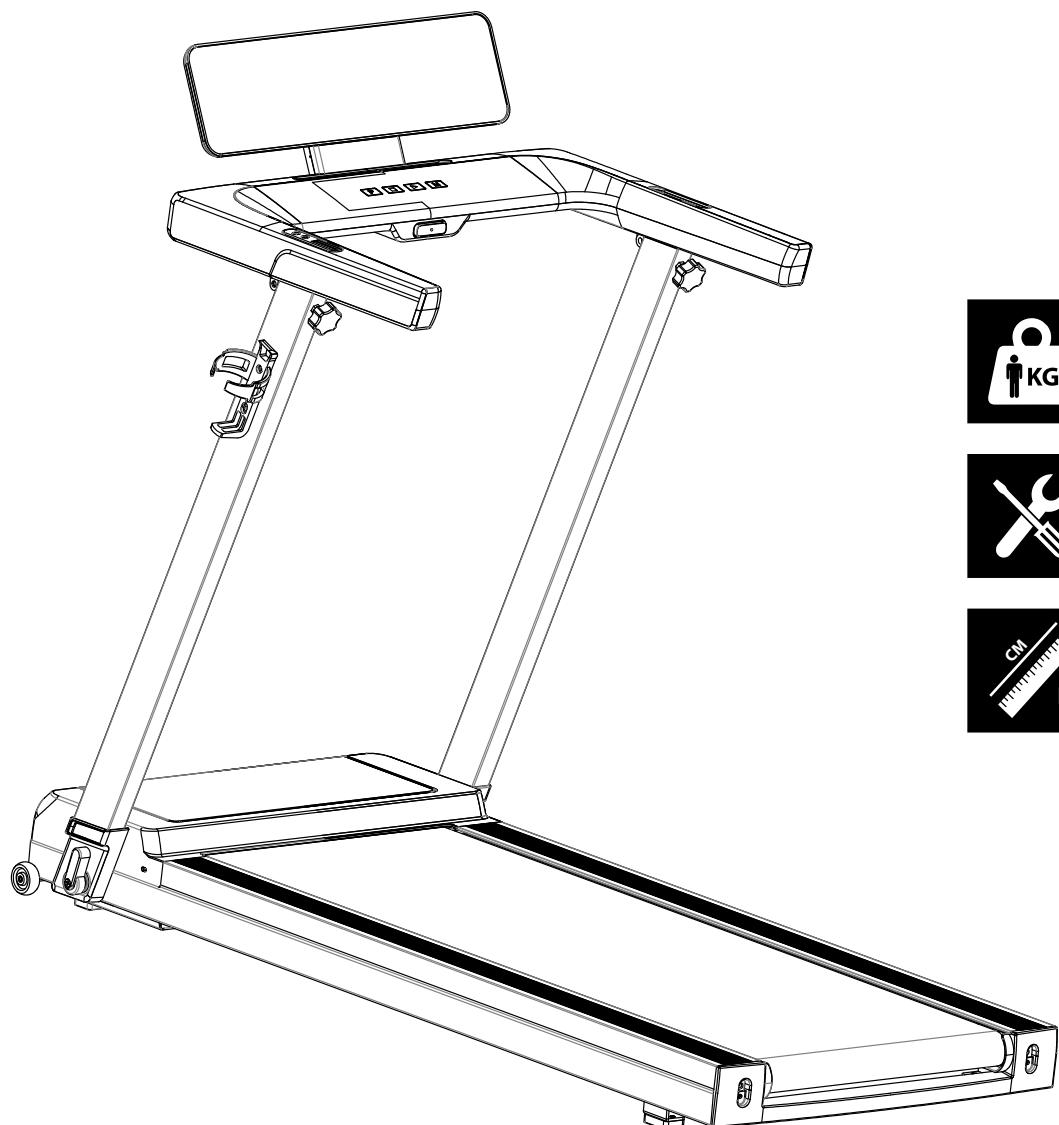


KETTLER

Notice de montage et mode d'emploi



	max. 110 kg
	~ 20 Min.
	48 kg Long. 152 Larg. 72 H 125

FSKTM1065100.01.02

N° d'article K-TM1065-100

Sprinter 1.1

Table des matières

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	8
1.1	Notes techniques	8
1.2	Sécurité personnelle	9
1.3	Sécurité électrique	10
1.4	Emplacement	11
2	MONTAGE	12
2.1	Instructions générales	12
2.2	Contenu de la livraison	13
2.3	Montage	14
3	MODE D'EMPLOI	18
3.1	Affichage de la console	18
3.2	Fonctions des touches	20
3.3	Mise en marche de l'appareil	20
3.4	Fonction de conversion	21
3.5	Programmes d'entraînement	21
3.5.1	Programme manuel/mode démarrage rapide	21
3.5.2	Programmes d'entraînement prédéfinis	22
3.5.3	Programmes personnalisés	23
3.5.4	Programmes basés sur la fréquence cardiaque	23
3.5.5	Programme Indice de masse corporelle	24
3.6	Fonction ERP	25
3.7	Désactivation du signal sonore	25
4	CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	27
4.1	Instructions générales	27
4.1.1	Tenue d'entraînement	27
4.1.2	Échauffement et étirement	27
4.1.3	Prise de médicaments	28
4.1.4	Groupes musculaires sollicités	28
4.1.5	Fréquence d'entraînement	28
4.2	Journal d'entraînement	30
5	STOCKAGE ET TRANSPORT	31
5.1	Instructions générales	31
5.2	Roulettes de déplacement	31
5.3	Mécanisme de pliage	31
5.3.1	Repliage du tapis de course	32
5.3.2	Rangement du tapis de course	33

6	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	34
6.1	Instructions générales	34
6.2	Défauts et diagnostic des pannes	34
6.3	Codes de défauts et dépannage	35
6.4	Entretien et maintenance	36
6.4.1	Ajustement du tapis de course	36
6.4.2	Resserrage du tapis de course	37
6.4.3	Lubrification du tapis de course	37
6.5	Calendrier d'entretien et de maintenance	38
7	ÉLIMINATION	38
8	ACCESOIRES RECOMMANDÉS	39
9	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	40
9.1	Numéro de série et désignation du modèle	40
9.2	Liste des pièces	41
9.3	Vue éclatée	44
10	GARANTIE	45
11	CONTACT	47

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.

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

Veuillez 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).

Veuillez 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 :

- + Calories dépensées
- + Fréquence cardiaque d'entraînement
- + Vitesse d'entraînement
- + Durée d'entraînement
- + Distance d'entraînement

Programme manuel : 1

Programme Quick-Start (démarrage rapide) : 1

Programmes en compte à rebours : 3

Programmes prédéfinis : 36

Programmes personnalisés : 3

Programmes basés sur la fréquence cardiaque : 3

Poids et dimensions :

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

Poids de l'article (net, sans emballage) : 48 kg

Dimensions de l'emballage (L x l x h) : env. 160 cm x 78 cm x 21,5 cm

Dimensions d'installation (L x l x h) : env. 152 cm x 72 cm x 125 cm

Poids utilisateur maximal : 110 kg

Classe d'utilisation H

1.2 Sécurité personnelle

DANGER

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin afin qu'il juge de la possibilité ou non de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement applicables aux personnes qui ont une prédisposition génétique à l'hypertension ou aux maladies cardiaques, sont âgées de plus de 45 ans, fument, présentent un taux de 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.
- + Si une urgence devait survenir et que l'entraînement doive de ce fait être arrêté brusquement, actionnez la clé de sécurité, tenez les mains courantes avec les deux mains, sautez avec les deux jambes sur les marchepieds latéraux et attendez que le tapis de course se soit immobilisé.
- + Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
- + Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.

PRUDENCE

- + Si vous devez brancher votre appareil avec un câble d'alimentation sur le secteur, veillez à disposer le câble de manière à ce que personne ne risque de trébucher.
- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.
- + Veuillez tenir compte que si les dispositifs de réglage dépassent de l'appareil, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.

