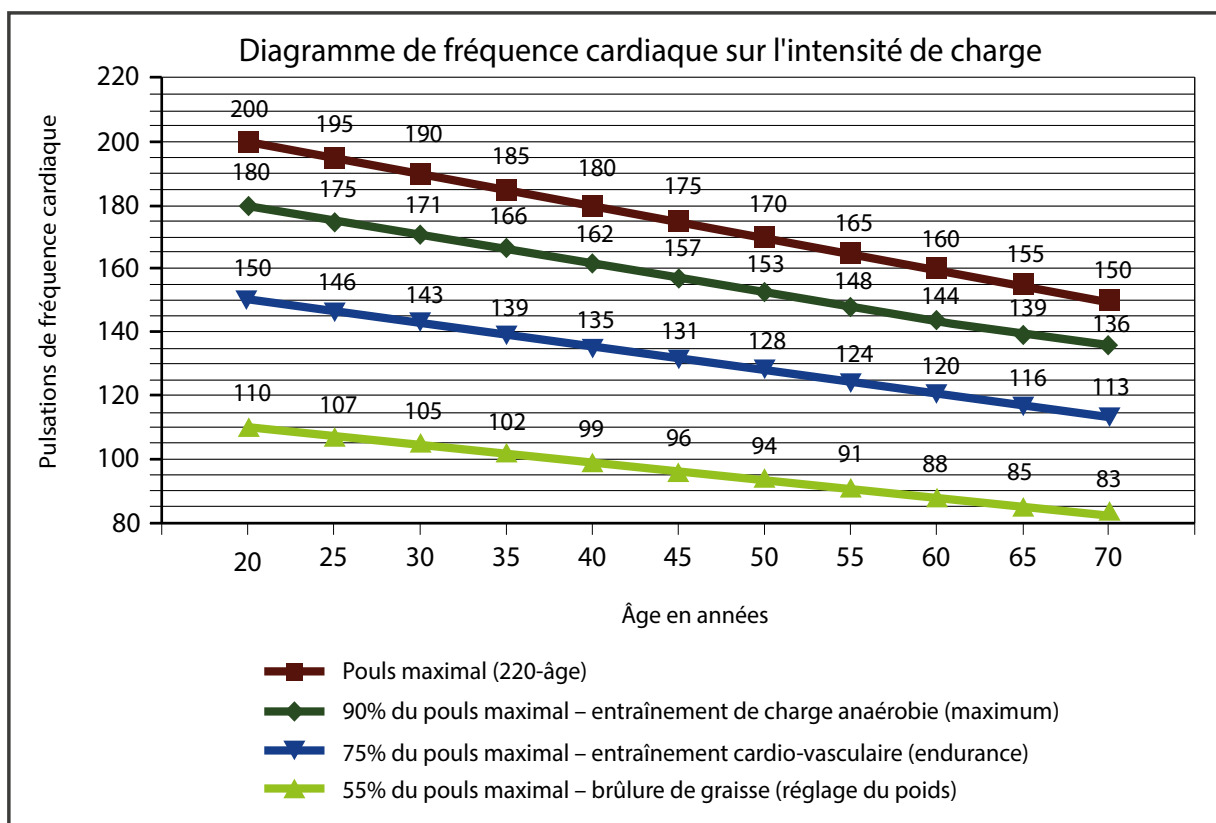
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de 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 une personne 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 = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$.



4.1 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

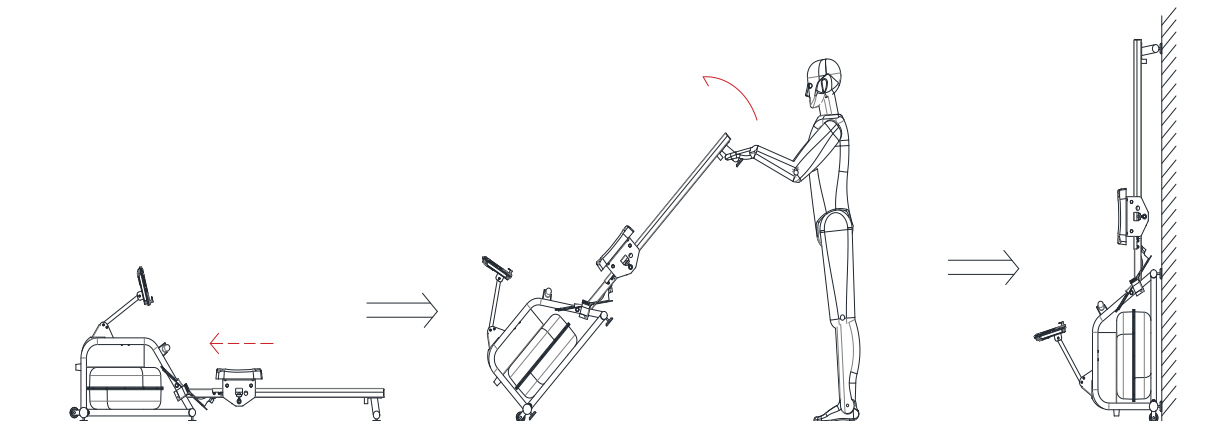
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

