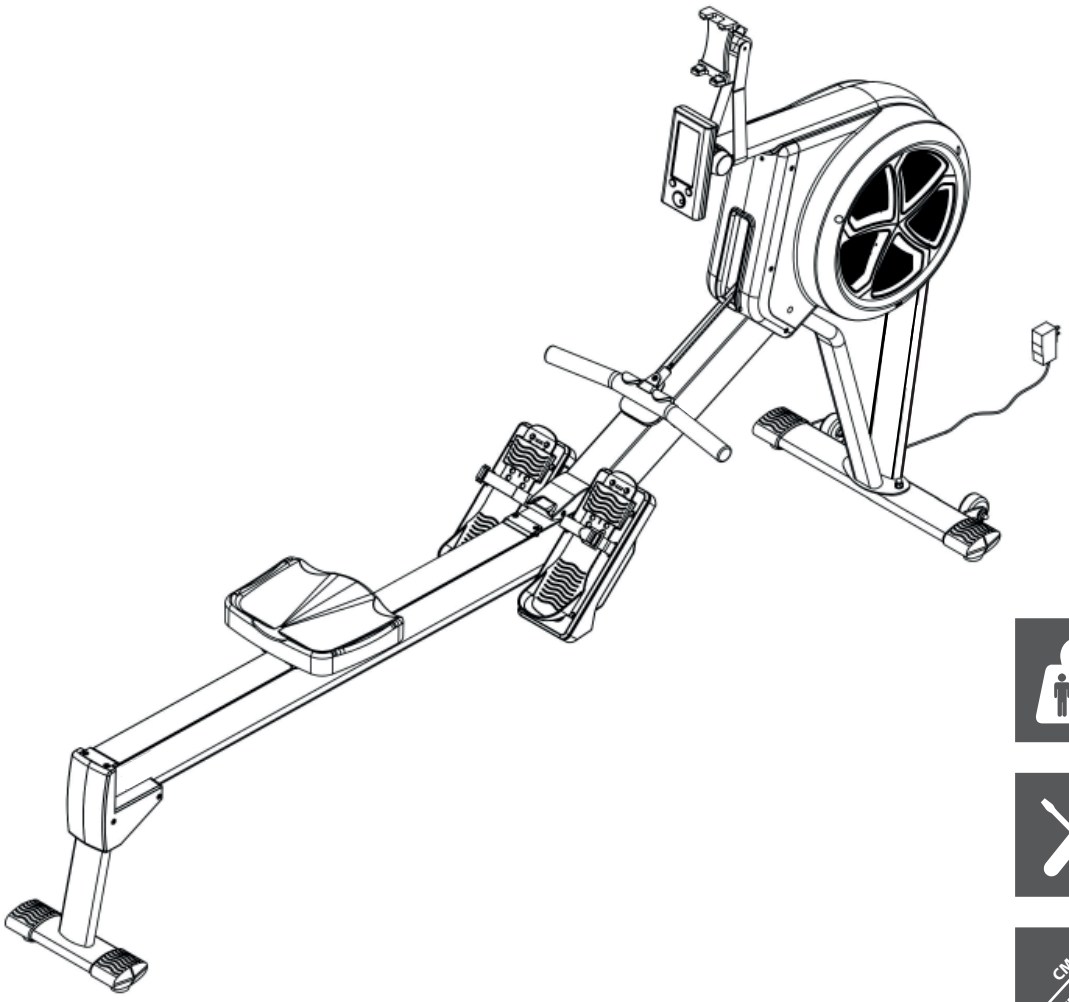
TAURUS®

Notice de montage et mode d'emploi



max. 150 kg

~30-60 Min.

47 kg

L 250 | L 63 | H 145

FSTFROWXPLUS.01.02

N° d'article TF-ROW-X-PLUS

Rameur ROW-X PLUS

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 12
2.3 Montage 14
2.4 Réglages / Configuration du rameur 18

3 MODE D'EMPLOI 20

3.1 Affichage de la console 20
3.2 Fonctions des touches 21
3.3 Commande 22
3.4 Programmes 23
3.4.1 Quick Start 23
3.4.2 P1 - Mode manuel (Manual Mode) 23
3.4.3 P2 - Temps cible (Goal Time) 23
3.4.4 P3 - Calories cibles (Goal Calorie) 23
3.4.5 P4 - Distance cible (Goal Distance) 23
3.4.6 P5 - Course (Race) 23
3.4.7 P6 - P9 - Entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) 24
3.5 Connexion sans fil et applications de fitness 27
3.6 Conseils d'entraînement 28
3.6.1 Tenue d'entraînement 28
3.6.2 Échauffement et étirement 28
3.6.3 Prise de médicaments 29
3.6.4 Groupes musculaires sollicités 29
3.6.5 Fréquence d'entraînement 29
3.7 Journal d'entraînement 31

4 STOCKAGE ET TRANSPORT 32

4.1 Instructions générales 32
4.2 Roulettes de déplacement 32
4.2.1 Repliage du rameur 33
4.2.2 Dépliage du rameur 33

4.3 Démontage et raccordement du monorail 34
4.3.1 Démontage du monorail du rameur 34
4.3.2 Raccordement du monorail à l'appareil 35

5 DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE 36

5.1 Instructions générales 36
5.2 Défauts et diagnostic des pannes 37
5.3 Codes de défauts et dépannage 37
5.4 Calendrier d'entretien et de maintenance 38

6 ÉLIMINATION 39

7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS 40

8 COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE 41

8.1 Numéro de série et désignation du modèle 41
8.2 Liste des pièces 42
8.3 Vue éclatée 46

9 GARANTIE 47

10 CONTACT 49

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-professionelle (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

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

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

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

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

Catégorie de précision

Catégorie A: précision élevée.
Catégorie B: précision moyenne.
Catégorie C: faible précision.

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

Catégorie d'utilisation

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

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

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

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

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

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

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

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

ⓘ **REMARQUE**
Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

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

1.1 Notes techniques

Affichage LCD de

+ Coups de rame, nombre de coups par minute
+ Durée de l'entraînement en min
+ Distance en m
+ Temps/500 m : moyen / actuel
+ Calories brûlées en kcal
+ Fréquence cardiaque (utilisation d'une ceinture pectorale)
+ Watt
+ Niveau de résistance

Système de résistance :	Résistance pneumatique et magnétique
Niveaux de résistance :	16
Programmes d'entraînement (au total) :	10

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	53,8 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	46,5 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	env. 1 245 mm x 1 055 mm x 420 mm
Dimensions d'installation (L x l x h) :	env. 2 500 mm x 628 mm x 1450 mm
Poids utilisateur maximal :	150 kg
Catégorie d'utilisation:	S
Système de résistance :	lié à la vitesse de tirage

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.
+ 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.
+ Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être effectif que s'il est régulièrement contrôlé par rapport à d'éventuels dommages et à l'usure.
+ Pour protéger l'appareil de l'utilisation par des tiers non autorisés, retirez toujours le cordon d'alimentation (si disponible) lorsque vous ne l'utilisez pas et rangez-le dans un endroit sûr et inaccessible aux personnes non autorisées (par exemple, les enfants).

1.3 Sécurité électrique

⚠ **DANGER**

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

► **ATTENTION**

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

1.4 Emplacement

⚠ AVERTISSEMENT

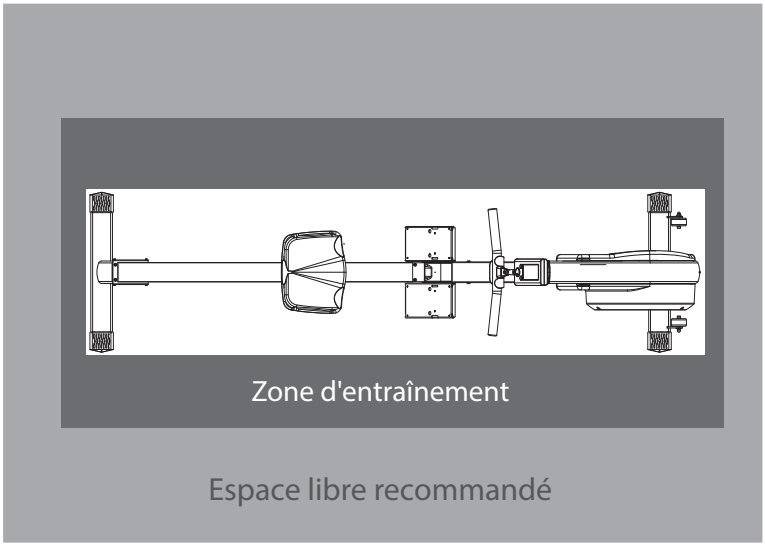
+ Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.

