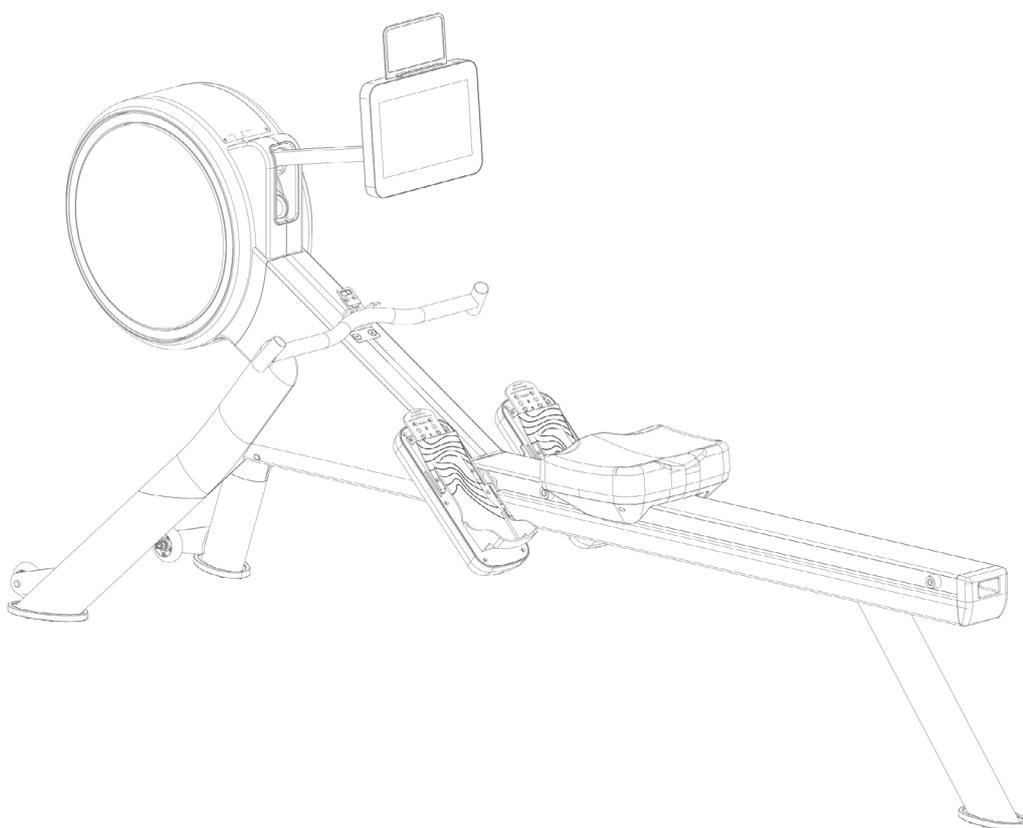


TAURUS®

Notice de montage et mode d'emploi



max. 150 kg



~ 60 Min. 



 47 kg

Long. 241 | Larg. 59 | H 111

FSTFRX7.04.05

N° d'article TF-RX7-4

Rameur RX7

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	MODE D'EMPLOI	22
3.1	Affichage de la console	22
3.2	Programmes	24
3.2.1	Programme de démarrage rapide	24
3.2.2	Programmes basés sur des objectifs	25
3.2.3	Programme basé sur la fréquence cardiaque	27
3.2.4	Constant Power (programme basé sur les watts)	28
3.2.5	Programme Workouts	29
3.2.6	Aperçu des programmes « Workouts »	30
3.2.7	Health Data - Données de santé	31
3.2.8	My Reports - Comptes rendus d'entraînement	32
3.2.9	My Programs - Programmes personnalisés	32
3.3	Calcul de l'indice d'adiposité corporelle (BFI)	33
3.4	Entraînement virtuel	34
3.5	Multimedia	35
3.6	Conseils d'entraînement	37
3.6.1	Tenue d'entraînement	37
3.6.2	Échauffement et étirement	37
3.6.3	Prise de médicaments	38
3.6.4	Groupes musculaires sollicités	38
3.6.5	Fréquence d'entraînement	38
4	STOCKAGE ET TRANSPORT	40
4.1	Instructions générales	40
4.2	Roulettes de déplacement	40
5	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	41
5.1	Instructions générales	41

5.2	Défauts et diagnostic des pannes	41
6	ÉLIMINATION	42
5.3	Codes de défauts et dépannage	42
5.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	42
7	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	43
8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	44
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	44
8.2	Liste des pièces	45
8.3	Vue éclatée	50
9	GARANTIE	52
10	CONTACT	54

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.

L'appareil convient à la fois pour une utilisation à domicile et pour une utilisation semi-professionnelle (par ex. hôpitaux, clubs, hôtels, écoles etc.). L'appareil n'est pas adapté 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

© 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 :

- + Temps en minutes
- + Vitesse en nombre de coups par minute
- + Distance en mètres
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation d'une ceinture cardio)
- + Watts
- + Calories dépensées en kcal

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	Boîte 1 : 48 kg Boîte 2 : 7 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	47 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	Boîte 1 : env. 121 cm x 32 cm x 94 cm Boîte 2 : env. 131 cm x 13 cm x 12 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) :	env. 241 cm x 59 cm x 111 cm
Dimensions plié (L x l x h) :	env. 98 cm x 59 cm x 241 cm
Poids utilisateur maximal :	150 kg
Système de freinage :	magnétique
Système de résistance :	résistance à air
Niveaux de résistance :	32
Nombre total de programmes d'entraînement :	60
Programmes personnalisés :	16
Programmes basés sur la fréquence cardiaque :	1
Programmes prédéfinis :	36
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 cholestérol élevé, sont en surpoids et/ou n'ont pas pratiqué régulièrement de sport au cours de l'année passée. Si vous prenez un traitement médicamenteux susceptible de générer des troubles du rythme cardiaque, l'avis d'un médecin est impératif.
- + Nous vous rappelons qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Veuillez noter également que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Dès que vous percevez des sensations de faiblesse, de nausée, de vertiges, de douleurs, d'essoufflement ou d'autres symptômes anormaux, interrompez votre entraînement et consultez votre médecin en cas d'urgence.
- + Le propriétaire doit transmettre tous les avertissements et instructions aux utilisateurs.

AVERTISSEMENT

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

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.

1.3 Sécurité électrique

DANGER

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

AVERTISSEMENT

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

ATTENTION

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

1.4 Emplacement

⚠ AVERTISSEMENT

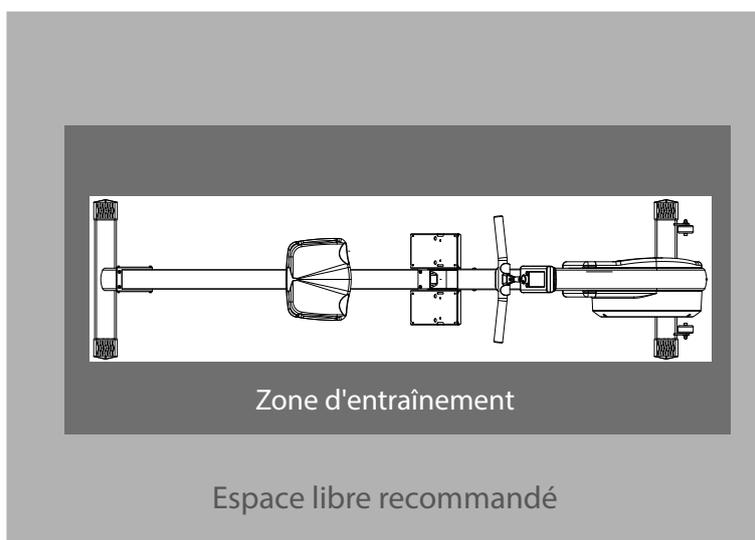
- + Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.

⚠ PRUDENCE

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

► ATTENTION

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



2.1 Instructions générales



DANGER

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



AVERTISSEMENT

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



PRUDENCE

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



ATTENTION

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



REMARQUE

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

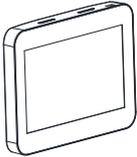
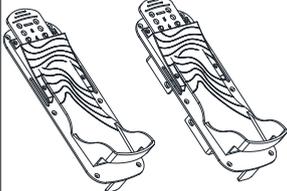
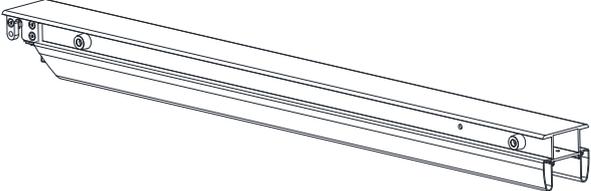
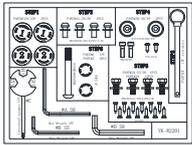
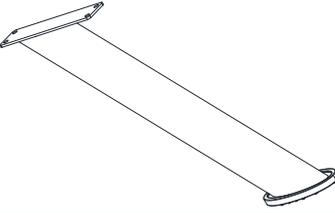
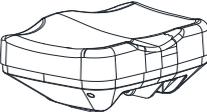
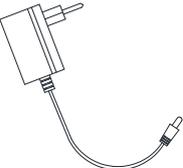
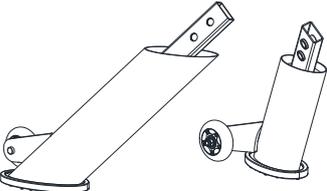
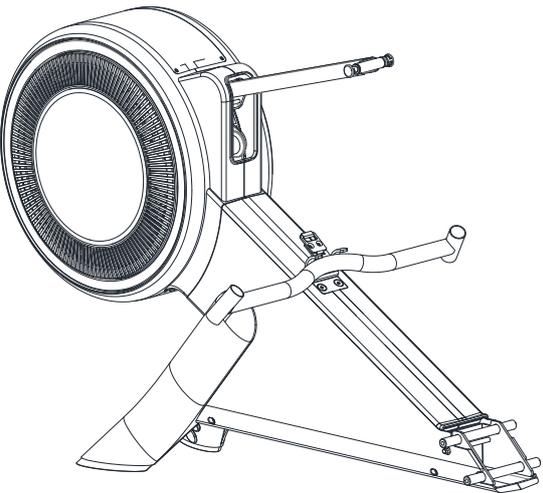
2.2 Contenu de la livraison