► ATTENTION

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

1.3 Sécurité électrique

⚠ DANGER

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

► ATTENTION

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

1.4 Emplacement

⚠ AVERTISSEMENT

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

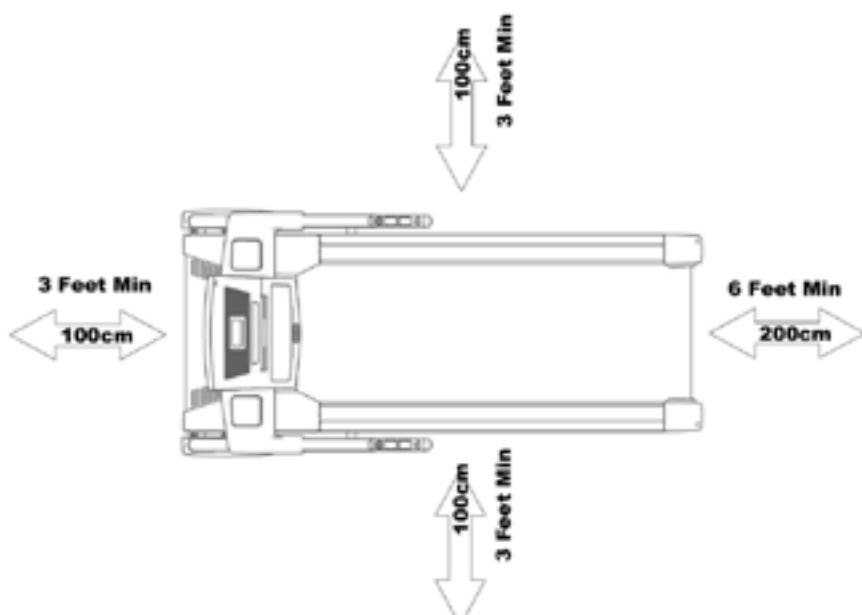
⚠ PRUDENCE

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

► ATTENTION

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

Espace libre recommandé:



2.1 Instructions générales

⚠ DANGER

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

⚠ PRUDENCE

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

► ATTENTION

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

ⓘ REMARQUE

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

2.2 Contenu de la livraison

AVERTISSEMENT

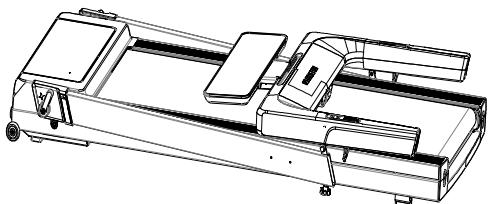
Le tapis de course est équipé d'une fixation de transport qui empêche l'appareil de se déplier pendant le transport. Cette fixation de transport doit être retirée avant le montage de l'appareil.

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

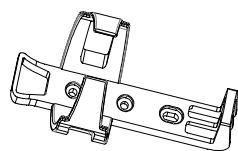
PRUDENCE

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

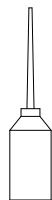
Outils nécessaires : Clé à vis, clé Allen (fournis avec l'appareil).



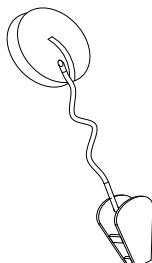
Tapis de course



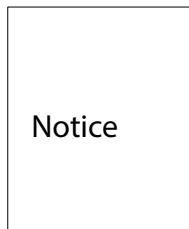
Porte-bidon



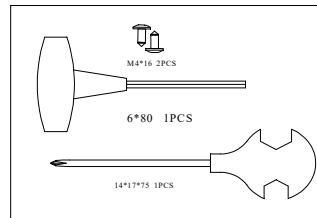
Huile de silicone



Clé de sécurité

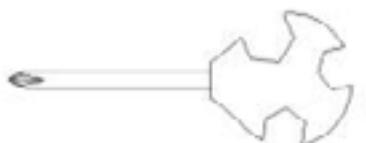


Notice



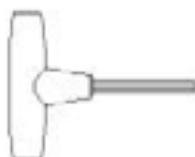
Kit de montage

Kit de montage



Clé à vis 14x17x75

x1



Clé Allen 6mm

x1



Vis

x2

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.

① 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.

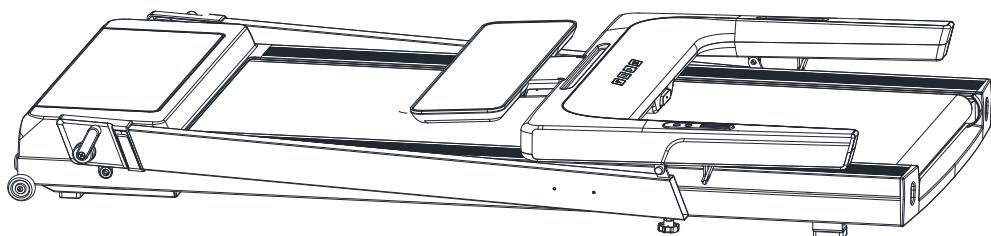
Étape 1 : Déballage de l'appareil

1. Ouvrez l'emballage.

⚠️ AVERTISSEMENT

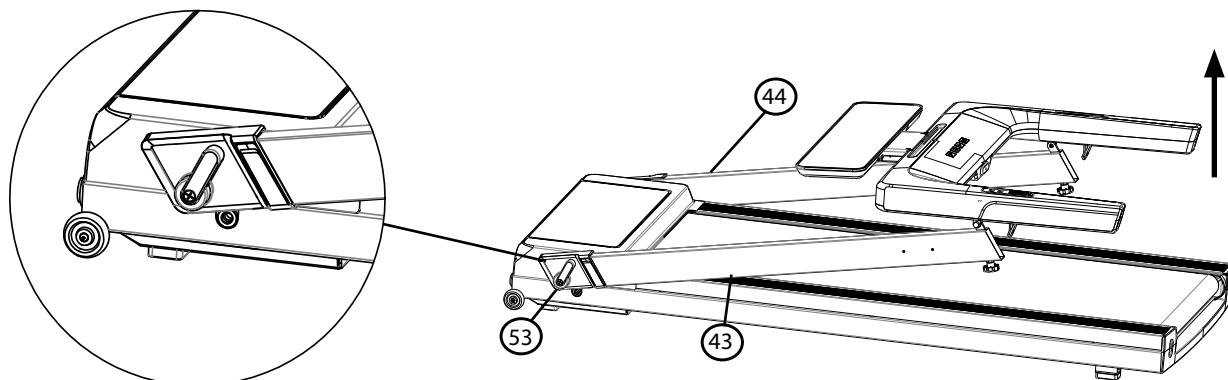
Laissez l'appareil sur le carton d'emballage pendant toute la durée du montage.

2. Découpez les quatre parois du carton d'emballage et retirez-les.
3. Sortez le kit de montage et retirez les sécurités de transport de l'appareil.



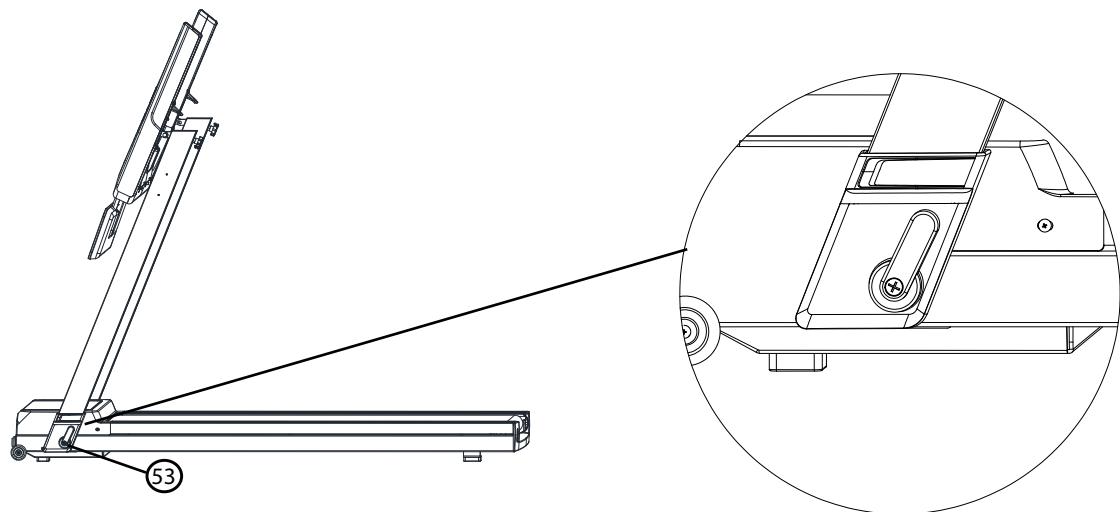
Étape 2 : Préparation de l'appareil

1. Desserrez les deux dispositifs de réglage (53) situés au bas de l'appareil. Tournez les dispositifs de réglage (53) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Saisissez les cadres gauche (43) et droit (44) et redressez le cadre de la console (58).