⚠ PRUDENCE

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

► ATTENTION

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



2.1 Instructions générales

⚠ **DANGER**

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **PRUDENCE**

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

► **ATTENTION**

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

ⓘ **REMARQUE**

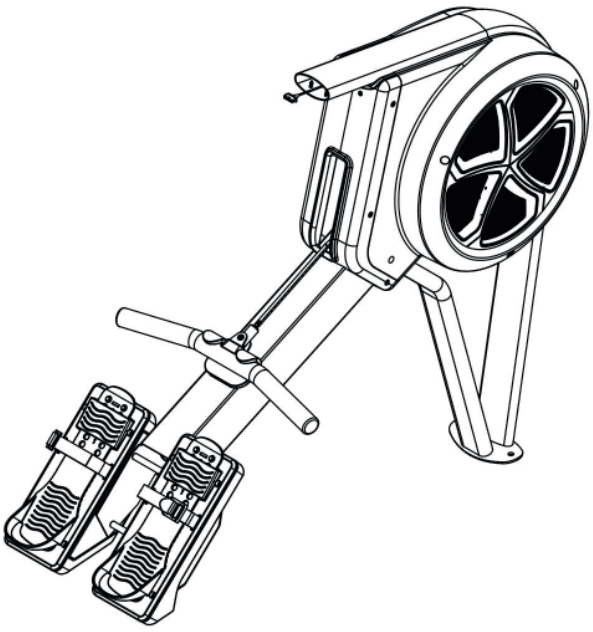
+ Pour faciliter le montage, des vis et des écrous peuvent être prémontés.
+ Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.

2.2 Contenu de la livraison

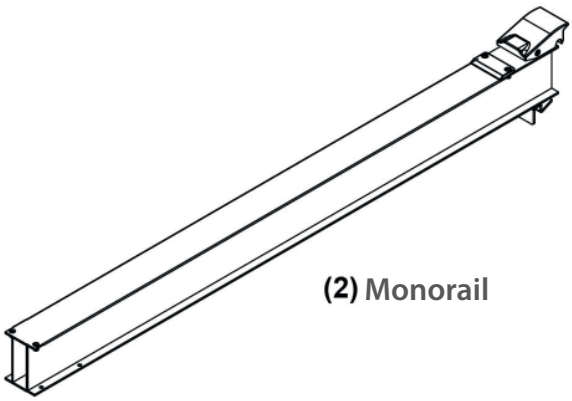
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

⚠ **PRUDENCE**

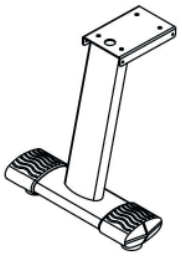
Si le contenu de la livraison est incomplet ou si des pièces sont endommagées, ne montez pas l'appareil.



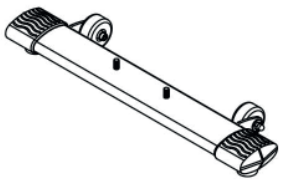
(3) Cadre principal



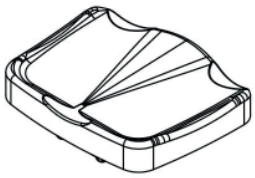
(2) Monorail



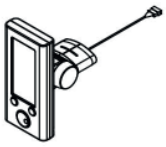
(1) Pied arrière



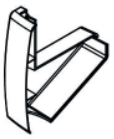
(5) Pied avant



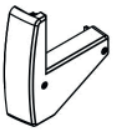
(29) Rembourrage de siège



(32) Ordinateur



(30L) Revêtement arrière gauche



(30R) Revêtement arrière droit

(45) Fiche secteur

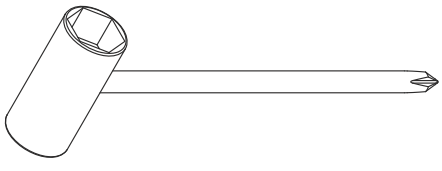
(47) Amortisseur

(109) Support pour tablette

Clé pour vis (4 mm)

Clé pour vis (2,5 mm)

Outil à usage multiple



2.3 Montage

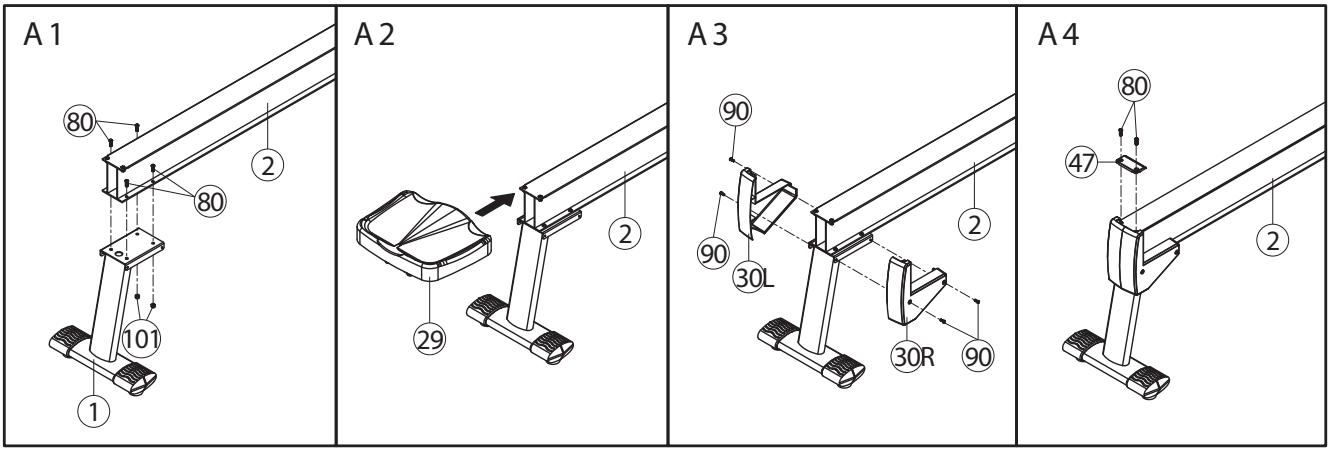
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

ⓘ **REMARQUE**

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

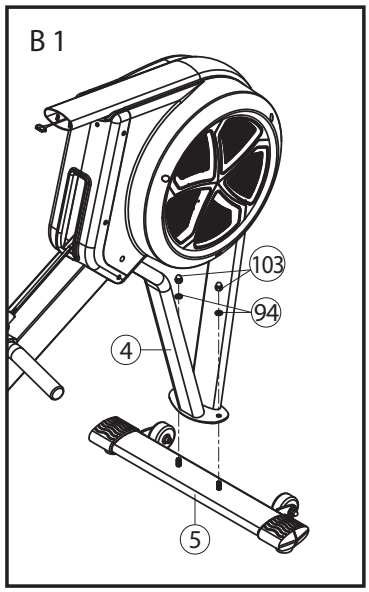
Étape 1 : Montage du pied arrière et du monorail

1. Fixez le pied arrière (1) sur le monorail (2) au moyen de vis six pans (80) et de deux écrous en nylon (101). Serrez les vis (voir fig. A1).
2. Faites coulisser le rembourrage de siège (29) sur le monorail (2) (voir fig. A2).
3. Fixez le revêtement gauche (30L) et le revêtement arrière droit (30R) à l'aide de quatre vis M4 X 12L (90) (voir fig. A3).
4. Fixez l'amortisseur (47) sur le monorail (2) au moyen de deux vis six pans M6 X 16L (80). Vérifiez que le revêtement gauche (30L) et le revêtement arrière droit (30R) sont correctement positionnés (voir fig. A4). Serrez ensuite toutes les vis.



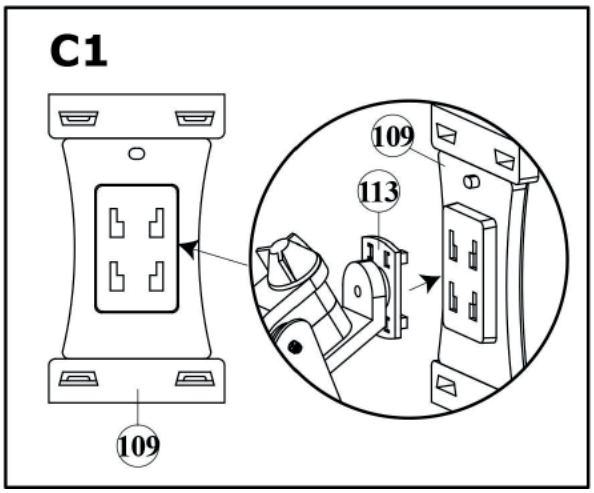
Étape 2 :Montage du pied avant

1. Fixez le pied avant (5) sur le cadre avant (4) à l'aide de deux rondelles élastiques 3/8" (94) et de deux capuchons 3/8" pour écrous (103) (voir fig. B1). Serrez toutes les vis.