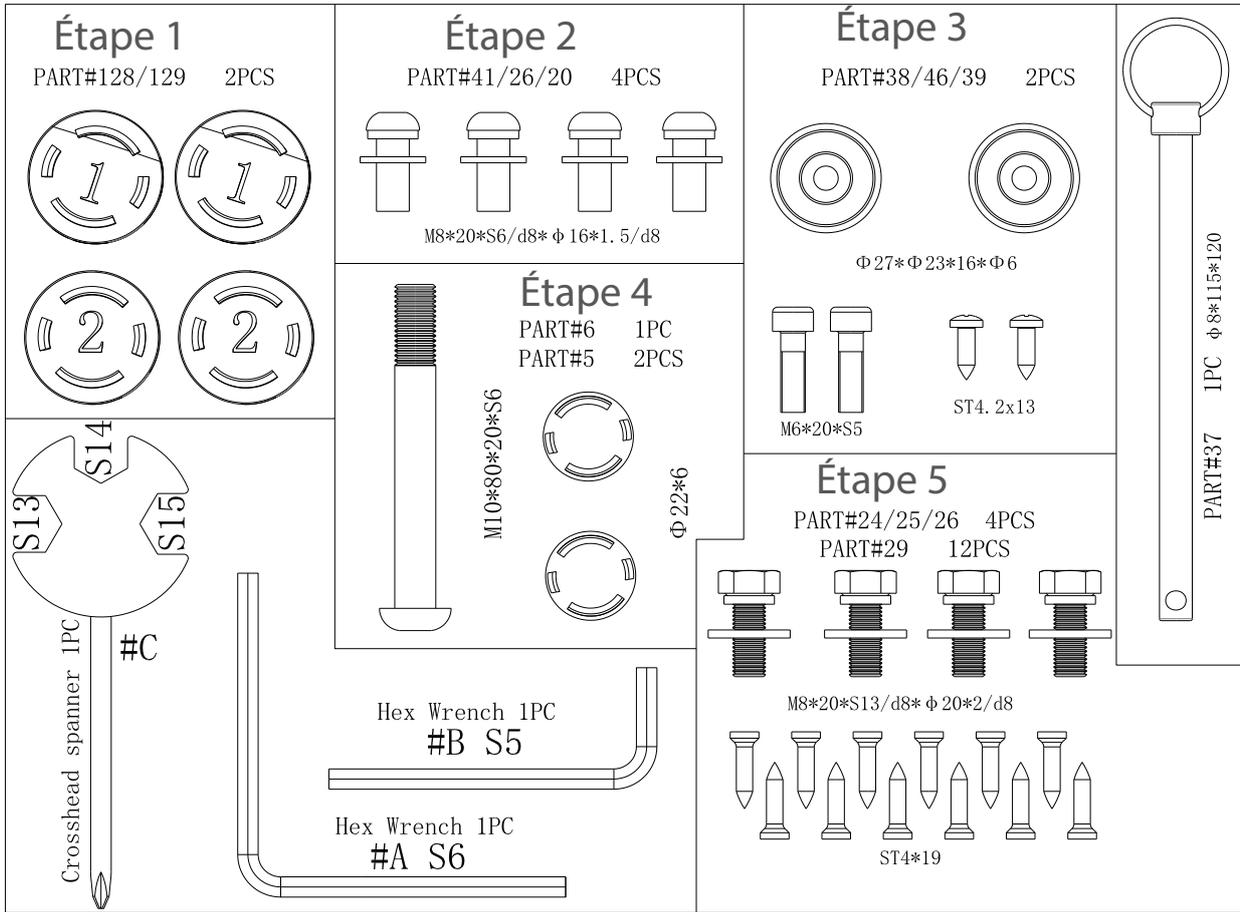
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.



PRUDENCE

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

			
#1 Écran (1x)	#7 Support pour tablette (1x)	#27 L/R Revêtement de pédale (2x)	#28 L/R Châssis de pédale (2x)
			
#43 Barre de guidage (1x)		Kit de montage (1x)	
			
#45 Revêtement de barre de guidage (1x)	# 47 Pied arrière (1x)	#56 Selle (1x)	#124 Plaque auxiliaire (1x)
			
#107 Adaptateur (1x)	#17L/R Pied (2x)	#93 Cadre principal (1x)	



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.

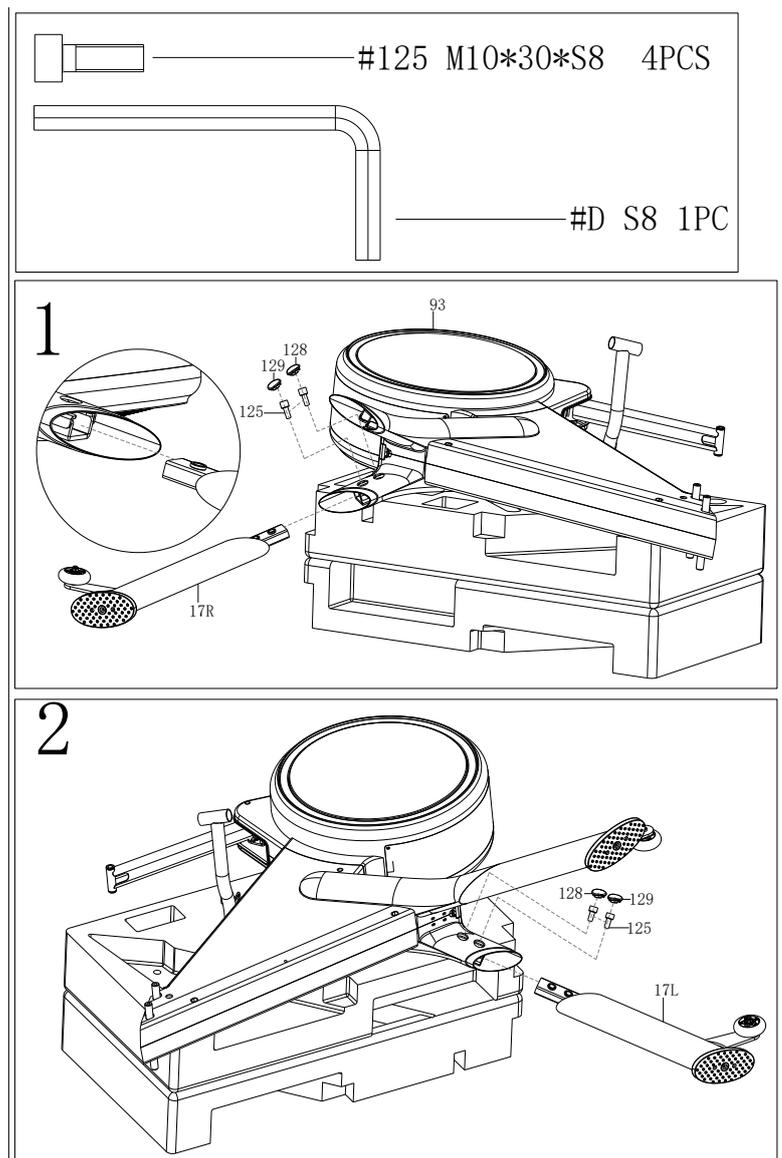
Étape 1 : déballage du rameur

1. Utilisez deux grands morceaux de polystyrène de l'emballage pour soutenir le cadre principal (93).
2. Retirez la sécurité de transport du cadre principal (93) (fig. 1).
3. Fixez le pied (17R) sur le cadre principal (93).
4. Fixez le pied (17R) sur le cadre principal (93) à l'aide d'un boulon (127), d'un capuchon (128) et d'un capuchon (129) (fig. 1).

Utilisez à cet effet la clé à vis (D).

5. Retournez le cadre principal (93).
6. Fixez le pied (17L) sur le cadre principal (93) à l'aide d'un boulon (127), d'un capuchon (128) et d'un capuchon (129) (fig. 2).

Utilisez à cet effet la clé à vis (D).

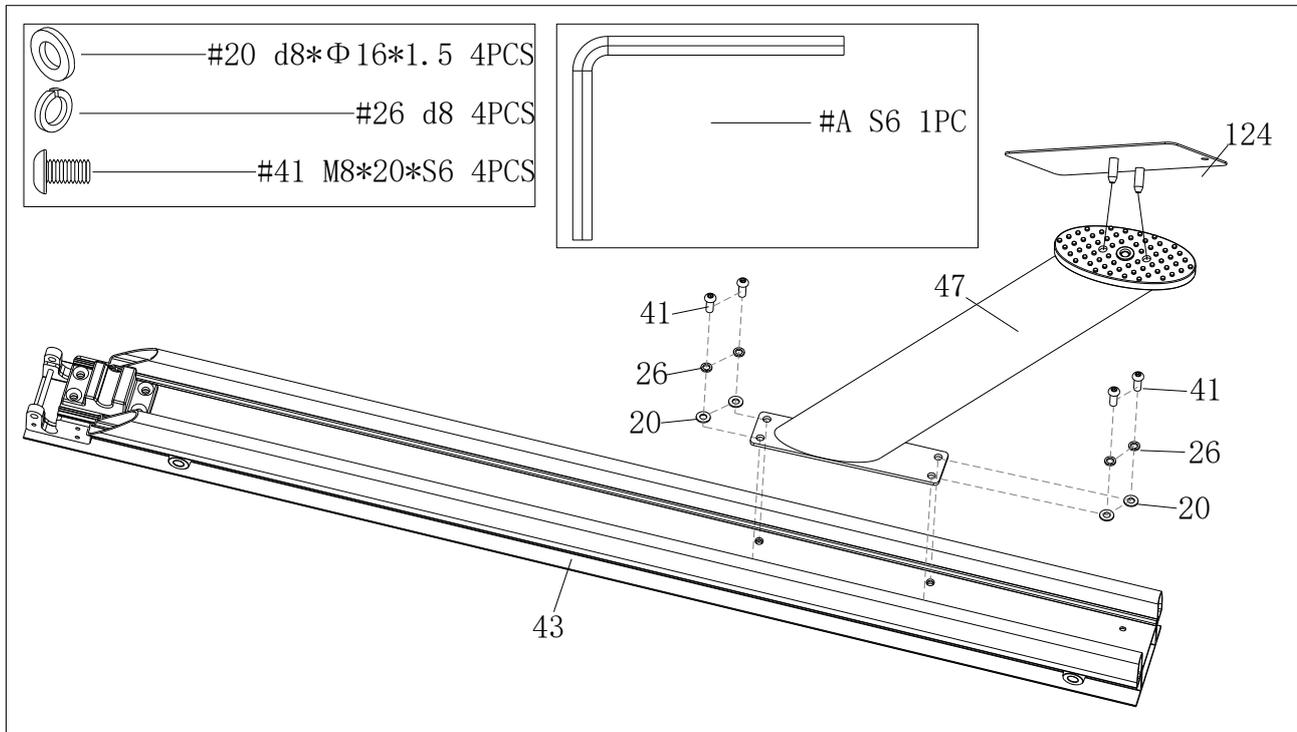


Étape 2 : montage des pieds

1. Fixez le pied arrière (47) sur la barre de guidage (43) avec quatre vis (41), quatre rondelles élastiques (26) et quatre rondelles entretoises (20).

Utilisez à cet effet la clé à vis (A).

2. Mettez en place la plaque auxiliaire (124) sur le pied arrière (47).

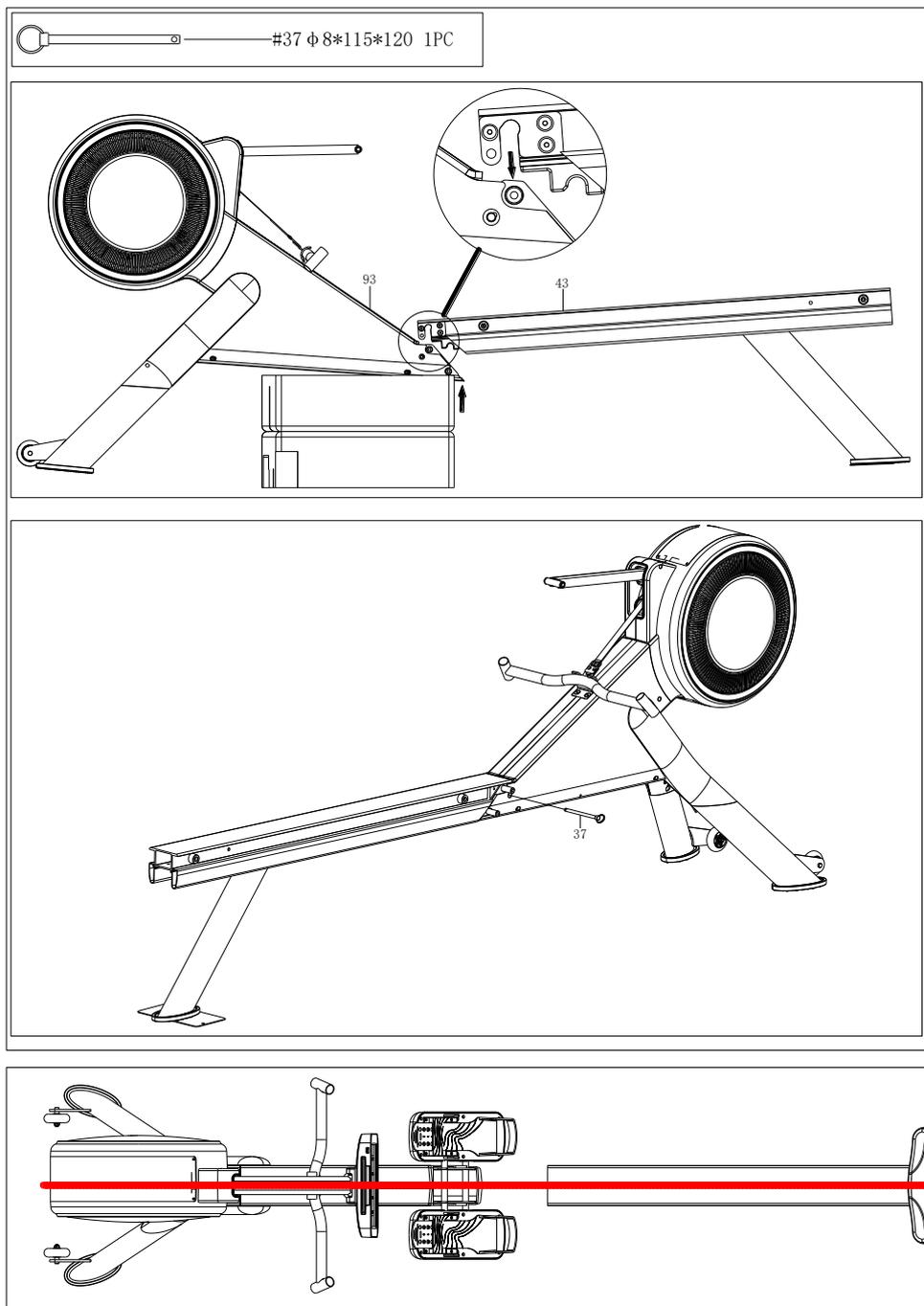


Étape 3 : montage du cadre principal

❶ REMARQUE

Veillez à ce que le cadre principal (93) et la barre de guidage (43) soient correctement fixés pendant le montage.