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.
- + Pour pouvoir maintenir le niveau de sécurité de l'appareil, veillez à vérifier régulièrement qu'il n'est pas endommagé ou sujet à l'usure - en particulier au niveau des sangles de pied, des fermetures en velcro, de la poignée de tirage et du siège.



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 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
Fréquence cardiaque non détectée	<ul style="list-style-type: none">+ Interférences dans la pièce+ Ceinture pectorale inappropriée+ Ceinture pectorale mal positionnée+ Piles usées	<ul style="list-style-type: none">+ Éliminez les sources parasites (par ex. téléphone portable, haut-parleur, Wi-Fi, tondeuse, aspirateur...)+ Utilisez une ceinture pectorale adéquate (voir accessoires recommandés)+ Réajustez la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes+ Remplacez les piles
Absence d'affichage à l'écran	La console n'est pas branchée.	<ul style="list-style-type: none">+ Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la appuyée pour redémarrer la console.+ Redémarrez la console en débranchant le câble d'alimentation pendant env. 15 secondes.+ Débranchez puis rebranchez tous les câbles, voir notice de montage.+ Contactez un technicien SAV et faites éventuellement remplacer la console.
Les rails de roulement crissent	Rails de roulement / roulettes encrassés ou rails de roulement secs	Nettoyez les rails de roulement et lubrifiez avec du silicone sans graisse
L'application ne peut pas être mise à jour	<ul style="list-style-type: none">+ Version obsolète+ Autre erreur	<ul style="list-style-type: none">+ Désinstaller et réinstaller l'application

5.3 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.

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

5.4 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
Écran de console	N	I		
Lubrification du rail de roulement et des pièces mobiles		I		
Rembourrages	N	I		
Revêtements en plastique	N	I		
Vis et câbles		I		
Couleur d'eau /Chlore				I
Légende : N = nettoyage ; I = inspection				

* Veillez à toujours nettoyer les rails de roulement et les pièces mobiles avant de les regraisser.

**Pour éviter la formation d'algues et de dépôts dans le réservoir, il est nécessaire d'utiliser des pastilles de chlore à intervalles réguliers, soit tous les 3 à 6 mois en fonction de l'exposition au soleil. Plus le lieu d'installation est lumineux, plus la fréquence d'utilisation des pastilles de chlore doit être élevée. Il n'est pas nécessaire de changer l'eau.

Un colorant pour rameurs peut être acheté en option pour colorer l'eau du réservoir. Notez que ce colorant est déjà chloré. Il ne doit donc pas être mélangé avec des pastilles de chlore supplémentaires car celles-ci neutralisent la couleur.

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. Pour les rameurs, 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. Nous recommandons également l'utilisation de **gants pour rameur**. Pour les rameurs avec résistance à eau, assurez-vous d'acheter des pastilles de chlore.