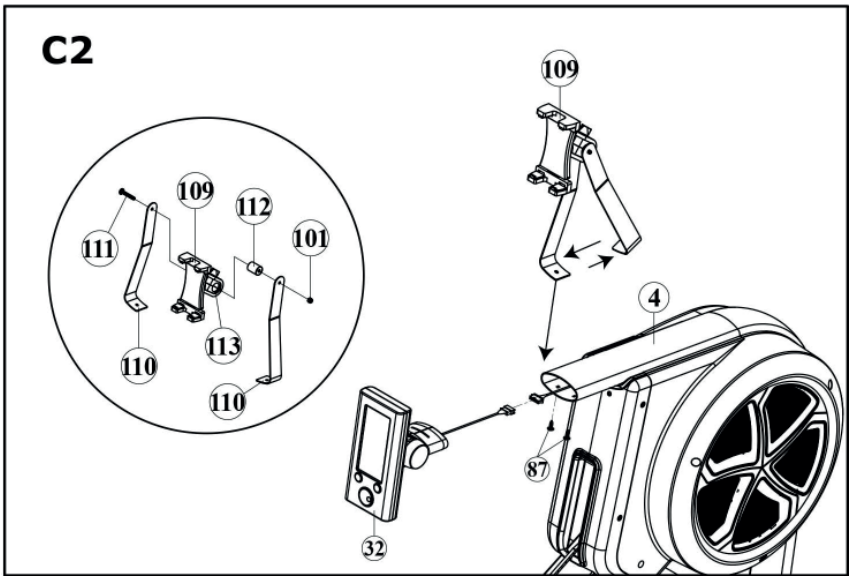


Étape 3 : Montage de l'ordinateur et du support pour tablette

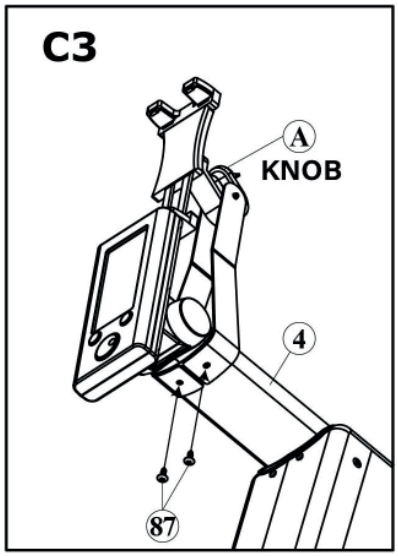
1. Fixez le support en plastique (113) sur le support pour tablette (109).



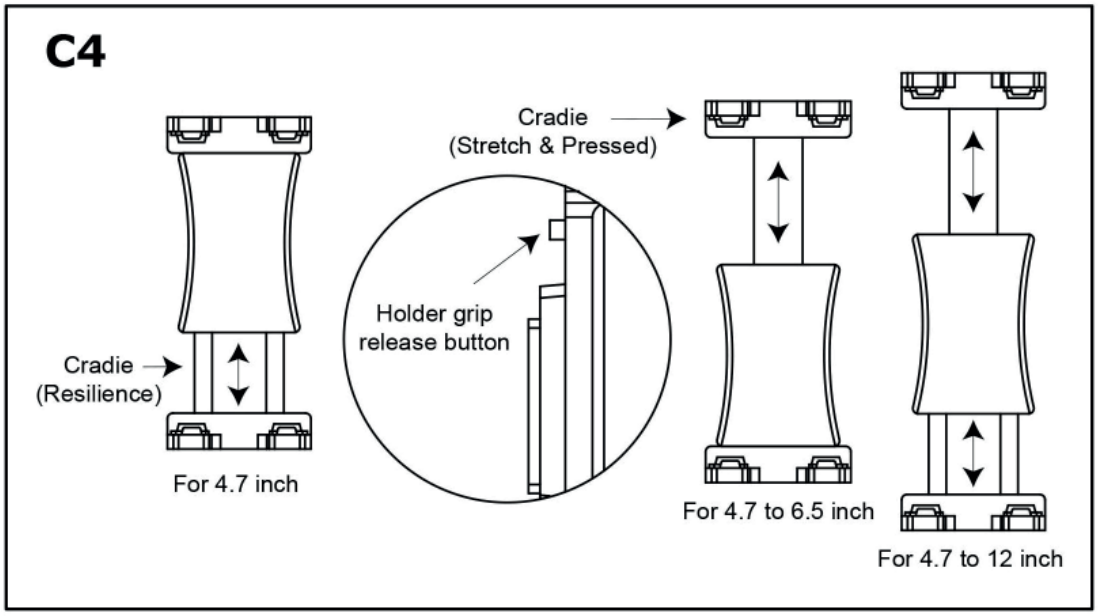
2. Dévissez les deux vis prémontées (87) du cadre avant (4).
3. Alignez les deux parties latérales (110) parallèlement.
4. Insérez l'ordinateur (32) dans le cadre (4).
5. Fixez les parties latérales (110) sur le cadre avant (4) avec les deux vis (87).



6. Réglez l'inclinaison souhaitée du support pour tablette (109).
7. Serrez le bouton rotatif (A).



8. Ajustez le support pour tablette (109) à la taille de votre appareil.



Étape 4 : 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 5 : Branchement de l'appareil

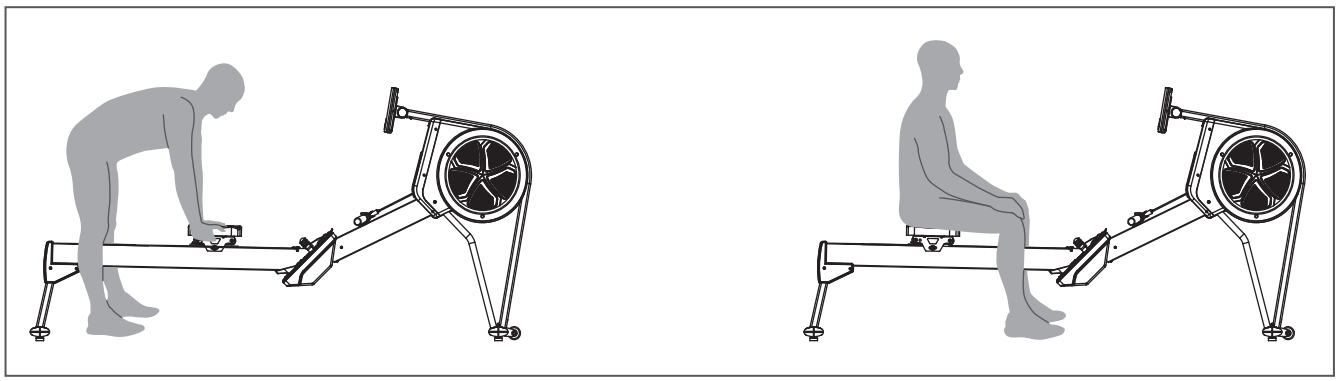
► **ATTENTION**
Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise ; il risque sinon de ne pas être suffisamment alimenté en courant. Cela risque de provoquer des dysfonctionnements.

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

2.4 Réglages / Configuration du rameur

Monter dessus en toute sécurité

1. Placez-vous au milieu du rail en aluminium et positionnez le siège.
2. Réglez la position du siège et asseyez-vous doucement.
3. Réglez l'angle de vision de l'ordinateur en le basculant vers le haut ou vers le bas.



Réglage du support du talon et des sangles

Le support du talon a plusieurs positions de réglage. Avant de commencer l'entraînement, réglez correctement le support du talon.

1. Tirez la languette vers le haut de sorte que votre talon soit soutenu et que la sangle de pied repose sur la partie la plus large de votre pied.

2. Serrez la sangle de pied.
3. Desserrez la sangle de pied en poussant la petite boucle vers l'extérieur.

ⓘ **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

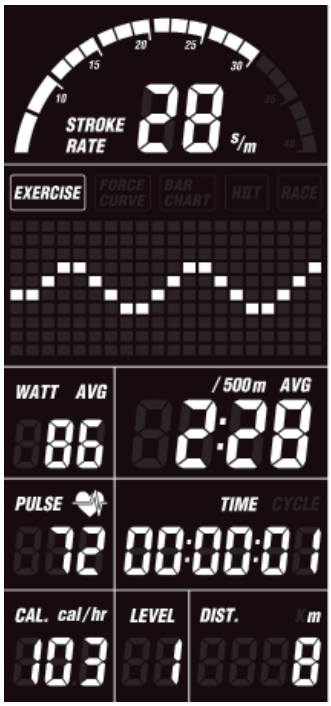
Stroke Rate	En mode programme HIIT, indique la fréquence de coups idéale pour l'entraînement fractionné à haute intensité. Dans les autres programmes, indique uniquement la fréquence de coups.
Exercise (2e grande fenêtre)	Représentation de l'entraînement sous forme de différents graphiques (par ex. courbe d'effort ou diagramme). Pour commuter entre les vues, appuyez sur la touche Mode. Sert également à sélectionner le programme d'entraînement (P1 – P9) à l'aide de la molette.
Time/500m (Ø)	Indique le temps dont vous avez besoin pour parcourir une distance de 500 m. Plus la valeur est faible, plus vos performances d'entraînement sont élevées.
WATT (Ø)	Indique la puissance estimée de votre coup de rame en watts.
PULSE	Indique votre fréquence cardiaque momentanée (le port d'une ceinture pectorale compatible est requis à cet effet).
TIME	Indique la durée d'entraînement en minutes : secondes.
CALORIES (kcal/h)	Indique le nombre estimé de kilocalories brûlées par heure.
LEVEL	Indique le niveau de résistance momentané (1 – 16).
DISTANCE (en mètres ou miles)	Indique la distance parcourue pendant l'entraînement.