1. Alignez le cadre principal (93) et la barre de guidage (43). (cf. figure)
2. Emboîtez l'une dans l'autre les pièces de raccordement du cadre principal (93) et de la barre de guidage (43). (cf. figure)
3. Fixez la liaison entre le cadre principal (93) et la barre de guidage (43) avec la goupille de liaison (37).



Étape 4 : montage de la selle

1. Fixez la selle (56) sur la barre de guidage (43).

Vérifiez que la selle est correctement positionnée (43).

2. Fixez les deux butées de fin de course (39) sur la barre de guidage (43) à l'aide de deux boulons (38).

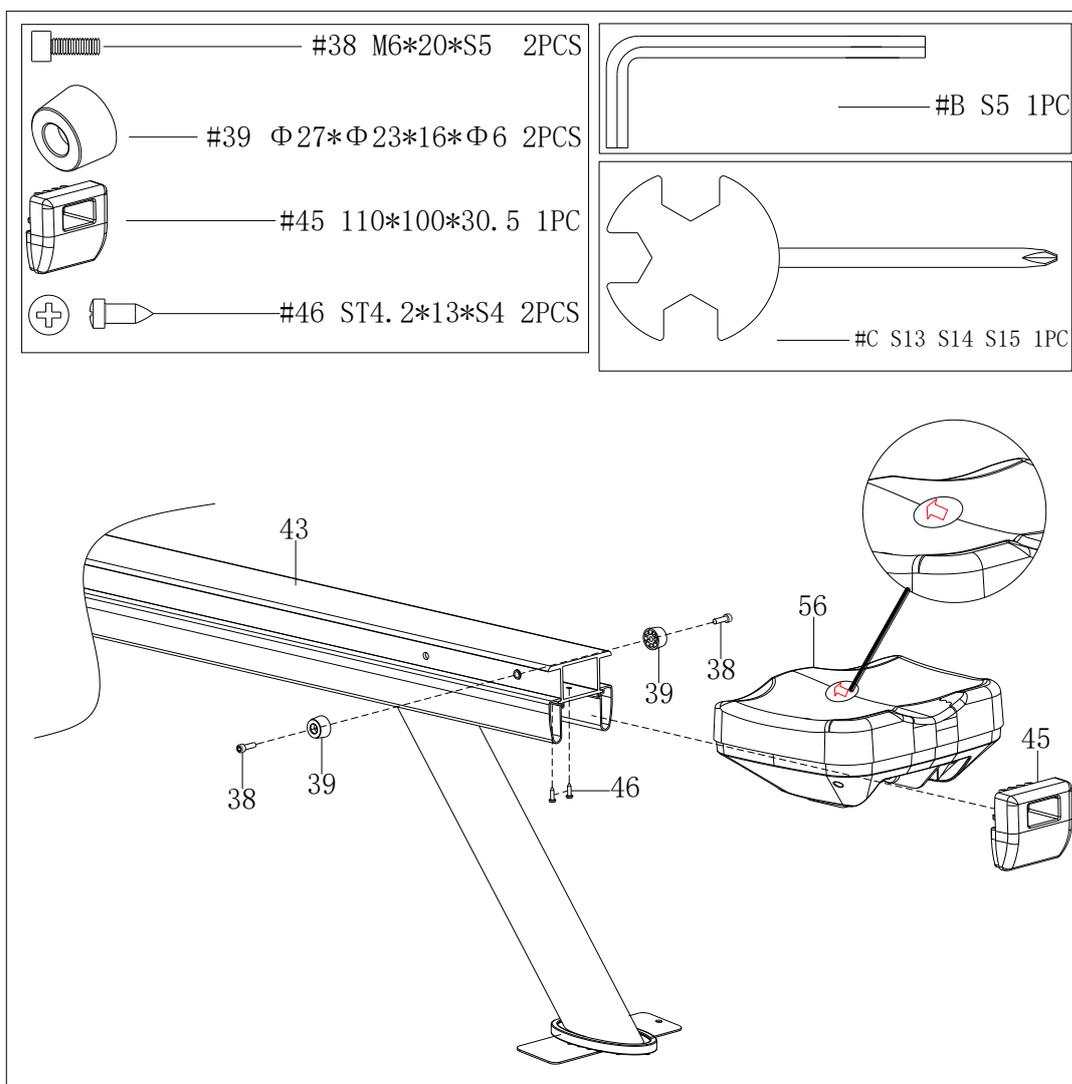
Utilisez à cet effet la clé à vis (B).

3. Fixez le revêtement de la barre de guidage (45) sur la barre de guidage (43) avec deux vis (46).

Utilisez à cet effet la clé à vis (C).

❗ REMARQUE

En cas de démontage du rameur, la goupille (37) peut être insérée dans l'ouverture prévue à cet effet de la barre de guidage (43) afin d'empêcher la selle (56) de bouger.

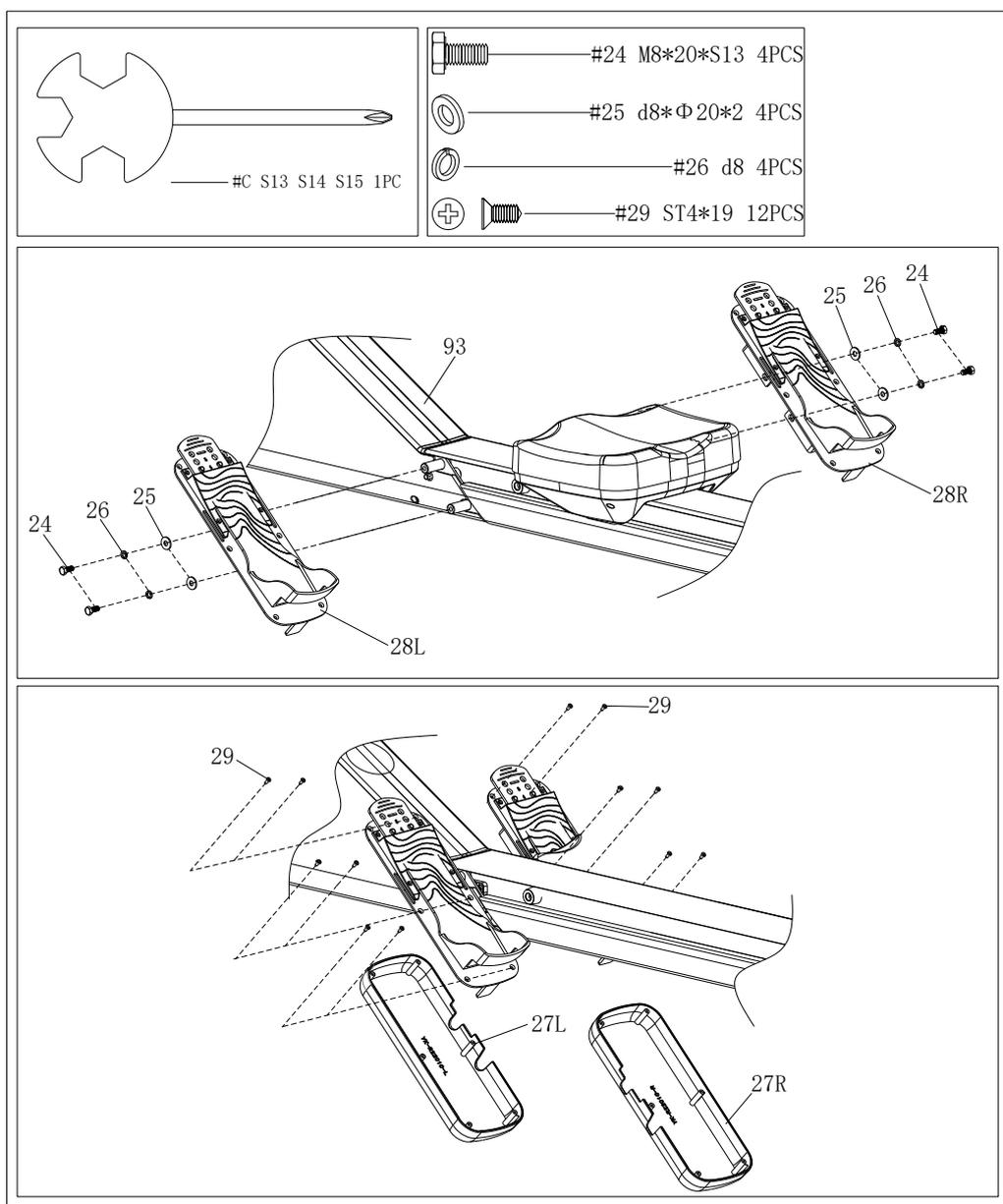


Étape 5 : montage des pédales

1. Fixez les deux châssis de pédales (28L et 28R) sur le cadre principal (93) avec quatre boulons (24), quatre rondelles élastiques (26) et quatre rondelles entretoises (25).