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



Gants pour rameur



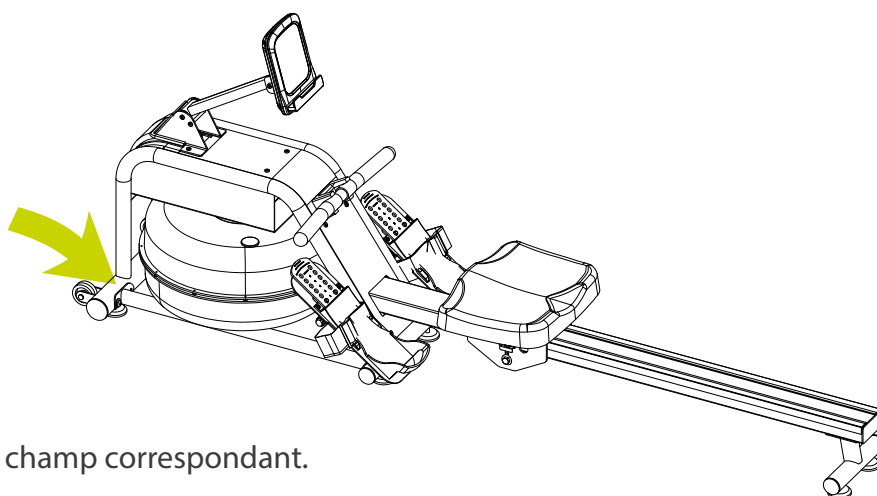
Spray à base de silicone

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 :

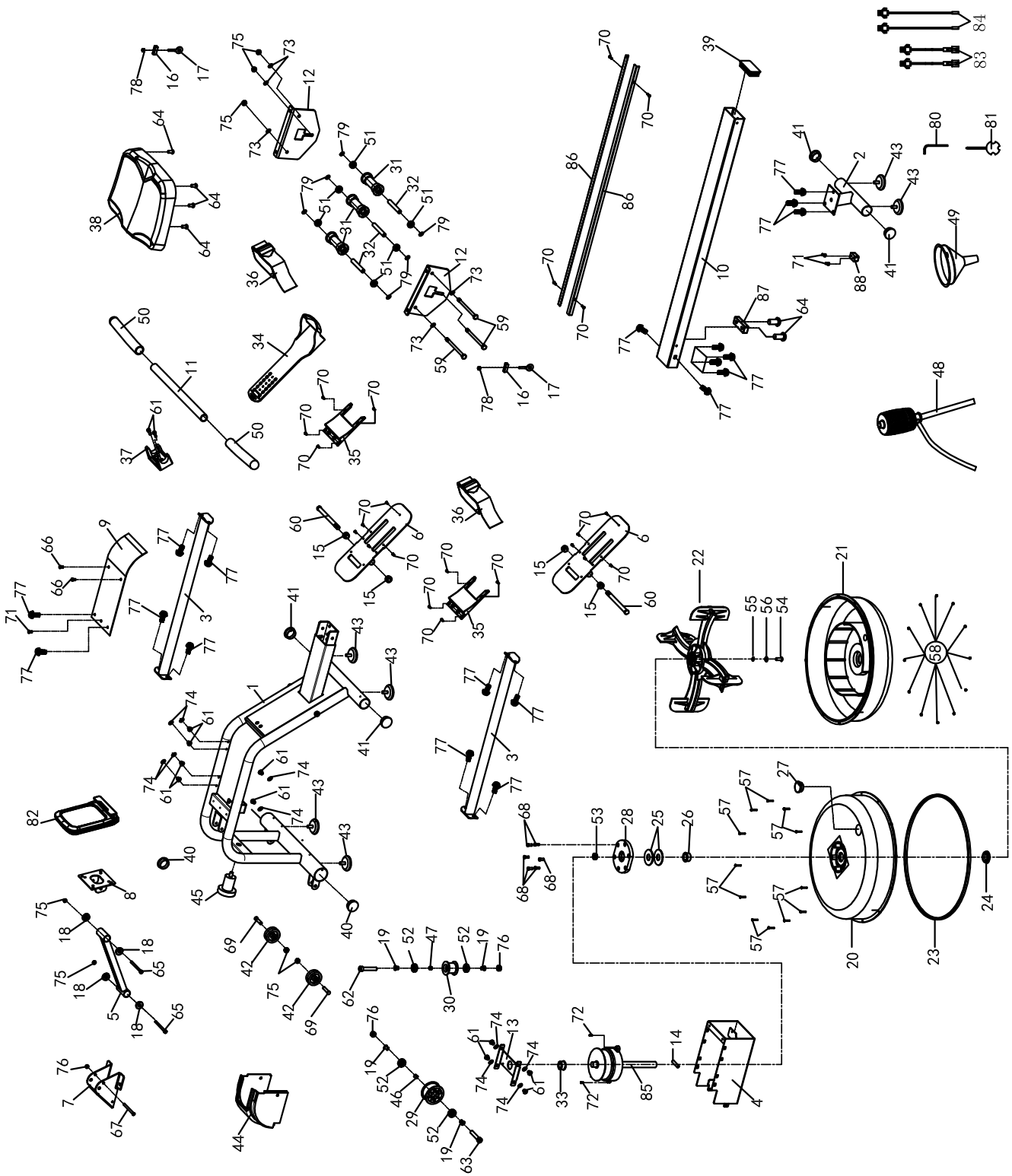
8.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
1	Mainframe		1
2	Pull-back assembly		1
3	Bottom frame		2
4	Pull back assembly		1
5	Display frame		1
6	Pedal assembly		2
7	Display seat		1
8	Display fixing plate		1
9	Cover		1
10	Guide rail tube		1
11	Handlebar		1
12	Seat support board		2
13	Pull-back top fixing board		1
14	Fixing pin	φ8*40	1
15	Shaft sleeve	φ20*φ17*12.2	4
16	U-shaped baffle		2
17	Adjustment bolt	M6	2
18	Metal alloyed sleeve	φ25*22*7	4
19	Bearing sleeve	φ14*φ6.2*13	4
20	Water tank bottom cover		1
21	Water tank top cover		1
22	Blade		1
23	Water tank sealing ring		1
24	Rubber ring		1
25	Plastic washer		2
26	Water tank shaft sleeve		1
27	Water tank plug		1
28	Plastic bearing seat		1
29	Big pulley		1
30	Small belt wheel		1
31	Saddle roller		3

