

# KETTLER

## Notice de montage et mode d'emploi



max. 130 kg



~ 60 Min.



35 kg

L 90 | L 57 | H 140

FSKEM1021100.01.02

N° d'article K-EM1021-100

**KETTLER** ERGO 400



# Table des matières

<b>1</b>	<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>8</b>
1.1	Caractéristiques techniques	8
1.2	Sécurité personnelle	9
1.3	Sécurité électrique	10
1.4	Emplacement	11
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>12</b>
2.1	Instructions générales	12
2.2	Contenu de la livraison	13
2.3	Montage	15
<b>3</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>22</b>
3.1	Affichage de la console	22
3.2	Fonctions des touches	24
3.3	Mise en marche et réglage de l'appareil	25
3.4	Mode économie d'énergie	25
3.5	Programmes	26
3.5.1	Programme Quick-Start	26
3.5.2	Programme manuel (M)	26
3.5.3	Programmes à profil prédéfinis	28
3.5.4	Programme basé sur la fréquence cardiaque ( ♥ )	29
3.5.5	Programme basé sur les watts (W)	30
3.5.6	Programmes définis par l'utilisateur (U)	31
3.6	Fonction de récupération (Recovery)	32
3.7	Mesure du taux de graisse corporelle (Body Fat)	33
3.8	Connexion à l'application Kinomap	34
<b>4</b>	<b>CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT</b>	<b>36</b>
4.1	Instructions générales	36
4.1.1	Tenue d'entraînement	36
4.1.2	Échauffement et étirement	36
4.1.3	Prise de médicaments	37
4.1.4	Groupes musculaires sollicités	37
4.1.5	Fréquence d'entraînement	37
4.2	Journal d'entraînement	39
<b>5</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>40</b>
5.1	Instructions générales	40
5.2	Roulettes de déplacement	40

<b>6</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>41</b>
6.1	Instructions générales	41
6.2	Défauts et diagnostic des pannes	41
6.3	Codes de défauts et dépannage	42
6.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	43
<b>7</b>	<b>ÉLIMINATION</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>ACCESSOIRES RECOMMANDÉS</b>	<b>44</b>
<b>9</b>	<b>COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE</b>	<b>45</b>
9.1	Numéro de série et désignation du modèle	45
9.2	Liste des pièces	46
9.3	Vue éclatée	49
<b>10</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>50</b>
<b>11</b>	<b>CONTACT</b>	<b>52</b>

## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi un appareil de fitness de la marque Kettler. Kettler Sport incarne comme aucune autre marque le mariage entre tradition, durabilité et qualité dans le domaine du fitness à domicile. Des modèles emblématiques comme le vélo d'appartement Kettler Golf accompagnent de nombreux utilisateurs pendant des décennies. À la fois tournée vers l'innovation et attentive aux besoins des sportifs, Kettler propose des solutions ingénieuses pour améliorer l'ergonomie et le confort d'entraînement. La marque offre une gamme complète d'équipements cardio, de musculation ainsi que de nombreux accessoires pour vous permettre de vous entraîner efficacement chez vous.

Vous trouverez de plus amples informations sur la marque ici [www.fitshop.com/kettler](http://www.fitshop.com/kettler).

### 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

Depuis le 19 décembre 2024, Fitshop GmbH détient les droits de la marque © Kettler pour les équipements de fitness dans l'UE, l'AELE et la Turquie. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite expresse 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 Caractéristiques techniques

### Affichage LCD de

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

Système de résistance :	système électronique de freinage magnétique
Niveaux de résistance :	32
Watts :	10 - 350 watts

Programme Quick-Start :	1
Programmes manuels :	1
Programmes prédéfinis :	12
Programmes basés sur les watts :	1
Programmes basés sur la fréquence cardiaque :	4
Programmes définis par l'utilisateur :	1

Masse d'inertie :	9 kg
Longueur des bras de pédales :	17 cm
Largeur du pédalier :	12,5 cm

### Poids et dimensions

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	41,28 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	35,2 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	98 cm x 73 cm x 31 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) :	90 cm x 57 cm x 140 cm
Poids utilisateur maximal :	130 kg
Catégorie d'utilisation:	H



## 1.2 Sécurité personnelle

### **DANGER**

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

### **AVERTISSEMENT**

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + Il y a un risque de blessure si les pédales tournent et/ou si la roue tourne en l'absence de roue libre. Ne montez jamais sur l'appareil ou n'en descendez jamais lorsque les pédales ou la roue sont en mouvement. Veillez toujours à ce que les pédales ou la roue soient complètement arrêtées.
- + Prenez appui sur le guidon avec au moins une main lorsque vous montez ou descendez de l'appareil. Ne descendez de l'appareil que lorsque les pédales sont complètement arrêtées.
- + 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.
- + Serrez toujours la courroie des pédales avant de commencer l'entraînement afin d'éviter que les pieds ne glissent.

### **PRUDENCE**

- + Veuillez tenir compte que si les dispositifs de réglage dépassent de l'appareil, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.

### **ATTENTION**

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- + Pour protéger l'appareil de l'utilisation par des tiers non autorisés, retirez toujours le cordon d'alimentation (si disponible) lorsque vous ne l'utilisez pas et rangez-le dans un endroit sûr et inaccessible aux personnes non autorisées (par exemple, les enfants).
- + Les appareils d'entraînement à manivelle de classe B et C ne sont pas adaptés à des fins de haute précision.

## **1.3 Sécurité électrique**

### **DANGER**

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

### **AVERTISSEMENT**

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

### **ATTENTION**

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

### **REMARQUE**

- + Les applis préinstallées des consoles TFT proviennent de fabricants externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applis.
- + Par la présente, Fitshop GmbH déclare que le type d'équipement radioélectrique connexion

sans fil (2,402 – 2,480 GHz) est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : [www.fitshop.com](http://www.fitshop.com).

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



### ATTENTION

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

### 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.

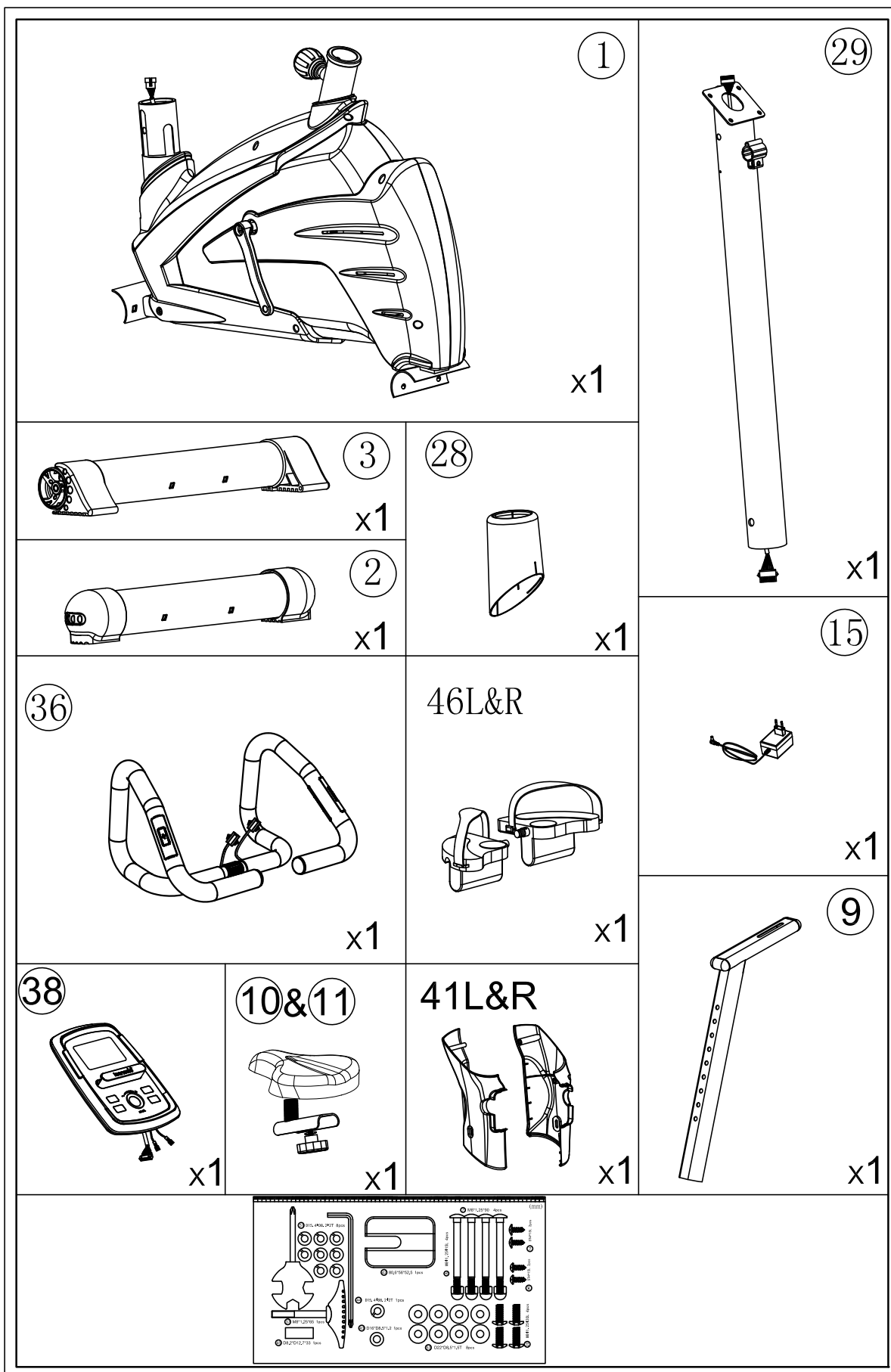
## 2.2 Contenu de la livraison

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.



