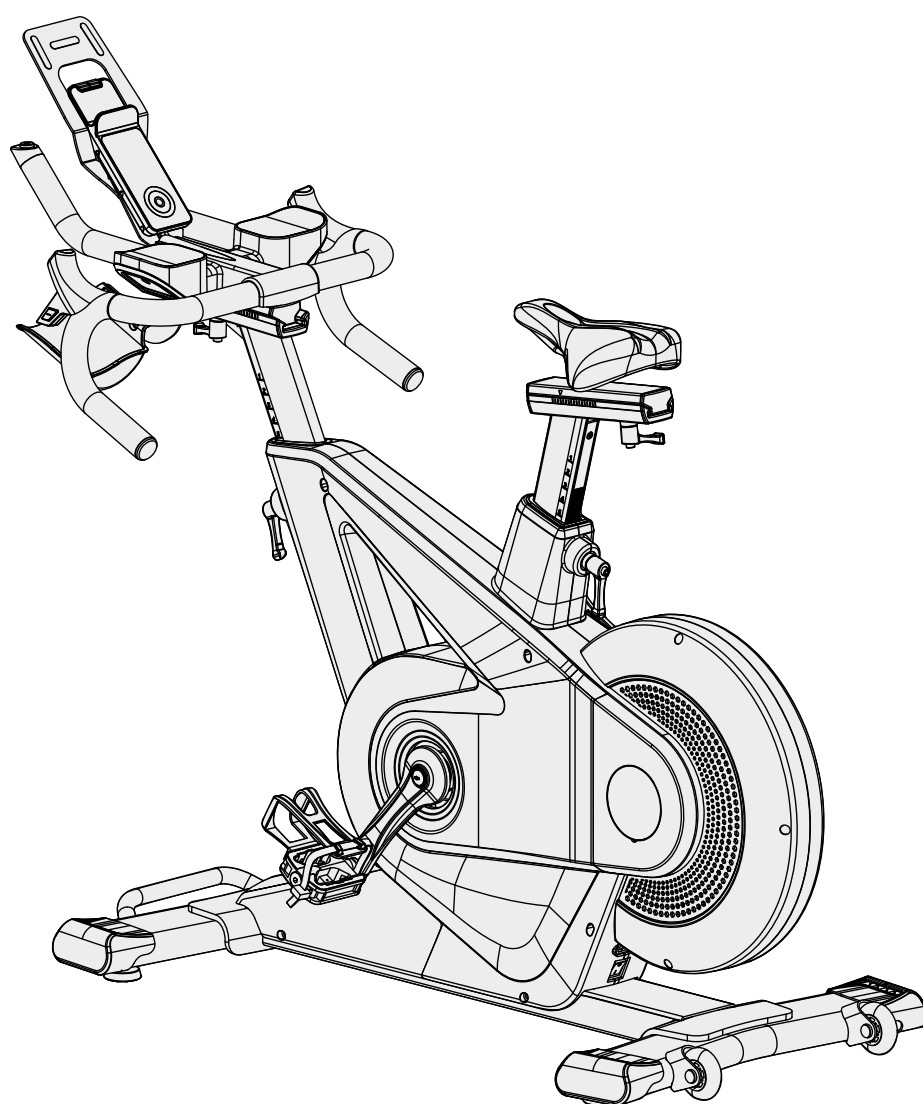


TAURUS®

Notice de montage et mode d'emploi



max. 180 kg



~ 60 Min.



59 kg

Long. 157 | Larg. 60 | H 137

FSTFRACER.01.03

N° d'article TF-RACER

Taurus Racer Pro

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	15
3	CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	24
3.1	Instructions générales	24
3.1.1	Tenue d'entraînement	24
3.1.2	Échauffement et étirement	24
3.1.3	Prise de médicaments	25
3.1.4	Groupes musculaires sollicités	25
3.1.5	Fréquence d'entraînement	25
3.2	Journal d'entraînement	27
4	MODE D'EMPLOI	28
4.1	Affichage de la console	28
4.2	Fonctions des touches	29
4.3	Mise en marche de la console et mode veille	30
4.4	Programmes	30
4.4.1	Fonction Quick-Start et programmes ciblés (M)	31
4.4.2	Programmes à profil (P)	31
4.4.3	Programme utilisateur (U)	32
4.4.4	Programme basé sur la fréquence cardiaque (H)	32
4.4.5	Programme basé sur les watts (W)	33
4.5	Fonction Recovery	33
4.6	Compatibilité avec les applications d'entraînement	34
4.6.1	Connexion à l'application Kinomap	34
5	STOCKAGE ET TRANSPORT	37
5.1	Instructions générales	37
5.2	Roulettes de déplacement	37
6	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	38

6.1	Instructions générales	38
6.2	Défauts et diagnostic des pannes	38
6.3	Codes de défauts et dépannage	39
6.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	39
7	ÉLIMINATION	39
8	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	40
9	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	41
9.1	Numéro de série et désignation du modèle	41
9.2	Liste des pièces	42
9.3	Vue éclatée	47
10	GARANTIE	48
11	CONTACT	50

Chère cliente, cher client,

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

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.fitshop.fr.

Utilisation conforme

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

Cet appareil de fitness convient pour une utilisation à domicile ainsi que pour un usage semi-professionnel ou professionnel. Le domaine semi-professionnel englobe notamment les structures institutionnelles telles que les hôpitaux, écoles, hôtels et clubs. On entend par usage professionnel une utilisation à des fins commerciales (par ex. en 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

© Taurus est une marque déposée de la société Fitshop GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Fitshop est interdite.

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

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

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

En raison des modifications et mises à jour effectuées en continu sur les logiciels, il se peut que le mode d'emploi nécessite d'être adapté en conséquence. Si vous constatez des divergences pendant le montage ou l'utilisation de l'appareil, vous pouvez consulter le mode d'emploi dans la boutique en ligne. La version la plus récente y est toujours disponible.



Cet appareil a été conçu conformément aux dernières avancées en matière de sécurité. Il est protégé au mieux de toute source de danger susceptible de provoquer des blessures. Assurez-vous que l'appareil a bien été monté conformément aux instructions fournies et que toutes les pièces de l'appareil sont correctement fixées. Si nécessaire, remédiez aux défauts éventuels en vous reportant au mode d'emploi.

Les appareils doivent être classés en fonction de leur précision et de leur utilisation. Les catégories de précision ne sont applicables qu'aux appareils qui affichent des données d'entraînement.

Catégorie de précision

Catégorie A: précision élevée.

Catégorie B: précision moyenne.

Catégorie C: faible précision.

Les catégories d'utilisation définissent le cadre dans lequel l'appareil peut être utilisé.

Catégorie d'utilisation

Catégorie S (studio): utilisation professionnelle et/ou commerciale.

Ces appareils sont destinés à être utilisés dans les salles de sport d'établissements tels que les salles de sport, les établissements scolaires, les hôtels, les clubs et les studios dont l'accès et la surveillance sont réglementés par le propriétaire (personne qui assume la responsabilité légale).

Catégorie H (home): utilisation dans le cadre privé.

Utilisation à domicile. Ces appareils sont destinés à être utilisés dans le cadre privé à domicile, où l'accès à l'appareil est réglementé par le propriétaire (personne assumant la responsabilité légale).

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

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

► **ATTENTION**

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

⚠ **PRUDENCE**

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **DANGER**

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

❏ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

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

1.1 Notes techniques

Affichage LED :

- + Durée de l'entraînement
- + vitesse
- + Tours par minute
- + Distance
- + Calories
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation d'une ceinture pectorale)
- + Watts
- + Résistance

Système de freinage :	Frein à induction
Niveaux de résistance :	80
Volant d'inertie :	12 kg

Watts	
Watts mini et maxi à 60 RPM :	30 - 650 W
Watts mini et maxi à 100 RPM :	58 - 1074 W

Dimensions et poids

Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	env. 125,5 cm x 27,5 cm x 94 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) :	env. 157 cm x 60 cm x 136,5 cm

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	65 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	58,5 kg

Poids utilisateur maximal :	180 kg
-----------------------------	--------

Facteur Q :	16,5 cm
-------------	---------

Classe d'utilisation:	S
-----------------------	---

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 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.