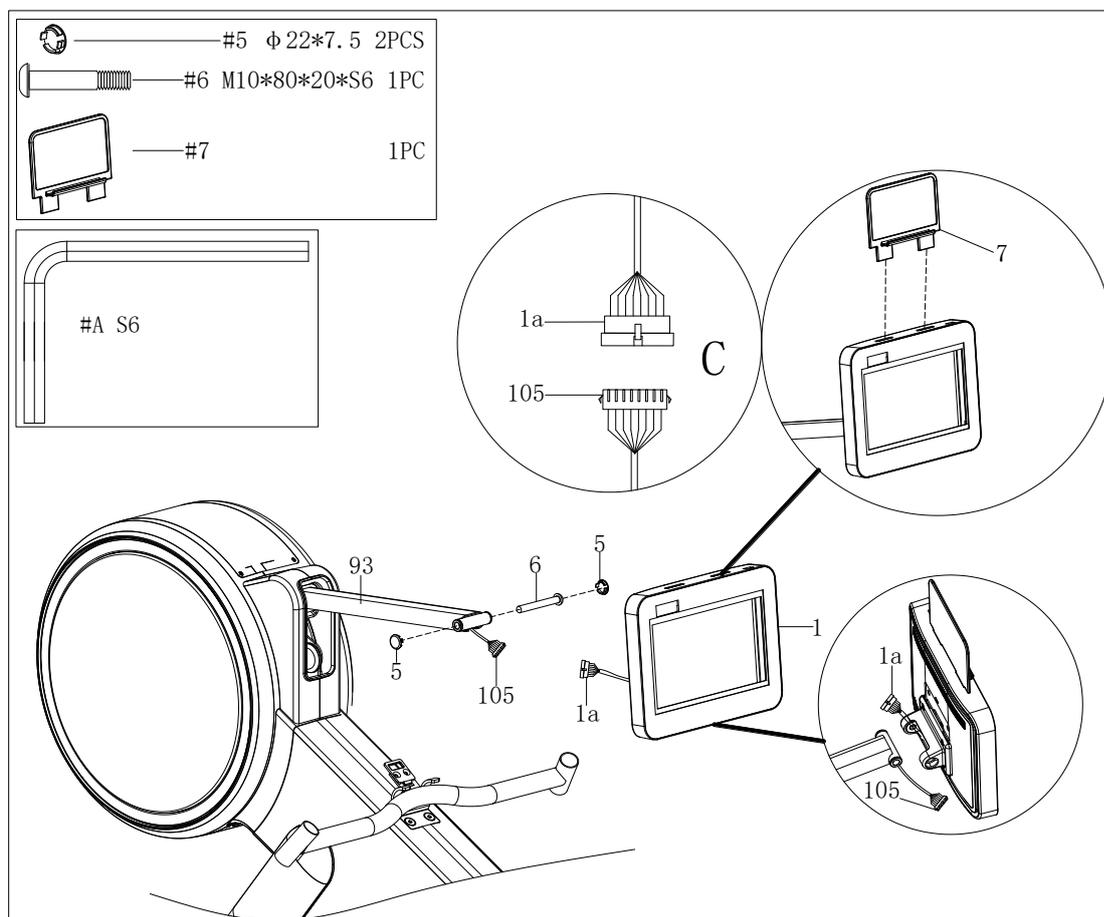
Utilisez à cet effet la clé à vis (C).

2. Fixez les revêtements de pédales (27L et 27R) sur les châssis de pédales (28L et 28R) à l'aide de douze vis (29).



Étape 6 : montage de la console

1. Fixez l'écran (1) sur le cadre principal (93) à l'aide d'un boulon (6).
2. Placez un capuchon (5) sur chaque boulon (6).
3. Reliez le câble de l'écran (1A) au câble (105).
4. Insérez le câble relié dans le cadre principal (93).
5. Fixez le support pour tablette (7) sur l'écran (1).



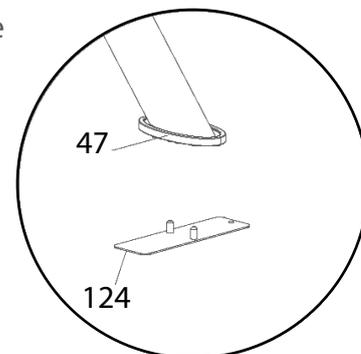
Étape 7 : finalisation du montage

Serrez fermement toutes les vis.

❗ REMARQUE

Avant de commencer l'entraînement, retirez la plaque auxiliaire du pied arrière (B).

→ *L'appareil est installé et prêt à l'emploi.*



Étape 8 : Branchement de l'appareil

► **ATTENTION**

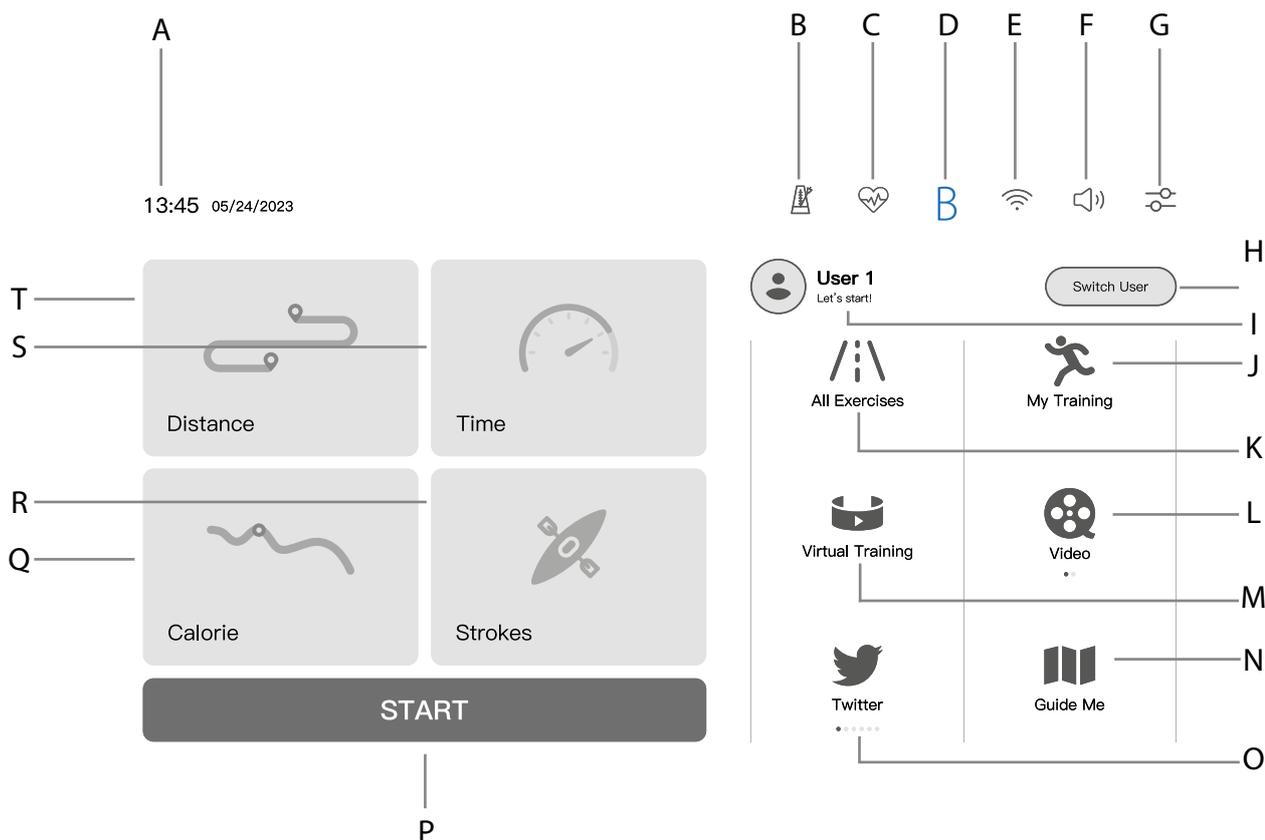
Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise ; il risque sinon de ne pas être suffisamment alimenté en courant. Cela risque de provoquer des dysfonctionnements.

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

REMARQUE

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

3.1 Affichage de la console



Symbole	Fonctions
A Date & heure	+ La date et l'heure se règlent automatiquement dès que le rameur est connecté à Internet.
B Fréquence de coups cible	+ Cliquez sur le symbole pour régler la fréquence de coups cible et le volume sonore.
C Fréquence cardiaque	+ Ce symbole s'allume lorsque le rameur enregistre une fréquence cardiaque. Si vous utilisez une ceinture cardio compatible, la console affiche votre fréquence cardiaque en cours.
D Connexion sans fil	+ Ce symbole s'allume lorsque le rameur est connecté à une application.

E	Wi-Fi	+ Ce symbole s'allume lorsque le rameur est connecté à Internet.
F	Volume sonore	+ Permet de modifier le volume sonore.
G	Paramètres	+ Permet de consulter et, si nécessaire, modifier les paramètres
H	Changement d'utilisateur	+ Permet de passer rapidement d'un utilisateur à l'autre.
I	Utilisateur	+ Affiche l'utilisateur en cours
J	MyTraining	+ Permet d'accéder à votre profil utilisateur et à vos données d'entraînement. Permet également d'accéder aux programmes personnalisés, aux tests de condition physique et aux contrôles du taux de graisse corporelle.
K	All Exercises	+ Permet d'accéder aux programmes basés sur la fréquence cardiaque, au programmes basés sur des objectifs et aux programmes à profil.
L	Video	+ Tapez sur l'icône pour écouter de la musique ou regarder des vidéos
M	Virtual Training	+ Tapez sur l'icône pour accéder aux parcours virtuels.
N	Guide Me	+ Tapez sur l'icône pour accéder au mode d'emploi
O	Autres applications	+ Permet d'accéder à d'autres applications (Twitter, Youtube etc.)
P	Start	+ Utilisez ce bouton pour démarrer un entraînement.
Q	Calories	+ Tapez sur l'icône pour accéder au programme basé sur les calories.
R	Strokes	+ Tapez sur l'icône pour accéder au programme basé sur les coups de rame.
S	Time	+ Tapez sur l'icône pour accéder au programme basé sur le temps.
T	Distance	+ Tapez sur l'icône pour accéder au programme basé sur la distance.

3.2 Programmes

De nombreux programmes sont disponibles, parmi lesquels :

- + Programme de démarrage rapide (Quick-Start) : 1
- + Programmes à profil : 36
- + Programmes personnalisés : 6

Cette console vous propose également plusieurs parcours virtuels. Elle vous permet également d'accéder à diverses applications ainsi qu'à vos propres vidéos et contenus musicaux.

3.2.1 Programme de démarrage rapide

L'appareil dispose d'un programme de démarrage rapide.

1. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

L'entraînement démarre.

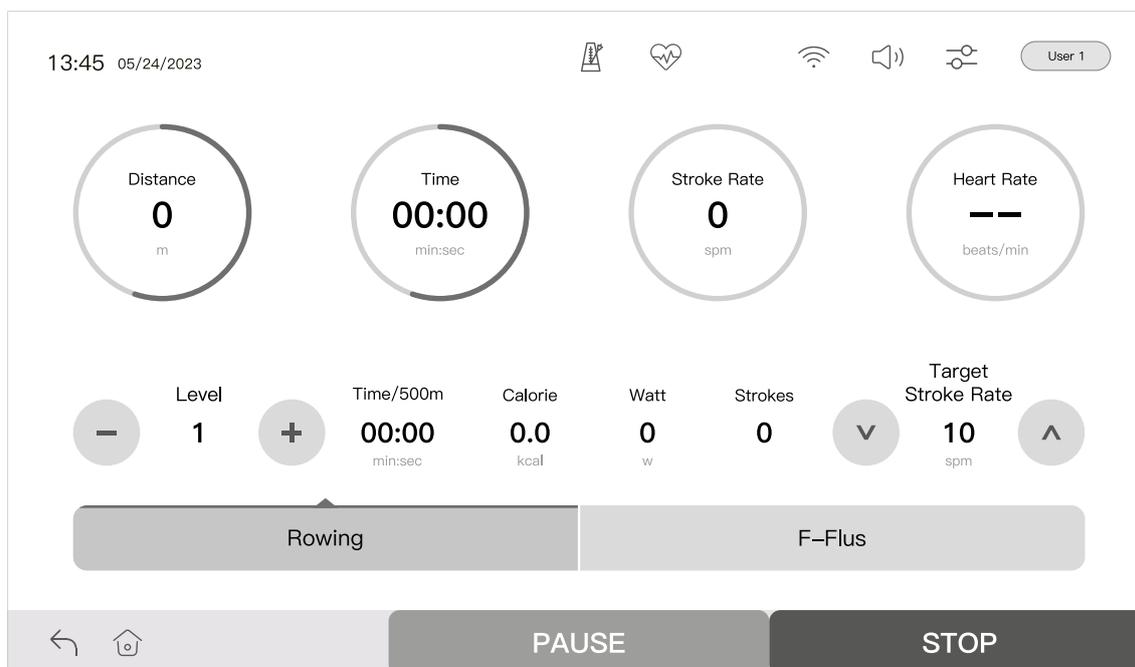
Un comptage de toutes les valeurs est lancé à partir de zéro.