## 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

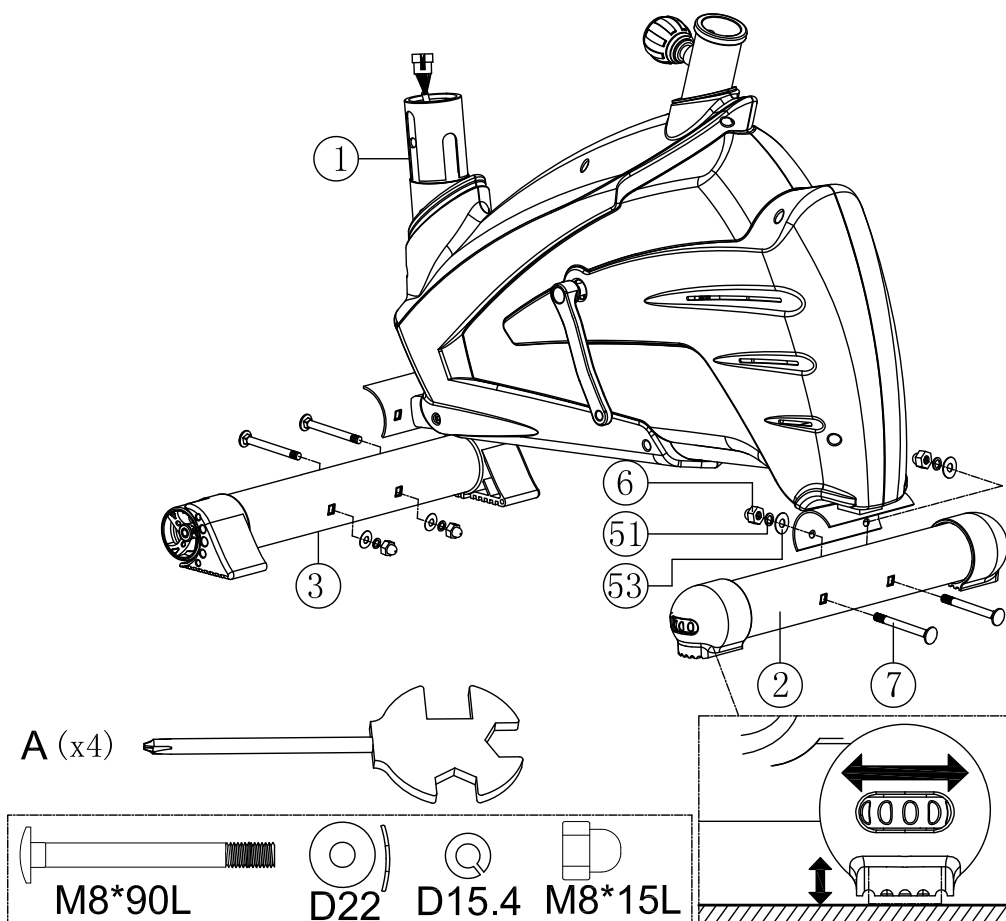
- + Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Lorsque vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.
- + Ne serrez pas les vis et les boulons trop fort, au risque de les endommager.
- + Si vous avez des difficultés à reconnaître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

### Étape 1 : montage des pieds avant et arrière

Fixez le pied avant (3) et le pied arrière (2) sur le cadre (1) au moyen respectivement de deux vis (7), deux rondelles entretoises (53), deux rondelles élastiques (51) et deux écrous (6).

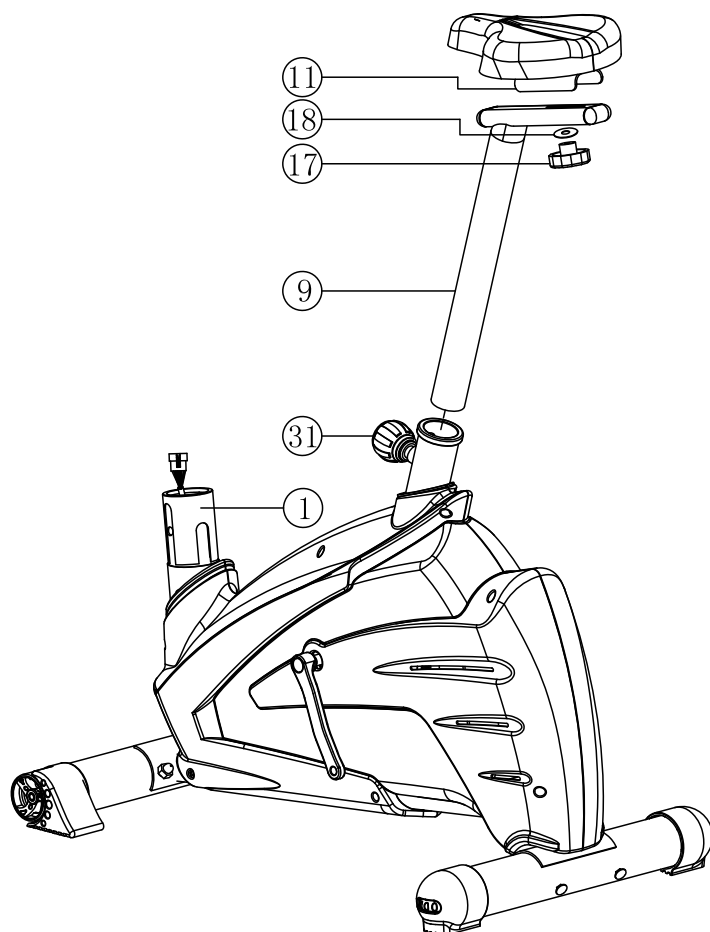
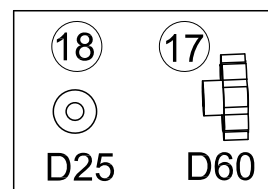
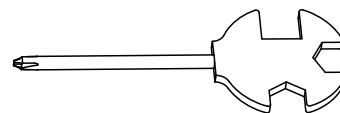
### ❶ REMARQUE

Si, une fois monté, l'appareil n'est pas stable, vous pouvez ajuster la hauteur sous le pied arrière.



## Étape 2 : Montage de la selle

1. Montez la selle (11) avec le bouton de réglage (17) et la rondelle entretoise (18) sur l'appui de la barre selle (9).
2. Engagez la barre de selle (9) dans le cadre (1) et fixez-la avec le bouton de réglage (31).





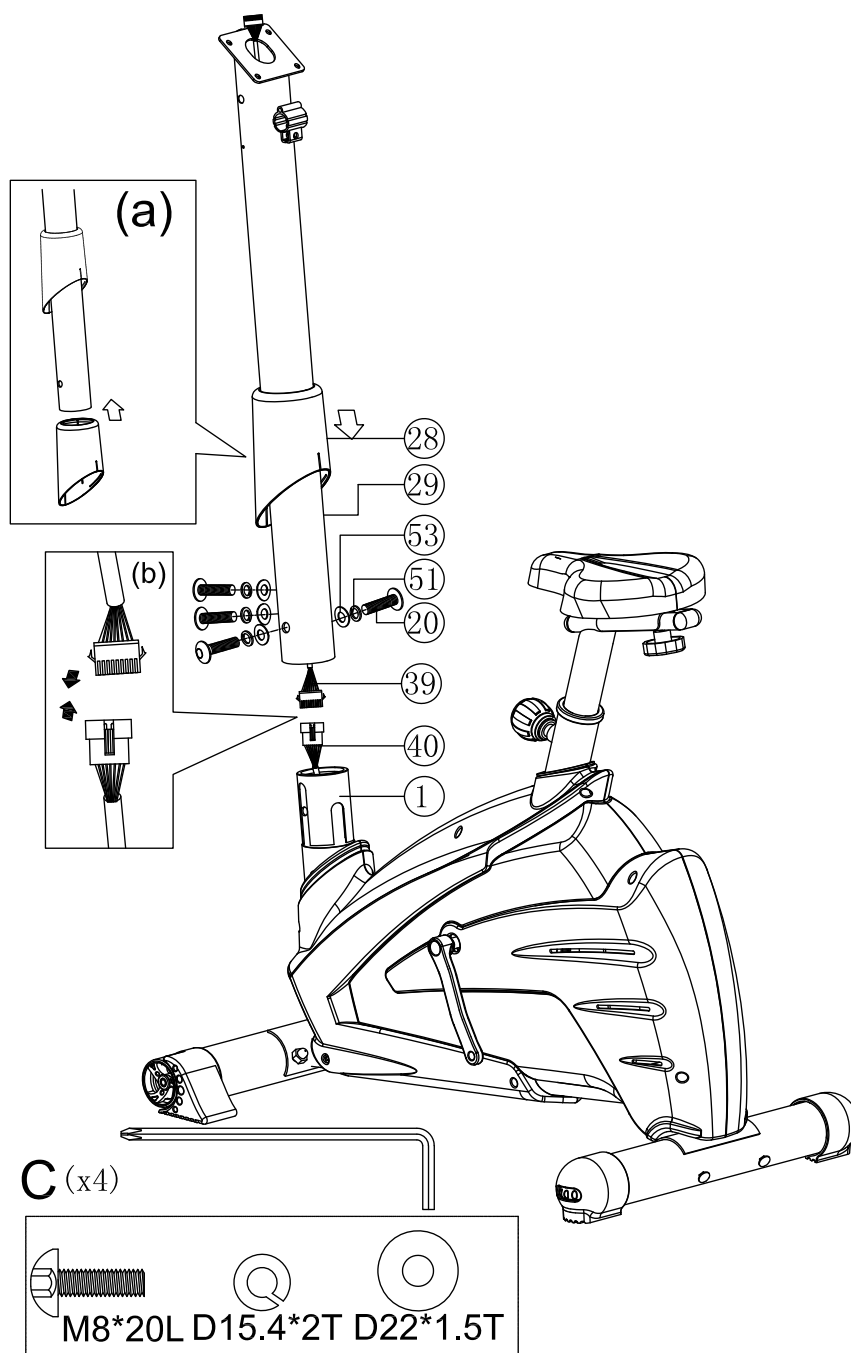
### Étape 3 : montage de la barre de console

1. Fixez le cache supérieur (28) sur la barre de guidon (29) ; voir schéma a.
2. Raccordez le câble supérieur de la console (39) au câble inférieur de la console (40) ; voir schéma b.

#### ► ATTENTION

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

3. Montez la barre de guidon (29) sur le cadre (1) à l'aide de quatre vis (20), quatre rondelles entretoises (53) et quatre rondelles élastiques (51).



## Étape 4 : montage des poignées

1. Fixez les poignées (36) sur la barre de guidon (29) en fixant le cache (42), la rondelle entretoise (43), la rondelle élastique (44), la douille (45) et la poignée de réglage (37).
2. Reliez le câble supérieur de la console (39) et le câble du capteur tactile (30) aux câbles correspondants de la console (38).