32	Roller bush		3
33	Upper shaft sleeve		1
34	Pedal adjustment pad		2
35	Bottom pedal plate		2
36	Foot fixing band		2
37	Handlebar seat		1
38	Saddle		1
39	End cap		1
40	Round end cap		2
41	Round end cap		4
42	Moving wheel		2
43	Adjustable foot pad		6
44	Decroation cover		1
45	Rubber foot pad		1
46	Big pulley sleeve		1
47	Small pulley sleeve		1
48	Manual pumper		1
49	Funnel		1
50	Handlabar foam		2
51	Ball bearing	608ZZ	6
52	Ball bearing	6000ZZ	4
53	Ball bearing	6904ZZ	1
54	Inner hex pan head bolt	M8×20×S5	1
55	Spring washer	d8	1
56	Washer	Φ9×Φ16×1.6	1
57	Cross pan head screw	M3x20xΦ6	12
58	Nylon nut	M3xH3.8xS6	12
59	Bolt	M8*125 25mm	3
60	Inner hex pan head bolt	M12*138*20 S5	2
61	Inner hex pan head bolt	M6×15 S4	10
62	Inner hex pan head bolt	M6×55×15	1
63	Inner hex pan head bolt	M6×50×15	1
64	Inner hex pan head bolt	M8×15×S5	6
65	Inner hex pan head bolt	M8*70*25 S5	2
66	Inner hex flat head bolt	M6×10×S4	2

67	Inner hex flat head bolt	M6*70*25 S4	1
68	Inner hex pan head bolt	M6*25×S4	6
69	Inner hex pan head bolt	M8*40*15*S5	2
70	Cross pan head screw	M4*8	18
71	Cross pan head screw	M5*10	7
72	Cross pan heads self-drilling screw	ST4.2x19	2
73	Washer	d8*Φ16*1.5	5
74	Washer	d6*Φ12*1.0	8
75	Nylon nut	M8xH7.5xS14	7
76	Nylon nut		1
77	Inner hex pan head assembly bolt	M8×20 S5	8
78	Hex nut	M6	1
79	Pulley sleeve	φ15*φ8*4	1
80	Allen wrench	30*80 **S5	1
81	Solid wrench	S13,S14,S15	1
82	Display		1
83	Extension wire		2
84	Bottom wire		6
85	Pull-back assembly		4
86	Side rail		1
87	Roller limitation block		1
88	Limitation block		1

8.3 Vue éclatée



Les produits de Duke Fitness® 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
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 📠 +49 4621 4210-698 ✉ technik@fitshop.de ⌚ Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ☎ 04621 4210 - 0 ✉ info@fitshop.de ⌚ Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk ⌚ Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772 +494621 4210 944 ✉ info@fitshop.co.uk ⌚ You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
	FR	BE
	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +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</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 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</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029 ✉ info@fitshop.es ⌚ Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ service@fitshop.nl ⌚ De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@fitshop.de ⌚ You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl ⌚ Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.at ⌚ Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.ch ⌚ Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