3.2 Fonctions des touches

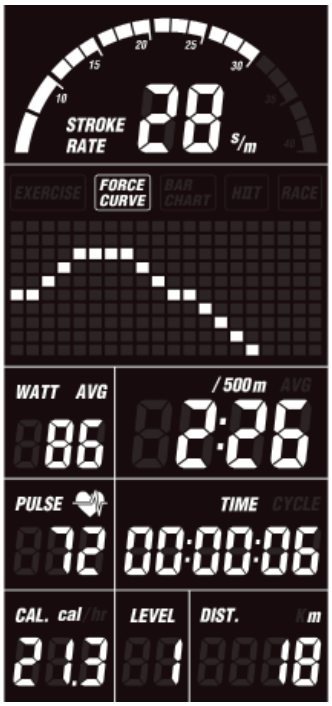
Molette Enter	Tournez la molette pour naviguer entre les options ou pour augmenter/réduire l'intensité pendant l'entraînement. Appuyez sur la molette pour confirmer une sélection.
Mode	Appuyez sur la touche pendant l'entraînement pour commuter entre les options d'affichage : par ex. entre les valeurs actuelles et les valeurs moyennes dans l'affichage des données, ou Entraînement --> Courbe d'effort --> Diagramme etc. dans le champ Exercise.
Touche Reset	Appuyez sur Reset pour retourner à l'option ou à l'affichage précédent. Maintenez la touche appuyée pendant 3 secondes pour stopper l'entraînement et retourner au menu de démarrage.

3.3 Commande

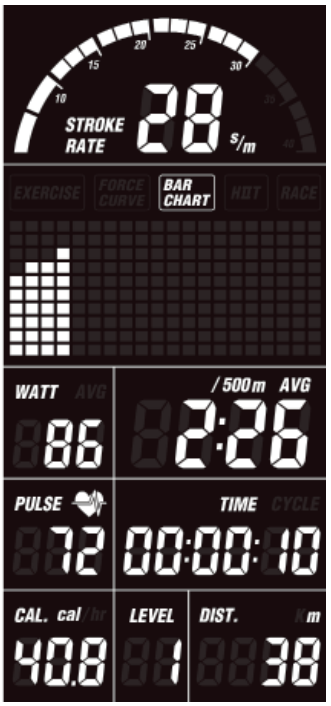
Affichages à l'écran



Entraînement



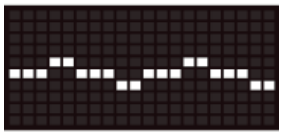
Courbe d'effort



Diagramme

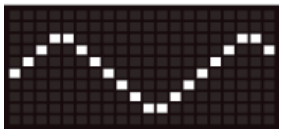
L'écran d'entraînement vous indique une des quatre fréquences estimées de vos coups de rame :

Pas de coup de rame



Fréquence de coups lente

Fréquence de coups modérée



Fréquence de coups élevée

3.4 Programmes

3.4.1 Quick Start

Lorsque vous vous mettez à ramer depuis le menu de démarrage, le programme Quick Start démarre automatiquement. Vous pouvez modifier à tout moment la résistance de base de l'entraînement à l'aide de la molette. Vous pouvez modifier les options d'affichage en appuyant sur la touche Mode. Appuyez sur RESET pour retourner à tout moment à la sélection des programmes.

3.4.2 P1 - Mode manuel (Manual Mode)

Sélectionner P1 en tournant la molette et validez en appuyant sur la molette pour accéder au programme manuel. Réglez le niveau de résistance avant de commencer l'entraînement et validez en appuyant sur ENTER. Ramez pour démarrer le programme. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes pour terminer l'entraînement et retourner à la sélection des programmes.

3.4.3 P2 - Temps cible (Goal Time)

Sélectionnez P2 et validez à l'aide de la touche ENTER. Réglez le temps et le niveau de résistance puis validez en appuyant sur ENTER. Ramez pour démarrer le programme. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes pour terminer l'entraînement et retourner à la sélection des programmes.

3.4.4 P3 - Calories cibles (Goal Calorie)

Sélectionnez P3 et validez à l'aide de la touche ENTER. Réglez le nombre cible de calories et le niveau de résistance puis validez en appuyant sur ENTER. Ramez pour démarrer le programme. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes pour terminer l'entraînement et retourner à la sélection des programmes.

3.4.5 P4 - Distance cible (Goal Distance)

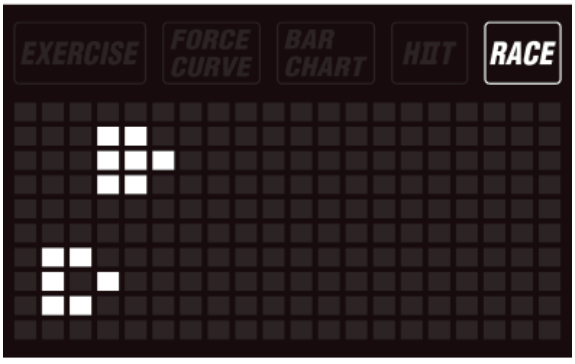
Sélectionnez P4 et validez à l'aide de la touche ENTER. Réglez la distance cible et le niveau de résistance puis validez en appuyant sur ENTER. Ramez pour démarrer le programme. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes pour terminer l'entraînement et retourner à la sélection des programmes.

3.4.6 P5 - Course (Race)

Sélectionnez P5 et validez à l'aide de la touche ENTER. Réglez la distance et le niveau de résistance puis validez en appuyant sur ENTER. Ramez pour démarrer le programme. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes pour terminer l'entraînement et retourner à la sélection des programmes.

Bateau de l'ordinateur

Votre bateau



3.4.7 P6 - P9 - Entraînement fractionné de haute intensité (HIIT)

Le programme HIIT comprend quatre étapes :

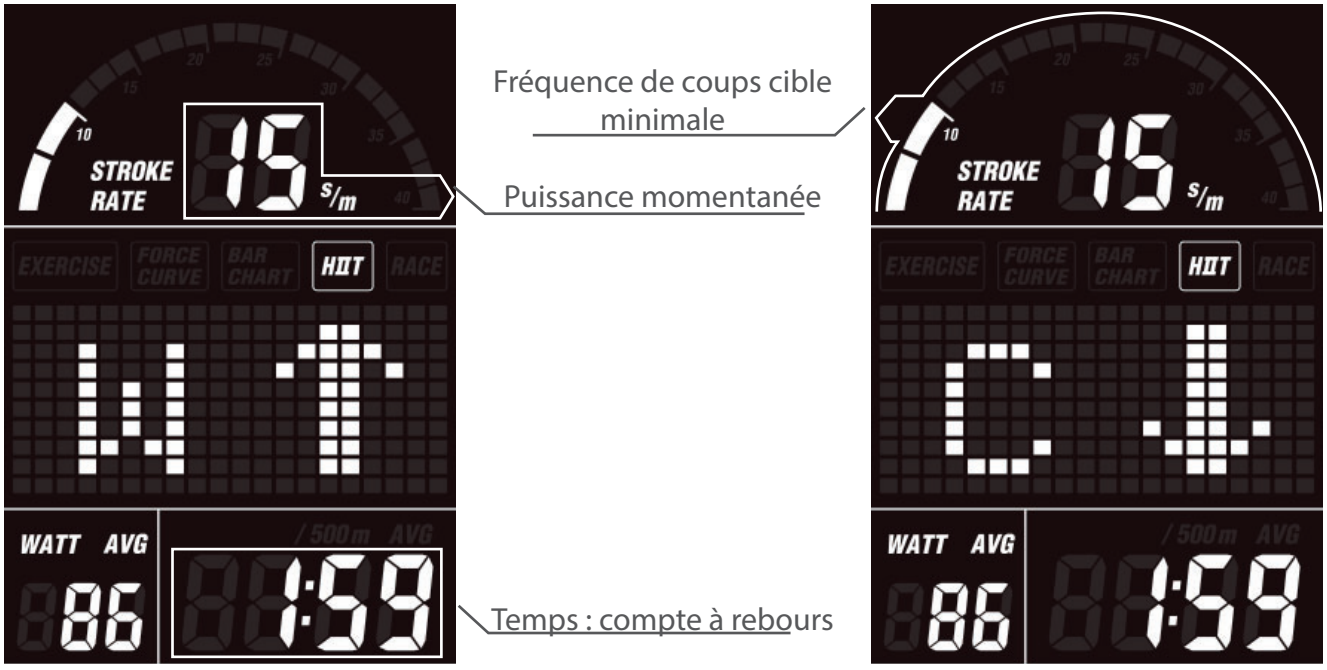
Échauffement : échauffez votre corps et réglez le niveau de résistance souhaité.
Étape HIIT : cette étape demande une intensité/un nombre de coups maximal. Veillez à ne pas dépasser vos limites.
Phase de repos : fréquence de coups lente pour reprendre sa respiration et se préparer à l'étape intensive suivante.
Récupération : le programme s'arrête et vous permet de récupérer.

P6 (HIIT) :programme de 20 minutes pour niveau débutant

P7 (HIIT) :programme standard de 20 minutes pour niveau avancé

P8 (HIIT) :programme standard de 30 minutes

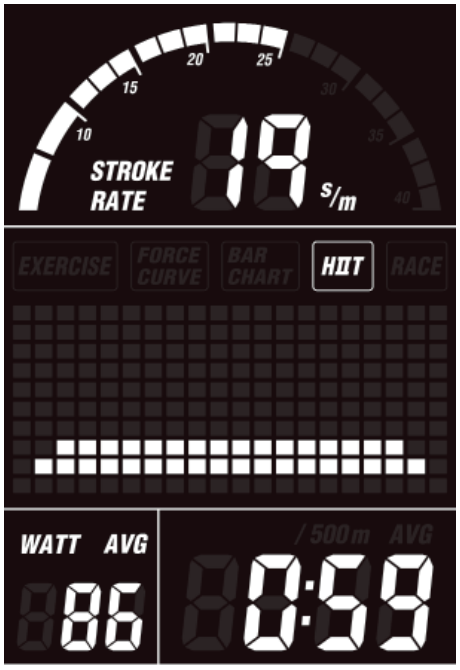
P9 (HIIT) :programme de 30 minutes pour niveau avancé avec fréquence de coups élevée pendant les phases intensives.