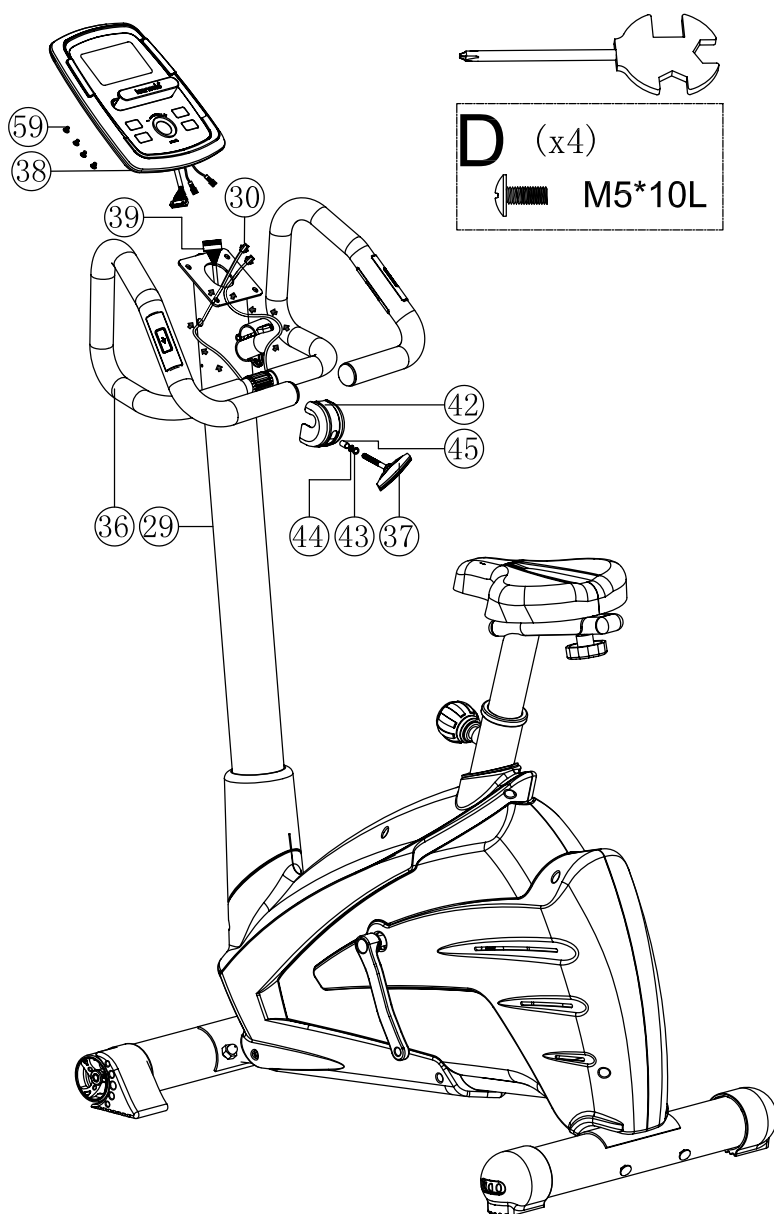
### ► ATTENTION

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

3. Fixez la console (38) sur la barre de guidon (29) à l'aide de quatre vis (59).

### ❗ REMARQUE

Vous pouvez ajuster la position du guidon actionnant la poignée de réglage (37).



## Étape 5 : montage du support de console et des pédales

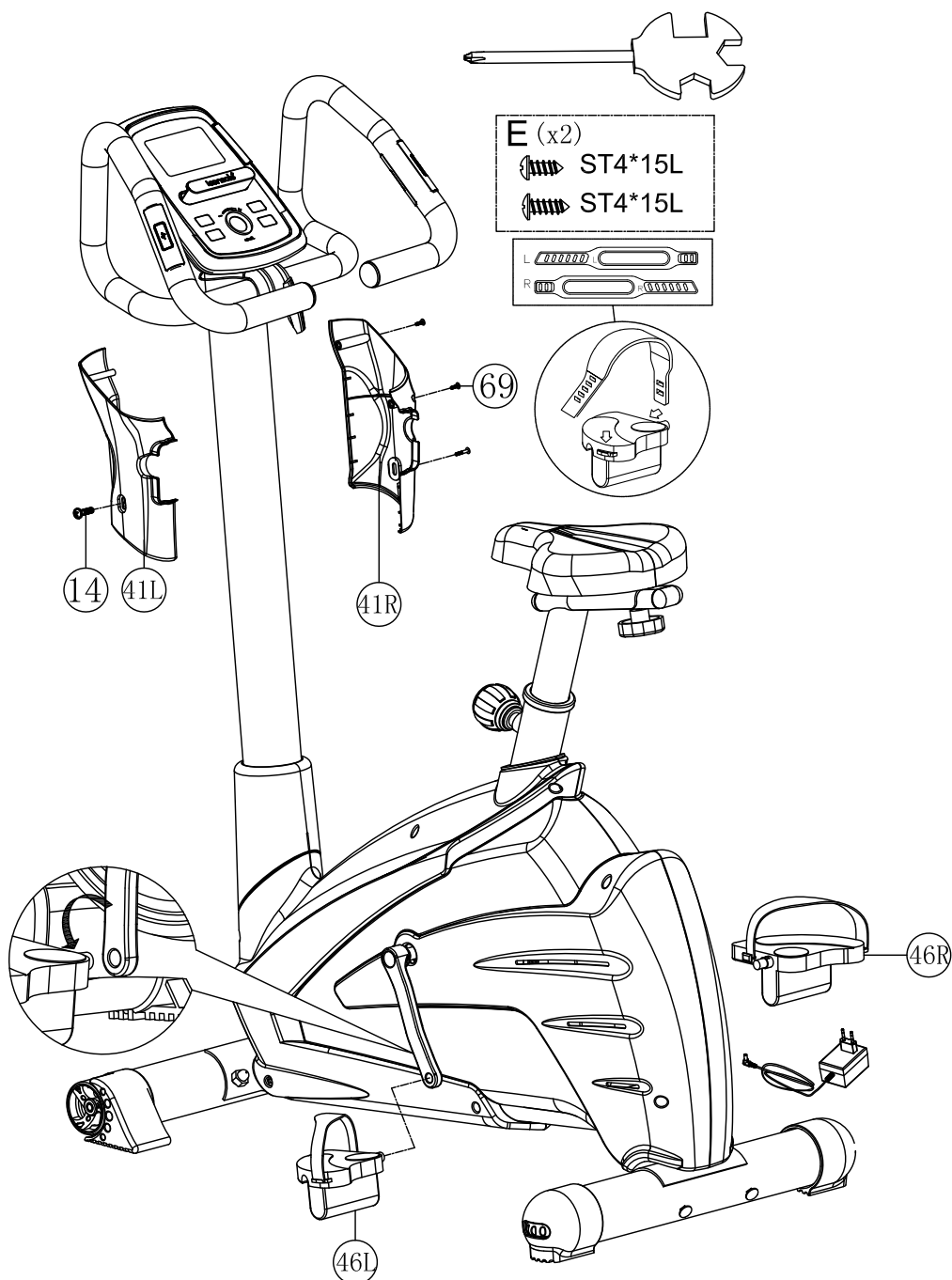
1. Fixez les caches (41L) et (41R) sur la barre de guidon à l'aide de respectivement trois vis (69) et une vis (14).



### PRUDENCE

Veillez à visser complètement les pédales.

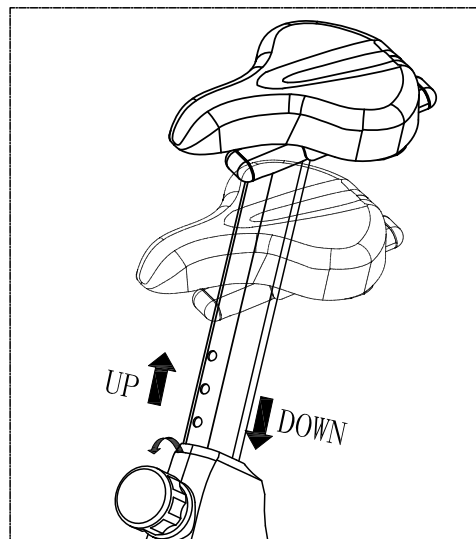
2. Montez les sangles cale-pieds sur les pédales (46L et 46R).
3. Fixez les pédales (46L et 46R) sur les bras de manivelles. Vissez la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre.



## Étape 6 : ajustement de la position assise

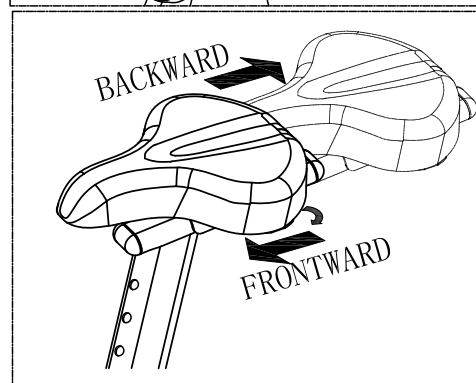
### Réglage en hauteur :

desserrez le bouton (31) et tirez-le pour régler la hauteur de la barre de selle. Relâchez le bouton et assurez-vous qu'il s'enclenche bien dans l'un des alésages. Resserrez ensuite le bouton.



### Réglage horizontal :

tournez le bouton (17) sous la selle jusqu'à ce que vous puissiez avancer ou reculer la selle. Amenez la selle dans la position souhaitée puis resserrez le bouton.



## Étape 7 : ajustement de la poignée

Tournez le levier (37) à l'avant de la poignée jusqu'à ce que vous puissiez régler son inclinaison. Une fois la poignée amenée à la position souhaitée, resserrez le levier (37).

## Étape 8 : Ajustement des pieds

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

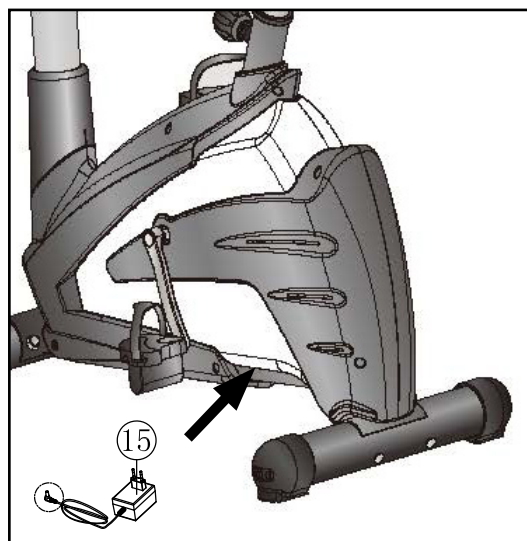
1. Soulevez de l'appareil du côté souhaité et tournez la vis de réglage sous le cadre principal.
2. Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre pour la desserrer et relever de l'appareil.
3. Tournez la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour abaisser de l'appareil.