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

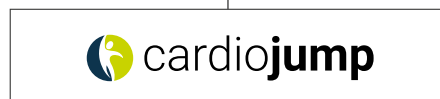
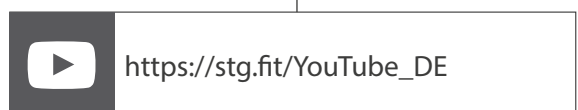
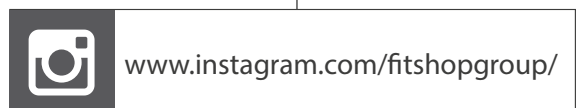
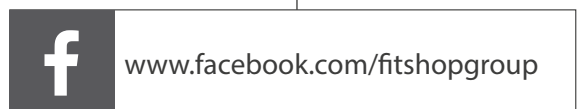
NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

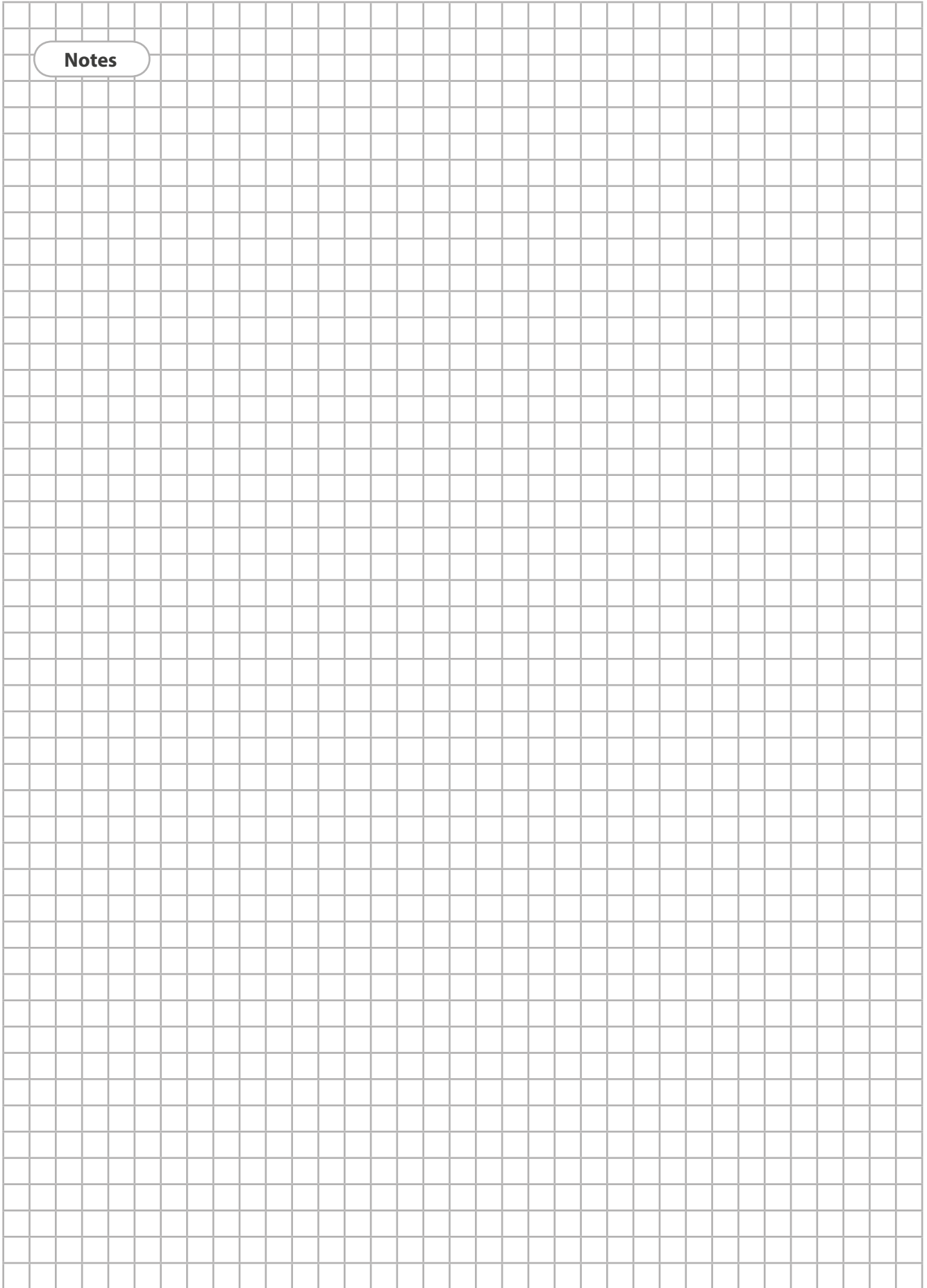
Avec plus de 70 succursales, Fitshop est le plus grand marché spécialisé d'appareils de fitness à domicile en Europe et compte parmi les sociétés de vente en ligne les plus renommées dans le domaine de l'équipement de fitness. Plus de 25 boutiques en ligne sont disponibles pour les particuliers dans 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.