1.4 Emplacement



AVERTISSEMENT

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

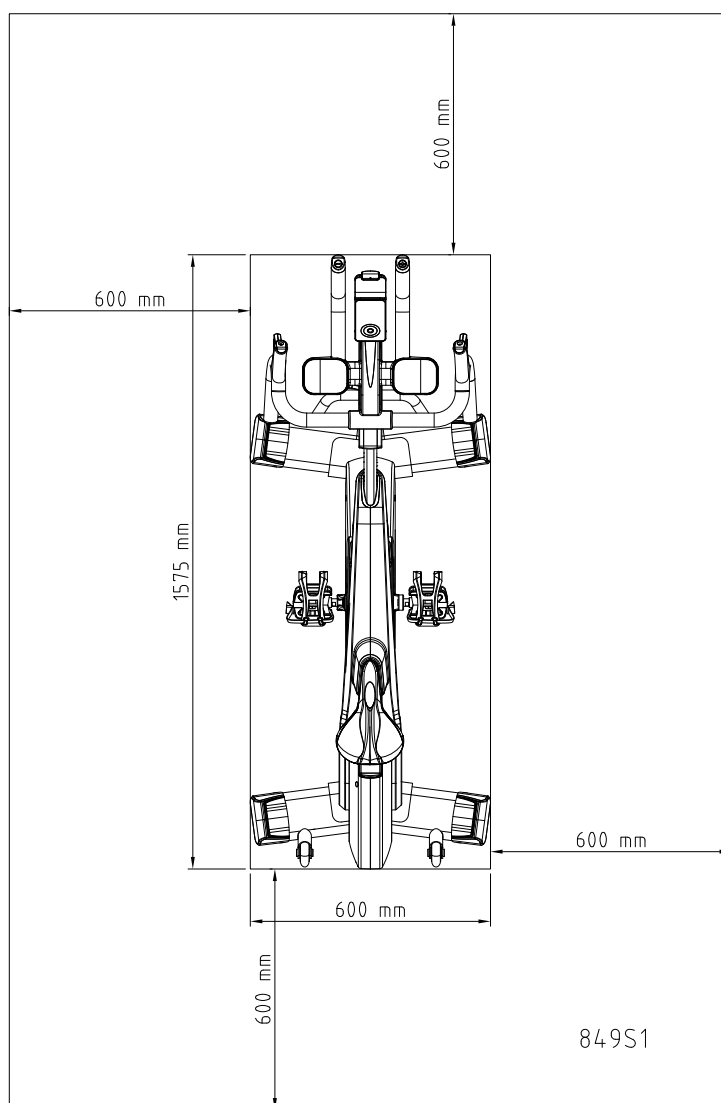


PRUDENCE

- + 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

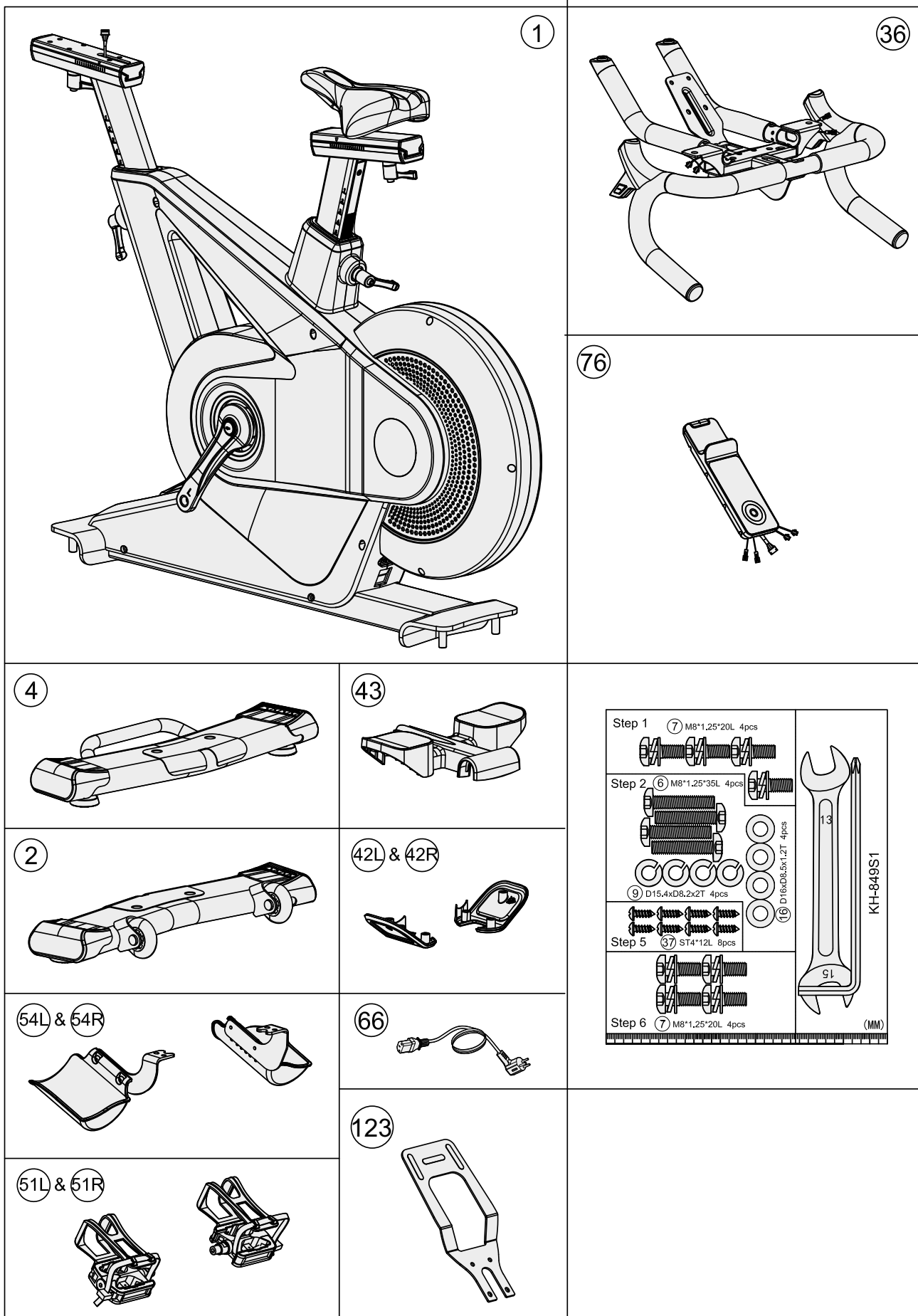
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.



PRUDENCE

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

N° de pièce	Désignation	Nombre
1	Cadre principal	1
2	Pied arrière	1
4	Pied avant	1
36	Guidon	1
42L & 42R	Cache-guidons gauche et droit	1
43	Cache-guidon central	1
51L & 51R	Pédales gauche et droite	1
54L & 54R	Porte-guidons gauche et droit	1
66	Adaptateur	1
76	Console	1
	Kit de montage	1



2.3 Montage

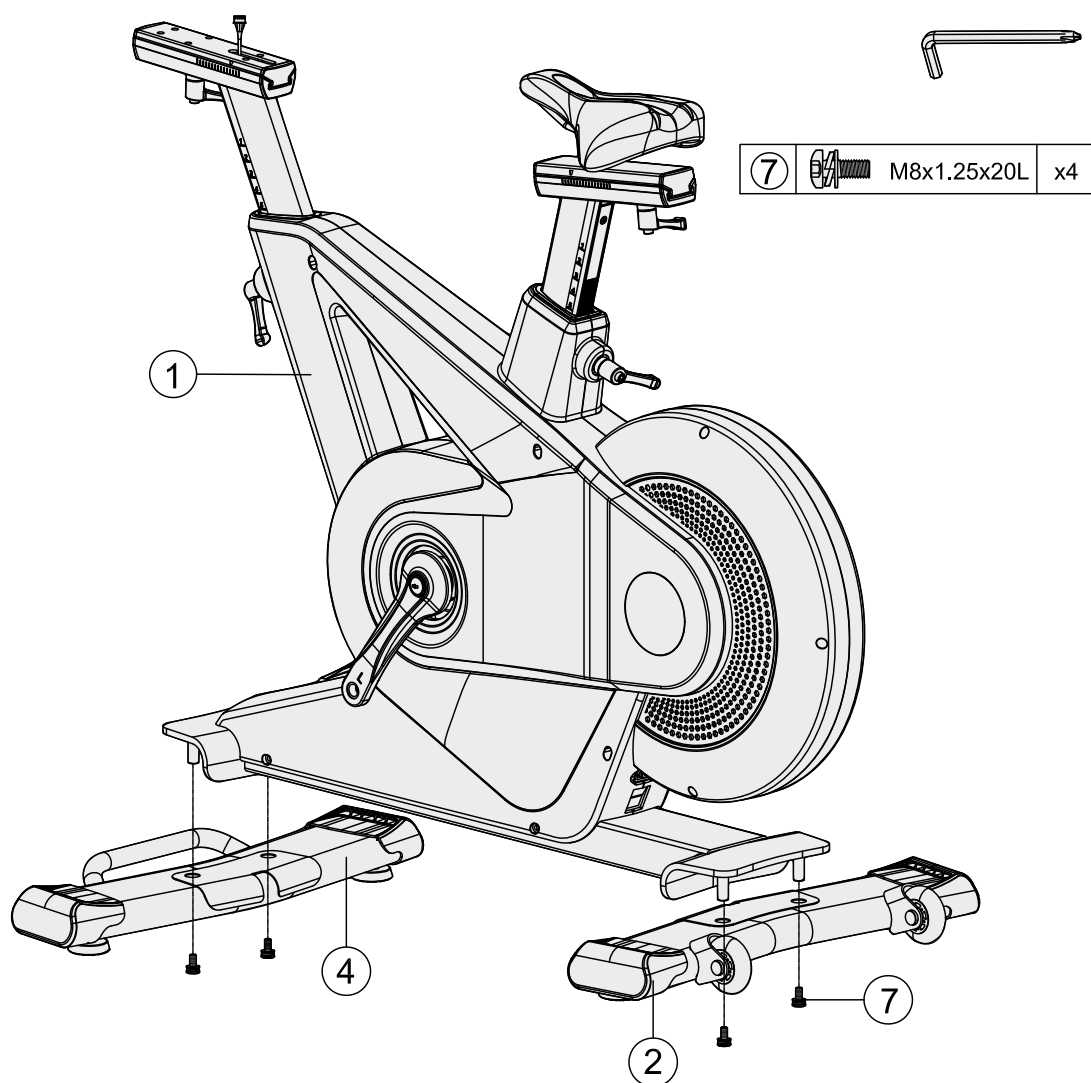
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

❶ REMARQUE

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

Étape 1 : montage des pieds

Fixez les pieds avant et arrière (4 & 2) sur le cadre principal (1) à l'aide de respectivement deux vis (7).