2. Pour modifier la résistance, appuyez sur les touches Level + / -.
3. Pour modifier la fréquence de coups cible, appuyez sur les touches Target Stroke Rate \wedge \vee .

REMARQUE

La résistance et la fréquence de coups cible peuvent également être réglées à l'aide des touches de raccourci correspondantes de la console.

4. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez une nouvelle fois sur la touche START/STOP.



3.2.2 Programmes basés sur des objectifs

L'appareil dispose de quatre programmes basés sur des objectifs : Distance (distance), Time (temps), Calories (calories) et Stroke Rate (fréquence des coups de rame).

Distance

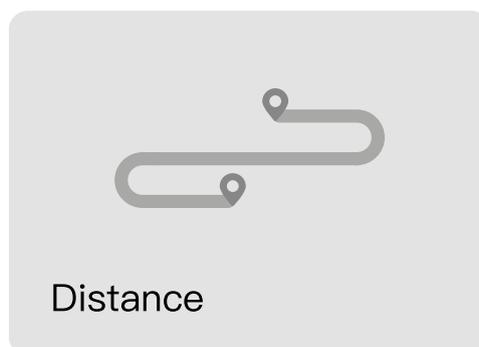
1. Pour sélectionner le mode Distance, appuyez sur le symbole correspondant dans le menu principal.
2. Sélectionnez 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m ou Customize pour définir une valeur personnalisée.
3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement démarre.

La distance réglée fait l'objet d'un compte à rebours, les autres valeurs sont comptées à partir de zéro.

4. Pour modifier la résistance, appuyez sur les touches Level + / -.
5. Pour modifier la fréquence de coups cible, appuyez sur Stroke Rate \wedge \vee .
6. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur PAUSE.
7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ *La console affiche alors un résumé de vos données d'entraînement.*



Time

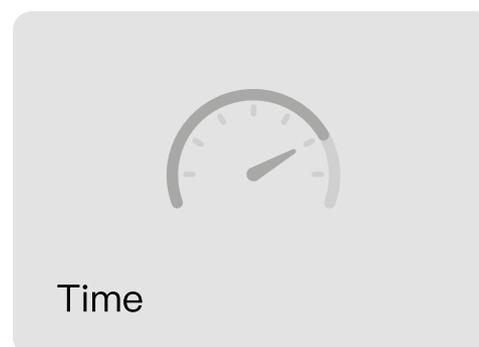
1. Pour sélectionner le mode Time, appuyez sur le symbole correspondant dans le menu principal.
2. Sélectionnez 10 Min, 20 Min, 30 Min, 40 Min, 60 Min ou Customize pour définir une valeur personnalisée.
3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement démarre.

La durée réglée fait l'objet d'un compte à rebours, les autres valeurs sont comptées à partir de zéro.

4. Pour modifier la résistance, appuyez sur les touches Level + / -.
5. Pour modifier la fréquence de coups cible, appuyez sur Stroke Rate \wedge \vee .
6. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur PAUSE.
7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ *La console affiche alors un résumé de vos données d'entraînement.*



Calories

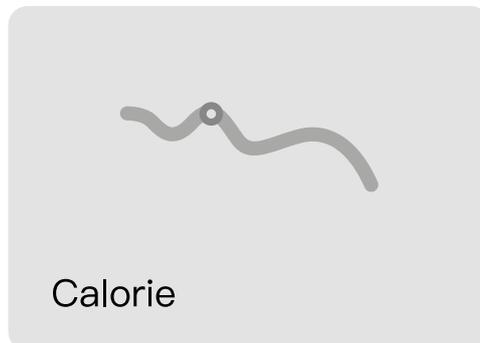
1. Pour sélectionner le mode Calories, appuyez sur le symbole correspondant dans le menu principal.
2. Sélectionnez 150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal ou Customize pour définir une valeur personnalisée.
3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement démarre.

Le nombre de calories défini fait l'objet d'un compte à rebours, les autres valeurs sont comptées à partir de zéro.

4. Pour modifier la résistance, appuyez sur les touches Level + / -.
5. Pour modifier la fréquence de coups cible, appuyez sur Stroke Rate \wedge \vee .
6. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur PAUSE.
7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ *La console affiche alors un résumé de vos données d'entraînement.*



Strokes

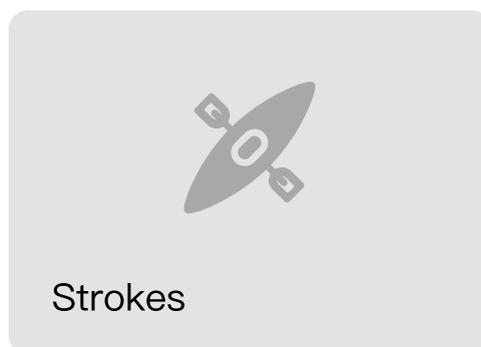
1. Pour sélectionner le mode Strokes, appuyez sur le symbole correspondant dans le menu principal.
2. Sélectionnez 50 , 100, 300, 500, 1000 ou Customize pour définir une valeur personnalisée.
3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement démarre.

Le nombre de coups de rame défini fait l'objet d'un compte à rebours, les autres valeurs sont comptées à partir de zéro.

4. Pour modifier la résistance, appuyez sur les touches Level + / -.
5. Pour modifier la fréquence de coups cible, appuyez sur Stroke Rate \wedge \vee .
6. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur PAUSE.
7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ *La console affiche alors un résumé de vos données d'entraînement.*



3.2.3 Programme basé sur la fréquence cardiaque

AVERTISSEMENT

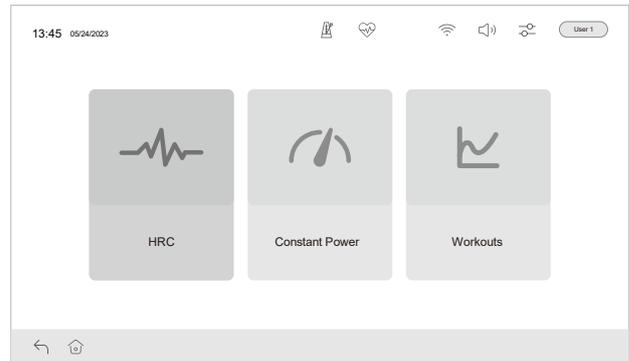
Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

L'appareil dispose d'un programme basé sur la fréquence cardiaque.

1. Pour sélectionner le programme basé sur la fréquence cardiaque, appuyez sur « HRC » dans le menu. (cf. fig. 1)

Vous accédez alors aux paramètres HRC.

2. Réglez les paramètres fréquence cardiaque cible, durée d'entraînement, vitesse maximale et intensité en balayant votre doigt sur les barres correspondantes. (cf. fig. 2)



REMARQUE

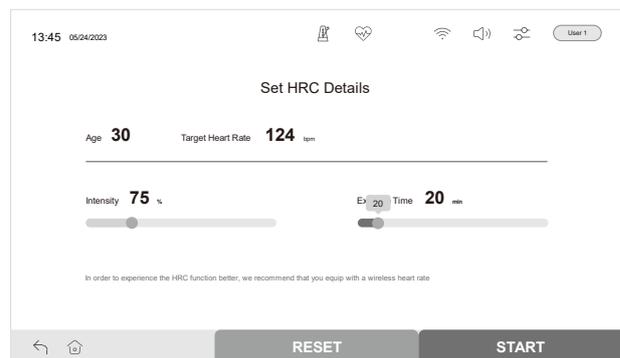
L'âge ne peut pas être saisi ici mais il peut être entré dans les paramètres utilisateur.

3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement démarre.

Un comptage de toutes les valeurs est lancé à partir de zéro.

La ligne rose indique la fréquence cardiaque maximale, la ligne bleue la fréquence cardiaque cible et la ligne rouge votre fréquence cardiaque actuelle.



4. Pour modifier la résistance, appuyez sur les touches Level + / -.
5. Pour modifier la fréquence de coups cible, appuyez sur Stroke Rate \wedge \vee .
6. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur PAUSE.
7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.



→ *La console affiche alors un résumé de vos données d'entraînement. (cf. fig. 3)*

3.2.4 Constant Power (programme basé sur les watts)

L'appareil dispose d'un programme « Constant Power ». Ce programme vous permet de maintenir la puissance d'entraînement à un niveau préalablement défini.

1. Pour sélectionner le programme Constant-Power, appuyez sur « Constant-Power » dans le menu. (cf. fig. 1)

Vous accédez alors aux paramètres Constant Power.

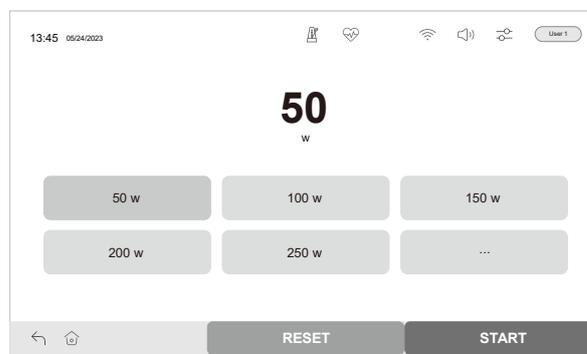
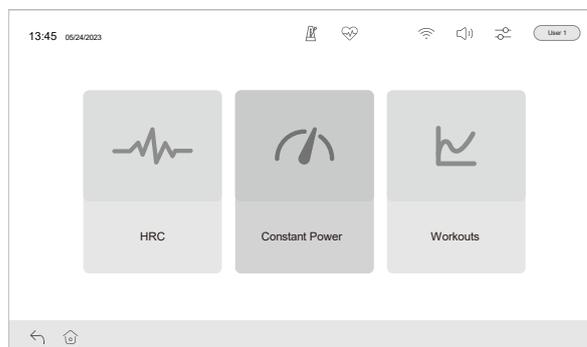
2. Saisissez la valeur cible en watts. (cf. fig. 2)

REMARQUE

L'âge ne peut pas être saisi ici mais il peut être entré dans les paramètres utilisateur.

3. Appuyez sur **START** pour démarrer l'entraînement.
4. Pour modifier le nombre de watts, appuyez sur les touches Level + / -.
5. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur **STOP**.

→ *La console affiche les fréquences cardiaques maximale et minimale ainsi que votre fréquence cardiaque actuelle. (cf. fig. 3)*



3.2.5 Programme Workouts

L'appareil dispose d'un programme « Workouts ». Vous y trouverez des programmes d'entraînement prédéfinis.

1. Pour sélectionner le programme Workouts, appuyez sur « Workouts » dans le menu. (cf. fig. 1)

Vous accédez alors aux paramètres Workouts.

2. Définissez un programme d'entraînement. (cf. fig. 2)

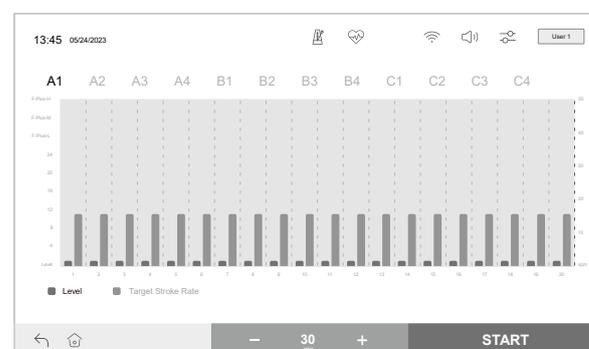
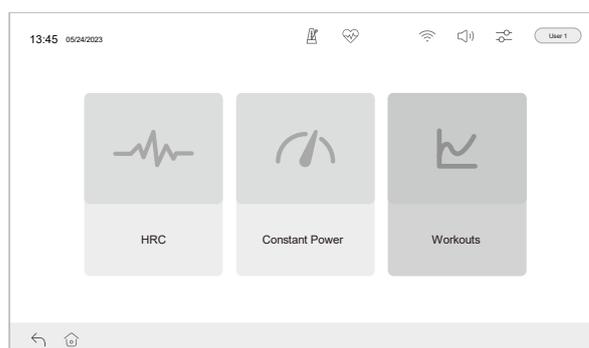
❗ REMARQUE

Niveaux d'entraînement : A1-A4 (débutant), B1-B4 (normal), C1-C4 (avancé). (cf. fig. 2)

3. Sélectionnez la durée d'entraînement.
4. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

→ **La console affiche les données d'entraînement suivantes :**

- + 1 : Le niveau de résistance en cours et la fréquence de coups cible.
- + 2 : La barque du haut représente votre adversaire virtuel. La barque du bas représente votre performance.
- + 3 : Indique la fréquence cardiaque en cours.