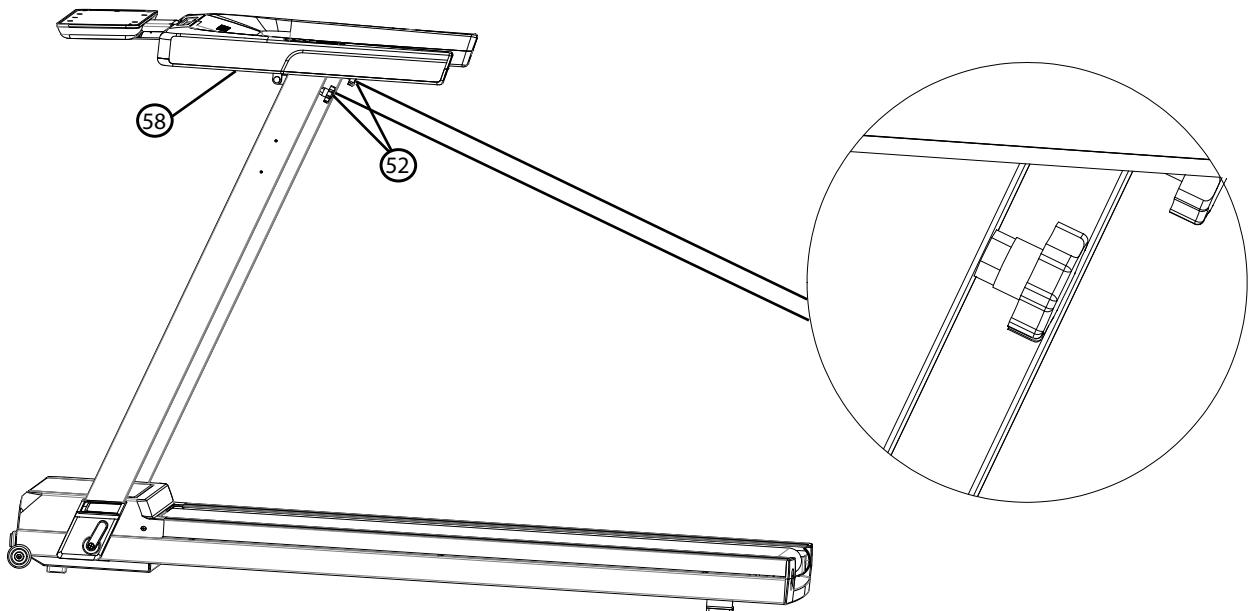
Étape 3 : Ajustement de l'appareil

1. Immobilisez l'appareil à l'aide des deux dispositifs de réglage (53) situés en bas de l'appareil. Tournez les dispositifs de réglage (53) dans le sens des aiguilles d'une montre.



Étape 4 : Ajustement du cadre de la console

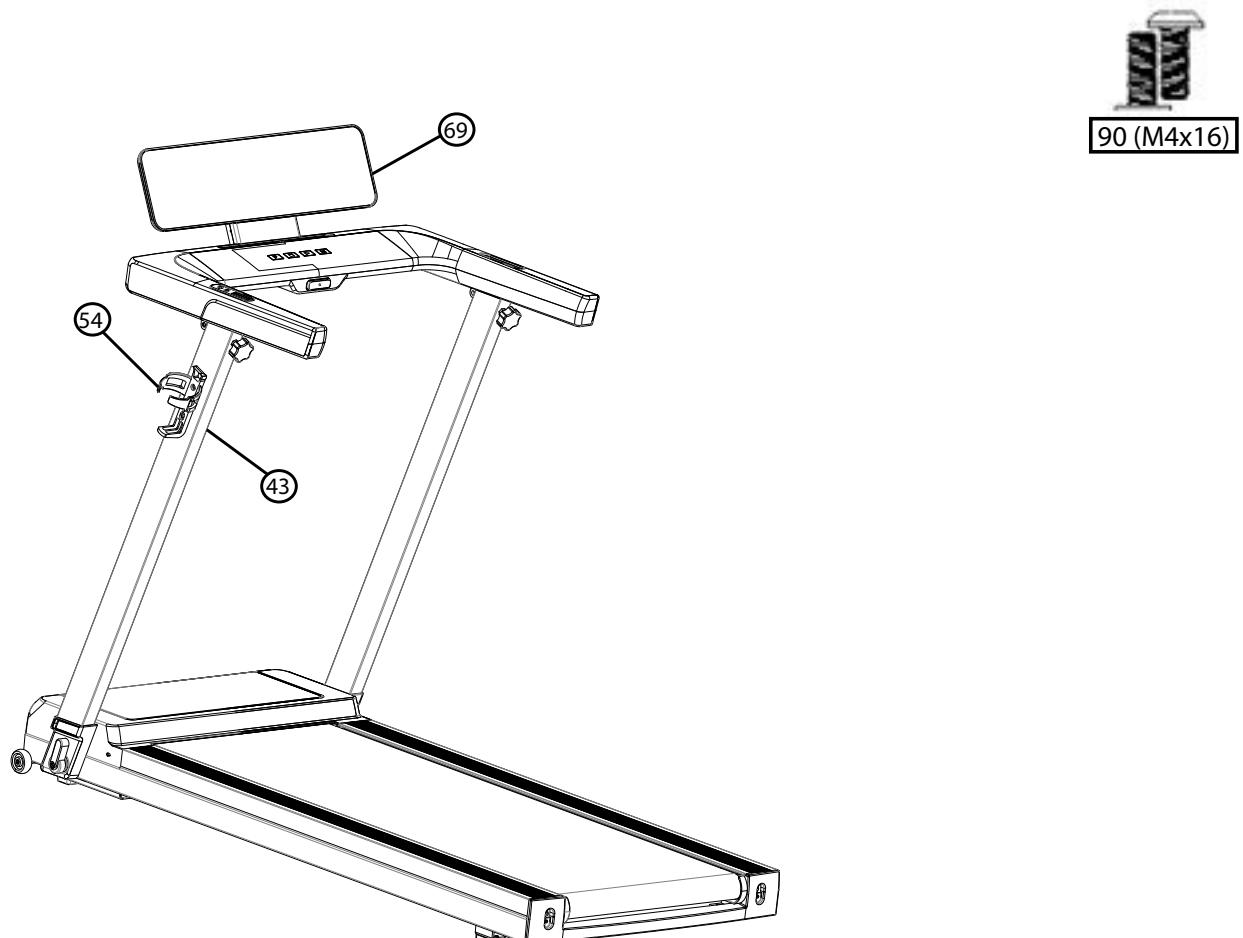
1. Tournez les deux goupilles de blocage (52) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour les desserrer.
2. Ajustez le cadre de la console (58).
3. Serrez fermement les deux goupilles de blocage (52) sur l'appareil pour maintenir le cadre de la console dans sa position. Tournez les goupilles de blocage (52) dans le sens des aiguilles d'une montre.



Étape 5 : Ajustement de la console et montage du porte-bidon

1. Ajustez la console (69).
2. Fixez le porte-bidon (54) sur le cadre gauche (43) à l'aide des deux boulons (90).

→ *Le montage est terminé. Vous pouvez retirer l'appareil du carton d'emballage.*



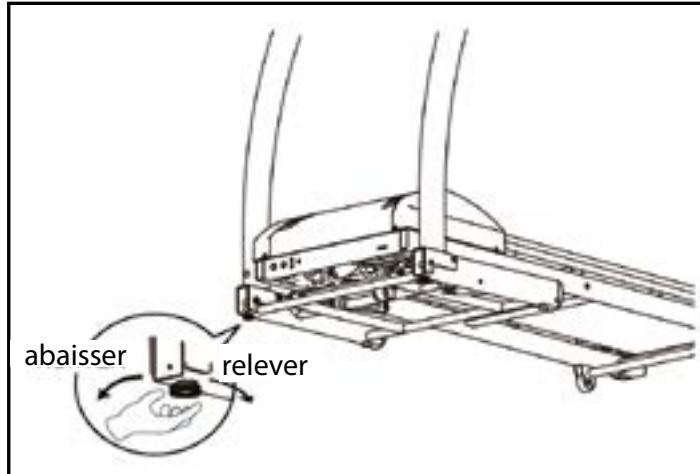
Étape 6 : Ajustement des pieds

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

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



Étape 7 : Branchement de l'appareil

► ATTENTION

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

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

Monter et descendre correctement

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

3 MODE D'EMPLOI

① REMARQUE

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

CLÉ DE SÉCURITÉ (SAFETY KEY)