Phase d'échauffement

Phase de récupération

Pendant un compte à rebours d'une minute en mode HIIT, ramez le plus vite possible de manière atteindre le sommet de la pyramide.



Fréquence de coups cible minimale

Puissance momentanée

Erreur : plage cible non atteinte

Temps : compte à rebours

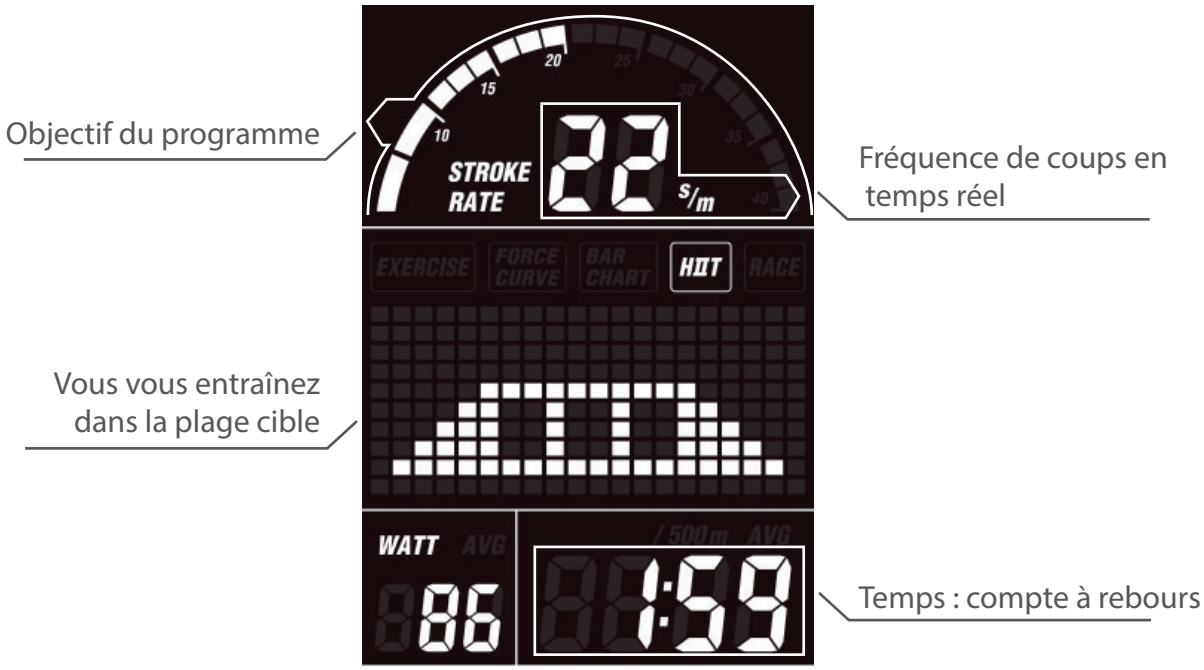
Pendant la phase de récupération de 2 minutes, réduisez votre fréquence de coups pour reprendre votre respiration et vous préparer à la prochaine étape intensive.

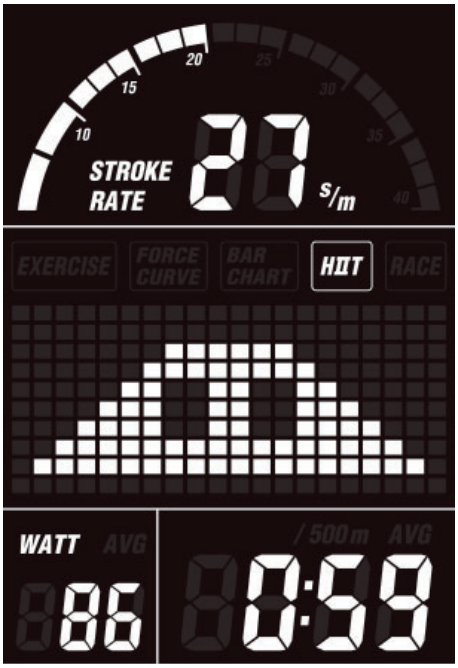
Objectif minimal : se réduit pendant la phase de repos

Pendant la phase de repos : compte à rebours de 2 minutes

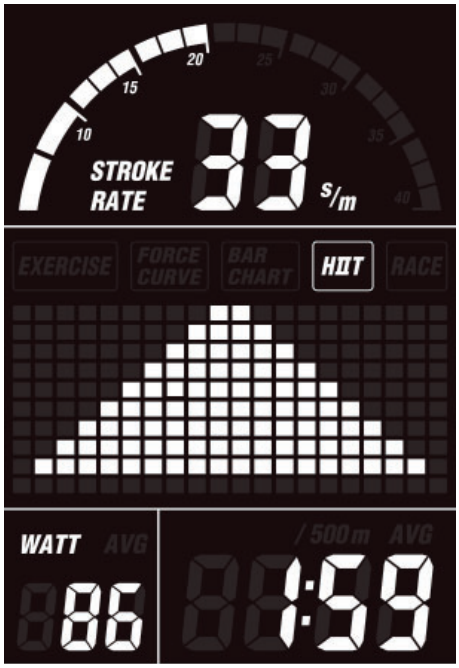
Temps : compte à rebours

Pyramide





Excellent, vous vous entraînez à une puissance supérieure à la moyenne.



Vous avez atteint la pyramide et vous vous entraînez à un niveau professionnel.

3.5 Connexion sans fil et applications de fitness

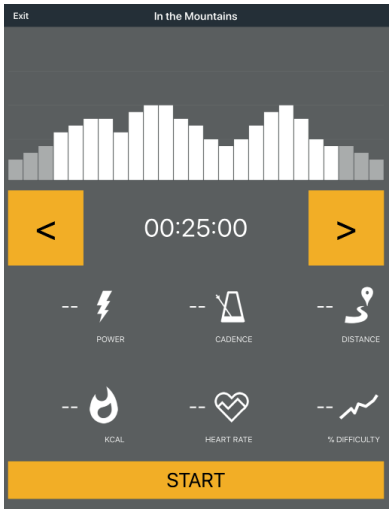
La console de cet appareil de fitness est équipée d'une connexion sans fil. Veuillez noter que votre appareil mobile doit être compatible avec la connexion sans fil de votre machine.

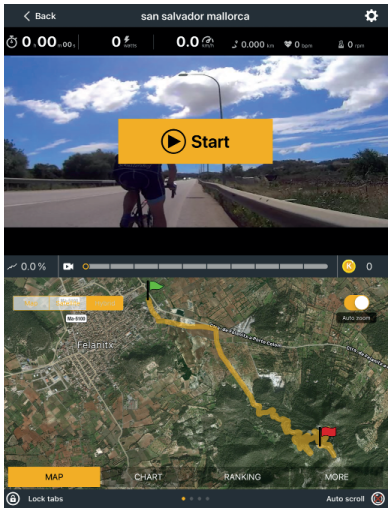
Pour utiliser une application d'entraînement, activez la fonction connexion sans fil sur votre appareil mobile (tablette ou smartphone) puis ouvrez l'application. Sélectionnez votre appareil d'entraînement. Suivez à cet effet les instructions indiquées par l'application. Le nom de votre appareil figure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

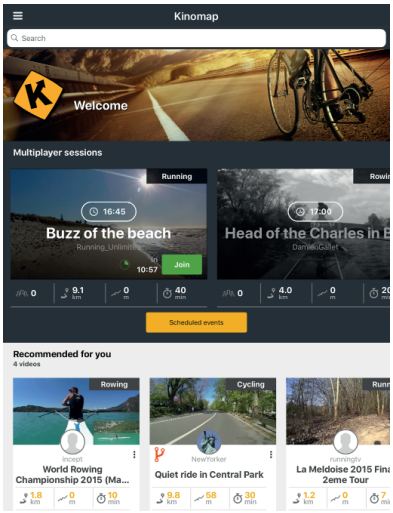
Les applications d'entraînement sont disponibles dans l'App Store de google ou Apple. Vous y trouverez par exemple les applis « Kinomap » et « Zwift ». Ces applis proviennent de fournisseurs externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité et le contenu de ces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

ⓘ REMARQUE IMPORTANTE

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







Exemple : Kinomap

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.