## Étape 9 : branchement de l'appareil

### ► ATTENTION

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

1. Branchez l'adaptateur [15] sur l'appareil.
2. Branchez le codon d'alimentation dans une prise conforme aux prescriptions indiquées dans le chapitre Sécurité électrique.



### Monter et descendre correctement

1. Pour monter, saisissez le guidon avec les deux mains et montez d'abord avec le pied gauche sur la pédale gauche ou avec le pied droit sur la pédale droite, puis avec l'autre pied.
2. Pour descendre, saisissez le guidon avec les deux mains et posez un pied à côté de l'appareil, puis l'autre.

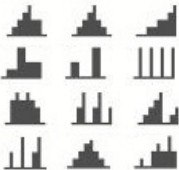

## ① REMARQUE

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

## 3.1 Affichage de la console



<b>TIME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage de la durée d'entraînement en minutes</li> <li>+ Plage d'affichage : 0:00 – 99:59</li> <li>+ Plage de réglage : 00:00 – 99:00 (par pas de 1 min)</li> </ul>
<b>SPEED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage de la vitesse d'entraînement en km/h</li> <li>+ Plage d'affichage : 00,0–99,9</li> </ul>
<b>RPM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage du nombre de tours par minute</li> <li>+ Plage d'affichage : 0-15–999</li> </ul>
<b>DISTANCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage de la distance d'entraînement en km</li> <li>+ Plage d'affichage : 0,00 - 99,99</li> <li>+ Plage de réglage : 0,00–99,99 (par pas de 0,1 km)</li> </ul>

<b>CALORIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage des calories en kcal</li> <li>+ Plage d'affichage : 0 - 9999</li> </ul> <p><b>REMARQUE</b> Ces données ne fournissent qu'une indication approximative et ne peuvent pas être utilisées à titre médical.</p>
<b>PULSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage de la fréquence cardiaque</li> <li>+ Plage d'affichage : 0-230</li> <li>+ Plage de réglage : 30-230</li> </ul> <p><b>REMARQUE</b> Lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur prédéfinie, un signal retentit.</p>
<b>WATT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage du nombre de watts</li> <li>+ Plage d'affichage : 0 - 999</li> </ul>
<b>M</b>	+ Programme manuel
	+ 12 programmes à profil prédéfinis sont disponibles.
	+ Programme basé sur la fréquence cardiaque
<b>W</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Programme basé sur les watts</li> </ul> <p><b>REMARQUE</b> La résistance est ajustée en fonction de votre vitesse de pédalage de manière à maintenir constante votre puissance d'entraînement (en watts). Plus vous pédalez vite, plus la résistance diminue.</p>
<b>U</b>	+ Programme défini par l'utilisateur

## 3.2 Fonctions des touches

<b>Bouton poussoir-rotatif (+)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Augmenter le niveau de résistance</li><li>+ Augmenter les valeurs</li><li>+ Sélectionner un programme</li></ul>
<b>Bouton poussoir-rotatif (-)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Baisser le niveau de résistance</li><li>+ Réduire les valeurs</li><li>+ Sélectionner un programme</li></ul>
<b>Mode</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Valider une entrée ou une sélection</li></ul>
<b>Reset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Maintenez la touche appuyée pendant deux secondes pour redémarrer la console et commencer la saisie des données d'utilisateur.</li><li>+ Appuyez brièvement sur la touche pour retourner au menu principal en mode stop ou pendant la saisie de valeurs d'entraînement.</li></ul>
<b>Start/Stop</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Démarrer ou interrompre l'entraînement (mode stop)</li></ul>
<b>Recovery</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Évaluation du pouls de récupération</li></ul>
<b>Body fat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ En mode stop, appuyez pour démarrer la mesure de votre taux de graisse corporelle.</li></ul>



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

1. Branchez la fiche dans une prise de courant.

*La console s'allume et affiche pendant deux secondes tous les segments sur l'écran LCD (fig. 1).*

1. À l'aide du bouton poussoir-rotatif, sélectionnez un utilisateur de 1 à 4 (U1 à U4).
2. Entrez votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids (schéma 2) et validez chacune des saisies avec la touche Mode.

*Après avoir entré vos données d'utilisateur, vous accédez au menu principal (fig. 3).*

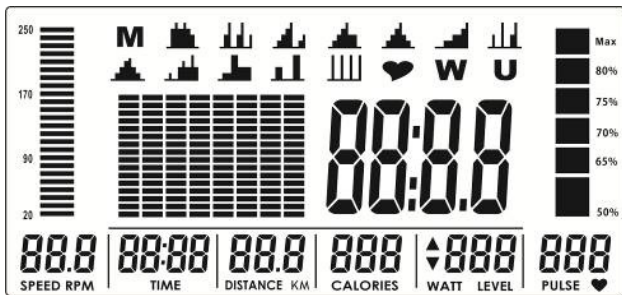


Schéma 1

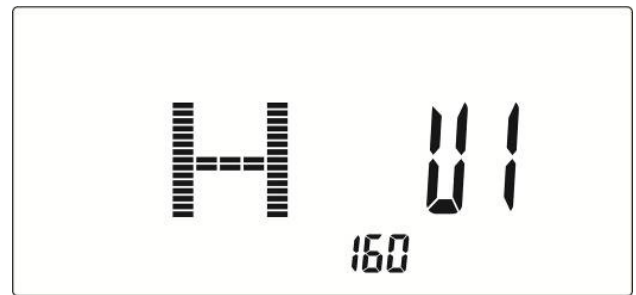


Schéma 2

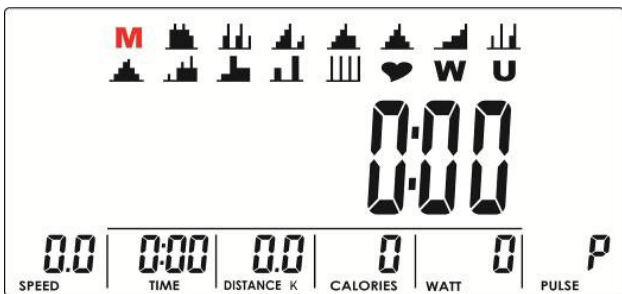


Schéma 3

### 3.4 Mode économie d'énergie

Si les pédales ne sont pas actionnées pendant quatre minutes ou si aucun pouls n'est détecté pendant quatre minutes, la console passe en mode économie d'énergie. Appuyez sur une touche quelconque pour redémarrer la console.

#### ① REMARQUE

Si l'ordinateur ne réagit pas correctement, débranchez puis rebranchez l'adaptateur.

## 3.5 Programmes

20 programmes sont disponibles :

- + Programmes Quick-Start : 1
- + Programmes manuels : 1
- + Programmes prédéfinis : 12
- + Programmes basés sur la fréquence cardiaque : 4
- + Programmes basés sur les watts : 1
- + Programmes définis par l'utilisateur : 1 (par utilisateur)

Utilisez le bouton poussoir-rotatif pour sélectionner un programme M (programme basé sur des objectifs) → Programmes prédéfinis 1–12 → ♥ (programmes basés sur la fréquence cardiaque) → W (programme basé sur les watts) → U (programme défini par l'utilisateur) et confirmez votre sélection à l'aide de la touche Mode.

### 3.5.1 Programme Quick-Start

1. Sélectionnez le programme basé sur des objectifs (M) puis validez votre sélection en appuyant sur la touche Mode.
2. Pour démarrer le programme Quick-Start, appuyez sur la touche START/STOP dans le programme basé sur des objectifs (M).

*Un comptage des valeurs est lancé à partir de zéro.*

#### REMARQUE

Vous pouvez modifier la résistance au cours de l'entraînement à l'aide du bouton poussoir-rotatif.

3. Pour mettre le programme en pause, appuyez de nouveau sur la touche START/STOP.
4. Pour quitter le programme, appuyez sur la touche RESET.

*L'écran passe au menu principal.*

### 3.5.2 Programme manuel (M)

#### 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.

Lorsque vous choisissez un programme manuel, vous pouvez définir la durée, la distance, le nombre de calories à brûler et/ou la fréquence cardiaque. Vous pouvez donc choisir de vous entraîner sur la base d'une seule ou de plusieurs valeurs.

1. Sélectionnez le programme manuel (M) puis validez votre sélection en appuyant sur la touche Mode.
2. Réglez la résistance à l'aide du bouton poussoir-rotatif puis validez à l'aide de la touche Mode (schéma 1).
3. Réglez la durée, la distance, le nombre de calories et/ou la fréquence cardiaque à l'aide du bouton poussoir-rotatif puis validez les valeurs réglées à l'aide de la touche Mode (schémas 6-8).

**❗ REMARQUE**

Utilisez la touche Mode pour ignorer des paramètres de réglage.

4. Pour démarrer le programme, appuyez sur la touche Start/Stop.

*Les valeurs réglées font l'objet d'un compte à rebours pendant qu'un comptage des autres valeurs est lancé à partir de zéro (schéma 9).*

*Un signal retentit dès que la première valeur cible est atteinte.*

**❗ REMARQUE**

Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement à l'aide du bouton poussoir-rotatif.

5. Pour mettre le programme en pause, appuyez de nouveau sur la touche Start/Stop.
6. Pour quitter le programme, appuyez sur la touche Reset.