⚠ AVERTISSEMENT

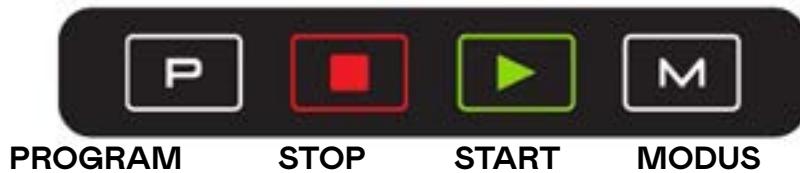
- + Pour votre sécurité, l'appareil dispose d'une fonction d'arrêt d'urgence. L'appareil ne peut alors fonctionner que si la clé de sécurité est correctement branchée sur le point de contact du cockpit. L'appareil s'arrête automatiquement dès que la clé de sécurité est débranchée du point de contact.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

3.1 Affichage de la console



Affichage	Fonction
Calories (calories)	<ul style="list-style-type: none"> + Indique le nombre de calories dépensées en kcal. + Plage d'affichage : 0-999 kcal / cal + Plage de réglage : 20-990 kcal / cal (par paliers de 10)
Pulse (fréquence cardiaque)	<p> AVERTISSEMENT</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Indique la fréquence cardiaque d'entraînement
Speed (vitesse d'entraînement)	<ul style="list-style-type: none"> + Indique la vitesse d'entraînement en km/h. + Plage d'affichage : 1-16 km/h + Plage de réglage : 1-16 km/h (par paliers de 0,1)
Time (durée d'entraînement)	<ul style="list-style-type: none"> + Indique la durée d'entraînement en minutes. + Plage d'affichage : 00:00-99:59 + Plage de réglage : 05:00-99:00
Distance (distance d'entraînement)	<ul style="list-style-type: none"> + Indique la distance d'entraînement enregistrée en km et en m (miles). + Plage d'affichage : 0.0-99.9 km / 0.0 ~ 62.0 m (miles) + Plage de réglage : 1-99 km / 0.6 ~ 61.5 m (Meilen) (par paliers de 1)
P0 (programme manuel)	<ul style="list-style-type: none"> + Affiche le programme manuel. + Sélection possible : <ul style="list-style-type: none"> + Mode démarrage rapide + Compte à rebours du temps (Time) + Compte à rebours de la distance (Distance) + Compte à rebours des calories (Calories)
P1-P36 (programmes d'entraînement P1-P36)	<ul style="list-style-type: none"> + Affiche le programme d'entraînement prédéfini. + Plage d'affichage : P1-P36 + Plage de réglage : P1-36
U01-U03 (programmes définis par l'utilisateur)	<ul style="list-style-type: none"> + Affiche le programme défini par l'utilisateur. + Plage d'affichage : U01-U03 + Plage de réglage : U01-U03
HRC1-HRC3 (programmes basés sur la fréquence cardiaque)	<ul style="list-style-type: none"> + Affiche le programme d'entraînement basé sur la fréquence cardiaque. + Plage d'affichage : HRC1-HRC3 + Plage de réglage : HRC1-HRC3
F1 (programme Indice de masse corporelle)	Active le programme Indice de masse corporelle (IMC).

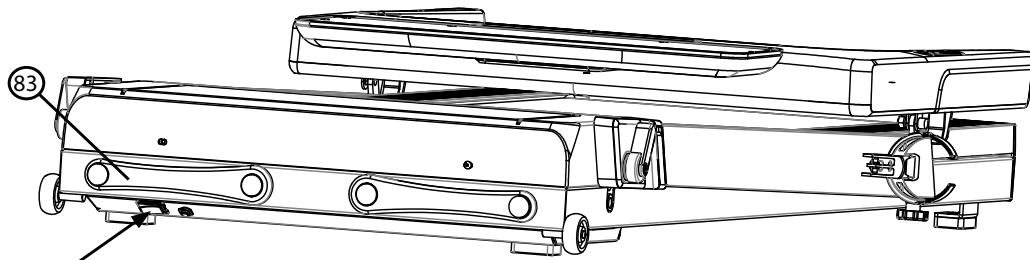
3.2 Fonctions des touches



Touche	Fonction
Programm	Appuyez sur cette touche pour passer d'un programme d'entraînement à l'autre : <ul style="list-style-type: none"> + P0 (programme manuel/mode démarrage rapide) + P1-P36 (36 programmes d'entraînement prédefinis) + U01-U03 (3 programmes définis par l'utilisateur) + HRC1-HRC3 (3 programmes basés sur la fréquence cardiaque)
STOP	Appuyez sur cette touche pour <ul style="list-style-type: none"> + terminer l'entraînement + arrêter l'appareil
Start	Appuyez sur cette touche pour démarrer l'entraînement.
Mode	Appuyez sur cette touche pour passer d'un programme d'entraînement à l'autre : <ul style="list-style-type: none"> + Mode démarrage rapide + Compte à rebours du temps (Time) + Compte à rebours de la distance (Distance) + Compte à rebours des calories (Calories)
Start/Pause	Appuyez sur cette touche pour démarrer l'entraînement ou le mettre en pause.
Speed +/-	Appuyez sur cette touche pour <ul style="list-style-type: none"> + régler les paramètres dans les programmes de compte à rebours + régler la vitesse d'entraînement dans le programme manuel

3.3 Mise en marche de l'appareil

1. Pour mettre en marche le tapis de course, appuyez sur l'interrupteur situé sous le pied droit (83).



3.4 Fonction de conversion

Le tapis de course dispose d'une fonction de conversion des kilomètres en miles. Réglez le mode d'affichage souhaité avant votre entraînement.

1. Tirez la clé de sécurité (74) de l'appareil.
2. Maintenez simultanément les touches P et M appuyées pendant quelques secondes.

La console affiche 1,0 (kilomètres) ou 0,6 (miles).

3. Répétez ces étapes pour activer le réglage souhaité.

→ *La fonction de conversion est configurée.*

3.5 Programmes d'entraînement

3.5.1 Programme manuel/mode démarrage rapide

Le programme manuel/mode démarrage rapide P0 est le mode par défaut du tapis de course. La vitesse réglée par défaut dans ce mode est de 1,0 km/h En mode P0, vous pouvez choisir entre les programmes d'entraînement suivants :

- + Mode démarrage rapide
- + Compte à rebours du temps (Time)
- + Compte à rebours de la distance (Distance)
- + Compte à rebours des calories (Calories)

Un seul programme d'entraînement peut être exécuté à la fois.

Démarrage rapide

Dans ce mode, c'est vous qui déterminez la vitesse d'entraînement. Les paramètres TIME, DISTANCE et CALORIES sont décomptés dans ce mode sans autres réglages.

1. Insérez la clé de sécurité (74) dans la fente.

Le tapis de course passe automatiquement en mode démarrage rapide.

2. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

Le compte à rebours 5-4-3-2-1 s'affiche sur la console tandis que le tapis de course émet cinq bips.

3. Pour régler la vitesse d'entraînement, appuyez sur SPEED+/-.
4. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ *L'appareil ralentit jusqu'à s'arrêter et tous les paramètres d'entraînement sont effacés.*

Compte à rebours du temps

Ce mode vous permet d'activer un compte à rebours.

► ATTENTION

Le tapis roulant s'arrête dès que le compte à rebours est terminé.

1. En mode veille, appuyez plusieurs fois sur M jusqu'à ce que TIME clignote sur la console.
2. Appuyez sur SPEED +/- pour régler le paramètre.

Le compte à rebours est réglé.

3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement commence et le compte à rebours est lancé.

→ ***Une fois le compte à rebours terminé, un 0 s'affiche et l'écran d'accueil apparaît.***

Compte à rebours de la distance

Ce mode vous permet d'activer un compte à rebours de la distance.

► **ATTENTION**

Le tapis roulant s'arrête dès que le compte à rebours est terminé.

1. En mode veille, appuyez plusieurs fois sur M jusqu'à ce que DISTANCE clignote sur la console.
2. Appuyez sur SPEED +/- pour régler le paramètre.

Le compte à rebours est réglé.

3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement commence et le compte à rebours est lancé.

→ ***Une fois le compte à rebours terminé, un 0 s'affiche et l'écran d'accueil apparaît.***

Compte à rebours des calories

Ce mode vous permet d'activer un compte à rebours des calories.

► **ATTENTION**

Le tapis roulant s'arrête dès que le compte à rebours est terminé.

1. En mode veille, appuyez plusieurs fois sur M jusqu'à ce que CALORIES clignote sur la console.
2. Appuyez sur SPEED +/- pour régler le paramètre.