3.2.6 Aperçu des programmes « Workouts »

L'appareil dispose de plusieurs programmes d'entraînement prédéfinis (A1 - C4).

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Beginners	A1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A2	Level	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	1
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	20
	A3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	18
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A4	Level	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	8
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	20
Normal	B1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	B2	Level	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	30	25
	B3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	18
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	20
	B4	Level	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	16
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	20
Performance	C1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	C2	Level	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	12
		TSR	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	30
	C3	Level	H*	H*	H*	24	24																
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	25
	C4	Level	24	24	H*	H*	H*																
		TSR	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	30

*H correspond à « High level » (haut niveau)

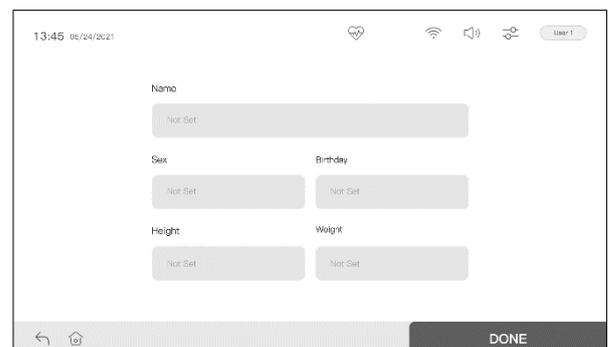
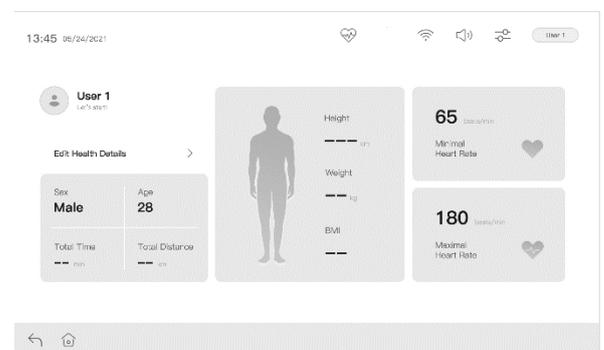
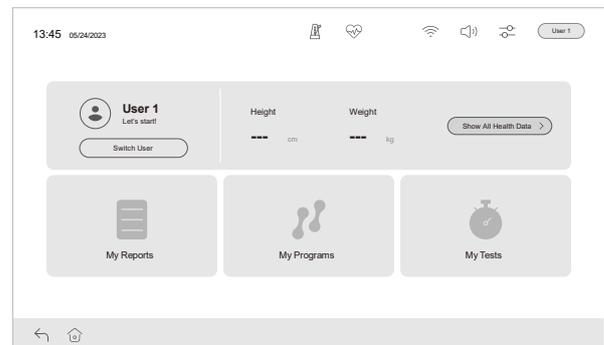
3.2.7 Health Data - Données de santé

Pour utiliser pleinement les fonctionnalités de votre appareil, il est recommandé de créer un profil utilisateur avec vos données.

1. Cliquez sur « Show All Health Data ». (cf. fig. 1)

Si vous avez déjà créé un compte, vous pouvez vous connecter avec celui-ci.

2. Cliquez sur « Edit Health Details ». (cf. fig. 2)
3. Remplissez les champs demandés. (cf. fig. 3)
4. Cliquez sur « Done » pour validez vos saisies.



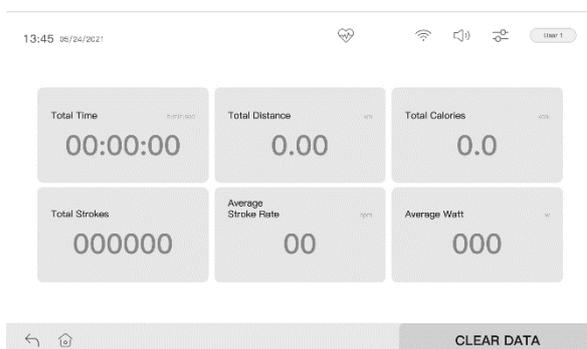
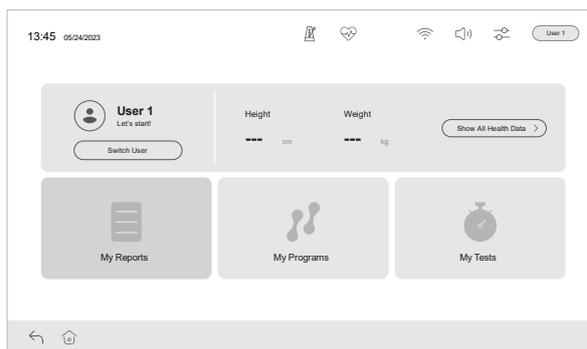
3.2.8 My Reports - Comptes rendus d'entraînement

Vous pouvez accéder à un résumé de vos performances et données d'entraînement.

1. Cliquez sur « My Reports ».

La console affiche vos données d'entraînement.

2. Pour effacer vos données d'entraînement, cliquez sur « Clear Data ».



3.2.9 My Programs - Programmes personnalisés

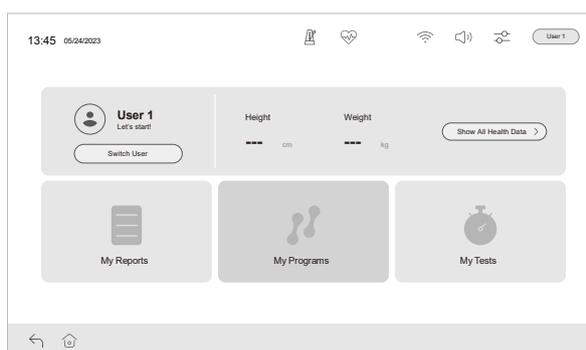
Chaque utilisateur dispose de six programmes personnalisés.

Le programme personnalisé vous permet de composer vous-même un entraînement en réglant le niveau et la fréquence de coups cible pour chacun des 20 segments.

1. Pour sélectionner les programmes personnalisés, appuyez sur « My Programs » dans le menu.

L'utilisateur (U1 - U6) s'affiche dans la barre du haut.

2. Définissez une valeur pour le niveau et la fréquence de course cible pour chacun des 20 segments.
3. Cliquez sur « My Programs ». (cf. fig. 1)
4. Cliquez sur « Level ».
5. Pour modifier la valeur, appuyez sur Level + / -. (cf. fig. 2)
6. Cliquez sur « target stroke rate ».
7. Pour modifier la valeur, appuyez sur Level + / -.
8. Cliquez sur « Time ».



9. Réglez la durée d'entraînement.
10. Appuyez sur « start » pour démarrer l'entraînement.

→ *La console affiche les fréquences cardiaques maximale et minimale ainsi que votre fréquence cardiaque actuelle. (cf. fig. 3)*



3.3 Calcul de l'indice d'adiposité corporelle (BFI)

L'appareil dispose d'un calculateur d'indice d'adiposité corporelle. Le test détermine votre taux exact de graisse corporelle en 8 secondes.

❗ REMARQUE

Le test ne fonctionne qu'avec une ceinture pectorale compatible.

1. Appuyez sur « My Test » dans le menu.
2. Saisissez vos données personnelles (sexe, date de naissance, taille et poids).
3. Utilisez un cardiofréquencemètre.

Votre taux de graisse corporelle sera calculé en 8 secondes.

→ *Le résultat s'affiche à l'écran.*

❗ REMARQUE

Le tableau suivant indique le statut pondéral correspondant à l'indice d'adiposité corporelle (BFI) mesuré.

BFI en %	Résultat
< 19	THIN (mince)
(20-25)	NORMAL (poids normal)
(26-29)	WEIGHT (léger surpoids)
>30	FAT (surpoids)

3.4 Entraînement virtuel

Plusieurs parcours d'entraînement virtuels sont disponibles. Ces vidéos permettent de simuler différents environnements dans lesquels vous pouvez vous entraîner virtuellement.

1. Pour sélectionner les parcours d'entraînement virtuels, cliquez sur « Virtual Training » dans le menu.
2. Sélectionnez la vidéo souhaitée en balayant votre doigt vers la droite ou vers la gauche.
3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement démarre.

Un comptage de toutes les valeurs est lancé à partir de zéro.

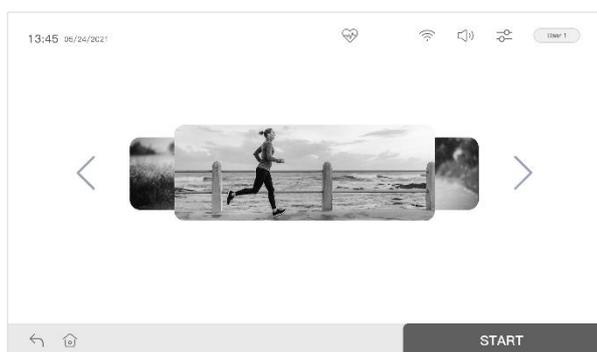
4. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.
5. Pour modifier le nombre de watts, appuyez sur les touches Level + / -.

❗ REMARQUE

Vous pouvez afficher ou masquer les paramètres d'entraînement. Appuyez à cet effet sur la flèche dans le coin inférieur gauche de l'écran.

6. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur PAUSE.
7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

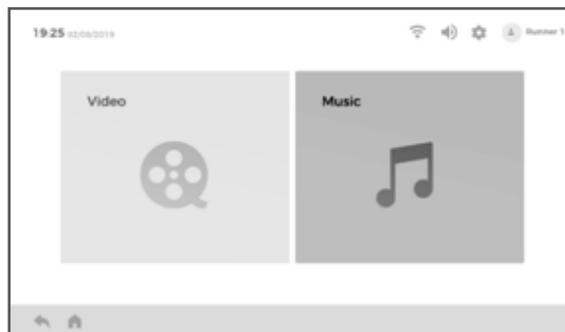
→ *La console affiche alors un résumé de vos données d'entraînement.*



3.5 Multimedia

L'espace Multimedia vous permet d'accéder à de nombreuses applications ainsi qu'à vos propres vidéos et contenus musicaux. Plusieurs applications sont installées parmi lesquelles :

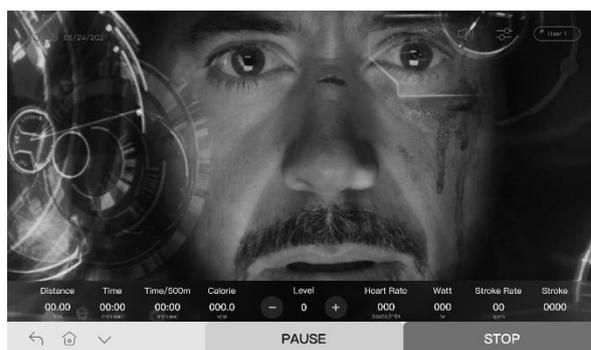
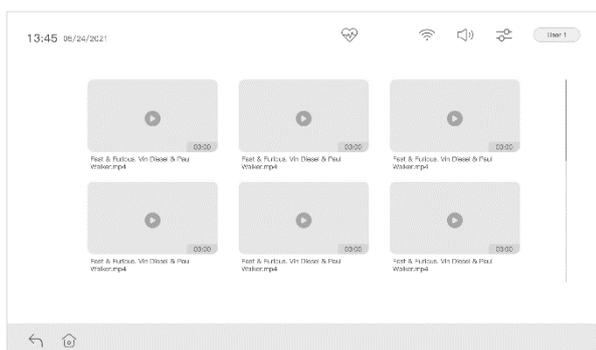
- + Youtube
- + Facebook
- + Google Chrome
- + Twitter
- + Netflix
- + Spotify
- + Amazon Prime



Formats : .mp3, .ape, .mp4, .mov (ou autres formats vidéo et musicaux usuels)

REMARQUE

Pour pouvoir restituer vos vidéos ou vos contenus musicaux, vous devez utiliser une clé USB contenant les fichiers correspondants. Il vous suffit d'insérer la clé dans le port USB de la console.