*L'écran passe au menu principal.*

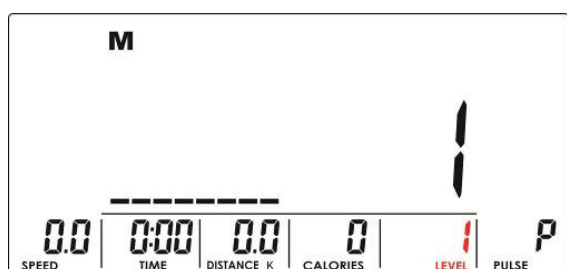


Schéma 4

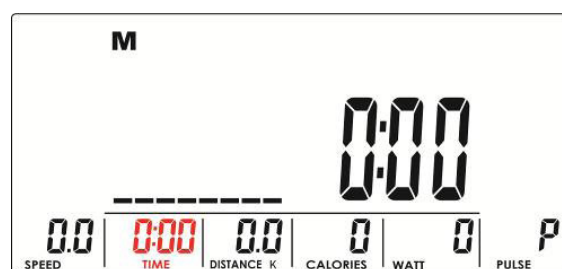


Schéma 5

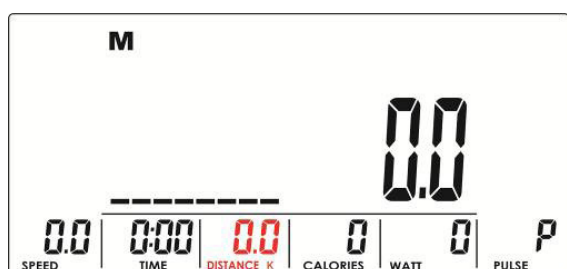


Schéma 6

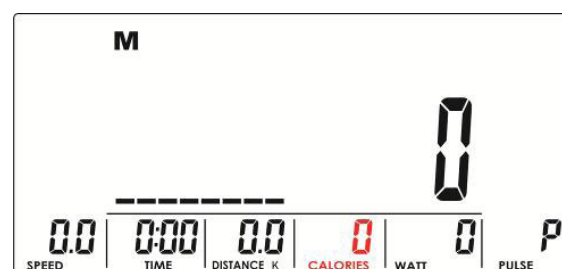


Schéma 7

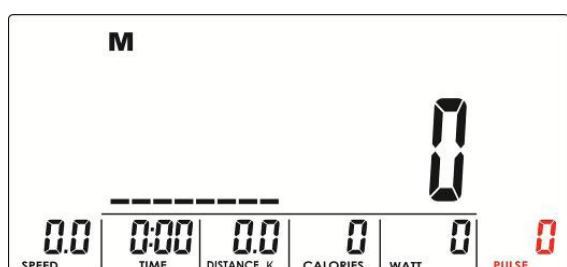


Schéma 8

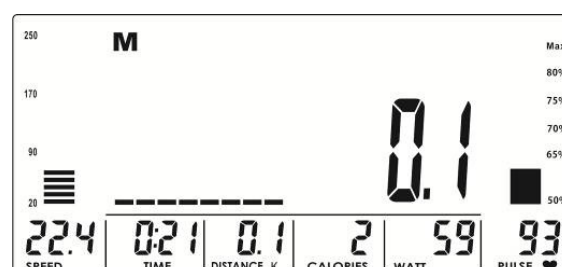


Schéma 9

### 3.5.3 Programmes à profil prédéfinis

12 programmes prédéfinis sont disponibles.

1. Sélectionnez un programme prédéfini puis validez votre sélection en appuyant sur la touche Mode.
2. Réglez la résistance à l'aide du bouton poussoir-rotatif puis validez à l'aide de la touche Mode.

**❶ REMARQUE**

La valeur réglée par défaut est 1 (schéma 10).

3. Réglez la durée avec le bouton poussoir-rotatif puis validez avec la touche MODE.
4. Pour démarrer le programme, appuyez sur la touche Start/Stop.

**❷ REMARQUE**

Vous pouvez modifier la résistance au cours de l'entraînement à l'aide du bouton poussoir-rotatif.

*Un signal retentit à la fin du programme.*

5. Pour mettre le programme en pause, appuyez de nouveau sur la touche Start/Stop.
6. Pour quitter le programme, appuyez sur la touche Reset.

*L'écran passe au menu principal.*

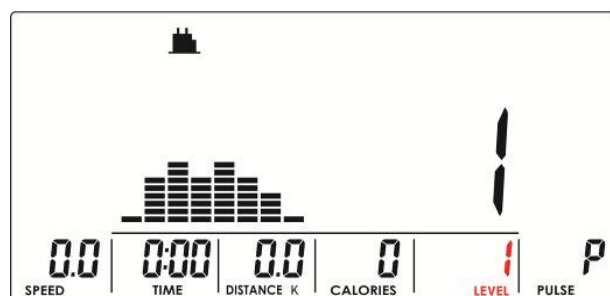


Schéma 10

### 3.5.4 Programme basé 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.

Quatre programmes basés sur la fréquence cardiaque sont disponibles. Vous avez la possibilité de choisir une fréquence cardiaque ciblée prédéfinie (55 %, 75 % ou 90 % de votre fréquence cardiaque maximale) ou de sélectionner TA (fréquence cardiaque ciblée) pour entrer manuellement une autre fréquence cardiaque ciblée. La console détermine votre fréquence cardiaque maximale en fonction de l'âge que vous avez saisi.

1. Sélectionnez le programme basé sur la fréquence cardiaque (♥) puis validez votre sélection en appuyant sur la touche Mode.
2. Utilisez le bouton poussoir-rotatif pour sélectionner un programme basé sur la fréquence cardiaque (55 %, 75 %, 90 % ou TA) puis validez à l'aide de la touche Mode (schémas 11-14).
- 2.1. Si vous avez choisi la fréquence cardiaque cible (TA), utilisez le bouton poussoir-rotatif pour régler la fréquence cardiaque souhaitée (30–230) puis validez à l'aide de la touche Mode.
3. Réglez la durée avec le bouton poussoir-rotatif puis validez avec la touche MODE.
4. Pour démarrer le programme, appuyez sur la touche Start/Stop.

*Un signal retentit à la fin du programme.*

1. Pour mettre le programme en pause, appuyez de nouveau sur la touche Start/Stop.
2. Pour quitter le programme, appuyez sur la touche Reset.

*L'écran passe au menu principal.*

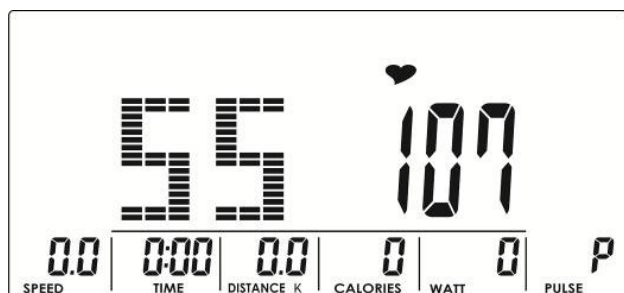


Schéma 11

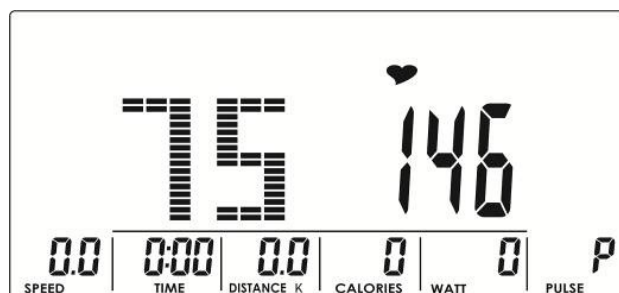


Schéma 12

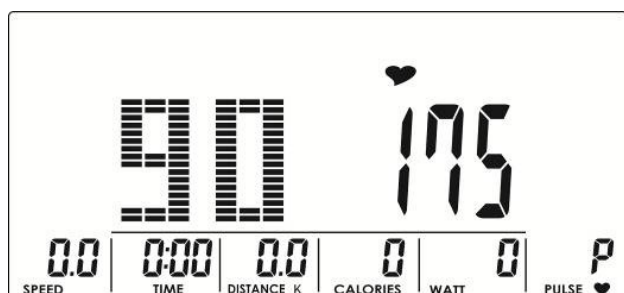


Schéma 13

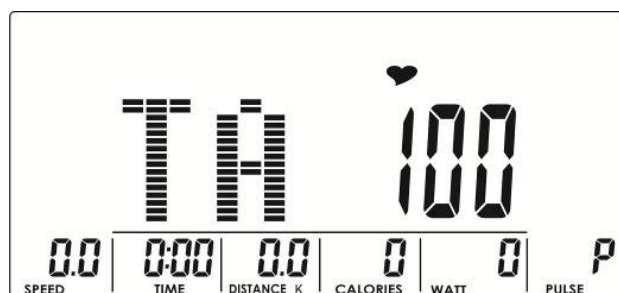


Schéma 14

### 3.5.5 Programme basé sur les watts (W)

1. Sélectionnez le programme basé sur les watts (W) puis validez votre sélection en appuyant sur la touche Mode.
2. Réglez la valeur en watts à l'aide du bouton poussoir-rotatif puis validez à l'aide de la touche Mode.

**① REMARQUE**

La valeur réglée par défaut est 120 (schéma 15).

3. Réglez la durée avec le bouton poussoir-rotatif puis validez avec la touche MODE.
4. Pour démarrer le programme, appuyez sur la touche Start/Stop.

**① REMARQUE**

- + La résistance s'adapte automatiquement à la valeur en watts que vous avez définie.
- + Vous pouvez modifier le nombre de watts au cours de l'entraînement à l'aide du bouton.

*Un signal retentit à la fin du programme.*

1. Pour mettre le programme en pause, appuyez de nouveau sur la touche Start/Stop.
2. Pour quitter le programme, appuyez sur la touche Reset.

*L'écran passe au menu principal.*

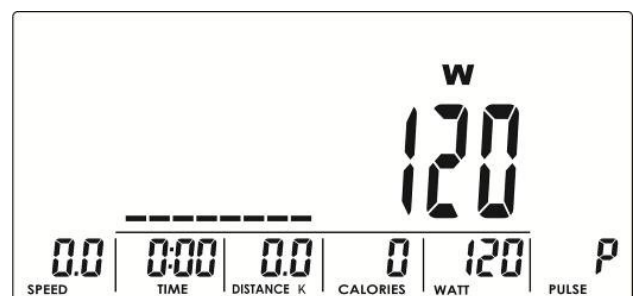


Schéma 15

### 3.5.6 Programmes définis par l'utilisateur (U)

Chaque utilisateur peut définir un programme personnalisé composé de huit segments.

1. Sélectionnez le programme défini par l'utilisateur (U) puis validez votre sélection en appuyant sur la touche Mode.
2. Utilisez le bouton poussoir-rotatif pour attribuer une résistance à chaque segment puis validez chacun des segments à l'aide de la touche Mode (schéma 16).

**① REMARQUE**

Pour quitter le programme pendant le réglage, maintenez la touche Mode appuyée pendant deux secondes.

3. Réglez la durée avec le bouton poussoir-rotatif puis validez avec la touche MODE.
4. Pour démarrer le programme, appuyez sur la touche Start/Stop.

**① REMARQUE**

Vous pouvez modifier la résistance au cours de l'entraînement à l'aide du bouton.

*Un signal retentit à la fin du programme.*

5. Pour mettre le programme en pause, appuyez de nouveau sur la touche Start/Stop.
6. Pour quitter le programme, appuyez sur la touche Reset.