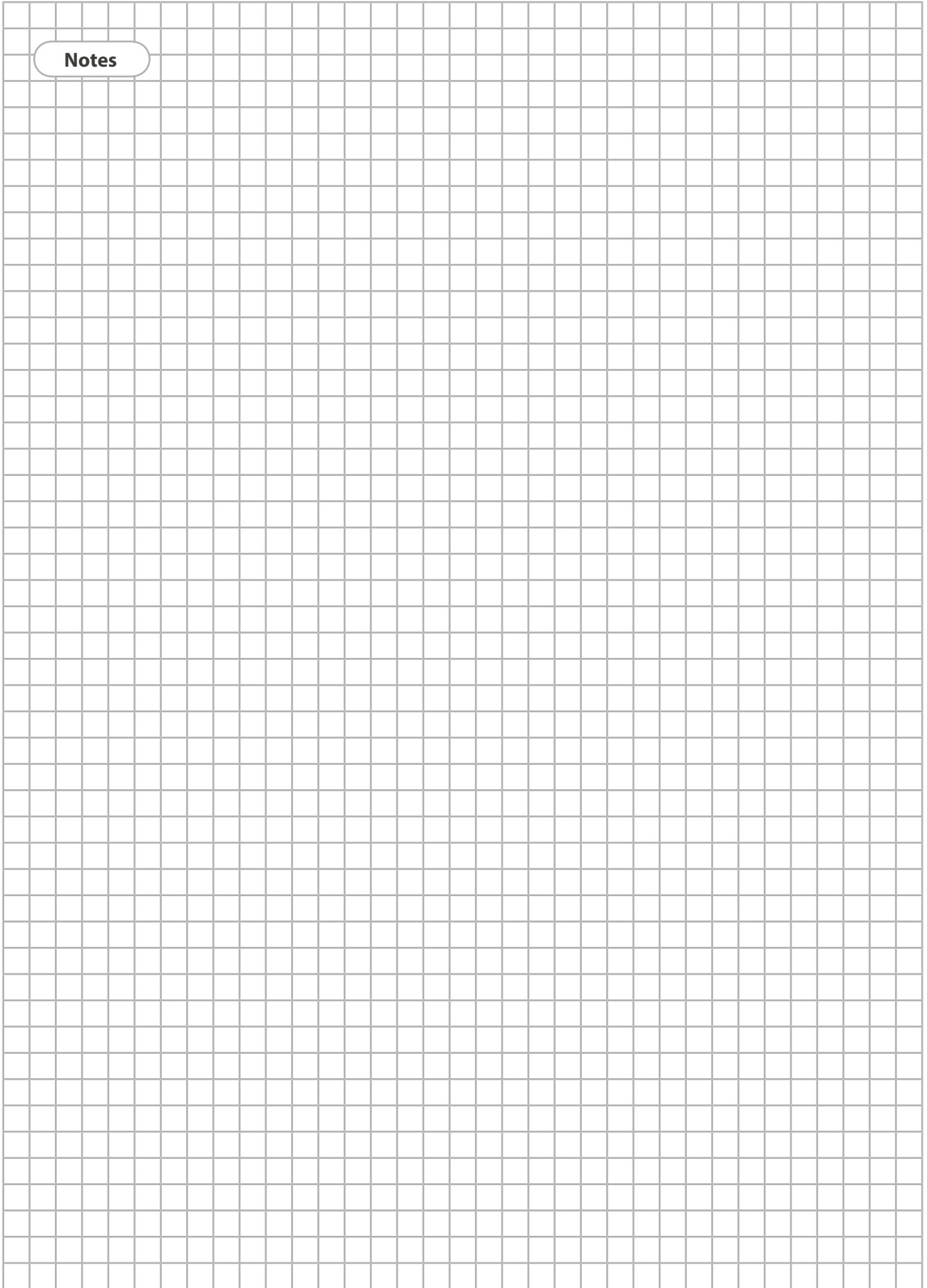
N'hésitez pas à nous rendre visite sur les réseaux sociaux ou sur notre blog !