Le compte à rebours est réglé.

3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement commence et le compte à rebours est lancé.

→ ***Une fois le compte à rebours terminé, un 0 s'affiche et l'écran d'accueil apparaît.***

3.5.2 Programmes d'entraînement prédéfinis

Le tapis de course dispose de 36 programmes d'entraînement prédéfinis, prévus pour le compte à rebours.

1. Appuyez sur P et sélectionnez un programme d'entraînement parmi les 36 programmes disponibles.
2. Appuyez sur SPEED +/- pour régler la durée de votre entraînement.
3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

Le compte à rebours 5-4-3-2-1 s'affiche sur la console tandis que le tapis de course émet cinq bips.

4. Pour régler la vitesse pendant l'entraînement, appuyez sur SPEED +/-.
5. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ *L'appareil ralentit jusqu'à l'arrêt. Les paramètres réglés sont réinitialisés et l'écran d'accueil s'affiche.*

3.5.3 Programmes personnalisés

Le tapis de course dispose de trois programmes personnalisés. Ces paramétrages sont enregistrés dans l'appareil et peuvent être consultés à tout moment.

1. Pour paramétrier un programme personnalisé, appuyez plusieurs fois sur P jusqu'à ce que les programmes U0 s'affichent.
2. Sélectionnez un programme personnalisé parmi les trois disponibles (U01-U03).
3. Appuyez sur M pour sélectionner un paramètre.
4. Appuyez sur SPEED +/- pour régler le paramètre souhaité.
5. Appuyez sur M pour valider cette valeur.
6. Répétez les étapes 3 à 5 jusqu'à ce que tous les paramètres soient réglés.
7. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

3.5.4 Programmes basés sur la fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT

Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

1. Pour mesurer votre fréquence cardiaque d'entraînement, saisissez les capteurs tactiles situés sur les poignées.

ⓘ REMARQUE

- + L'utilisation de ces programmes nécessite le port d'une ceinture thoracique ou d'un brassard doté d'une interface sans fil.
- + Il n'est pas possible d'exécuter ces programmes avec les capteurs tactiles.

Le tapis de course dispose de trois programmes basés sur la fréquence cardiaque. L'utilisateur définit une fréquence cardiaque ciblée. La console compare systématiquement cette valeur à la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur. Si la fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la fréquence cardiaque cible, le tapis de course augmente automatiquement la vitesse.

1. Pour paramétriser un programme basé sur la fréquence cardiaque, appuyez plusieurs fois sur P jusqu'à ce que les programmes HRC s'affichent.
2. Sélectionnez un programme basé sur la fréquence cardiaque parmi les trois disponibles (HRC1-HRC3).

❶ REMARQUE

- + La vitesse maximale varie selon les programmes :
 - + HRC1 = vitesse maximale 9 km/h
 - + HRC2 = vitesse maximale 11 km/h
 - + HRC3 = vitesse maximale 13 km/h

La valeur 25 clignote à l'écran.

3. Pour saisir votre âge, appuyez sur SPEED+/-.
4. Appuyez sur M pour valider la valeur saisie.

La fréquence cardiaque cible calculée par la console s'affiche à l'écran. Elle correspond à 60 % de la fréquence cardiaque maximale.

- 4.1. Pour vous entraîner avec la valeur calculée, appuyez sur M.
- 4.2. Pour vous entraîner avec une fréquence cardiaque cible individuelle, réglez celle-ci à l'aide de la touche SPEED+/-.
5. Appuyez sur M pour valider la valeur saisie.

La durée d'entraînement clignote.

6. Pour régler la durée d'entraînement, appuyez sur SPEED+/-.
7. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

Un compte à rebours s'affiche et l'entraînement commence. La durée d'entraînement est décomptée.

→ **À la fin de l'entraînement, le tapis de course s'arrête.**

3.5.5 Programme Indice de masse corporelle

Le tapis de course dispose d'un programme Indice de masse corporelle (IMC). Le calcul de l'IMC repos sur le rapport entre le poids et la taille.

- + Indice 18-24 ~ idéal
- + Indice inférieur à 18 ~ taux de graisse corporelle trop faible
- + Indice 25-29 ~ surpoids
- + Indice supérieur 29 ~ obésité

► **ATTENTION**

Ces données sont fournies uniquement à titre indicatif et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

1. Pour calculer votre IMC, appuyez plusieurs fois sur P jusqu'à atteindre F1 (sexe).
 2. Appuyez sur SPEED+/- pour indiquer votre sexe.
- ① REMARQUE**
- + 1 correspond à « masculin ».
 - + 2 correspond à « féminin ».
3. Appuyez sur M pour valider la valeur saisie.

F2 (âge) apparaît à l'écran.

4. Pour saisir votre âge, appuyez sur SPEED+/-.
5. Appuyez sur M pour valider la valeur saisie.

F3 (taille) apparaît à l'écran.

6. Pour saisir votre taille, appuyez sur SPEED+/-.
7. Appuyez sur M pour valider la valeur saisie.

F4 (poids) apparaît à l'écran.

8. Pour saisir votre poids, appuyez sur SPEED+/-.
9. Appuyez sur M pour valider la valeur saisie.

→ ***Votre BMI apparaît à l'écran.***

3.6 Fonction ERP

La fonction ERP correspond au mode économie d'énergie. Cette fonction est réglée par défaut sur l'appareil. Lorsque le tapis de course reste inutilisé pendant plus de 5 minutes, il se met en mode économie d'énergie.

1. Pour réactiver le tapis de course, appuyez sur une touche quelconque.
2. Pour désactiver la fonction ERP, appuyez sur M pendant trois secondes en mode veille.

Le nombre 2222 apparaît sur la console. La fonction ERP est désactivée.

3. Pour réactiver la fonction ERP, appuyez sur M pendant trois secondes en mode veille.

Le nombre 1111 apparaît sur la console. La fonction ERP est activée.

3.7 Désactivation du signal sonore

Le signal sonore est activé par défaut.

1. Pour désactiver le signal sonore, appuyez simultanément sur les touches P et STOP en mode veille.

L'écran affiche « bz off ». Le signal sonore est désactivé.

2. Pour désactiver la fonction de désactivation du signal sonore, appuyez simultanément sur les touches P et STOP en mode veille.

L'écran affiche « bz on ». Le signal sonore est activé.

36 programmes prédéfinis

Prog \ Level Sort		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0

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.

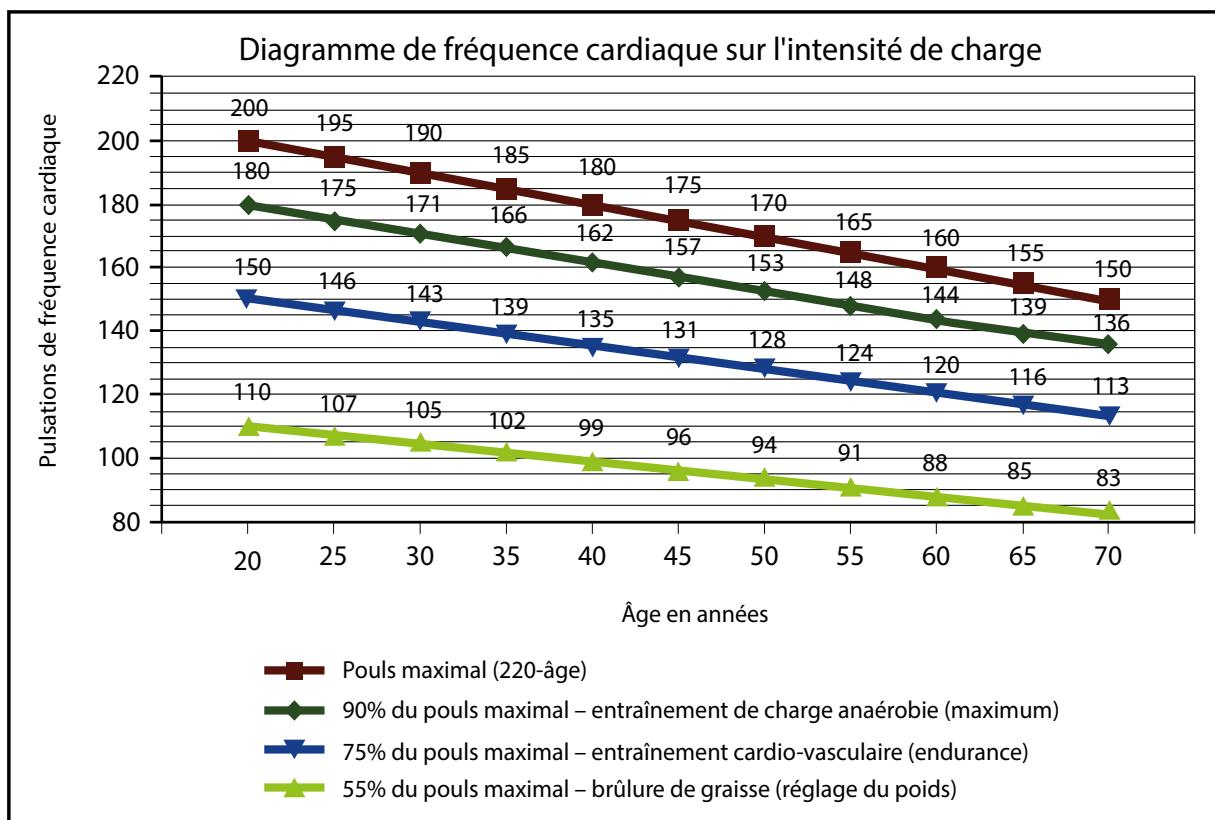
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de 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 aérobique. 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'anaérobiose (90%) est d'environ 157 battements/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$.