*L'écran passe au menu principal.*

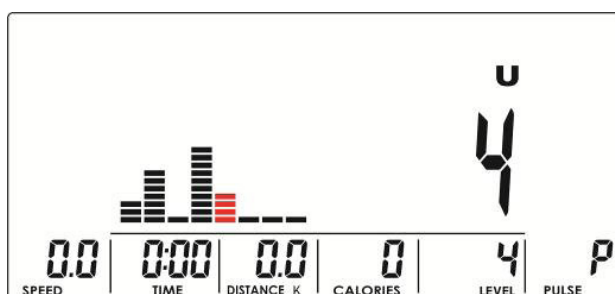


Schéma 16

### 3.6 Fonction de récupération (Recovery)

La fonction de récupération permet de mesurer votre fréquence cardiaque de récupération après une séance d'entraînement.

1. Après l'entraînement, appuyez sur la touche Recovery et saisissez les capteurs tactiles des deux mains.

*L'écran lance un compte à rebours de 00:60 à 00:00 (schéma 17).*

*Une fois la mesure terminée, l'écran affiche une note entre F1 (très bien) et F6 (très mauvais) (schéma 18).*

2. Pour quitter le programme, appuyez de nouveau sur la touche Recovery.

*L'écran passe au menu principal.*



Schéma 17



Schéma 18



### 3.7 Mesure du taux de graisse corporelle (Body Fat)

Pour démarrer la mesure du taux de graisse corporelle, appuyez sur la touche Body Fat en mode pause et saisissez les capteurs tactiles des deux mains.

La console affiche l'utilisateur actuel (schéma 19) puis commence la mesure (schéma 20).

Dès que la console a détecté votre pouls, l'écran LCD affiche === pendant huit secondes (schéma 21), jusqu'à ce que la mesure soit terminée.

L'écran LCD affiche l'IMC (B, schéma 22), le taux de graisse (F, schéma 23) et le symbole de graisse corporelle (BODY FAT, schéma 24).



Schéma 19



Schéma 20

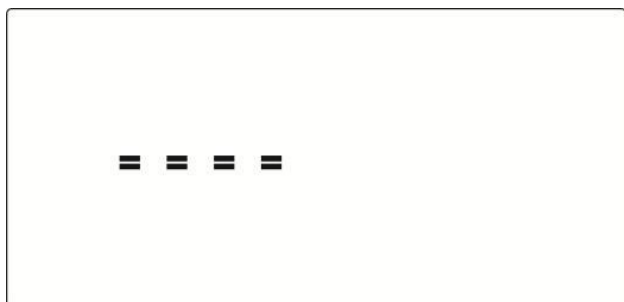


Schéma 21

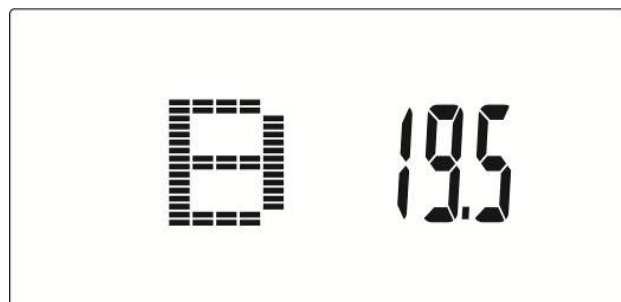


Schéma 22

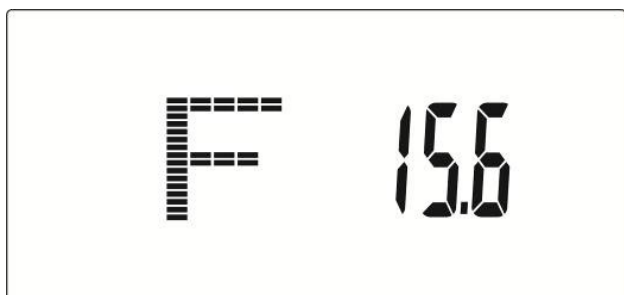


Schéma 23

-	faible
+	faible/moyen
▲	moyen
◆	moyen/élevé

Schéma 24

## 3.8 Connexion à l'application Kinomap

### **REMARQUE**

- + Veuillez noter que pour que Kinomap fonctionne pleinement, un abonnement payant est nécessaire.
- + Les applications préinstallées sont produites et mises à disposition par des fabricants externes. Ces applis peuvent être soumises à des modifications et à des disponibilités variables. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applis.
- + Assurez-vous que la connexion sans fil est activée sur votre appareil mobile et que la console soit active. Appuyez à cet effet sur une touche quelconque autre que la touche Start/Stop.

1. Ouvrez l'application Kinomap.
2. Sélectionnez le point « Plus » dans la barre de fonctions en bas de l'écran principal.
3. Sélectionnez sur cette page le point « Gestion des équipements ». L'écran affiche les équipements connectés.
4. Pour ajouter un nouvel équipement, appuyez sur « + » en haut à droite.

### **REMARQUE**

Le menu de navigation peut varier légèrement sur les appareils Android et IOS.

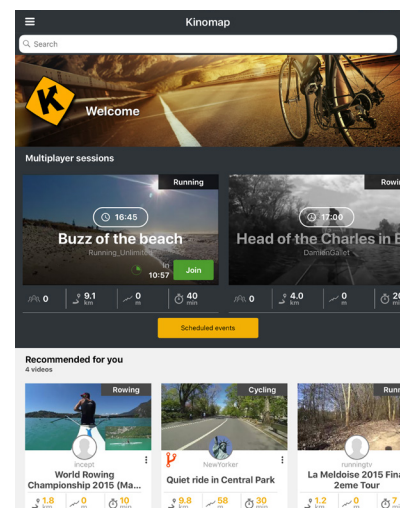
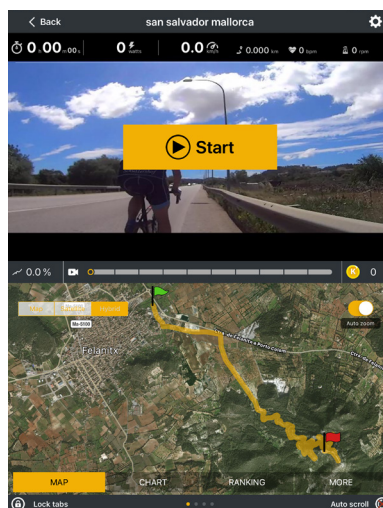
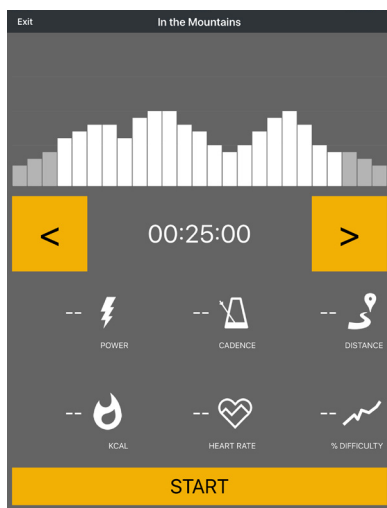
5. Sélectionnez le type d'équipement (home trainer, vélo d'appartement ou elliptique, tapis de course ou rameur). Pour ajouter le Ergo 400, sélectionnez vélo d'appartement/vélo elliptique.
6. La page suivante indique les différentes marques disponibles. Sélectionnez « Kettler » puis Ergo 400.
7. Toutes les connexions sans fil environnantes seront affichées. Sélectionnez une source qui commence par i-Console ... Le chiffre qui suit figure sur un petit autocollant situé au dos de la console.

*L'équipement est maintenant ajouté.*

8. Retournez au menu principal, choisissez un parcours et visionnez la vidéo.

## ❗ REMARQUE IMPORTANTE

Les applications préinstallées sont produites et mises à disposition par des fabricants externes. Ces applis peuvent être soumises à des modifications et à des disponibilités variables. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applis. Pour assurer la fonctionnalité des applications préinstallées, celles-ci doivent faire l'objet d'une mise à jour régulière. Vous recevrez une notification de mise à jour de l'appli concernée. Pour effectuer les mises à jour, vous devez disposer d'un compte Google. Une adresse e-mail Google suffit à cet effet. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder à la mise à jour correspondante. Notez que le système est spécialement conçu pour fonctionner avec les applis préinstallées. N'installez pas d'autres applis sur la console. Leur bon fonctionnement ne peut être garanti. L'installation d'autres applications peut entraîner des problèmes techniques.