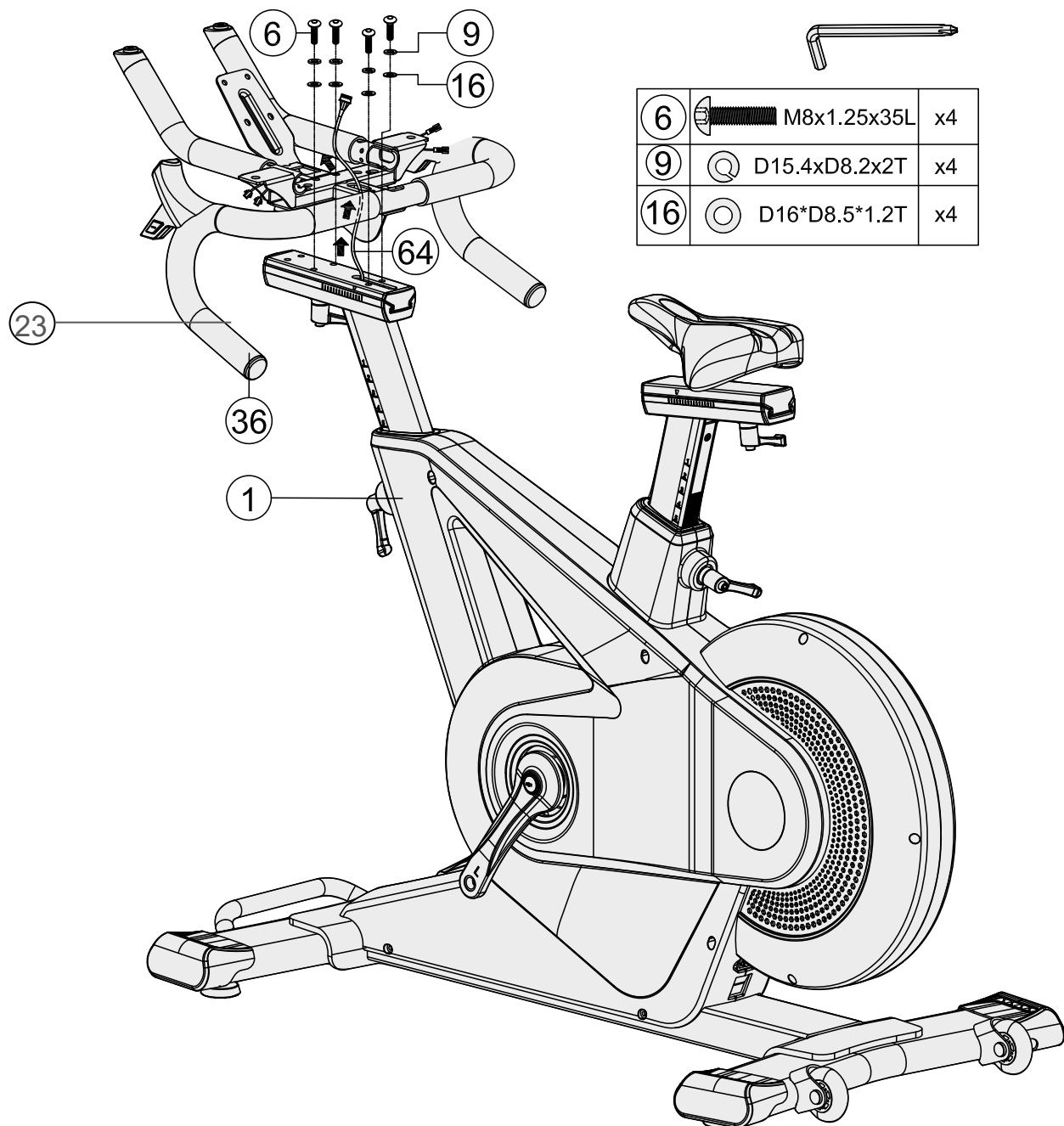
Étape 2 : montage du guidon

1. Faites passer le câble centrale de la console (64) à travers l'ouverture prévue à cet effet du guidon (36).

► ATTENTION

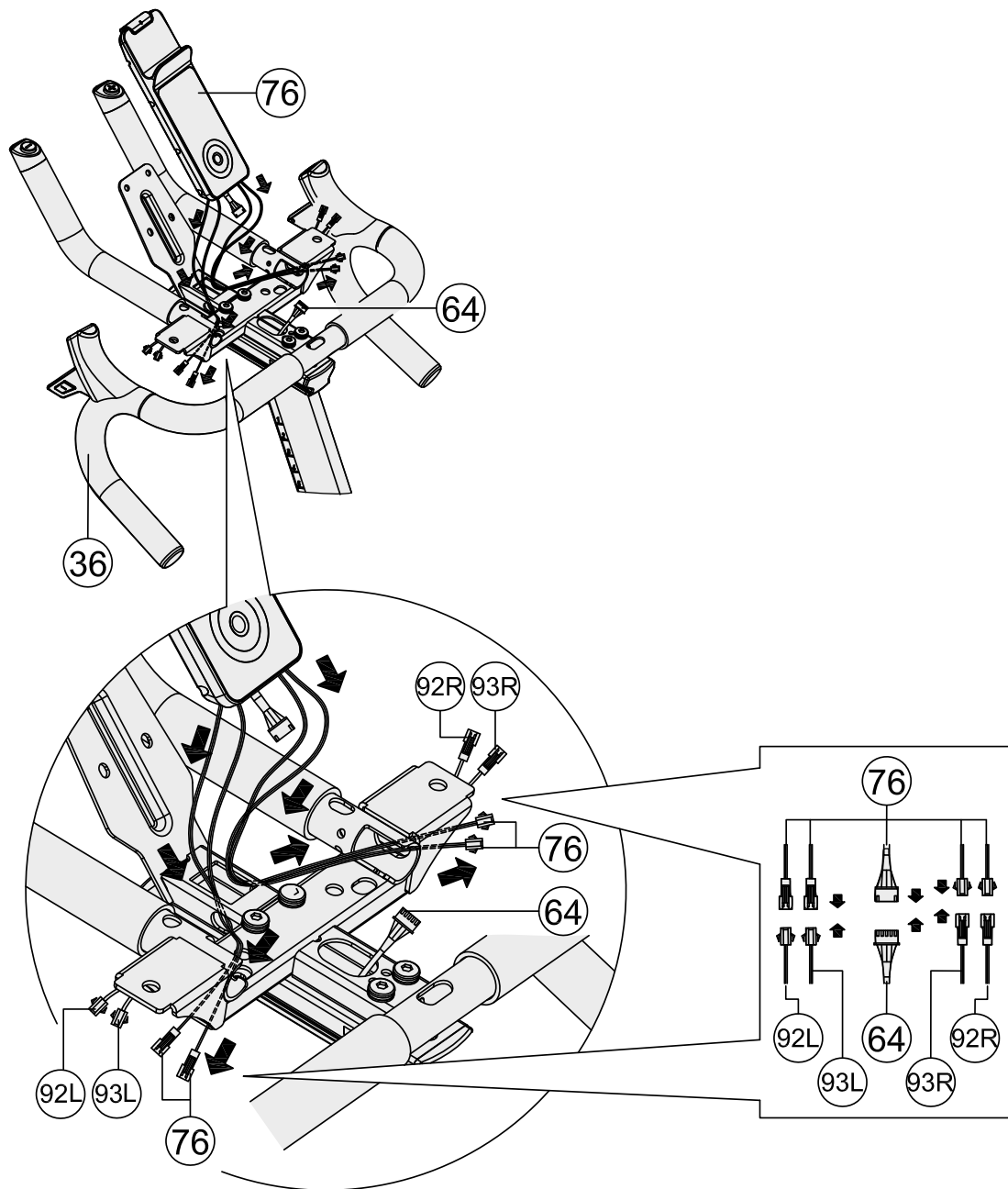
Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

2. Fixez le guidon (36) sur la plaque de guidon (23) avec quatre vis (6), quatre rondelles élastiques (9) et quatre rondelles entretoises (16).



Étape 3 : Connexion des câbles de la console

1. Connectez les deux câbles des touches de raccourci gauches (92L et 93L) à leurs homologues correspondants (76).
2. Reliez le câble central de la console (64) à son homologue correspondant (76).
3. Connectez les deux câbles des touches de raccourci droits (92R et 93R) à leurs homologues correspondants (76).



Étape 4 : Montage de la console et des cache-guidons, partie 1

► ATTENTION

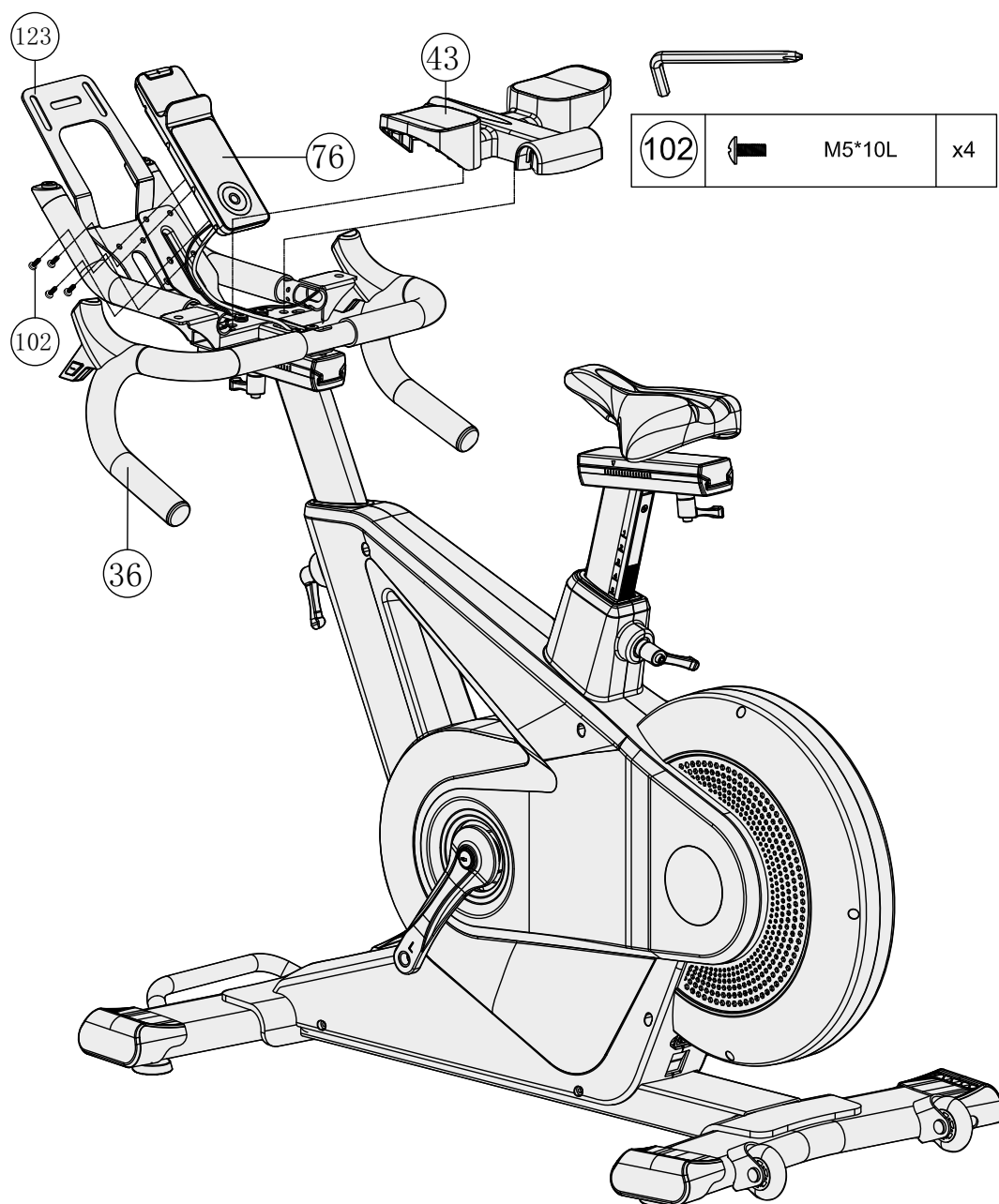
Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

1. Fixez la console (76) sur le guidon (36) avec quatre vis (102).

► ATTENTION

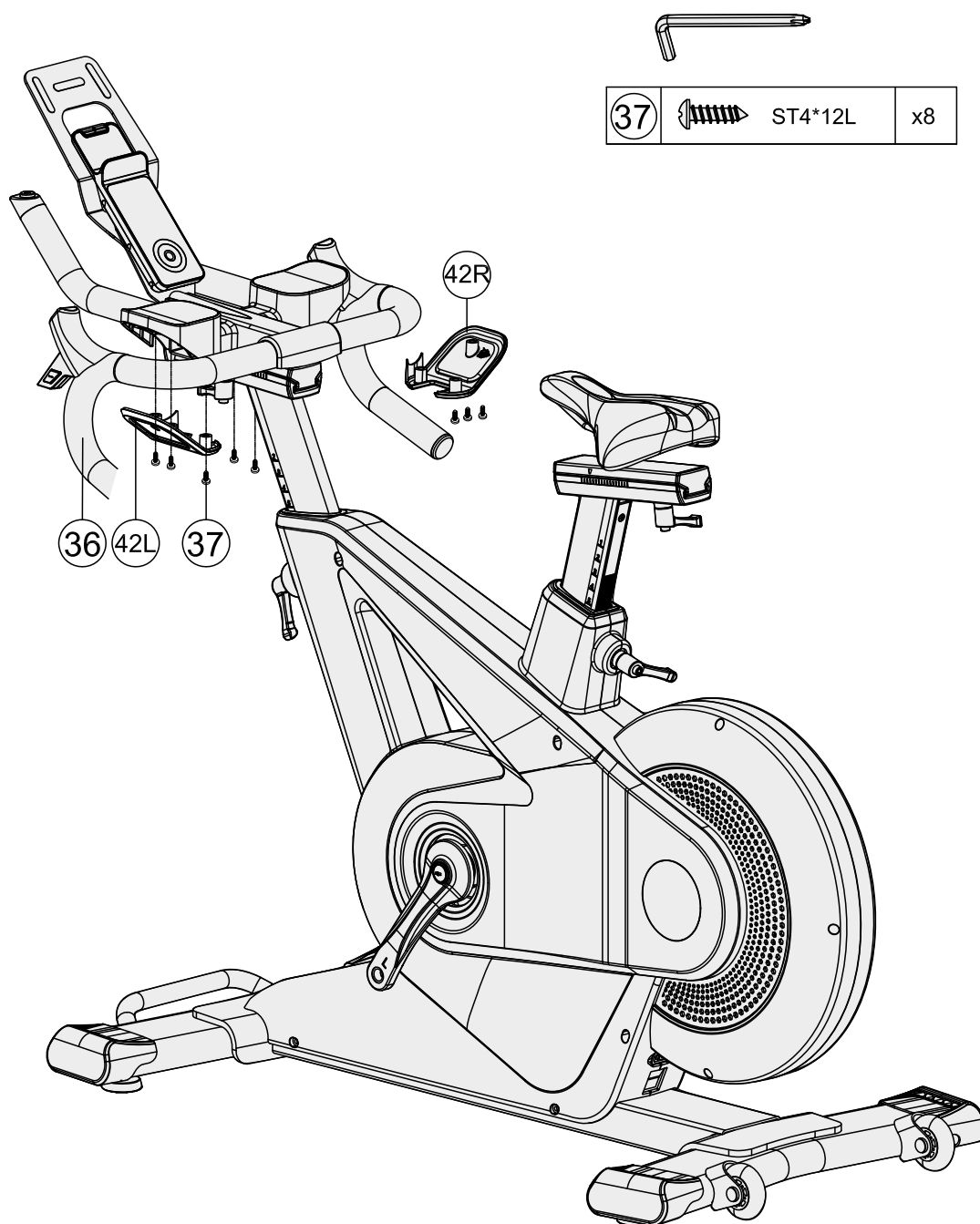
Le cache-guidon central ne doit être vissé qu'à l'étape 5.