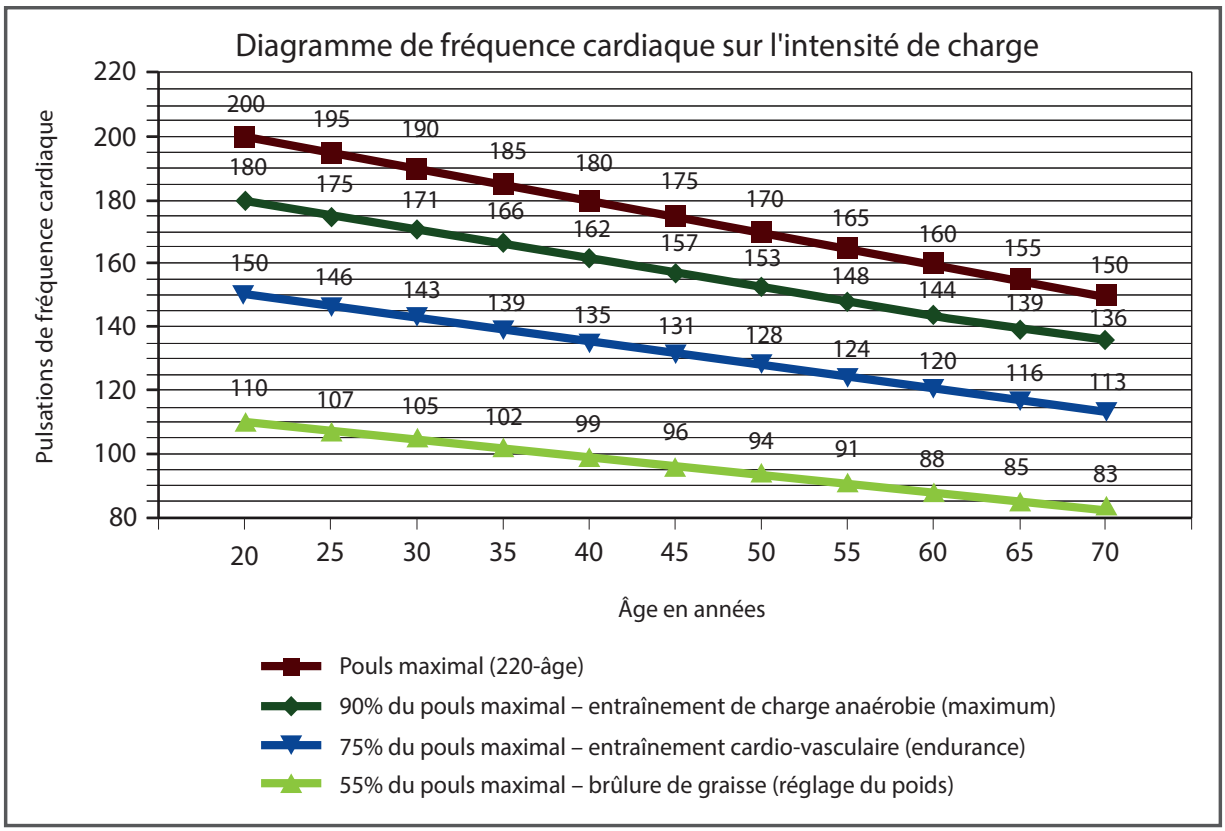
Combustion des graisses (perte de poids) : L'objectif principal est de brûler les graisses. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une faible intensité d'entraînement (environ 55% de la fréquence cardiaque maximale) et une durée d'entraînement plus longue sont recommandées.

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.

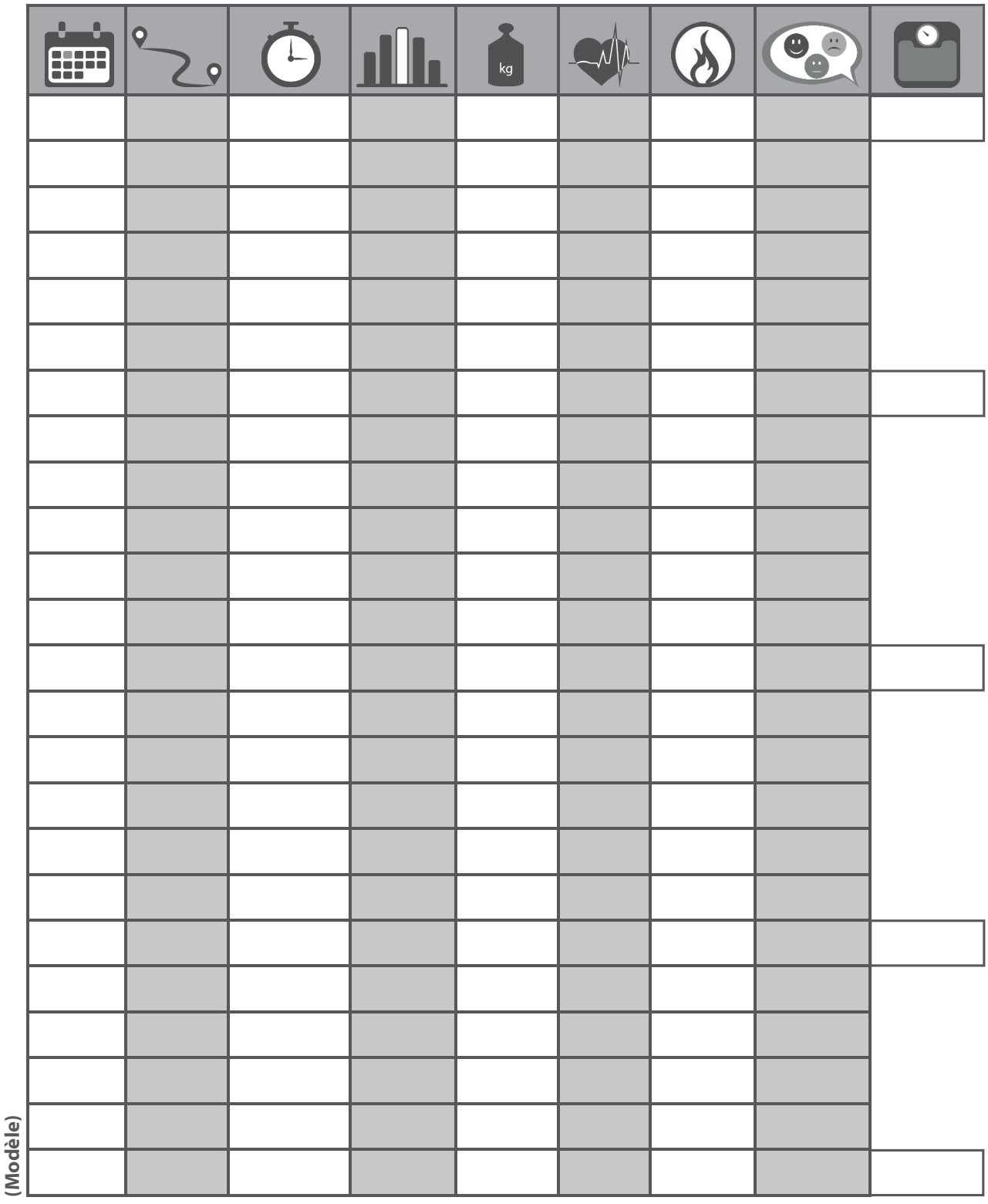
Entraînement de la capacité anaérobie (performance maximale) : L'objectif principal de l'entraînement à l'effort maximal est d'améliorer la récupération après des efforts courts et intenses afin de revenir le plus rapidement possible dans la zone aérobie. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une 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 - âge) x 0,55.
+ La zone cible pour travailler l'endurance (75%) est d'environ 131 battements/min = (220 - âge) x 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 - âge) x 0,9.



3.7 Journal d'entraînement



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**

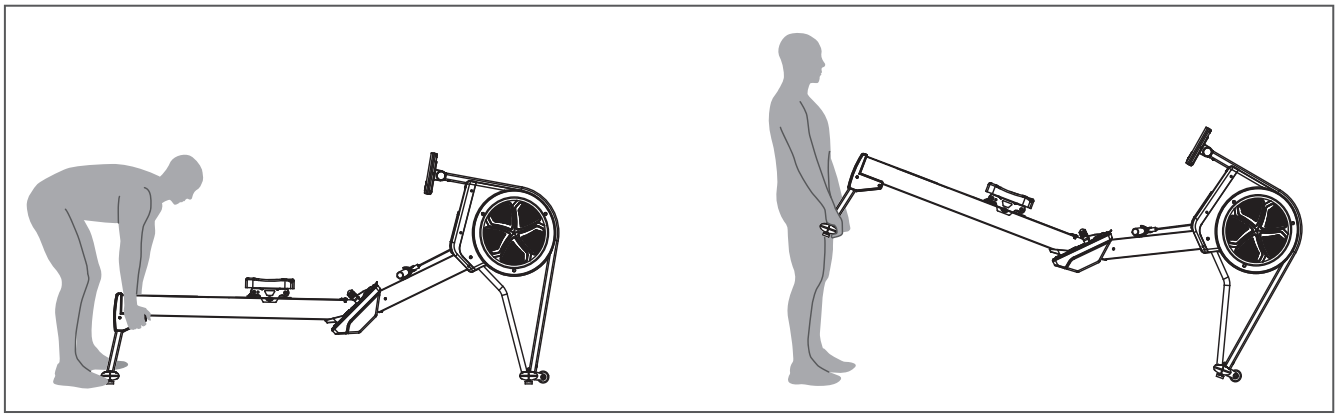
+ Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

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.