Example: Kinomap

## 4.1 Instructions générales

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

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

### 4.1.1 Tenue d'entraînement

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

### 4.1.2 Échauffement et étirement

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

#### Exercices d'échauffement :

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



#### PRUDENCE

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



### 4.1.3 Prise de médicaments

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

### 4.1.4 Groupes musculaires sollicités

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

- + Musculature des fesses
- + Musculature des jambes

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

### 4.1.5 Fréquence d'entraînement

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

#### **Entraînement basé sur la fréquence cardiaque**

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

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

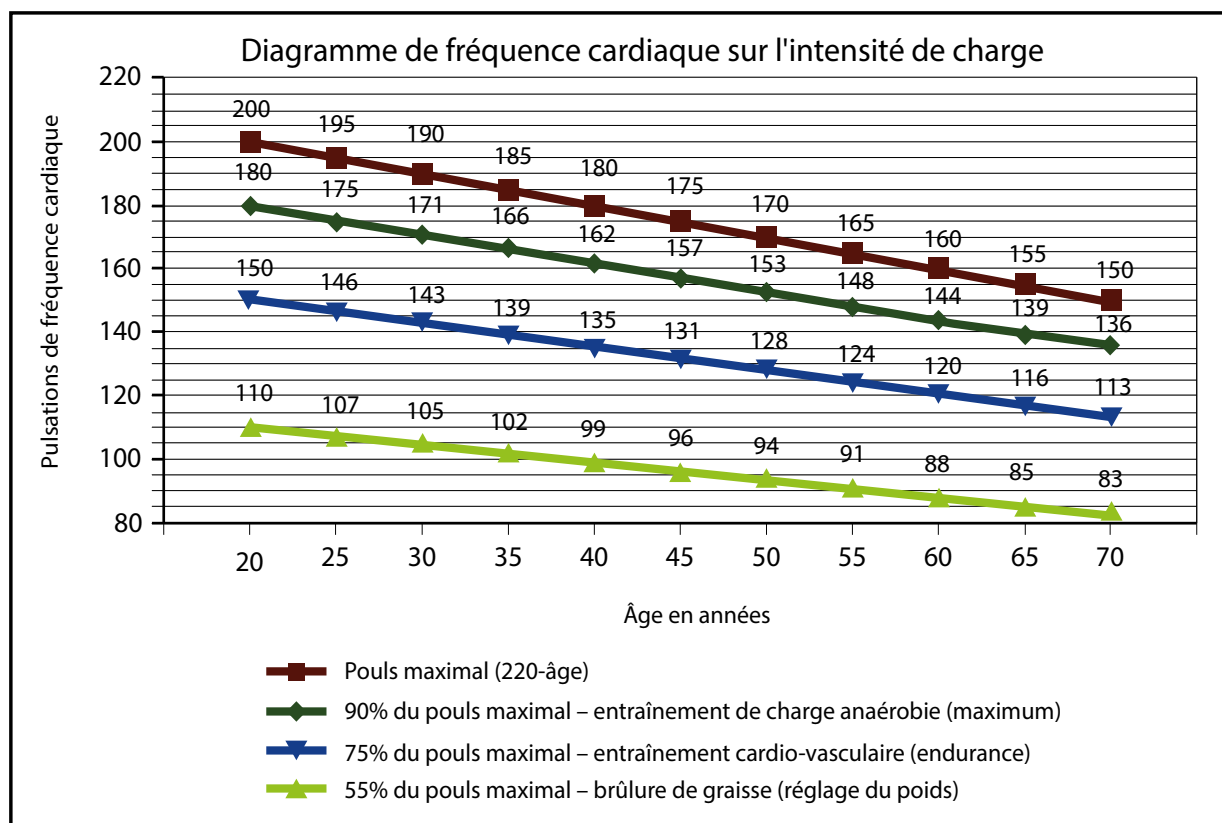
**Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) :** L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75%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

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

### Exemple :

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

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



## 4.2 Journal d'entraînement

[illegible]

Date \_\_\_\_\_



Distance



Durée (Min.)



Niveau de résistance



### Poids d'entraînement



Ø Pouls



Dépense énergétique



Je me sens ...



Poids

### 5.1 Instructions générales

#### **AVERTISSEMENT**

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

#### **ATTENTION**

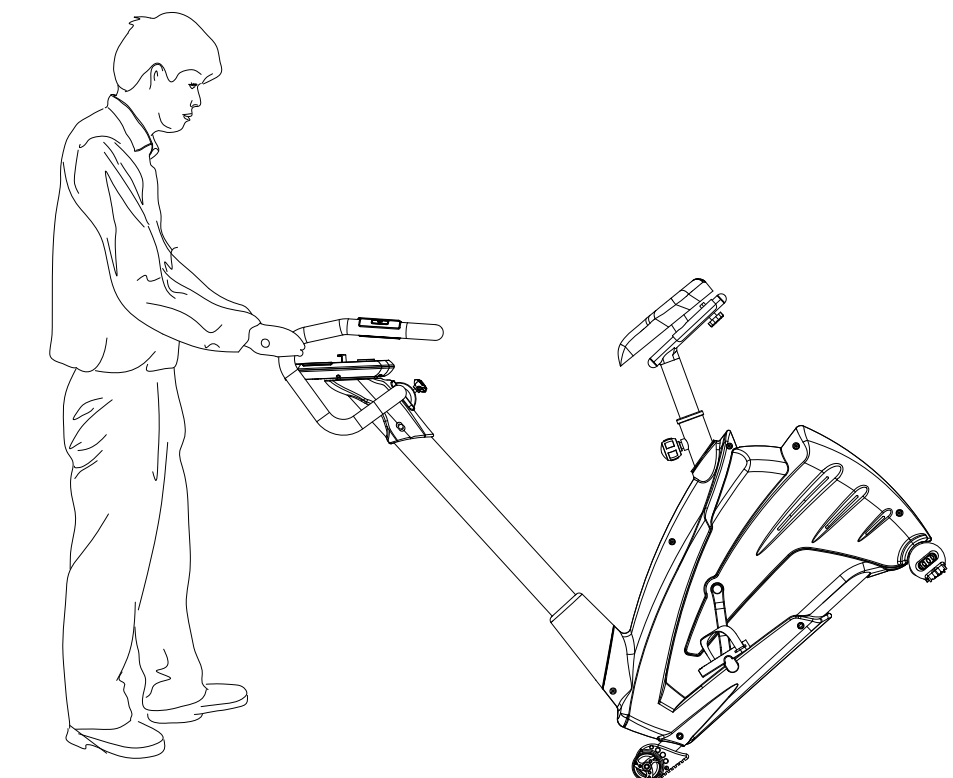
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

### 5.2 Roulettes de déplacement

#### **ATTENTION**

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

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





## 6.1 Instructions générales



### AVERTISSEMENT

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



### PRUDENCE

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



### ATTENTION

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

## 6.2 Défaits et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
Bruits de claquement au niveau du pédalier	Pédales desserrées	Resserrez les pédales
L'appareil vacille	L'appareil n'est pas droit	Ajustez les pieds
Le guidon/la selle vacille	Vis desserrées	Serrez fermement les vis
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	Piles usées ou câbles mal branchés	Changez les piles ou vérifiez le branchement des câbles / contrôlez le bloc d'alimentation
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Interférences dans la pièce</li> <li>+ Ceinture pectorale incompatible</li> <li>+ Ceinture pectorale mal positionnée</li> <li>+ Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée</li> <li>+ Affichage du pouls défectueux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. ...)</li> <li>+ Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS)</li> <li>+ Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes</li> <li>+ Changez les piles</li> <li>+ Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles</li> </ul>

## 6.3 Codes de défauts et dépannage

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

- + L'écran affiche === an →. Les poignées ne sont pas saisies correctement des deux mains.
- + E1 → Aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté.
- + E4 → S'affiche lorsque les valeurs FAT % et BMI sont inférieures à 5 ou supérieures à 50.

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

## 6.4 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	Une fois par an
Écran de console	N	I			
Resserrer les pédales				I	
Revêtements en plastique	N	I			
Vis et câbles		I			
Vérifiez que les pédales sont bien serrées.		I			
Légende : N = nettoyage ; I = inspection					

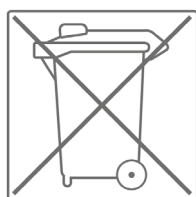
En scannant le code-QR avec la fonction appareil photo ou l'application QR-Code Scanner de votre smartphone, vous pouvez visionner sur YouTube une vidéo présentant des consignes générales d'entretien pour votre vélo d'appartement. Cette vidéo sert à illustrer les points d'entretien décrits dans le présent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

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



## 7 ÉLIMINATION

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



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

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Pour les vélos elliptiques, un **tapis de sol** permet d'assurer plus de stabilité à votre appareil. Il protège le sol de la transpiration ainsi que des projections lors de l'utilisation d'un **spray de silicone**, idéal pour entretenir votre vélo.

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

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



Selle en gel



Ceinture pectorale



Gel de contact



Tapis de sol



Selle



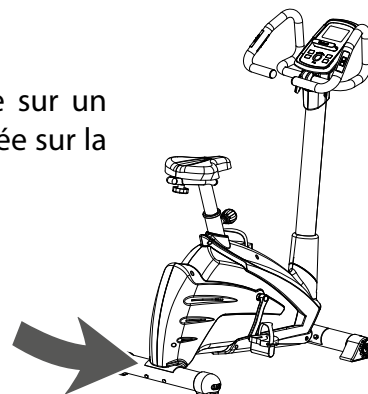
Spray à base de silicone

## 9.1 Numéro de série et désignation du modèle

Afin de vous assurer le meilleur service possible, nous devons connaître la désignation du modèle, le numéro d'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces. Vous trouverez les données de contact correspondantes au chapitre 11 du mode d'emploi.