2. Placez le cache-guidon central (43) sur le guidon (36).



Étape 5 : Montage des cache-guidons, partie 2

Montez le cache-guidon central (43) ainsi que les cache-guidons gauche et droit (42L et 42R) à l'aide de huit vis (37) au total.

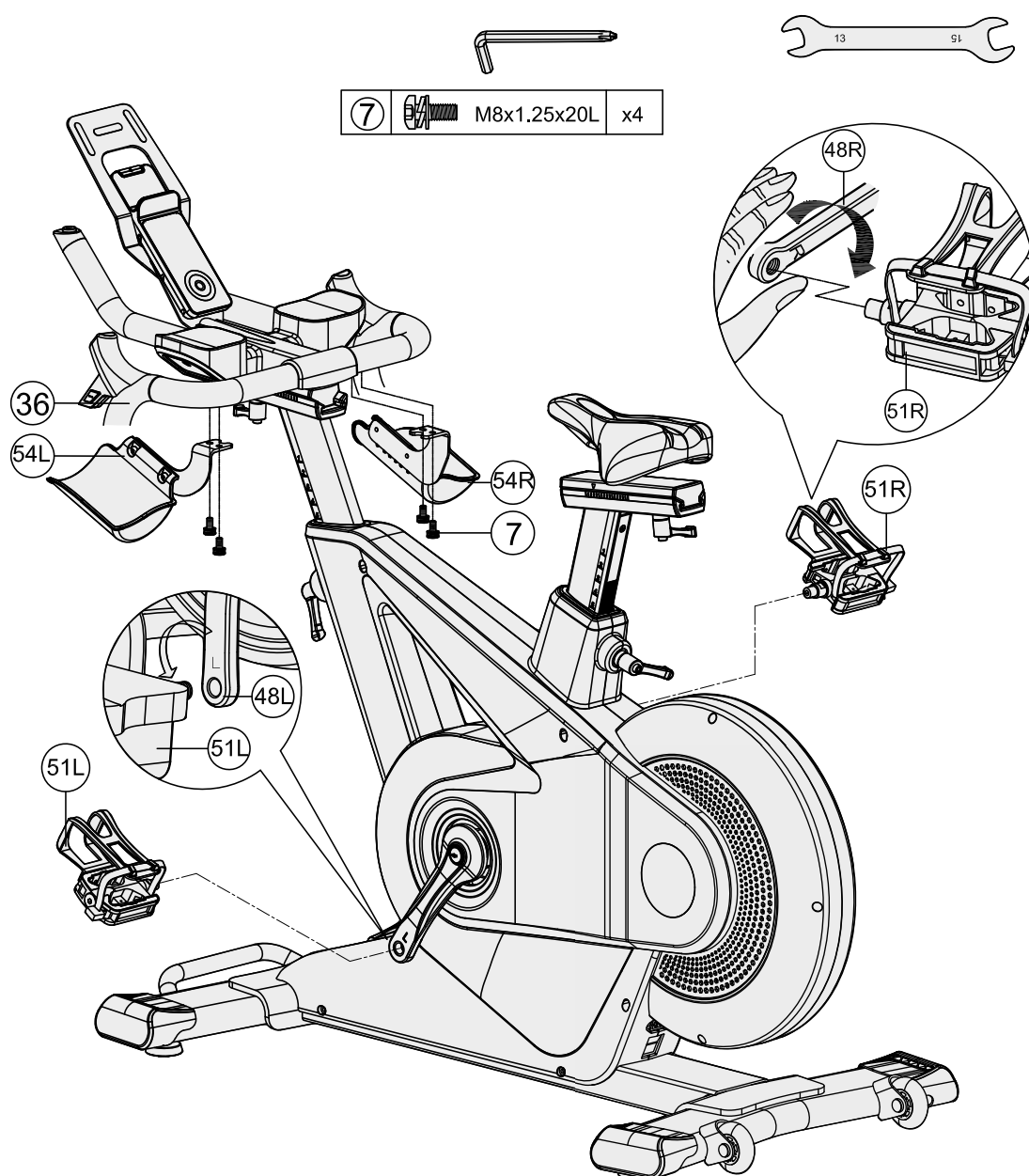


Étape 6 : montage des pédales et des porte-bidons

ATTENTION

Lors de l'étape suivante, veillez à visser complètement les pédales.

1. Fixez la pédale gauche (51L) sur le bras de pédale gauche (48L) en la vissant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Fixez la pédale droite (51R) sur le bras de pédale droit (36R) en la vissant dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Fixez les porte-bidons gauche et droit (54L & 54R) sur le guidon (36) avec respectivement deux vis (7).
4. Serrez ensuite tous les assemblages vissés à l'aide de l'outil.



Étape 7 : Réglage de la selle

Réglage en hauteur



ATTENTION

La tige de selle est dotée d'un repère « STOP » indiquant la profondeur d'insertion minimale. Lors du réglage, veillez à ne pas dépasser la profondeur d'insertion minimale.

1. Tournez et tirez légèrement sur le levier en L pour régler la hauteur de la tige de selle.



ATTENTION

Lors de l'étape suivante, veillez à ce que le bouton s'enclenche de manière audible dans l'un des trous de réglage.

2. Relâchez le levier en L.
3. Resserrez fermement le levier en L.

Réglage horizontal

1. Tournez et tirez légèrement sur le levier en L situé sous la selle jusqu'à ce que vous puissiez déplacer la selle vers l'avant et vers l'arrière.
2. Amenez la selle dans la position souhaitée.



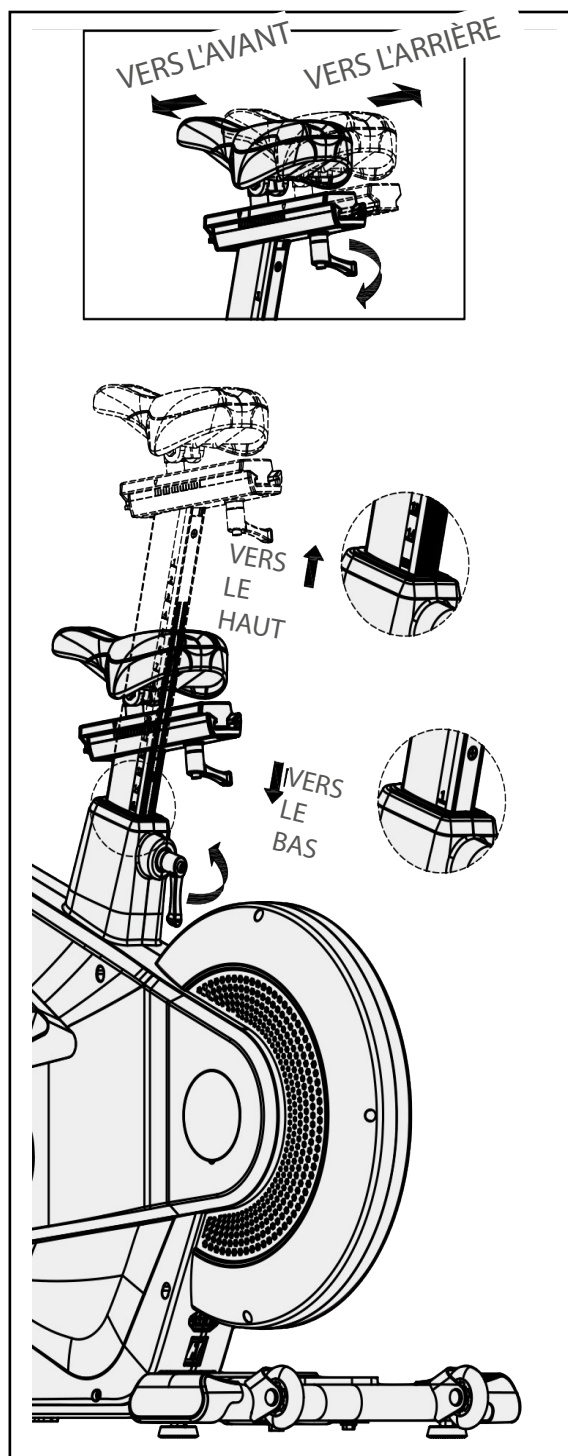
ATTENTION

Lors de l'étape suivante, veillez à ce que le bouton s'enclenche de manière audible dans l'un des trous de réglage.

3. Relâchez le levier en L.
4. Resserrez fermement le levier en L.

Réglage de l'inclinaison

1. Desserrez le raccord vissé sous la selle jusqu'à ce que l'inclinaison de la selle puisse être réglée.
2. Réglez l'inclinaison souhaitée.
3. Resserrez le raccord vissé à l'aide de l'outil.



Étape 8 : Réglage du guidon

Réglage en hauteur

⚠ ATTENTION

La tige de selle est dotée d'un repère « STOP » indiquant la profondeur d'insertion minimale. Lors du réglage, veillez à ne pas dépasser la profondeur d'insertion minimale.

1. Tournez et tirez légèrement sur le levier en L pour régler la hauteur de la tige de selle.

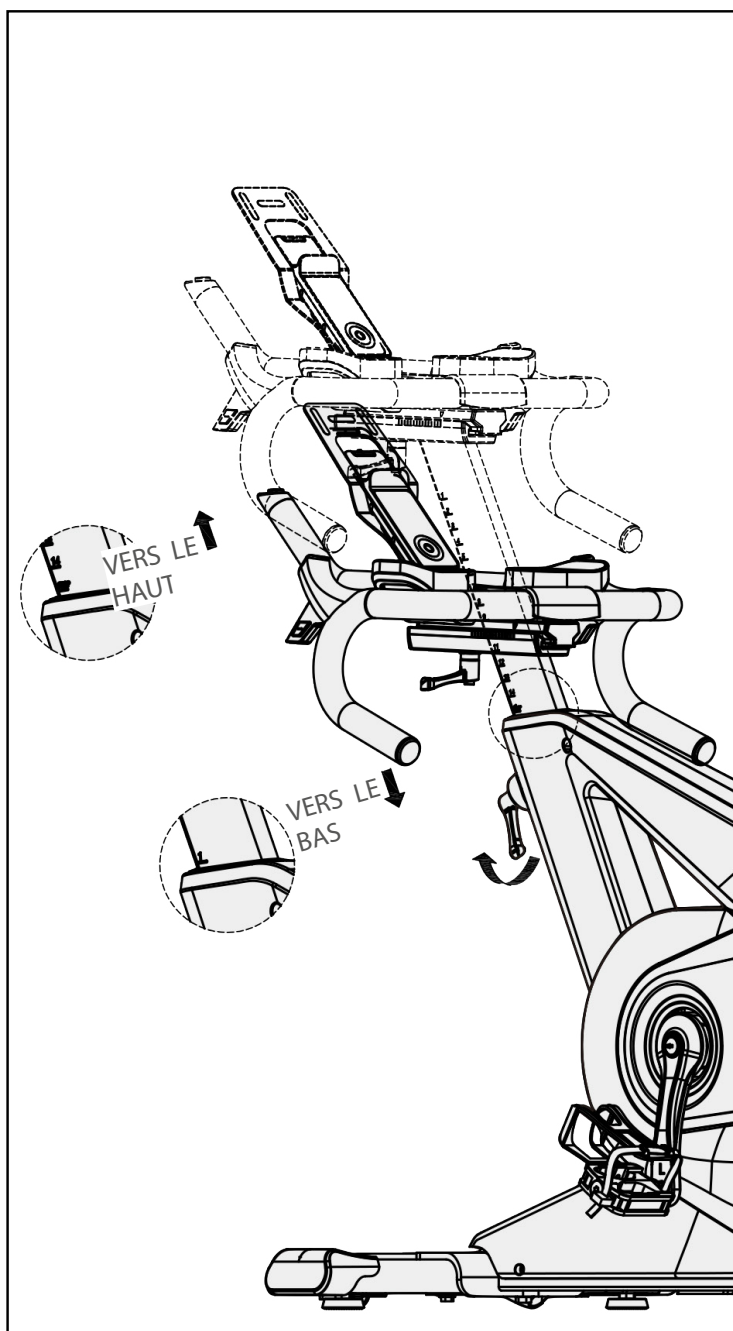
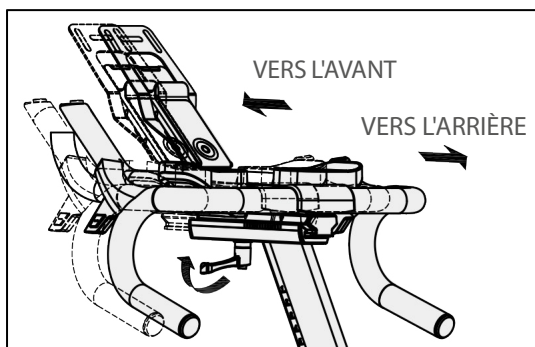
⚠ ATTENTION

Lors de l'étape suivante, veillez à ce que le bouton s'enclenche de manière audible dans l'un des trous de réglage.