4.2 Journal d'entraînement



Date



Distance



Durée (Min.)



Min.) Poid



Poids d'entraînement



nt



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 du mode d'emploi.

5.3 Mécanisme de pliage

⚠ AVERTISSEMENT

Ne soulevez pas la bande de roulement par le tapis de course ou par les roulettes de transport arrière. Ces pièces ne se bloquent pas et sont difficiles à saisir.

ⓘ REMARQUE

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

5.3.1 Repliage du tapis de course

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ PRUDENCE

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

► ATTENTION

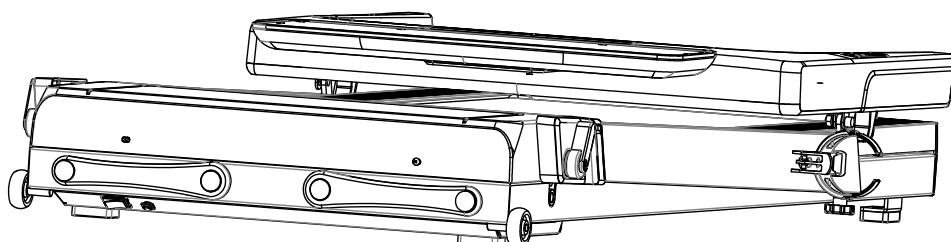
- + Avant de replier le tapis de course, retirez tous les objets susceptibles d'être renversés ou d'empêcher le repliage de l'appareil.

ⓘ REMARQUE

Le pliage s'effectue dans l'ordre inverse du montage.

1. Éteignez l'appareil et débranchez la fiche de la prise de courant.
2. Repliez la console (69) vers l'arrière.
3. Saisissez le cadre de la console (58) d'une main et libérez de l'autre main les deux goupilles de verrouillage (52) situées sur le cadre gauche (43) et le cadre droit (44). Tournez les goupilles de verrouillage (52) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
4. Repliez le cadre de la console (58) vers l'arrière.
5. Saisissez le cadre gauche (43) d'une main et libérez de l'autre main le dispositif de réglage gauche (53). Tournez le dispositif de réglage (53) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
6. Répétez l'opération pour le cadre droit (44) et le dispositif de réglage droit (53).
7. Repliez l'appareil en rabattant les cadres (43 et 44) l'un contre l'autre.
8. Tournez les deux dispositifs de réglage (53) dans le sens des aiguilles d'une montre afin de sécuriser le mécanisme de pliage.

→ *L'appareil est replié en toute sécurité..*



5.3.2 Rangement du tapis de course

1. Rabattez les pieds (83) vers l'extérieur (fig. 1).
2. Placez l'appareil en position verticale (fig. 2).

⚠ ATTENTION

Dans cette position, l'appareil ne doit pas encore être adossé au mur. L'appareil risque sinon de basculer et de causer des dommages matériels et des blessures.

3. Tirez le loquet (101) (fig. 3).

► ATTENTION

Ne retirez pas le loquet (101) de l'appareil.

4. Abaissez le tube-support (97) jusqu'à ce que le loquet (101) s'enclenche avec un « clic » (fig. 4).

Vous pouvez maintenant adosser l'appareil au mur (fig. 5).

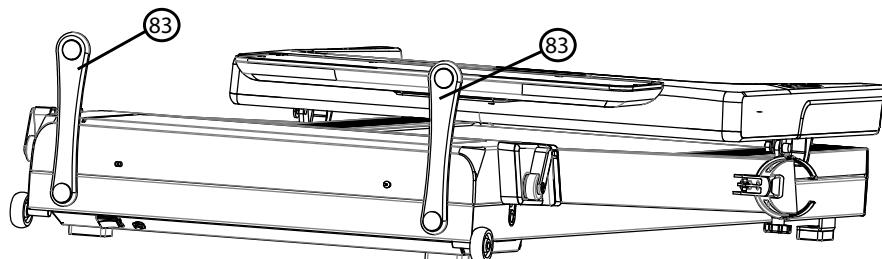


Figure 1

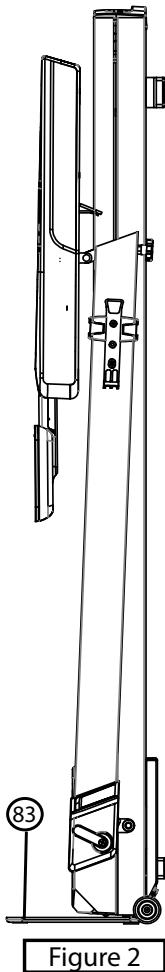


Figure 2

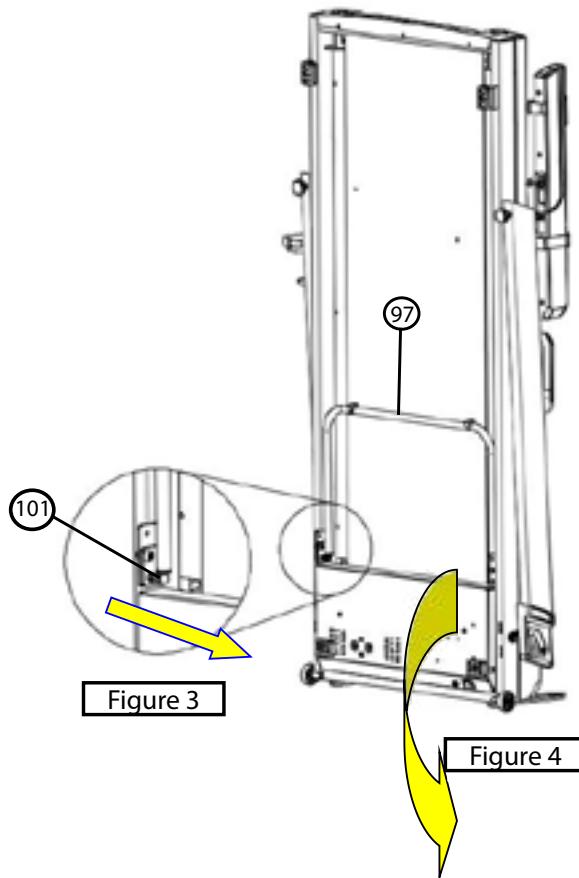


Figure 3

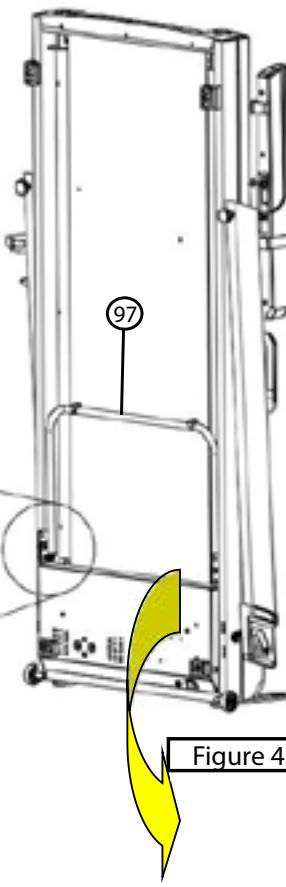


Figure 4

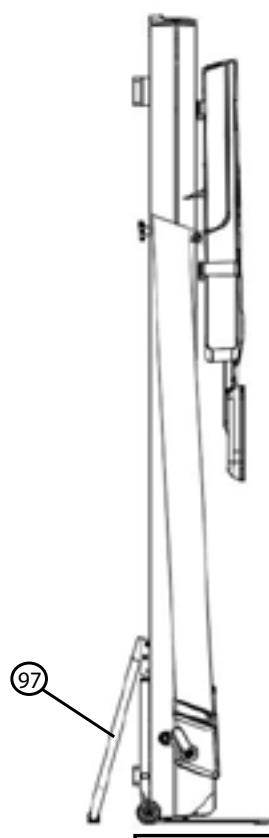


Figure 5

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 prestation de service et/ou de réparation peuvent être nécessaires ; ces opérations ne doivent être effectuées que par des techniciens SAV habilités.