### **REMARQUE**

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



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

**Numéro de série :**

**Marque / catégorie :**

**Désignation du modèle :**

**Référence article :**

## 9.2 Liste des pièces

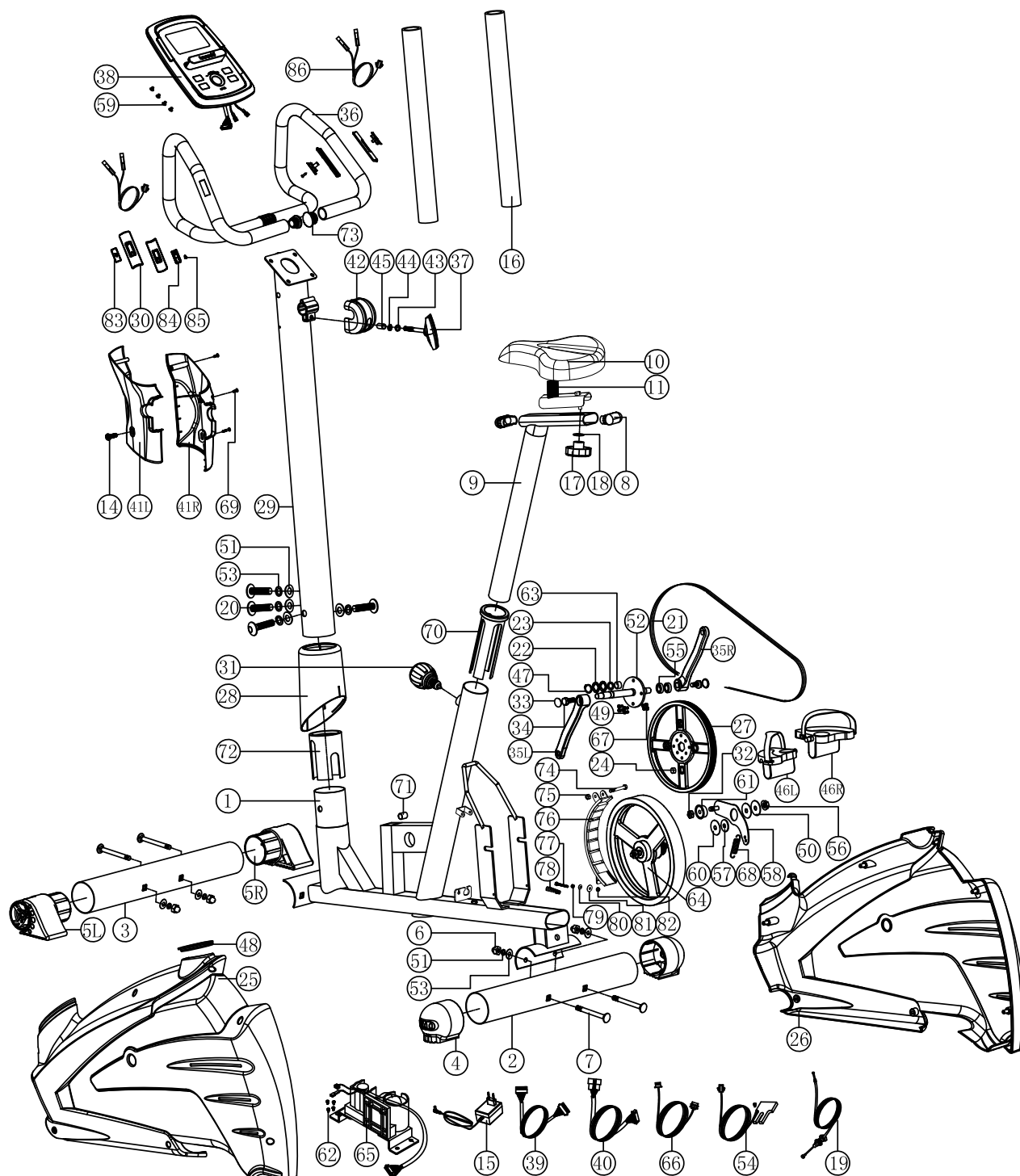
N°	Désignation (ENG)	Référence pièce fabricant	Spécification	Nbre
1	Main frame	805E2-3-1000-J5		1
2	Rear stabilizer	70501-6-2107-J1	D76x1.5Tx480L	1
3	Front stabilizer	70501-6-2101-J0	D76x1.5Tx480L	1
4	Adjustable foot cap	55486-L-0076-31	D76*86	2
5L	Left foot cap	554C0-H-0076-31	D76*120L	1
5R	Right foot cap	554C0-R-0076-31	D76*120L	1
6	Domed nut M8*1.25*15L	55208-6-2015-FA	M8x1.25x15L	4
7	Square neck bolt M8*1.25*90L	50508-5-0090-F3	M8x1.25x90L	4
8	Oval cap 25*50*28L	55328-3-2550-B1	25*50*28L	2
9	Seat post	805E2-3-2200-J1		1
10	Seat	58001-6-1351-B0	LS-A28	1
11	Adjustable seat tube	18300-3-4000-J1		1
14	Screw ST4*1.41*15L	52804-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	2
15	Adapter	804C2-6-2584-01	output:9V,500MA	1
16	Foam (HDR) D30*3.0T*575L	58015-6-1139-B1	D30*3.0T*575L	2
17	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	52008-2-0022-B0	D60x32L(M8x1.25)	1
18	Flat washer D25*D8.5*2T	55108-1-2520-CA	D25xD8.5x2T	1
19	Tension control cable D1.5*230L	706E2-6-2601-00	D1.5*230 L	1
20	Allen bolt M8*1.25*20L	50308-5-0020-F0	M8*1.25*20L	4
21	Multi-groove belt	58004-6-1030-01	440 J5 (1118 J5)	1
22	Waved washer D22*D17*0.3T	55117-5-2203-DA	D22xD17x0.3T	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	D23*D17.2*1.5T	1
24	Round magnet	174R4-6-2574-00	M02	1
25	Left chain cover	80500-6-4501-BZ0	865*80*500	1
26	Right chain cover	80500-6-4502-BZ0	895*80*500	1
27	Pulley Wheel	58008-6-1039-D1	D250*17*3T	1
28	Upper protective cover	80500-6-4580-BZ0	D100*210	1
29	Handlebar post	805S0-3-2000-J4		1
30	Handle pulse	737L6-6-2478-00	100.3*29.5*0.4T	4
31	Ball knob D50*M16*22*D8	52916-2-0022-G1	D50xM16x22xD8	1

32	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-NA	M10x1.5x10T	1
33	Bolt cap D23*6.5	170LR-6-2779-C0	D23x6.5	2
34	Bolt M8*1.25*25	50108-2-0025-U0	M8x1.25x25	2
35L	Left crank	58007-6-1056-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Right crank	58007-6-1057-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Handlebar	805K2-6-2401-N0		1
37	T-shaped knob M8*1.25*65	51908-2-0065-B1	M8x1.25x65	1
38	Computer SM2560-31	805K2-6-2501-B0	SM2560-31	1
39	Upper computer cable 1000L	73002-6-2572-00	1000L	1
40	Lower computer cable 300L	805E2-6-2573-00	300L	1
41L	Left computer bracket	80500-6-2592-B0		1
41R	Right computer bracket	80500-6-2593-B0		1
42	Cover 80.6*56*52.5	80502-6-2481-B0	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer D16*D8.5*1.2T	55108-1-1612-FA	D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bushing D8.2*D12.7*33	58002-6-1026-D0	D8.2xD12.7x33	1
46-1L	Pedal Strap left	58029-6-1032-B1		1
46-1R	Pedal Strap right	58029-6-1032-B2		1
46L/R	Pedal	58029-6-1032-B0	JD-22A	1
47	C-ring S-17 (1T)	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
48	Protective ring for chain cover	80500-6-4503-B0	60.5*72*7T	1
49	Bolt M6*1.0*15L	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L	4
50	Flat washer D50*D10*2.0T	55110-1-5020-NA	D50xD10x2.0T	1
51	Curved washer D22*D8.5*1.5T	55108-3-2215-FA	D22*D8.5*1.5T	8
52	Crank axle	803MC-3-2903-00		1
53	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4 XD8.2x2T	8
54	Sensor cable 150L	80202-6-2576-00	150L	1
55	Bearing #6003ZZ	58006-6-1018-00	#6003ZZ	2
56	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T	18600-6-3175-N1	3/8"-26UNF*6.5T	2
57	Flat washer D30*D10*3.2T	55110-1-3032-01	D30xD10x3.2T	1
58	Fixing plate for idle wheel	17402-3-1600-N4		1
59	Bolt M5*0.8*10L	52605-2-0010-D0	M5x0.8x10L	5

60	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	2
61	Idle wheel D23.8*D38*24	16100-6-1671-04	D23.8xD38x24	1
62	Screw ST4.2*1.41*15L	53342-2-0015-N0	ST4.2x1.4x15L	8
63	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Magnetic system	805E2-2-3100-00		1
65	Motor	73002-6-2571-00		1
66	Electric cable 350L	180E1-6-2596-00	350L	1
67	Anti-loose nut M6*1.0*6T	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	4
68	Spring D2.2*D14*55L	58003-6-1013-N1	D2.2*D14*55L	1
69	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	7
70	Inner tube D66*D50.3*170L	67500-6-1071-B1	D66xD52x170L	1
71	Buffer D9*D5.8*13	55306-4-0013-B9	D9*D5.8*13	1
72	Inner tube D71.5*108L	70802-6-1071-B0	D71.5*108L	1
73	Mushroom Cap D1 1/4"*29L	553K0-1-0029-B3	D1 1/4"*29L	2
74	Bolt M8*52L	50108-5-0052-N3	M8*52L	1
75	Anti-loose nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
76	Magnetic fixed plate	84002-3-3200-N1		1
77	Bolt M6*65L	50106-5-0065-N0	M6*1*65L	1
78	Spring D1.2*55L	58003-6-1035-01	D1.2*55L	1
79	Nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	M6*1*6T	1
80	Flat washer D13*D6.5*1.0T	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	1
81	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	D6*D19*1.5T	1
82	Anti-loose nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	M6*1*6T	1
83	upper fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2491-B0	40*15.2	2
84	under fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2492-B0	40*15.2	2
85	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-F0	ST4x1.41x15L	2
86	Handle pulse cable 900L	745S1-6-2479-00	900L	2



## 9.3 Vue éclatée



Les produits de Kettler® 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
<b>TECHNIK</b>  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	<b>TEKNIK OG SERVICE</b>  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: <a href="https://stg.fit/statit7">https://stg.fit/statit7</a>	<b>CUSTOMER SUPPORT</b>  00800 2020 2772 +494621 4210 944  info@fitshop.co.uk  You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://stg.fit/statitc">https://stg.fit/statitc</a>
	FR	BE
<b>SERVICE</b>  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a>	<b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b>  +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933  info@fitshop.fr  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: <a href="https://stg.fit/statit4">https://stg.fit/statit4</a>	<b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b>  02 732 46 77 +49 4621 4210 933  info@fitshop.be  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: <a href="https://stg.fit/statit8">https://stg.fit/statit8</a>
ES	NL	INT
<b>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</b>  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: <a href="https://stg.fit/statit5">https://stg.fit/statit5</a>	<b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b>  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: <a href="https://stg.fit/statit3">https://stg.fit/statit3</a>	<b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b>  +49 4621 4210-944  service-int@fitshop.de  You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a>
PL	AT	CH
<b>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</b>  22 307 43 21 +49 4621 42 10-948  info@fitshop.pl  Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: <a href="https://stg.fit/statit6">https://stg.fit/statit6</a>	<b>TECHNIK &amp; SERVICE</b>  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statitb">https://stg.fit/statitb</a>	<b>TECHNIK &amp; SERVICE</b>  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@fitshop.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statit9">https://stg.fit/statit9</a>

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

# KETTLER

## BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Depuis 2024, les appareils de fitness Kettler font partie de la famille de marques Fitshop, le plus grand spécialiste du matériel de fitness à domicile en Europe. Les équipements Kettler, tels que les tapis de course, les vélos elliptiques et les rameurs, ont toujours joué un rôle important dans l'histoire de Fitshop, qui dure depuis plus de 40 ans. Kettler est synonyme de qualité, de fiabilité et de tradition. Les équipements de sport Kettler vous aident à mener une vie active et saine. Ils rendent l'exercice amusant pour petits et grands. Sous l'égide du groupe Fitshop, Kettler Sport reste fidèle à ces valeurs.

Retrouvez-nous sur nos réseaux sociaux ou directement sur notre boutique en ligne !

	<a href="http://www.fitshop.fr/kettler">www.fitshop.fr/kettler</a> <a href="http://www.kettlersport.com">www.kettlersport.com</a>
	<a href="http://www.facebook.com/fitshopgroup/">www.facebook.com/fitshopgroup/</a>
	<a href="http://www.instagram.com/fitshopgroup/">www.instagram.com/fitshopgroup/</a>
	<a href="http://www.linkedin.com/company/fitshop-gmbh">www.linkedin.com/company/fitshop-gmbh</a>
	<a href="http://www.stg.fit/YouTube_DE">www.stg.fit/YouTube_DE</a>

Kettler fait partie du groupe Fitshop.

**Notes**



# KETTLER

**KETTLER** ERGO 400