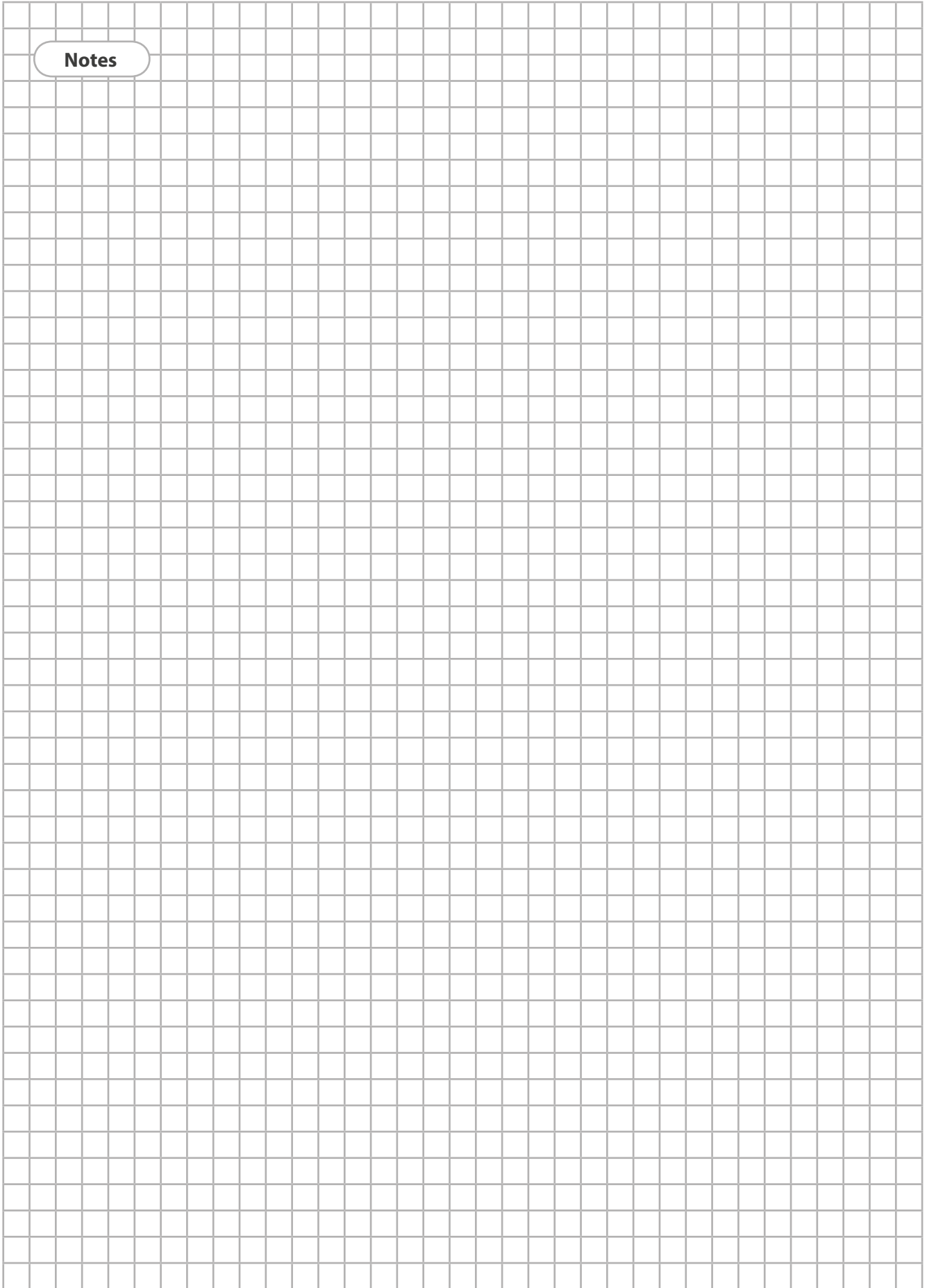
Notes



Notes



Notes



 **DUKEFITNESS**

RAMEUR IR40