2. Relâchez le levier en L.
3. Resserrez fermement le levier en L.

Réglage horizontal

1. Tournez le levier en L vers la gauche jusqu'à ce que le guidon puisse être déplacé.
2. Amenez le guidon dans la position souhaitée.
3. Tournez à nouveau le levier en L vers la droite pour bloquer le guidon.



Étape 9 : 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.

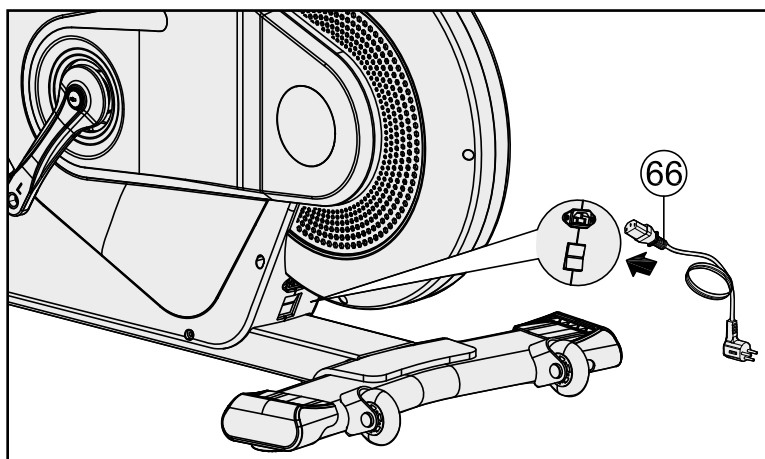
1. Soulevez de l'appareil du côté souhaité et tournez la vis de réglage sous le cadre principal.
2. Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre pour la desserrer et relever de l'appareil.
3. Tournez la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour abaisser de l'appareil.

Étape 10: 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 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.

3.1 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.

3.1.1 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.

3.1.2 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 pendant la réalisation du mouvement.



PRUDENCE

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



3.1.3 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.

3.1.4 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.

3.1.5 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.

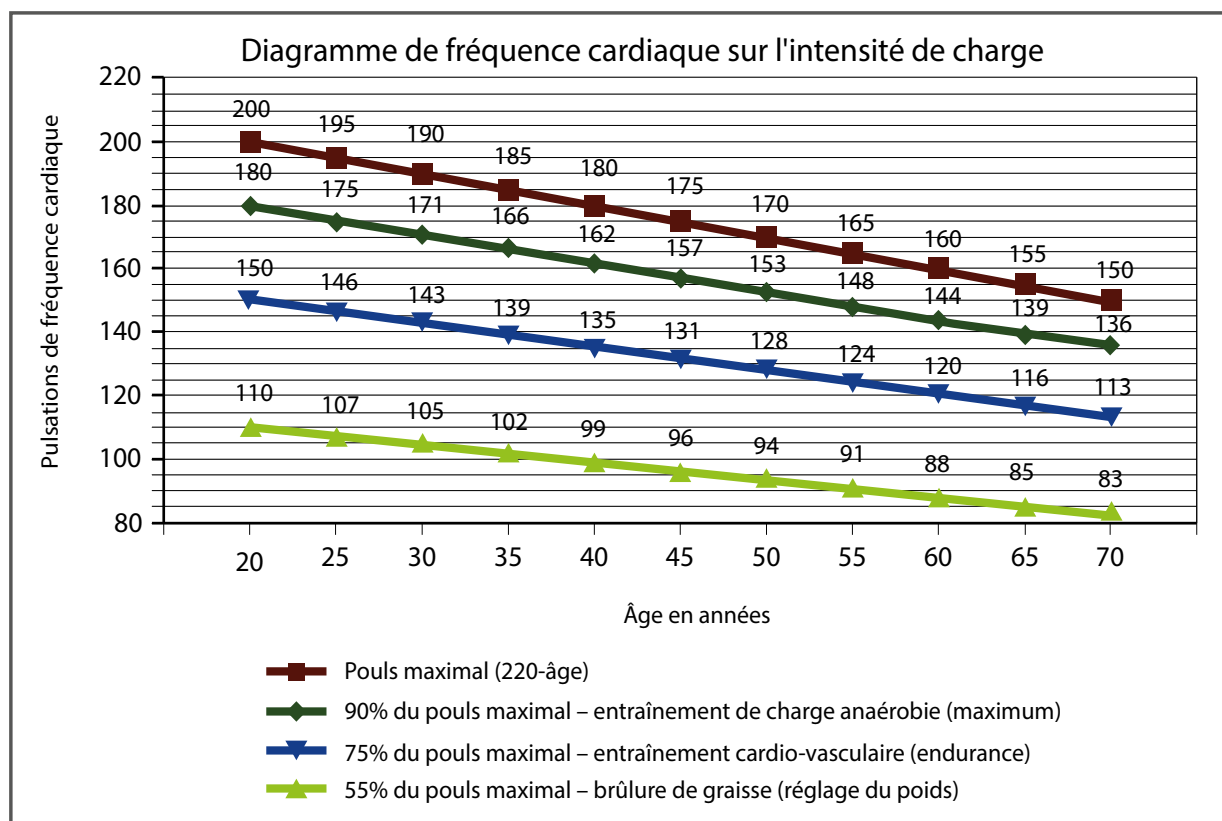
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de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



3.2 Journal d'entraînement

[illegible]

Date _____



Distance



Durée (Min.)



Niveau de résistance



Poids d'entraînement



Ø Pouls



Dépense énergétique



Je me sens ...



Poids

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.

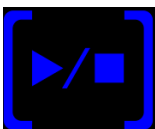
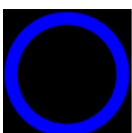
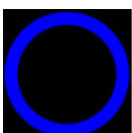
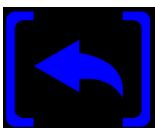
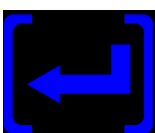
4.1 Affichage de la console



Durée (Time)	+ Affichage de la durée d'entraînement + Plage d'affichage 0:00 - 99:59 + Plage de réglage 0:00 - 99:00 (par pas de 1:00)
Vitesse (SPEED)	+ Affichage de la vitesse + Plage d'affichage 0,0- 99,9 km/h
Distance (DISTANCE)	+ Affichage de la distance + Plage d'affichage 0 – 99,9 km ou mi + Plage de réglage 0,0- 99,0 km (par pas de 1,0)
Calories (CALORIES)	+ Affichage des calories + Plage d'affichage 0 - 999 kcal + Plage de réglage 0,0 - 990 kcal (par pas de 10)
Pouls (Heart rate)	+ Affichage de la fréquence cardiaque + Plage d'affichage 0 - 230 + Plage de réglage 0 - 230 (par pas de 1)

Watt (WATT)	+ Affichage du nombre de watts + Plage d'affichage 0 - 999 + Plage de réglage 10 - 350 (par pas de 5)
RPM	+ Affichage du nombre de tours par minute + Plage d'affichage 0 - 999
Résistance 	+ Affichage de la résistance + La résistance est représentée par des segments de couleur (vert, orange et rouge). + Vert - basse ; rouge - élevée

4.2 Fonctions des touches

	START/PAUSE + Permet de démarrer/mettre en pause l'entraînement
 (+)	VERS LE HAUT + Utilisez le bouton rotatif pour augmenter les valeurs en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre
 (-)	VERS LE BAS + Utilisez le bouton rotatif pour diminuer les valeurs en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
	RECOVERY + Ce bouton vous permet de lancer la fonction de récupération
	RESET + Pour redémarrer la console, appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pendant environ 2 secondes. + En mode pause, appuyez sur ce bouton pour terminer l'entraînement et retourner au menu principal.
	ENTER + Ce bouton vous permet de confirmer les réglages des valeurs.

4.3 Mise en marche de la console et mode veille

1. Allumez la console.

❶ REMARQUE

Le bouton de mise en marche se trouve sur le cadre principal, près du pied arrière.

Après avoir mis en marche la console, l'écran LED s'allume pendant 2 secondes.

La valeur prédéfinie pour le diamètre de la roue s'affiche alors pendant 1 seconde et le réglage du profil utilisateur apparaît.

2. Choisissez un utilisateur parmi les quatre disponibles et confirmez en appuyant sur ENTER.

La console passe au menu principal.

❶ REMARQUE

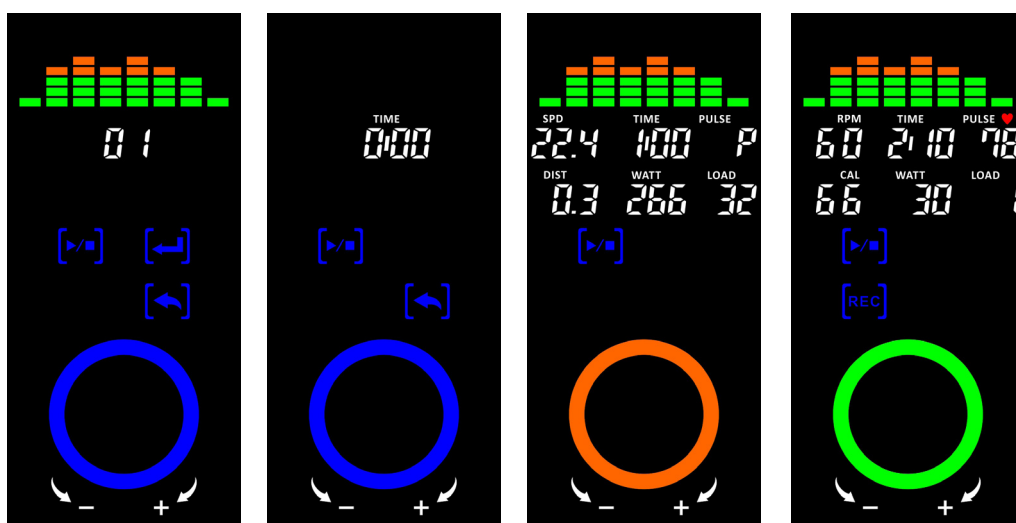
Si aucun signal n'est reçu dans les 4 minutes, la console passe en mode veille. Pour quitter le mode veille, appuyez sur n'importe quelle touche ou pédalez.