4.2.1 Repliage du rameur

⚠ **AVERTISSEMENT**

+ Ne branchez pas l'appareil lorsque celui-ci est replié. N'essayez pas de mettre en marche l'appareil lorsque celui-ci est replié.
+ Gardez vos mains, vos pieds et autres parties du corps à l'écart de la zone pliable.
+ Ne soulevez pas d'objets lourds en cas de problèmes de santé.

⚠ **ATTENTION**

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

1. Éteignez l'appareil et débranchez la fiche de la prise de courant.
2. Soulevez le cadre principal en tenant la sangle de pied et reliez-le lentement au monorail.

ⓘ **REMARQUE**

Assurez-vous que les manchons (zones encerclées sur l'illustration ci-dessous) sont bien enclenchés avant de détacher la fermeture en plastique.

3. Détachez la fermeture en plastique.

4.2.2 Dépliage du rameur

1. Appuyez sur la fermeture en plastique pour déverrouiller le rail et maintenir la sangle de pied.
2. Tirez lentement le monorail vers le haut pour retirer le rameur.

4.3 Démontage et raccordement du monorail

⚠ **AVERTISSEMENT**

Le démontage et le raccordement du monorail doivent toujours être effectués par au moins deux personnes. Si votre mobilité est réduite, évitez de soulever le cadre principal. Pour éviter tout risque de blessures, laissez les doigts et les mains éloignés du mécanisme de pliage.

ⓘ **REMARQUE**

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

4.3.1 Démontage du monorail du rameur

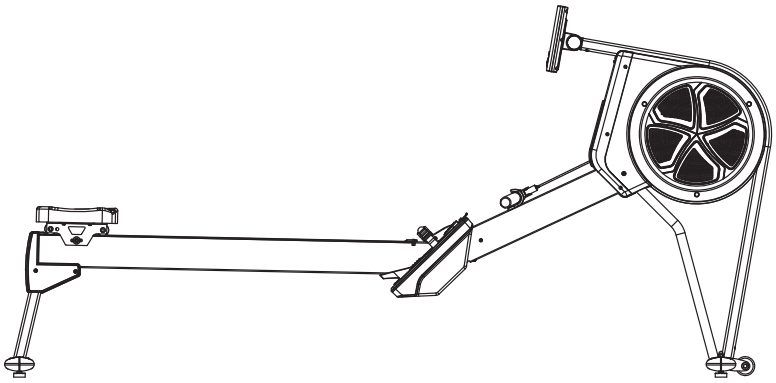
⚠ **AVERTISSEMENT**

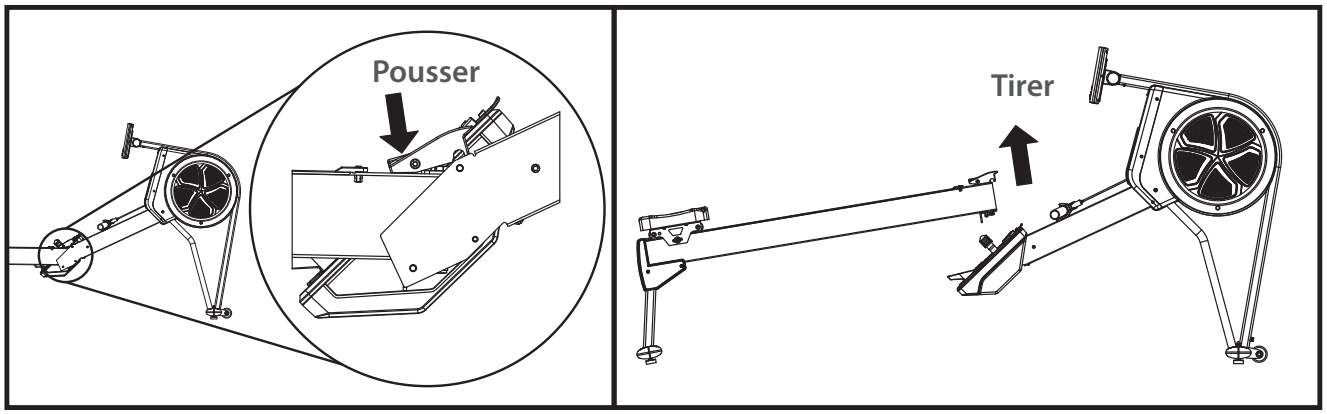
+ Ne branchez pas l'appareil lorsque celui-ci est désassemblé. Évitez de mettre en marche l'appareil lorsque celui-ci est désassemblé.

⚠ **PRUDENCE**

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

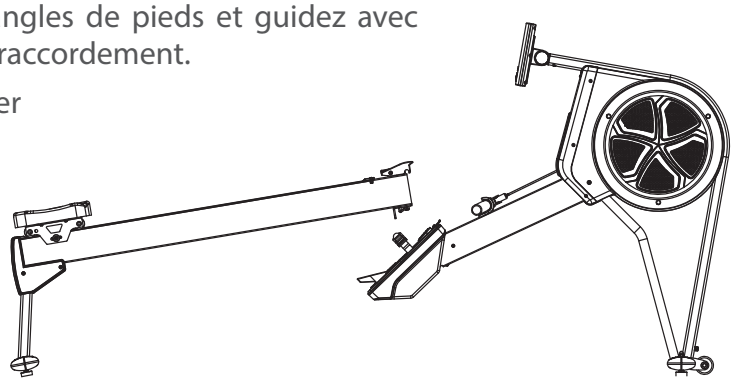
1. Éteignez l'appareil et débranchez la fiche de la prise de courant.
2. Tenez le cadre principal par une sangle de pied, puis poussez le grand commutateur vers le bas pour déverrouiller.
3. Soulevez avec précaution le monorail et détachez-le du cadre principal. Demandez l'aide d'une autre personne pour réaliser cette opération.

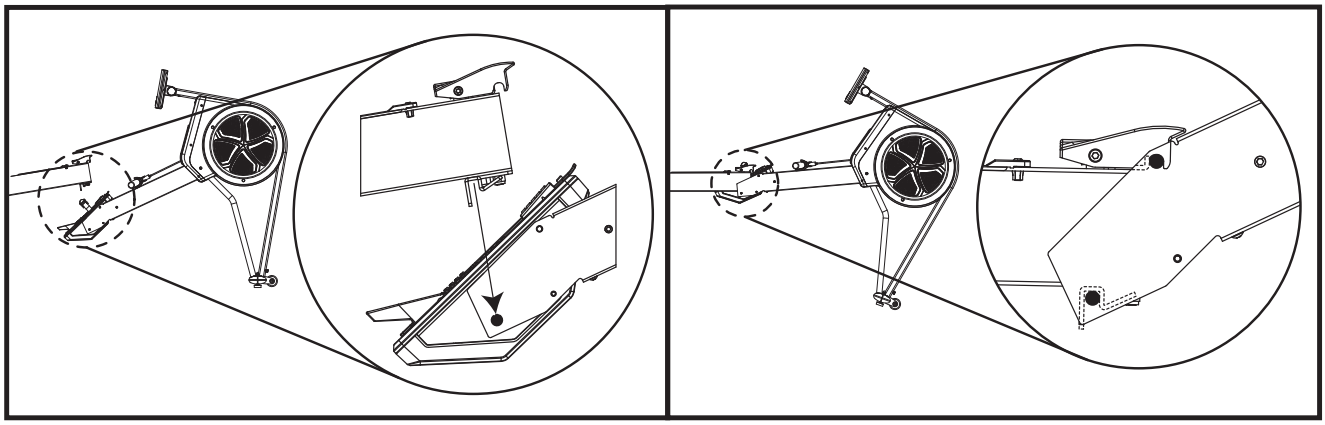




4.3.2 Raccordement du monorail à l'appareil

1. Soulevez le cadre principal par les sangles de pieds et guidez avec précaution le monorail sur la pièce de raccordement.
2. Les raccords doivent s'encliqueter fermement.





5.1 Instructions générales

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **PRUDENCE**

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

► **ATTENTION**

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

5.2 Défauts et diagnostic des pannes

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

Défaut	**Cause**	**Remède**
Fréquence cardiaque non détectée	+ Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale inappropriée + Ceinture pectorale mal positionnée + Piles usées	+ 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.	+ 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.

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

5.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

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

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

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

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

Lubrification de la chaîne

Lubrifiez la chaîne au moins tous les six mois, voire de préférence au bout de 50 heures d'utilisation. Utilisez à cet effet un chiffon non pelucheux ainsi qu'une huile moteur 20W ou une huile multiusage. Humecter le chiffon d'une cuillère à café d'huile. Tirez ensuite la chaîne jusqu'en butée par la poignée. Essuyez la chaîne plusieurs fois sur toute sa longueur avec le chiffon puis éliminez les excédents d'huile avec un chiffon sec.

Nettoyage du rail de roulement

Avant chaque séance d'entraînement, essuyez la chaîne de roulement avec un chiffon humide pour enlever la poussière.