1. Dans le menu principal, vous pouvez choisir entre les fonctions vidéo et musique.
2. Sélectionnez le fichier vidéo ou musical de votre choix.
3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement démarre.

Un comptage de toutes les valeurs est lancé à partir de zéro.

4. Pour modifier le niveau, appuyez sur + / - .

❶ **REMARQUE**

Vous pouvez afficher ou masquer les paramètres d'entraînement. Appuyez à cet effet sur la flèche dans le coin inférieur gauche de l'écran.

❶ **REMARQUE**

Vous pouvez réduire et agrandir la fenêtre vidéo ou la fenêtre musique.

1. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur PAUSE.
2. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ *La console affiche alors un récapitulatif de vos données d'entraînement.*

3.6 Conseils d'entraînement

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

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

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



3.6.1 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.

3.6.2 Échauffement et étirement

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

Exercices d'échauffement :

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

PRUDENCE

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

3.6.3 Prise de médicaments

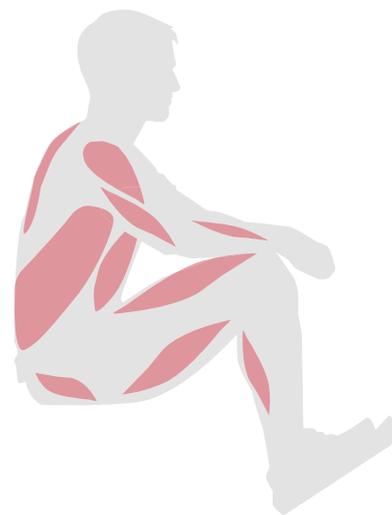
Si vous prenez régulièrement des médicaments et que vous souhaitez faire du sport, il est important de faire attention aux effets secondaires possibles. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir si vos médicaments pourraient influencer vos performances sportives.

3.6.4 Groupes musculaires sollicités

Avec un rameur, les groupes musculaires suivants sont sollicités :

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

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



3.6.5 Fréquence d'entraînement

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

Entraînement basé sur la fréquence cardiaque

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

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

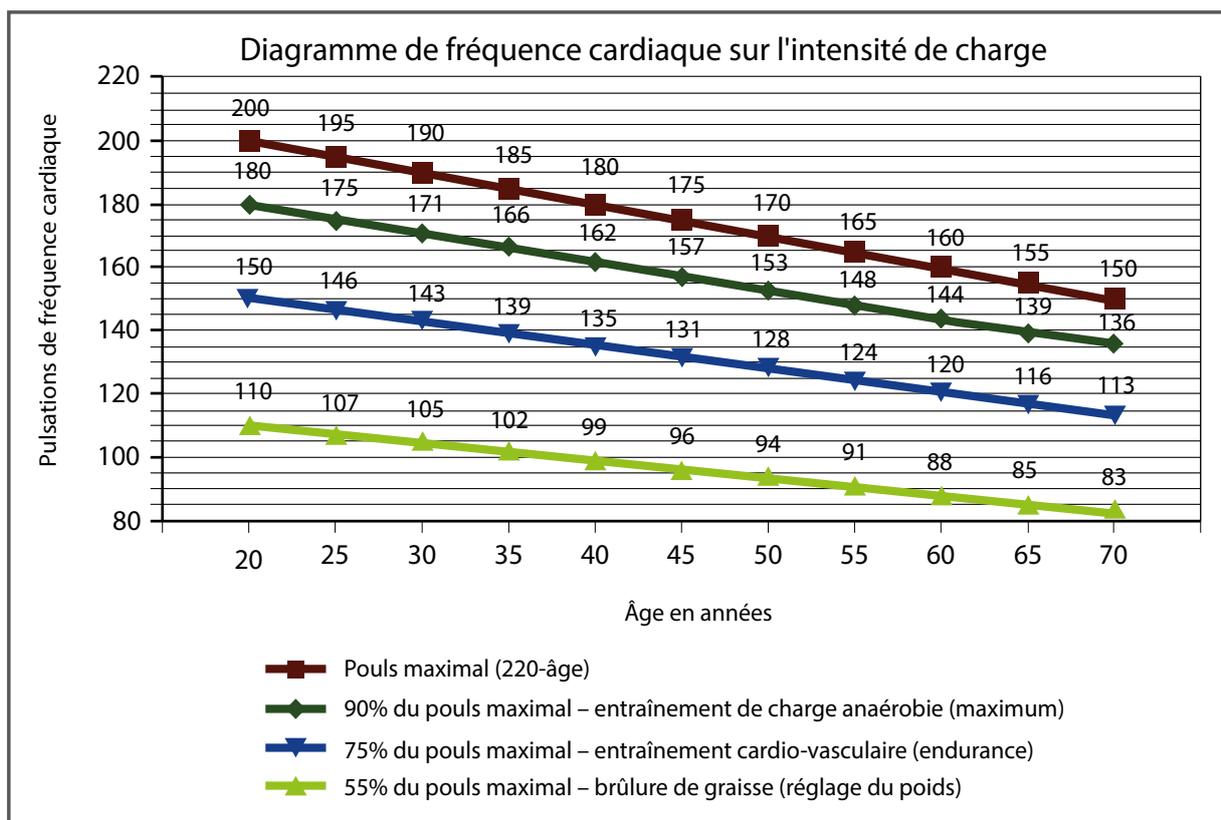
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de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

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

Exemple :

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

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



4.1 Instructions générales



AVERTISSEMENT

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

▶ ATTENTION

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

4.2 Roulettes de déplacement

▶ ATTENTION

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

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

5.1 Instructions générales



AVERTISSEMENT

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



PRUDENCE

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

ATTENTION

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

5.2 Défaits et diagnostic des pannes

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

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

5.3 Codes de défauts et dépannage

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

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

5.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois	Tous les six mois
Écran de console	N	I		
Lubrification du rail de roulement et des pièces mobiles		I		
Rembourrages	N	I		
Revêtements en plastique	N	I		
Vis et câbles		I		
Légende : N = nettoyage ; I = inspection				

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

6 ÉLIMINATION

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



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

7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Pour les rameurs, un **tapis de sol** permet d'assurer plus de stabilité à votre appareil. Il protège le sol de la transpiration ainsi que des projections lors de l'utilisation d'un **spray de silicone**, idéal pour entretenir votre vélo. Nous recommandons également l'utilisation de **gants pour rameur**. Pour les rameurs avec résistance à eau, assurez-vous d'acheter des pastilles de chlore.

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

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



Gants pour rameur



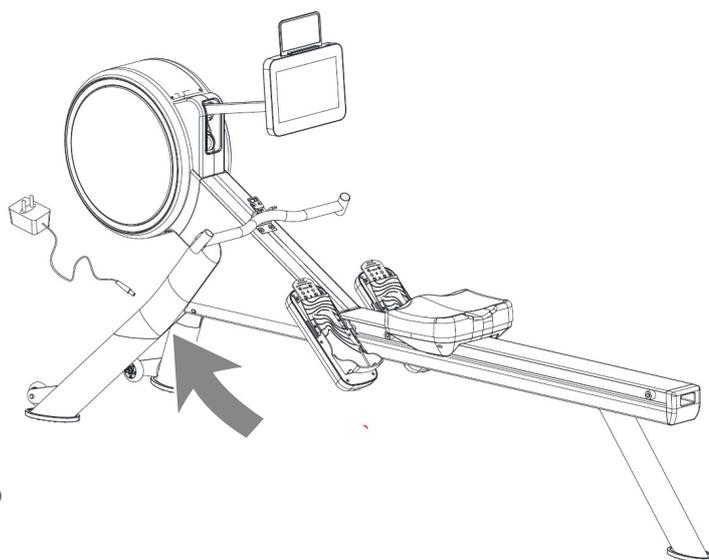
Spray à base de silicone

8.1 Numéro de série et désignation du modèle

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

❗ REMARQUE

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



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

Numéro de série :

Marque / catégorie :

Désignation du modèle :

Référence article :

8.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Nbre
1	Display	1
2	Display seat assembly	1
3	Display bottom cover	1
4	Cross pan head screw M5*20	4
5	End cap	2
6	Inner hex pan head bolt M10*80*20*S6	1
7	Tablet Holder	1
8	Powder metallurgy sleeve ϕ 18	2
9	Handlebar holder	1
10	Inner hex countersunk bolt M8*20*S5	4
11	Pulling belt	1
12	Handlebar	1
13	Cross countersunk screw M5*10	2
14		
15	Rear cover	1
16L/R	Feet cover L/R	1pair
17L/R	Feet assembly	1pair
18	Bearing 608	4
19	Wheel	2
20	Washer	14
21	Nylon nut M8	9
22	Feet pad	3
23	Inner hex pan head self-drilling screw	3
24	Hex bolt M8*20	5
25	Washer D8* Φ 20	11
26	Spring washer	11
27L/R	Pedal cover	1pair
28L/R	Pedal support	1pair
29	Cross countersunk self-drilling screw	12
30L/R	Pedal	1pair
31	Pedal fixation block	2