4.4 Programmes

La console vous propose une multitude de programmes, parmi lesquels :

- + 4 programmes ciblés
- + 12 programmes à profil
- + 1 programme défini par l'utilisateur (par profil utilisateur)
- + 1 programme basé sur la fréquence cardiaque
- + 1 programme basé sur les watts

La console dispose en outre d'une fonction Quick Start (démarrage rapide) et d'une fonction Recovery permettant de mesurer votre fréquence de récupération.



Exemple : Interface du programme à profil P1

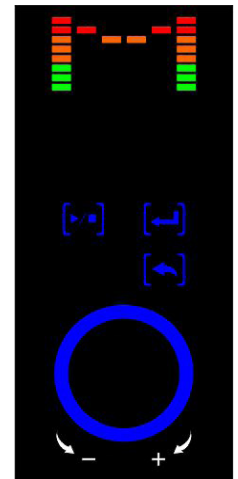
4.4.1 Fonction Quick-Start et programmes ciblés (M)

Dans ce mode de programme, vous pouvez effectuer votre entraînement en fonction d'un ou plusieurs paramètres. Vous pouvez également utiliser la fonction Quick Start en appuyant simplement sur START ou ENTER sans effectuer de réglages préalables.

❶ REMARQUE

Toutes les valeurs que vous avez définies sont décomptées pendant l'entraînement. Les valeurs qui n'ont pas été définies sont incrémentées.

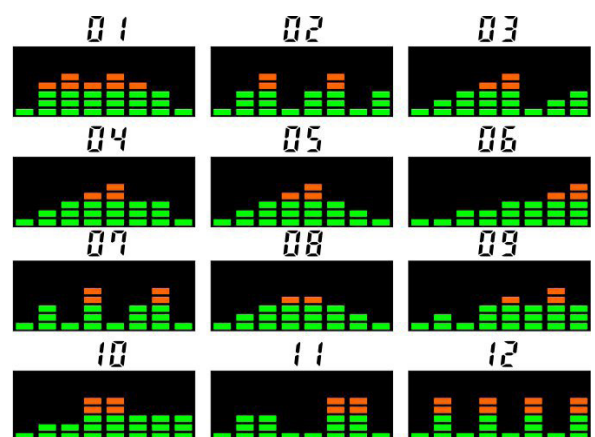
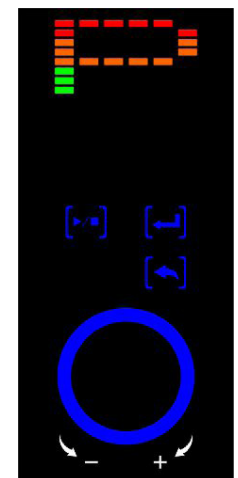
1. Sélectionnez les programmes ciblés (M) dans le menu principal à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
2. Réglez la durée d'entraînement (TIME), la distance (DIST), les calories (CAL) et/ou la fréquence cardiaque (PULSE) souhaitées à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
3. Démarrez le programme en appuyant sur START/PAUSE.
4. Pour augmenter ou réduire le niveau de résistance, utilisez le bouton rotatif.
5. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez à nouveau sur START/PAUSE.
6. Pour arrêter l'entraînement et retourner au menu principal, appuyez sur RESET.



4.4.2 Programmes à profil (P)

12 programmes à profil sont disponibles.

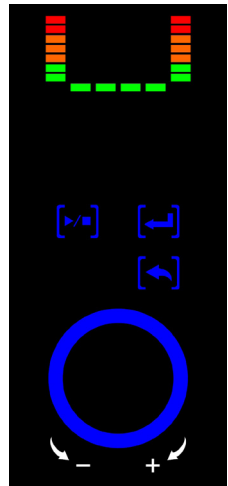
1. Sélectionnez les programmes à profil (P) dans le menu principal à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
2. Sélectionnez l'un des programmes à profil (P1 - P12) à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée (TIME) à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
4. Démarrez le programme en appuyant sur START/PAUSE.
5. Pour augmenter ou réduire le niveau de résistance, utilisez le bouton rotatif.
6. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez à nouveau sur START/PAUSE.
7. Pour arrêter l'entraînement et retourner au menu principal, appuyez sur RESET.
8. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez à nouveau sur START/PAUSE.
9. Pour arrêter l'entraînement et retourner au menu principal, appuyez sur RESET.



4.4.3 Programme utilisateur (U)

La console vous propose de créer votre propre programme utilisateur.

1. Sélectionnez le programme utilisateur (U) dans le menu principal à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
2. Définissez le niveau de résistance souhaité pour les 8 segments à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
3. Si le réglage de votre programme utilisateur vous convient, maintenez la touche ENTER enfoncée pendant environ 2 secondes.
4. Réglez la durée d'entraînement souhaitée (TIME) à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
5. Démarrez le programme en appuyant sur START/PAUSE.
6. Pour augmenter ou réduire le niveau de résistance, utilisez le bouton rotatif.
7. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez à nouveau sur START/PAUSE.
8. Pour arrêter l'entraînement et retourner au menu principal, appuyez sur RESET.



4.4.4 Programme basé sur la fréquence cardiaque (H)

Ce programme vous permet de définir une fréquence cardiaque cible souhaitée et d'adapter votre entraînement en fonction de celle-ci.



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.

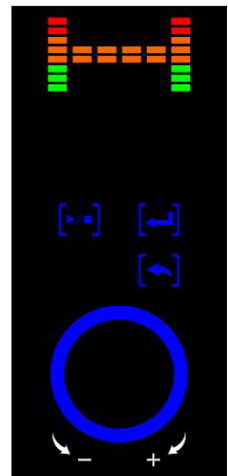


REMARQUE

Ce programme nécessite l'utilisation d'une ceinture pectorale compatible.

Dans le programme basé sur la fréquence cardiaque, la résistance est automatiquement ajustée en fonction de votre fréquence cardiaque actuelle.

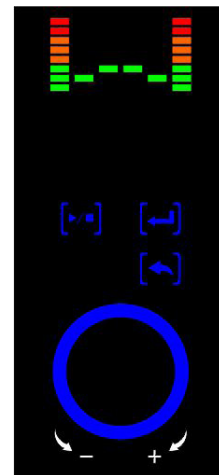
1. Sélectionnez le programme de fréquence cardiaque (U) dans le menu principal à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
2. Réglez la fréquence cardiaque souhaitée (PULSE) à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée (TIME) à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
4. Démarrez le programme en appuyant sur START/PAUSE.
5. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez à nouveau sur START/PAUSE.
6. Pour arrêter l'entraînement et retourner au menu principal, appuyez sur RESET.
7. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez à nouveau sur START/PAUSE.
8. Pour arrêter l'entraînement et retourner au menu principal, appuyez sur RESET.



4.4.5 Programme basé sur les watts (W)

La console vous offre la possibilité de vous entraîner en fonction d'une valeur en watts que vous avez définie, en ajustant le niveau de résistance en conséquence.

1. Sélectionnez le programme basé sur les watts (W) dans le menu principal à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
2. Réglez la valeur en watts souhaitée (WATT) à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée (TIME) à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec ENTER.
4. Démarrez le programme en appuyant sur START/PAUSE.
5. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez à nouveau sur START/PAUSE.
6. Pour arrêter l'entraînement et retourner au menu principal, appuyez sur RESET.



4.5 Fonction Recovery

① REMARQUE

Ce programme nécessite l'utilisation d'une ceinture pectorale compatible.

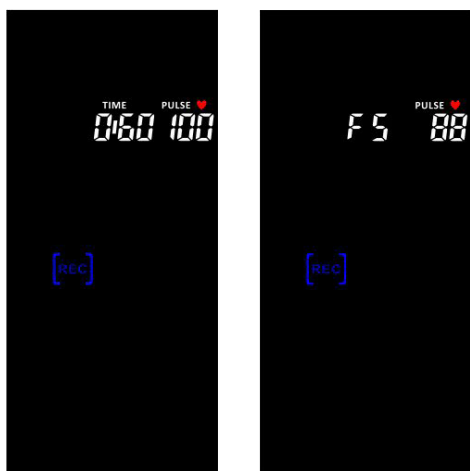
1. Appuyez sur Recovery (REC) à la fin de votre entraînement.

Un compte à rebours de 60 secondes est lancé.

À l'issue du compte à rebours, l'écran affiche votre fréquence de récupération (F1 - F6).

F1 correspond au meilleur résultat possible, F6 au plus mauvais.

2. Pour retourner au menu principal, appuyez à nouveau sur REC.



4.6 Compatibilité avec les applications d'entraînement

Ce vélo de biking est équipé d'une interface de connexion sans fil qui vous permet de connecter l'appareil à différentes applications d'entraînement sur votre smartphone ou votre tablette. Vous pouvez trouver et télécharger les applications d'entraînement dans les boutiques d'applications Google et Apple.

❗ REMARQUE

- + Votre appareil mobile doit être compatible avec l'interface de connexion sans fil de l'appareil.
- + Assurez-vous que la connexion sans fil est activée sur votre appareil mobile et que la console est active. Pour ce faire, appuyez sur n'importe quelle touche.
- + Les applications tierces sont produites et mises à disposition par des fabricants externes. Ces applications 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 applications.
- + Assurez-vous que la connexion sans fil est activée sur votre appareil mobile et que la console est active. Pour ce faire, appuyez sur n'importe quelle touche sauf Start/Stop.
- + Des abonnements payants peuvent être nécessaires pour accéder aux applications et/ou profiter de toutes leurs fonctionnalités.

Votre appareil de fitness est compatible avec plusieurs applications d'entraînement, parmi lesquelles :

- + Kinomap
- + iConsole+
- + ZWIFT

1. Assurez-vous que la connexion sans fil est activée sur votre appareil mobile et que la console du vélo de biking est active.
2. Ouvrez l'application d'entraînement.
3. Sélectionnez votre appareil d'entraînement. Le nom de l'appareil figure sur un petit autocollant apposé au dos de la console.
4. Suivez les instructions indiquées dans l'application d'entraînement.

4.6.1 Connexion à l'application Kinomap

❗ REMARQUE

- + Veuillez noter qu'un abonnement payant est nécessaire pour pouvoir utiliser toutes les fonctionnalités de Kinomap.
- + Les applications tierces sont produites et fournies par des fabricants externes. Des modifications et des variations de disponibilité peuvent survenir au sein de ces applications. Fitshop décline toute responsabilité et ne peut être tenu responsable de la disponibilité, de la fonctionnalité ou du contenu de ces applications.
- + Assurez-vous que la connexion sans fil est activée sur votre appareil mobile et que la console est active. Sinon, appuyez sur n'importe quelle touche.