6.2 Défauts et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
La console ne réagit pas.	La clé de sécurité n'est pas insérée ou est mal insérée.	Vérifiez que la clé de sécurité est en place ou insérez-la si nécessaire.
Tapis de course oblique	Le tapis de course est mal centré.	Centrez le tapis de course conformément aux instructions.
Bruits de frottement		
Le tapis de course dérape/s'arrête	Tension/lubrification du tapis incorrecte	Contrôlez la tension/la lubrification du tapis conformément aux instructions.
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	<ul style="list-style-type: none"> + Alimentation électrique coupée + Câbles mal branchés 	<ul style="list-style-type: none"> + Mettez l'interrupteur d'alimentation sur "on" + Vérifiez que la clé de sécurité est en place + Contrôlez les câblages

La fréquence cardiaque ne s'affiche pas	<ul style="list-style-type: none"> + Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale incompatible + Ceinture pectorale mal positionnée + Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée + Affichage du pouls défectueux 	<ul style="list-style-type: none"> + Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. ...) + Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS) + Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes + Changez les piles + Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles
---	--	--

6.3 Codes de défauts et dépannage

Le système électronique de l'appareil procède à des tests en continu. En cas d'écart, 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.

6.4 Entretien et maintenance

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

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



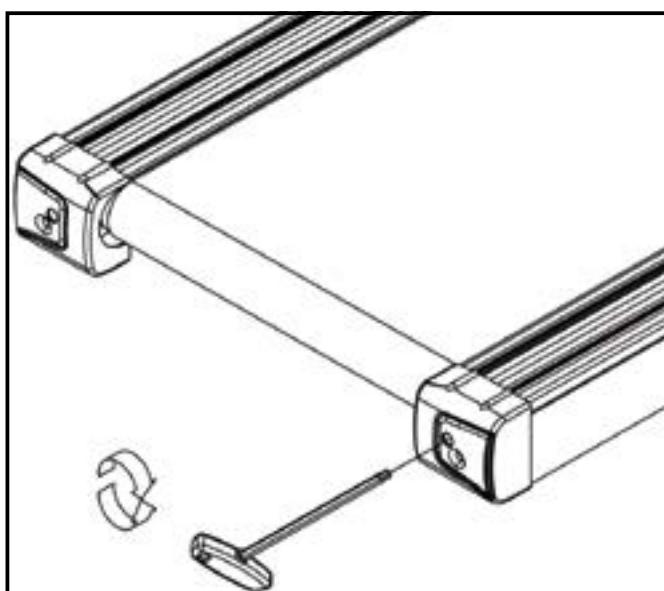
6.4.1 Ajustement du tapis de course

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

PRUDENCE

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

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



6.4.2 Resserrage du tapis de course

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

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

① REMARQUE

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

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

6.4.3 Lubrification du tapis de course

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

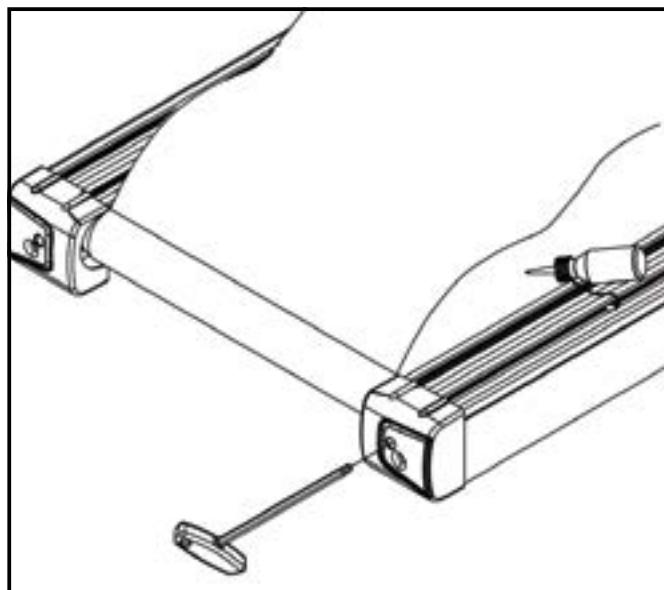
① REMARQUE

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

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

① REMARQUE

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



6.5 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

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

Légende : N = nettoyage ; I = inspection

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



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

7

ÉLIMINATION

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



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

8 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

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

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

Notre gamme d'accessoires offre une qualité optimale pour rendre votre entraînement encore plus efficace. Pour toute information sur nos accessoires compatibles, rendez-vous sur notre boutique en ligne et consultez le descriptif détaillé de nos produits. Il suffit à cet effet de saisir le numéro d'article correspondant en haut dans le champ de recherche. Vous serez alors dirigé vers les accessoires recommandés. Vous 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 !



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.

i REMARQUE

Le numéro de série de votre appareil est unique. Il se trouve sur un autocollant blanc.

Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

Numéro de série :

Marque / catégorie :

Désignation du modèle :

Référence article :

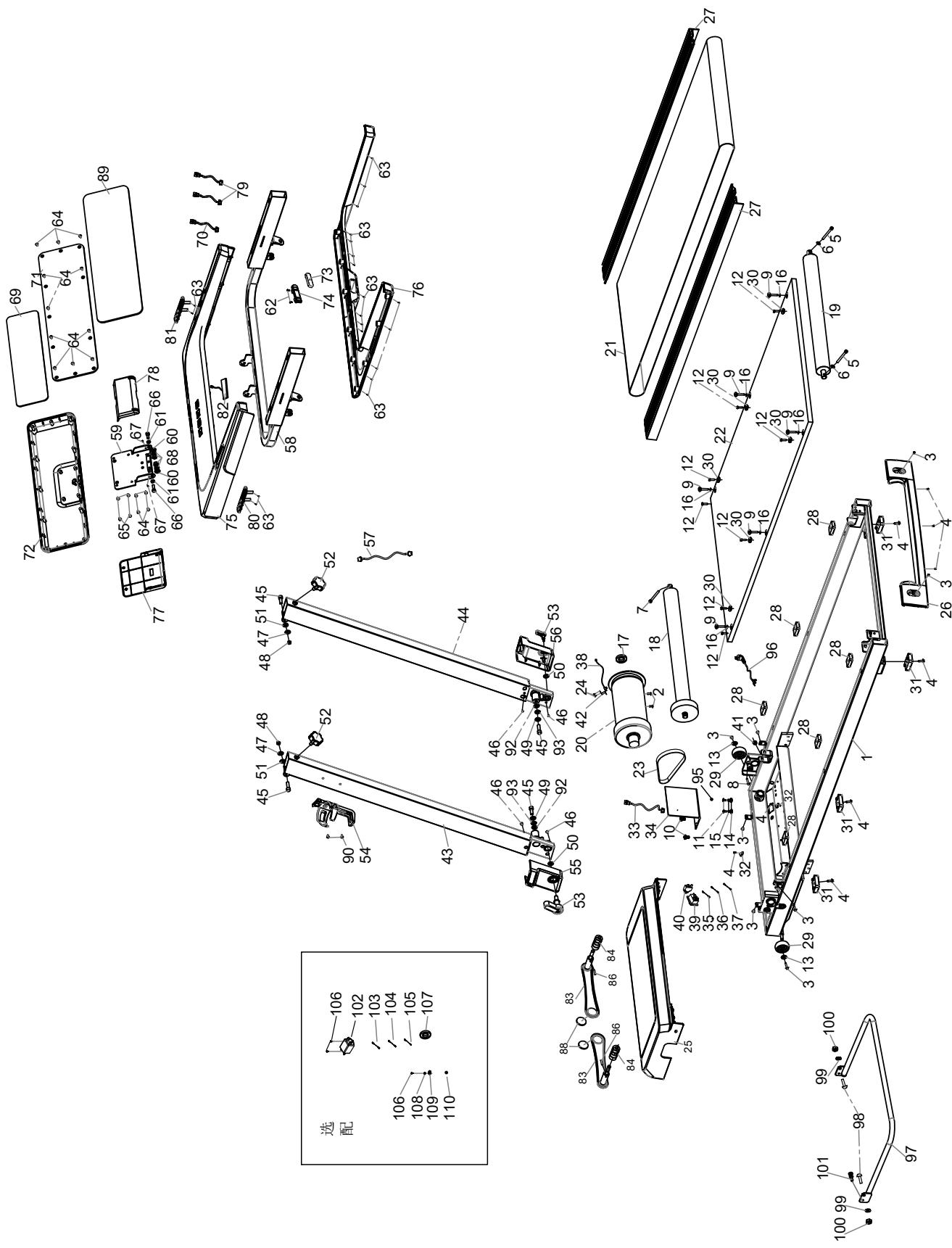
9.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Référence pièce fab.	Nbre
1	Main frame	2103020671	1
2	Allen C.K.S. full thread bolt M8*25	3060500336	2
3	Philips C.K.S. full thread bolt M5*10	3060500438	8
4	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*16	3060500500	9
5	Allen Cylinder full thread bolt M8*75	3060500731	2
6	Flat washer 8	3060600052	2
7	Allen Cylinder full thread blot M6*45	3060500135	1
8	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*10	3060500515	2
9	Allen sunk full thread bolt M6*55*16	3060500696	6
10	Philips C.K.S. full thread bolt M4*16	3060500458	2
11	Philips C.K.S. full thread bolt M4*10	3060500454	2
12	Philips sunk self-tapping bolt ST4*15	3060500561	8
13	Flat washer 5	3060600059	2
14	Outer serrate lock washer 5	3060600009	2
15	Spring washer 5	3060600051	2
16	Plastic flat pad (PVC) 12*6*t1.0	3051100096	6
17	Magnet ring	3060800536	1
18	Front roller	3060200093	1
19	Rear roller	3060200058	1
20	Motor	3030200081	1
21	Running belt	3040200575	1
22	Running board	3040100182	1
23	Motor belt 174(442)PJ6	3051200033	1
24	Philips Pan head full thread bolt M4*8	3060500471	2
25	Motor cover	2002020294	1
26	Rear cover	3050300200	1
27	Side rail	3050200351	2
28	Square cushion	3051100136	6
29	wheels	3051000016	2
30	Round edge guide block	3059900085	6
31	Square feet pad	3051100233	4
32	cable clamp	3089900010	2