6 ÉLIMINATION

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

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

7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

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

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

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

Tapis de sol

Ceinture pectorale

Gel de contact

Gants pour rameur

Spray à base de silicone

8.1 Numéro de série et désignation du modèle

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

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

Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

Numéro de série :

Marque / catégorie :

Taurus / rameur

Désignation du modèle :

ROW-X PLUS

Référence article :

TF-ROW-X-PLUS

8.2 Liste des pièces

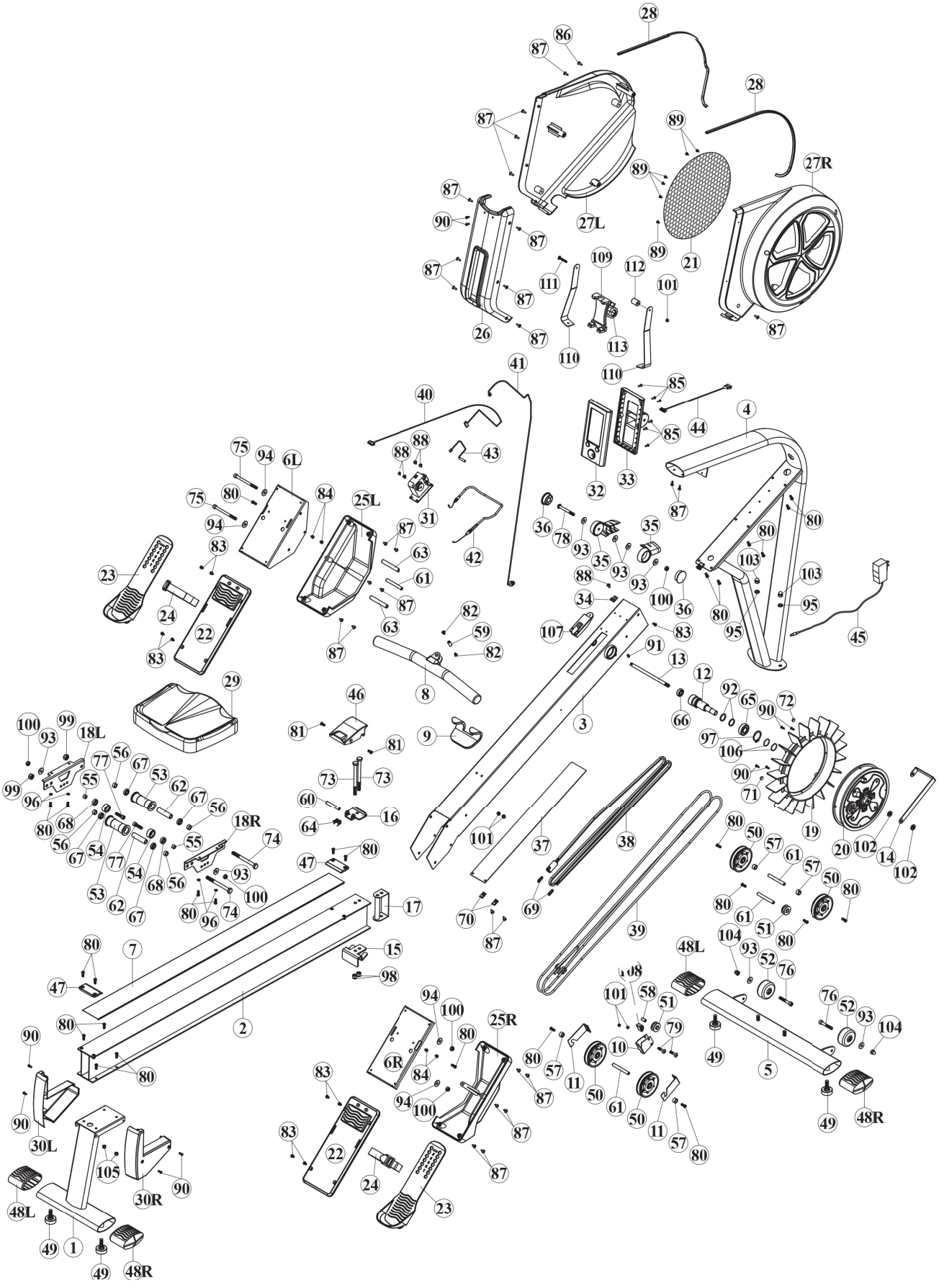
N°	Désignation (ENG)	Nbre
1	REAR STABILIZER	1
2	MONORAIL	1
3	MAIN FRAME	1
4	FRONT FRAME	1
5	FRONT STABILIZER	1
6L	LEFT BELLY FOOT STRETCHER	1
6R	RIGHT BELLY FOOT STRETCHER	1
7	MONORAIL COVER	1
8	HANDLE	1
9	HANDLE HOOK	1
10	TRAVELING PULLEY BRACKET	1
11	CABLE RETAINER PLATE	2
12	BELT SHAFT	1
13	AXLE	1
14	L PLATE	1
15	LOWER HANGER PLATE	1
16	UPPER HANGER PLATE	1
17	MONORAIL BOLT SUPPORT	1
18L	LEFT SEAT CARRIAGE	1
18R	RIGHT SEAT CARRIAGE	1
19	FLYWHEEL FAN	1
20	FLYWHEEL	1
21	DAMPER	1
22	PEDAL	2
23	HEEL REST	2
24	FOOT STRAP WITH BUCKLE	2
25L	LEFT FOOT STRETCHER COVER	1
25R	RIGHT FOOT STRETCHER COVER	1
26	PLASTIC COVER	1
27L	LEFT PLASTIC COVER	1

27R	RIGHT PLASTIC COVER	1
28	BINDING OF PLASTIC COVER	2
29	SEAT PAD	1
30L	REAR LEFT COVER	1
30R	REAR RIGHT COVER	1
31	MOTOR	1
32	COMPUTER (MONITOR)	1
33	COMPUTER BRACKET	1
34	SENSOR BRACKET	1
35	COMPUTER HINGE	2
36	COMPUTER HINGE CAP	2
37	ROBBER ROPE COVER	1
38	CHAIN	1
39	ROBBER ROPE	1
40	8 PINS UPPER CONNECTOR CABLE	1
41	POWER CORD CONNECTOR	1
42	CONNECTING CABLE	1
43	SENSOR CABLE	1
44	8 PINS UPPER CABLE	1
45	POWER ADAPTER	1
46	UPPER PLASTIC HANGER	1
47	BUMPER	2
48L	LEFT FOOT END CAP	2
48R	RIGHT FOOT END CAP	2
49	HEIGHT ADJUSTER	4
50	PULLEY	4
51	IDLER PULLEY	2
52	FRONT STABILIZER WHEEL	2
53	SEAT ROLLER	2
54	HOUSING	2
55	φ8mm SPACER	2
56	φ10mm X 8.5L SPACER	4
57	φ10mm X 10L SPACER	4

58	TUBE FOR IDLER PULLEY	1
59	AXLE FOR HANDLE	1
60	AXLE FOR PLASTIC HANGER	1
61	AXLE FOR PULLEY	4
62	AXLE FOR SEAT PAD	2
63	TUBE FOR FOOT STRETCHER COVER	2
64	SPRING	1
65	OB6203LB BEARING	1
66	OB6000Z BEARING	1
67	OB6900 BEARING	4
68	OB608 BEARING	2
69	CHAIN CONNECTOR	2
70	BALANCE CLIP	2
71	MAGNET BLANCER	1
72	MAGNET	1
73	3/8" X 5" HEX BOLT	2
74	M10 X 110 HEX BOLT	2
75	M8 X 100L BOLT	2
76	M8 X 50L BOLT	2
77	M8 X 30L ROUND INNER ALLEN BOLT	2
78	M8 X 70L HEX SOCKEN DOME BOLT	1
79	M6 X 25L HEX SOCKEN DOME BOLT	2
80	M6 X 16L HEX SOCKEN DOME BOLT	26
81	M6 X 15L SCREW	2
82	M6 X 10L SCREW	2
83	M5 X 10L SCREW	9
84	M5 X 8L SCREW	4
85	M4 X 12L SCREW	6
86	3/16 X 19L SCREW	1
87	3/16" X 16L SCREW	27
88	3/16" X 12L SCREW	5
89	M4 X 8L SCREW	6
90	M4 X 12L SCREW	10

91	M6 X 10L SET SCREW	1
92	RING	2
93	M8 LARGER WASHER	8
94	M8 SMALLER WASHER	4
95	3/8" SPRING WASHER	2
96	M6 SPRING WASHER	4
97	C-RING	1
98	3/8" NYLON NUT	2
99	M10 NYLON NUT	2
100	M8 NYLON NUT	5
101	M6 NYLON NUT (6m/m H)	4
102	3/8" NUT	2
103	3/8" CAP FOR NUT	2
104	M8 CAP FOR NUT	2
105	M6 NYLON NUT (8m/m H)	2
106	22mm OD. BUMPER	2
107	NON-SLIP COVER FOR CHAIN	1
109	TABLET STAND	1
110	STEEL SUPPORT	2
111	M6 X 40L SCREW	1
112	PLASTIC TUBE	1
113	PLASTIC BRACKET	1

8.3 Vue éclatée



9 GARANTIE

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.

10 CONTACT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)
04621 4210 - 0
info@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

UK

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944
info@fitshop.co.uk
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984
+49 4621 42 10 933
info@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 4210 933
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029
info@fitshop.es
Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
service@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@fitshop.de
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

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

NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

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

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

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

FIT SHOP www.fitshop.fr
www.fitshop.de/blog

www.facebook.com/Fitshop

www.instagram.com/Fitshop

https://stg.fit/YouTube_DE

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notes

TAURUS®

Rameur ROW-X PLUS