1. Ouvrez Kinomap sur votre appareil mobile.
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.

① REMARQUE

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

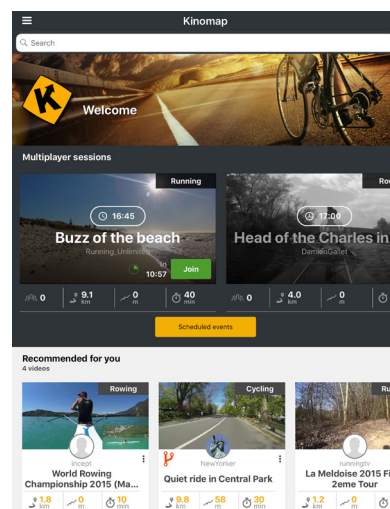
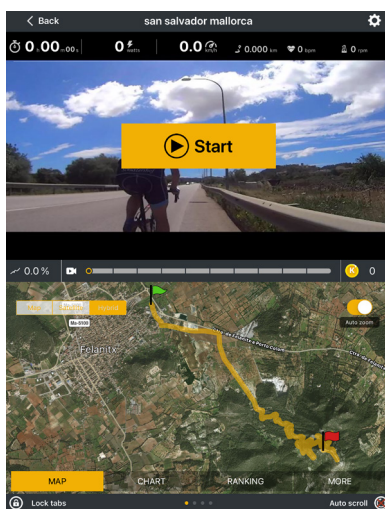
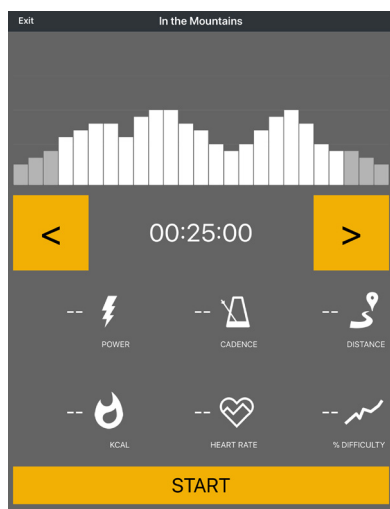
5. Sélectionnez le type d'équipement. Vous avez le choix entre un home trainer, un vélo d'appartement, un tapis de course, un vélo elliptique, un vélo de biking et un rameur. Pour le Taurus Racer, sélectionnez vélo de biking.
6. La page suivante indique les différentes marques disponibles. Sélectionnez « Taurus », puis Taurus Racer.
7. Toutes les sources de connexion sans fil disponibles dans les environs s'affichent alors. Sélectionnez une source de connexion sans fil commençant par i-Console... Le chiffre qui suit figure sur un petit autocollant situé au dos de la console.

L'équipement est maintenant ajouté.

8. Revenez au menu principal et sélectionnez un itinéraire.

REMARQUE IMPORTANTE

Les applications de divertissement intégrées sont fournies et gérées par des prestataires tiers. Elles peuvent être modifiées, limitées ou supprimées lors de mises à jour. Ces changements ne constituent pas un défaut au titre de la garantie légale. 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

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

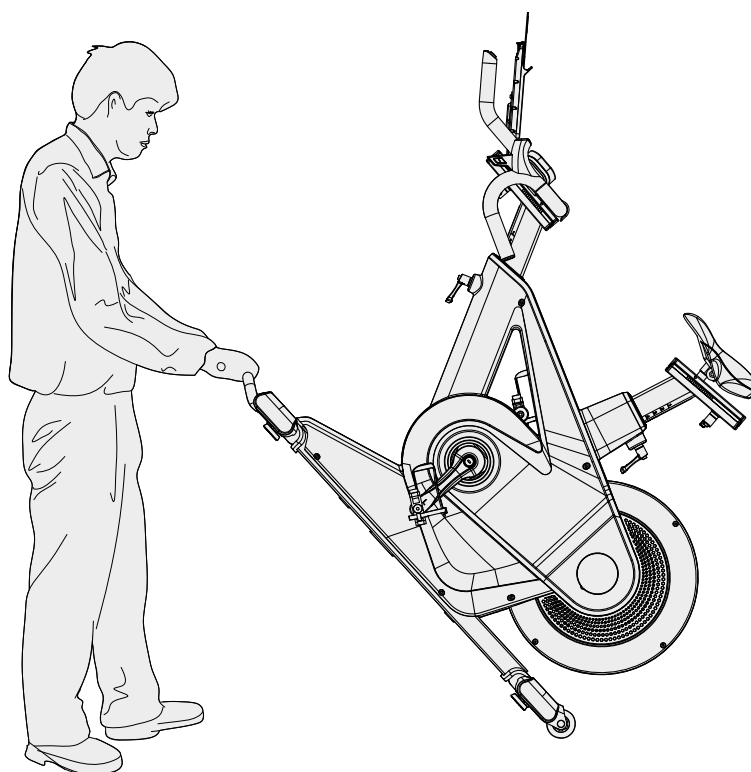
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

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	+ Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale incompatible + Ceinture pectorale mal positionnée + Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée + Affichage du pouls défectueux	+ Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. ...) + Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS) + Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes + Changez les piles + Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles

6.3 Codes de défauts et dépannage

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

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

6.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

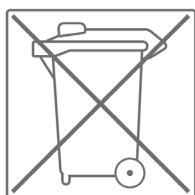
Pour éviter tout endommagement causé par la transpiration, il convient de nettoyer l'appareil avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement.

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

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

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 de biking, 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.

Pour de nombreux vélos de biking, il est possible de remplacer la **selle** ou les **pédales**, car ce sont généralement les mêmes supports que ceux utilisés sur les vélos classiques.

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 !



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Gel de contact



Pédales



Selle en gel



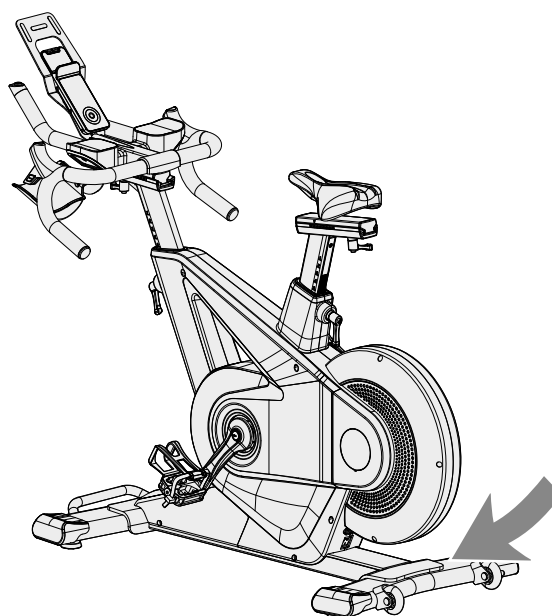
Spray à base de silicone

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 fab.	Spécification	Nbre
1	Main frame	849S0-3-1000-J3		1
2	Rear stabilizer	849S0-3-2112-J1		1
3	Adjustable wheel	76100-6-2174-B0	D50*M10*1.5	4
4	Front stabilizer	849S0-3-2100-J1		1
5	Oval Cap	849S0-6-2190-B0	125.5*54.6*88.6L	4
6	Allen boltM8*1.25*35L	50308-5-0035-F0	M8*1.25*35L	6
7	ScrewM8x1.25x20L	25600-6-3191-F0	M8x1.25x20L	8
9	Spring washer	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	6
10L	Back chain cover(left)	849S0-6-4512-B0	D474*52.7	1
10R	Back chain cover(right)	849S0-6-4513-B0	D474*55.2	1
11	Round cycle for chain cover(1)	849S0-6-4510-B0	96*46*9.2	1
12	Round cycle for chain cover(2)	849S0-6-4511-B0	89*50.2*9.2	1
13	Seat post	849S0-3-2200-AF1		1
14	Inner insert	849S0-6-1071-B0	21.5*80*200L	2
15	Inner insert(2)	849S0-6-1093-B0	20*80*200L	2
16	Flat washer	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	6
17	Front post	849S0-3-2000-AF1		1
18	L knob	52710-2-0020-RA	M10*20L	2
19	Cap(1)	849S0-6-2286-B0	55.7*29.4*18	4
20	Cap(2)	849S0-6-2287-B0	56.6*26.4*18	4
21	Bearing#6004-2RS	58006-6-1040-01	#6004-2RS(C0)	2
22	Waved washer	55120-5-2705-DA	D27*D20.3*0.5T	1
23	Handlebar adjustable tube	849S0-6-2018-AF2	56.3*30*210L	1
24	C-clip(D22.5*D18.5*1.2T)	55519-1-2312-DA	D22.5*D18.5*1.2T	2
25L	Chain cover supporting tube(left)	849S0-6-3111-J0	20*40*1.5T*50L	1
25R	Chain cover supporting tube(right)	849S0-6-3112-J0	38*38*1.5T*50L	1
26	Crank axle	849S0-6-2702-D1	D20*128L	1
27	Pulley	58008-6-1041-00	D300*25.5*2.8T	1

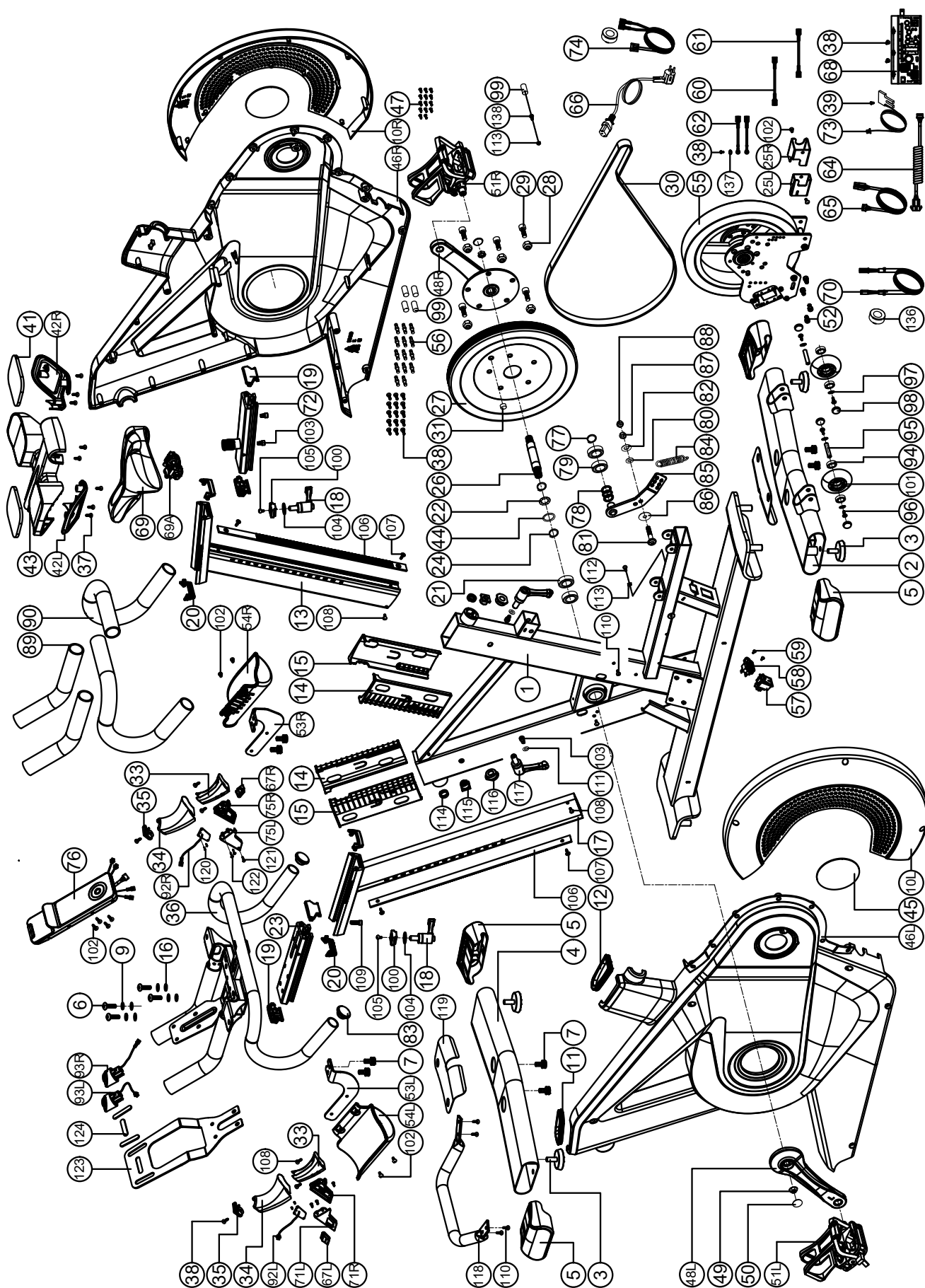
28	Allen nutM10*1.5*8T	55210-2-2008-FA	M10*1.5*8T	5
29	Round head screw	54010-5-0020-F0	M10*1.5*20L	5
30	Belt	58004-6-1127-00	560 PJ8	1
31	Round magnet	174R4-6-2574-00	M02	1
33	Brake handlebar	849S0-6-2083-00	80.3*54*21.4	2
34	Cover of brake	849S0-6-2084-B0	96.8*69.6*33	2
35	Positioning block	849S0-6-2082-B0	35.5*24*14.2	2
36	Handlebar	849S1-3-2400-B1		1
37	ScrewST4*1.41*12L	52804-2-0012-F0	ST4*1.41*12L	8
38	ScrewST4.2*15L	52842-2-0015-F0	ST4.2*15L	20
39	ScrewST4*1.41*13L,D10	54704-2-0013-F0	ST4*1.41*13L,D10	1
41	Elbow pad sleeve	849S0-6-3488-B0	109*84*6T	2
42L	Left handbar protective cover	849S0-6-3780-B0	116*94.4*61	1
42R	Right handbar protective cover	849S0-6-3782-B0	116*94.4*61	1
43	Handbar protective cover	849S0-6-3784-B0	338.2*238.5*68.8	1
44	Flat washer	55120-1-2615-NA	D26*D21*1.5T	1
45	Side cap	19000-6-4582-e70	D99*11	2
46L	Left chain cover	849S0-6-4501-B0	898*80.1*675.4	1
46R	Right chain cover	849S0-6-4502-B0	898*77.8*675.4	1
47	ScrewST4.2*1.4*10L	53342-2-0010-F0	ST4.2*1.4*10L	14
48L	Left crank	58007-6-1093-J1	170L*9/16"-20BC	1
48R	Right crank	849S0-3-2704-J2		1
49	Anti-loosen nut	734S0-6-2775-N0	M10*1.25*9T	2
50	Bolt cover	734S0-6-2779-B0	D29*11.5L	2
51L&51R	Pedal set(L&R)	58029-6-1161-B4	JD-004V,9/16" +SPD+basket	1
52	ScrewM6*1.0P*16L	815S1-6-3191-F0	M6*1.0P*16L	4
53L	Fixed plate(L)	849S0-6-2427-J0	154*75*4T	1
53R	Fixed plate(R)	849S0-6-2428-J0	154*75*4T	1
54L	Bottle holder(L)	850A1-6-2091-B1	148*119.8*83.5*5T	1
54R	Bottle holder®	850A1-6-2092-B1	148*119.8*83.5*5T	1
55	EMS system	849S0-3-3102-00	D270*D30*50,12kg	1
56	Pin	71600-6-4586-60	D6*26.5*7.7	14