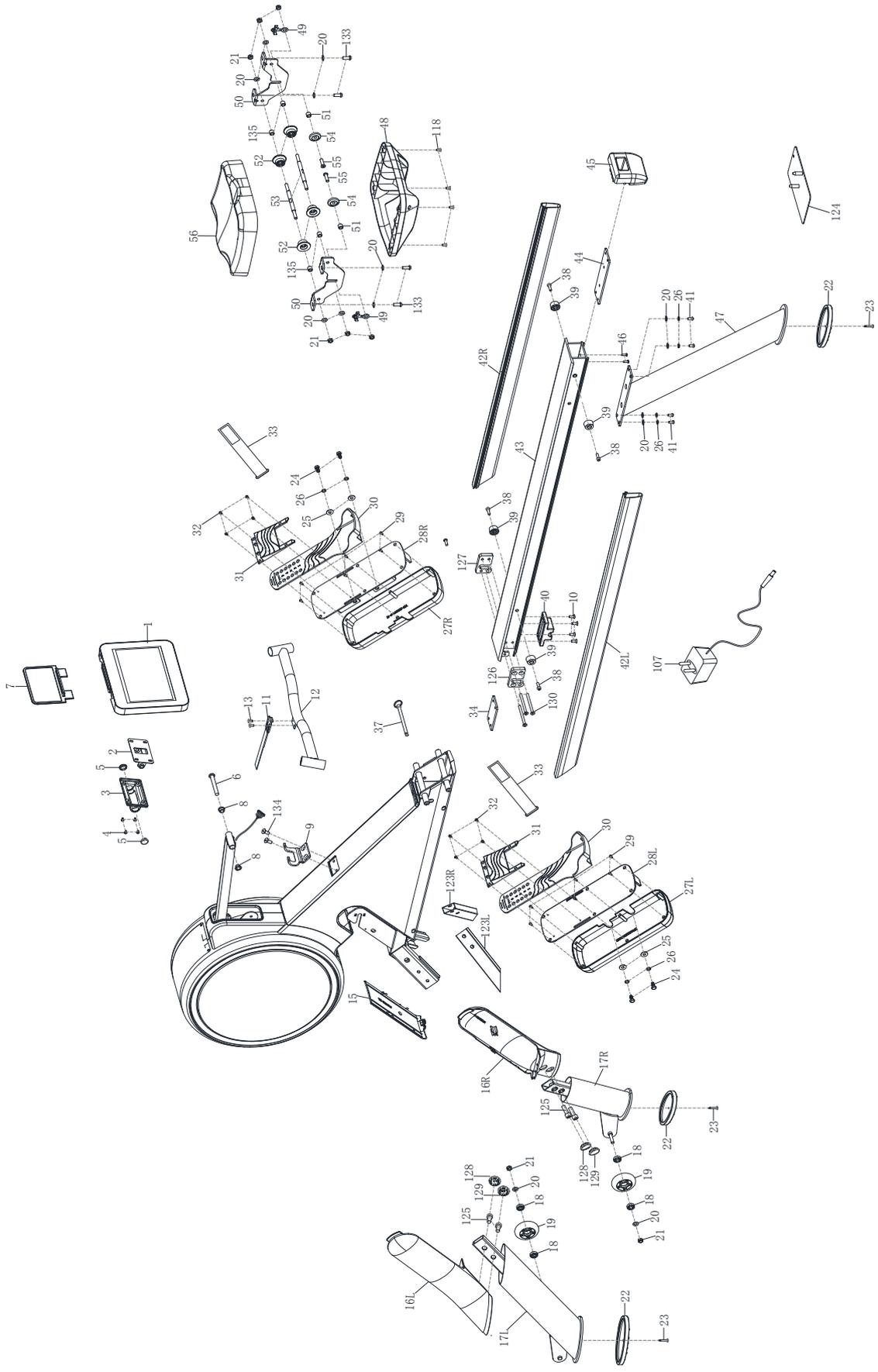
32	Cross pan head screw M4*6	8
33	Pedal strap	2
34	Nut plate 1	1
35		
36		
37	Pinball pin	1
38	Inner hex cylinder head bolt M6*20	4
39	Limited block	4
40	Bottom fixation block	1
41	Inner hex pan head bolt M8*20	10
42L/R	Aluminum guiding rail cover L/R	1
43	Aluminum guide rail	1
44	Nut plate 2	1
45	Aluminum guide rail rear cover	1
46	Cross pan head self-drilling screw ST4.2	2
47	Rear stabilizer assembly	1
48	Saddle cover	1
49	Adjustable chain assembly	3
50	Saddle frame	2
51	Bush $\Phi 12.5 \times \Phi 8.2 \times 11.3$	2
52	Wheel $\Phi 40$	4
53	Shaft $\Phi 10 \times 150$	2
54	Wheel $\Phi 34$	2
55	Inner hex pan head bolt M8*32	2
56	Saddle	1
57	Powder metallurgy sleeve	2
58	Display rotation shaft	1
59	Display frame assembly	1
60	Motor	2
61	Fan wheel shaft	1
62	Bearing 6203	2
63	Cross countersunk screw M4*8	14
64	Circlip	1
65	Aluminum plate D17	1

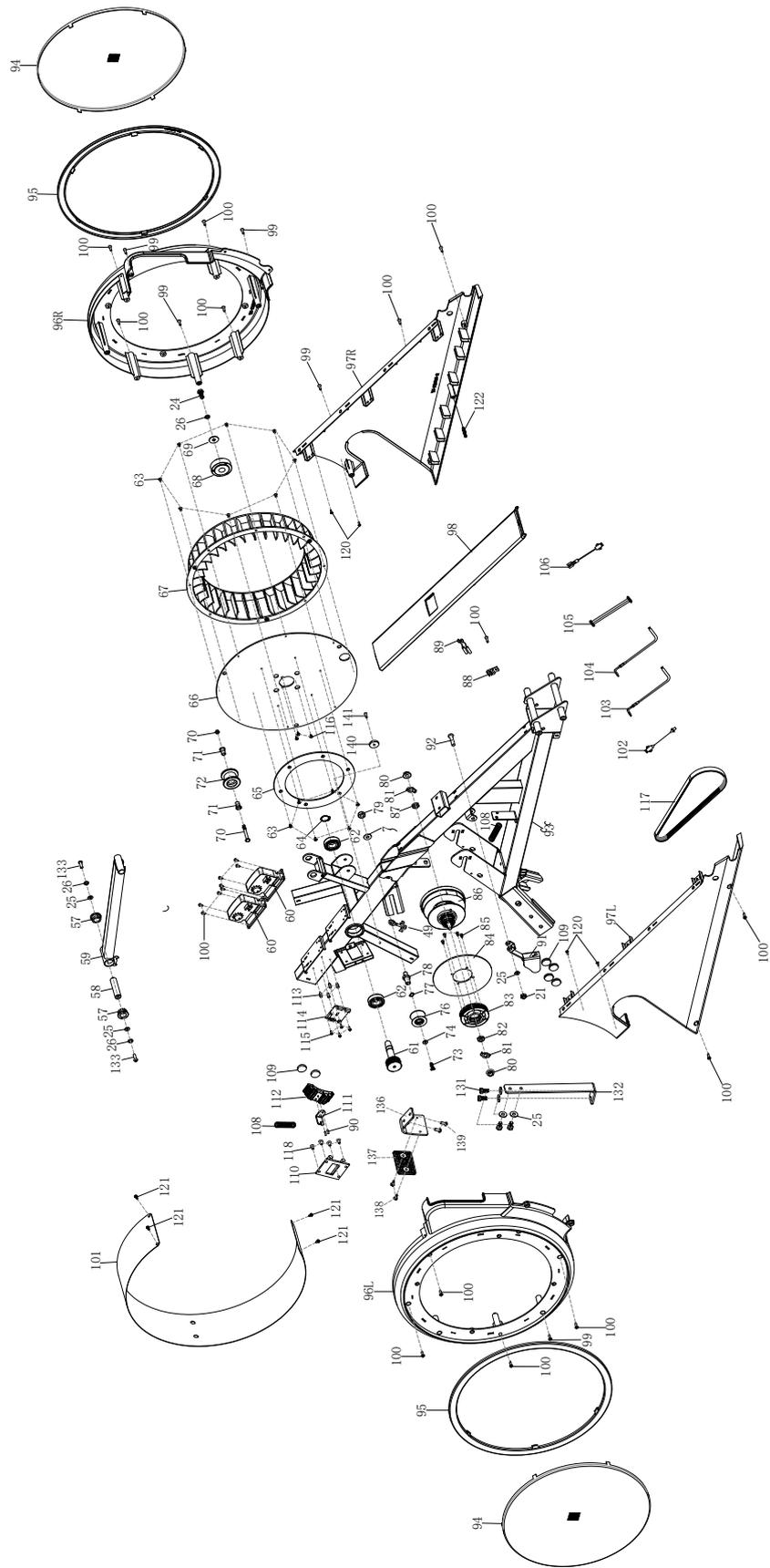
66	Fan sheel fixation plate	1
67	Fan wheel	1
68	Fan wheel sleeve	1
69	Washer D6	1
70	Hex bolt M6*10	1
71	Belt bush	2
72	Belt pulley	1
73	Hex bolt M6*55	1
74	Washer D6	1
75		
76	Arc free wheel	1
77	Corrugated washer D12	1
78	Free wheel shaft	1
79	Nylon nut M10	1
80	Hex flange nut M10	2
81	Postining piece	2
82	Tappered hex thin nut M10	1
83	Small belt wheel	1
84	Aluminum ring	1
85	Cross countersunk screw ST4.2	4
86	Belt wheel	1
87	Hex thin nut M10	1
88	Double head sensor	1
89	Pin sensor	2
90	Cross pan head screw	2
91	Magnet board frame	1
92	Inner hex pan head bolt M8	1
93	Mainframe	1
94	Plastic plate	2
95	Decoration ring	2
96L/R	Chain cover	2
97L/R	Side cover	2
98	Top cover	1
99	Cross pan head self-drilling screw	5

100	Cross pan head self-drilling screw	21
101	Arc steel net	1
102	Wire	1
103	Resistance wire 1	1
104	Resistance wire 2	1
105	Extension wire 2	1
106	Power extension wire	1
107	Adaptor	1
108	Pressing spring	2
109	Round magnet	7
110	Magnet frame	1
111	Pulling wire seat	1
112	Magnetic plate	1
113	Connection collumn	4
117	Belt	1
114	Bottom PCB	1
115	Cross pan head screw M3	4
116	Hex bolt M5	3
118	Cross pan head screw M5	8
119		
120	Cross pan head self-drilling screw	4
121	Cross big head self-drilling screw	4
122	Connection collumn	1
123L/R	Package tube	pair
124	Assembly assistance plate	1
125	Inner hex pan head bolt M10*30	4
126	Left limited block	1
127	Right limited block	1
128	End cap for hole 1	2
129	End cap for hole 2	2
130	Inner hex countersunk bolt M6*85	3
131	Right limited block	1
132	Connection plate	1
133	Inner hex pan head bolt M8x*20	6

134	Inner hex countersunk bolt M6*15	2
135	Bush	4
136	Supporting frame	1
137	Rubber pad	1
138	Cross pan head screw	2
139	Inner hex pan head bolt	2
140	Round magnet	1
141	Cross countersunk screw ST4.2*13	1
A	Allen wrench S5	1
B	Allen wrench S6	1
C	Solid wrench	1
D	Allen wrench S8	1

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

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

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

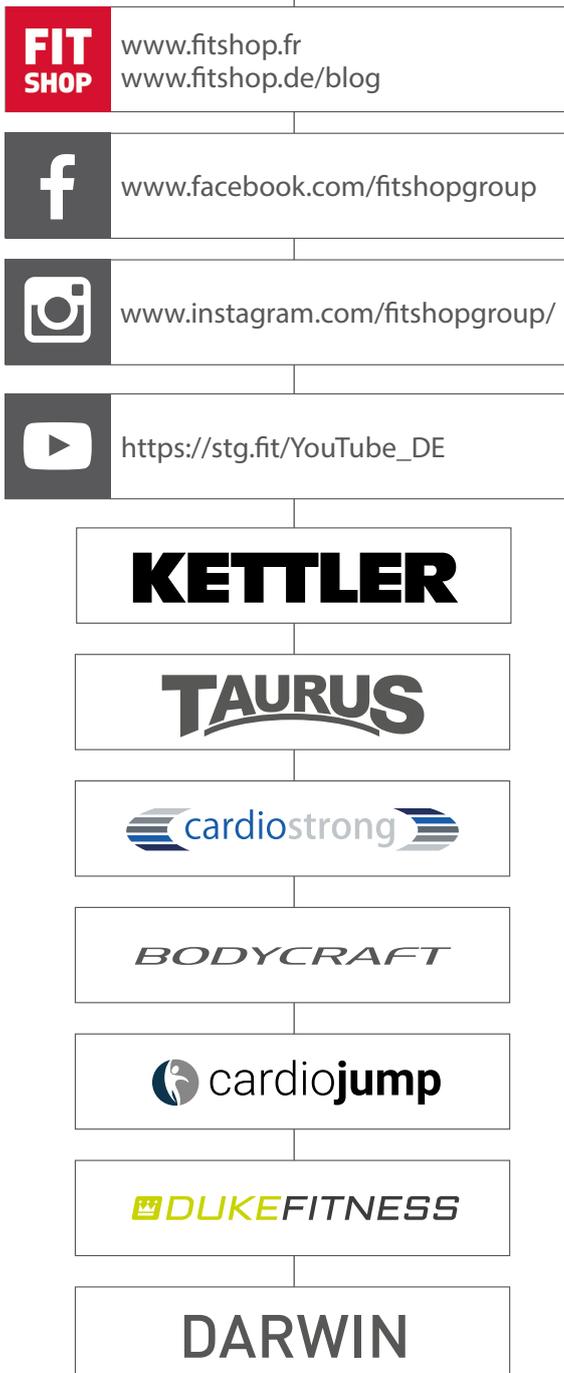
NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

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

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

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



Notes

Notes

Notes

TAURUS®

Rameur RX7