33	Communication wire L-300MM	3020501158	1
34	controller	3020400425	1
35	Power connection wire	3020500369	1
36	Power connection wire	3020500370	1
37	Power connection wire	3020500385	1
38	Speed sensor	3020100011	1
39	Ship type switch	3029900020	1
40	Self-reset switch	3029900011	1
41	Power cable buckle	3089900012	1
42	Metal support for speed sensor	3020100050	1
43	Standpost left	2103040828	1
44	Standpost right	2103040829	1
45	Allen Cylinder full thread bolt M8*25	3060500860	4
46	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*10	3060500500	4
47	Flat washer 8	3060600052	2
48	Hexagon lock nut M8	3060500005	2
49	Flat washer 32*8,5*t2.0	2001020019	2
50	Plastic pad 24*16*t2.0	3051100142	2
51	Plastic pad $\Phi 12 \times \Phi 6 \times t1.0$	3051100096	2
52	Quincuncial knob 32*8,5*t2.0	3069900051	2
53	L-shape knob	2002090145	2
54	Bottle holder	3059900204	1
55	Standpost cover left	3050600820	1
56	Standpost cover right	3050600821	1
57	Communication wire	3020501159	1
58	Console frame	2103050538	1
59	Console fixing plate	2902000968	1
60	Papilionaceous Spring 12,5*6,2*0,7	3060600119	4
61	M6 step pad 16*8*4,7	3060801157	2
62	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*10	3060500515	2
63	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*16	3060500500	20
64	Philips sunk self-tapping bolt ST4*10	3060500653	16
65	Philips sunk self-tapping bolt ST4*15	3060500564	4
66	Hexagon full thread bolt M6*20	3060500737	2
67	Philips C.K.S. full thread bolt M4*16	3060500458	2

68	Hexagon lock nut M6	3060500036	4
69	Console	2033012785	1
70	Communication wire	3020501160	1
71	Console panel	3050500273	1
72	Console back cover	3050400389	1
73	Safety key socket	3020300088	1
74	Safety key	3020300023	1
75	Sundry basket upper	2002090141	1
76	Sundry basket lower	2002090142	1
77	Console front decoration cover	3050600815	1
78	Console rear decoration cover	3050600816	1
79	Handle pulse wire	3020501184	2
80	Start/stop handle pulse set	3020600123	1
81	Speed handle pulse set	3020600124	1
82	Touch button wire	3020500871	1
83	Folding bracket frame	2100060133	2
84	Ordinary cylindrical spiral compression spring 14*1,5*20	3060800552	2
86	Philips Pan head full thread bolt M5*15	3060500768	2
88	EVA pad	3059900213	4
89	Acrylic console sticker	3021200434	1
90	Philips C.K.S.sharp full thread bolt	3060500475	2
92	papilionaceous Spring 40*20,4***t2.0	3060600126	2
93	D hole spacer t4,0*40	2103110781	2
94	Earth wire label	3070404280	1
96	Power cord	3030600021	1
97	Rear support welds	2100060284	1
98	Hexagon large flat head full tooth bolt M8*20	3060500195	2
99	Flat washer Ø8	3060600052	2
100	Hexagon lock nut M8	3060500005	2
101	Spring thread latch	3060800036	1

9.3 Vue éclatée



10 GARANTIE

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.

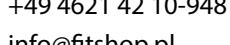
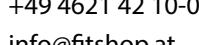
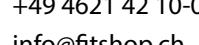
Service hors garantie

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.

11 CONTACT

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

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

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

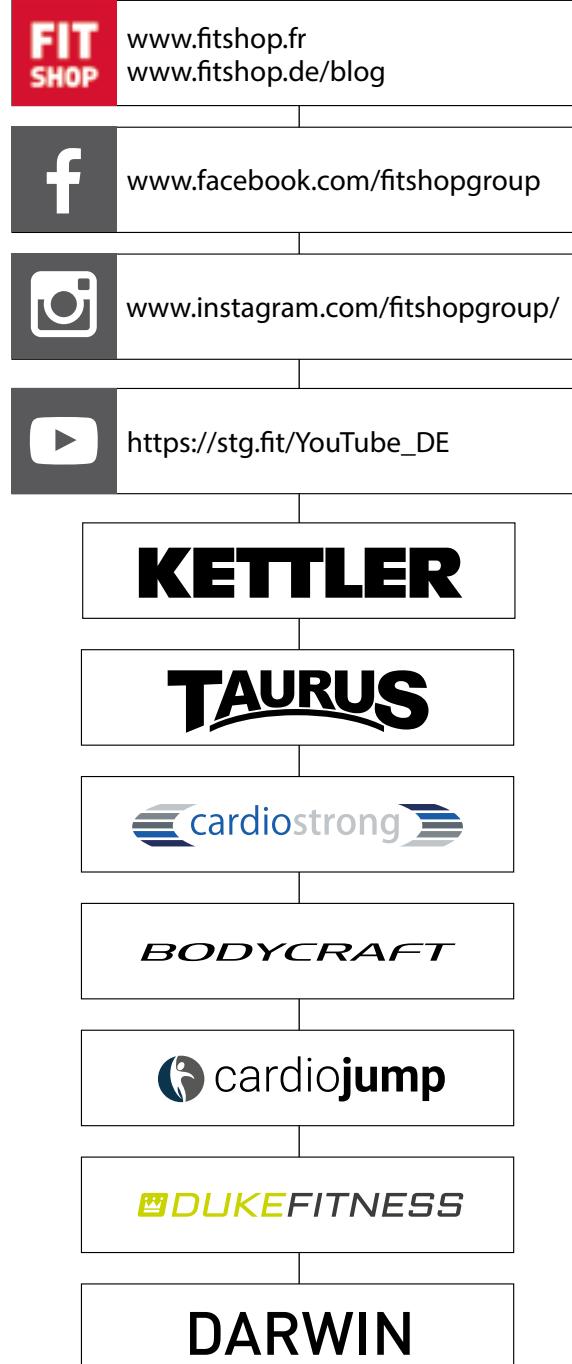
NOUS VIVONS LE FITNESS

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

KETTLER

Kettler Sprinter 1.1