57	Switching mode power supplier	261D8-6-2411-00		1
58	Socket	26100-6-2413-00		1
59	Screw ST4*1.41*10L	51004-2-0010-F0	ST4*1.41*10L	2
60	Live wire	734S0-6-3480-00	150L	1
61	Neutral wire	734S0-6-3479-00	150L	1
62	Grounding cable	734S0-6-3486-00	200L	2
64	Middle computer cable	849S1-6-2587-00	550L	1
65	Lower computer cable	849S0-6-2573-02	300L	1
66	Adapter	26100-6-1775-02	1700L	1
67L	Button(-)	849S0-6-2534-RA1	31.7*21*10.5	1
67R	Button(+)	849S0-6-2533-RA1	31.7*21*10.5	1
68	controller	747S0-6-2597-01	EMS-7600	1
69	Saddle	58001-6-1424-B0	VL-4290	1
69A	Seat Lock	849S0-6-1074-F0	D22.2*M8	1
70	System external wire	821G0-6-3177-01	100L	1
71L	Button protective cover(L)	849S0-6-3672-B0	69.2*58*11.7	1
71R	Button protective cover(R)	849S0-6-3673-B0	69.2*58*11.2	1
72	Seat adjustable tube	849S0-3-4000-A40		1
73	Sensor cable	805S0-6-2576-00	500L	1
74	Power transmission line	849S0-6-2552-00	300L	1
75L	Trigger protective cover(L)	849S0-6-3674-B0	69.2*58*11.2	1
75R	Trigger protective cover(R)	849S0-6-3675-B0	69.2*58*11.7	1
76	ComputerSE8612-84	849S1-6-2501-B1	SE8612-84	1
77	C-clipS-17(1T)	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
78	Waved washerD17*D22*0.3T	55117-5-2203-DA	D17*D22*0.3T	3
79	Bearing6203-2RS	58006-6-1026-01	6203-2RS	2
80	Plastic flat washer	55110-1-2404-BF	D10*D24*0.4T	1
81	Allen bolt	50308-5-0030-C0	M8*1.25*30L	1
82	Flat washer	55108-1-2830-NA	D28*D8.5*3T	1
83	Handlebar plug	849S0-6-2475-F0	D35*15L	2
84	Spring	58003-6-1024-N0	D2.2*D14*65L	1
85	Fixing plate for idle wheel	744G0-3-1600-00		1

86	Plastic flat washer	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	1
87	Allen nutM8*1.25*6T	55208-2-2006-NA	M8*1.25*6T	1
88	Nylon nutM8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
89	Handlebar grips(1)	849S0-6-2468-B1	D24*3.5T*270L	2
90	Handlebar grips(2)	849S0-6-2469-B1	D24*3.5T*530L	2
92L	Lower cable of quick key(1)	849S0-6-2544-01	650L	1
92R	Lower cable of quick key(2)	849S0-6-2536-01	650L	1
93L	Quick Keys Group 1	849S0-6-2540-B2	400L, Silver	1
93R	Quick Keys Group 2	849S0-6-2541-B2	400L, Silver	1
94	Bushing	58002-6-1099-00	D22.2*D8.2*7T	4
95	Fixed shaft	849S0-6-2371-N0	D8*31.5L*M4*0.7P	2
96	ScrewM4*0.7*12L	51404-2-0012-CU0	M4*0.7*12L	4
97	Flat washer	55105-1-1610-FA	D16*D5*1.0T	4
98	Screw trim cover group	849S0-3-2350-00	D19.5*D5*5T	4
99	Cushion	55306-4-0013-B9	D9*D5.8*13	5
100	Block	849S0-6-4073-00	23.5*10.6*25L	2
101	Round wheel	84302-6-2175-RA0	D70.5*23,pantone1795C	2
102	BoltM5*0.8*10L	52605-5-0010-F0	M5*0.8*10L	10
103	ScrewM6*1.0*10L	54006-5-0010-F0	M6*1.0*10L	4
104	Flat washer	55110-1-2520-FA	D25*D10*2.0T	2
105	BoltM5*0.8*12L	52605-2-0012-F0	M5*0.8*12L	2
106	Seat tube limit piece	849S0-6-2273-F0	486*19*2T	2
107	Countersunk small taper screws	51405-2-0010-F0	M5*0.8*10L	4
108	ScrewM5*0.8*10L	54805-2-0010-N0	M5*0.8*10L	2
109	Screw	54006-5-0020-F0	M6*1.0*20L	1
110	ScrewM6*1*12L	54806-2-0012-N0	M6*1*12L	6
111	Flat washer	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	2
112	ScrewM5*0.8*20L	54805-2-0020-N0	M5*0.8*20L	1
113	Allen nut	55205-2-2005-NA	M5*0.8*5T	1
114	Spring	58003-6-1081-N0	D1.2*D19.6*15.3L	2
115	Anchor Post	849S0-6-1172-F1	19.7*19.7*14.5L	2
116	Nut Cap	849S0-6-1171-F0	D30*12L*M24*2.0p	2

117	L knob	849S0-6-1072-RA0	M12*25L	2
118	Handle	849S0-6-5103-J2	D25.4*1.4T*373L	1
119	Cushion	849S0-6-1081-B0	194.3*107*1.2T	2
120	ScrewST2.3*8L	54723-2-0008-C0	ST2.3*8L	4
121	ScrewST2.3*12L	51023-2-0012-F0	ST2.3*12L	2
122	ScrewST2.9*13L	51029-2-0013-CU0	ST2.9*13L	4
123	Tablet holer	849S1-6-2466-J0	292.6*134.6*3T	1
124	Antislip strip	815S5-6-2278-B2	50*10*2.5T	3
136	Knurled hand screw	26100-6-1079-00	D31*16	2
137	External teeth lock gasket	55105-6-1006-FA	D10*D5.3*0.6T	2
138	ScrewM5*0.8*35L	50805-2-0035-N0	M5*0.8*35L	1
	Allen cross wrentch	58030-6-1031-N1	M6	1
	Open-end wrentch	58030-6-1050-C0	153*6.5T	1

9.3 Vue éclatée



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

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

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

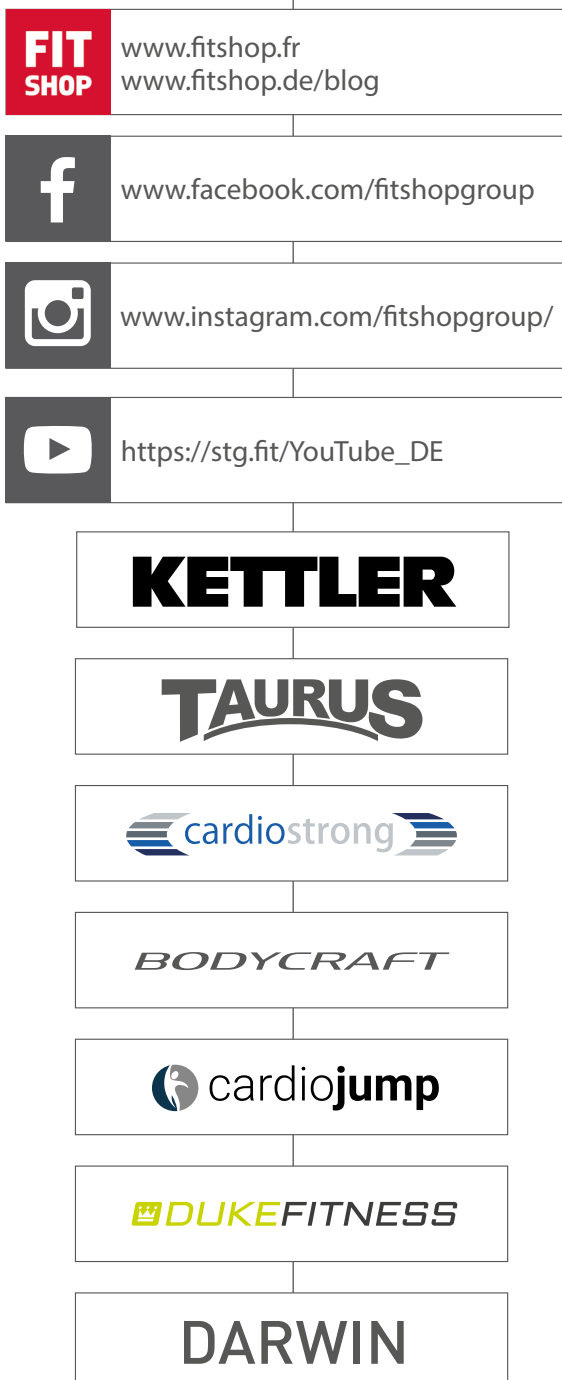
NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

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

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

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



Notes

Notes

Notes

TAURUS®

Taurus Racer Pro