

TAURUS®

Notice de montage et mode d'emploi



max. 150 kg



~ 60 Min.



51 kg

L 250 | L 63 | H 124

TFROWX.01.06

N° d'article TF-ROW-X

Rameur ROW X

Table des matières

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	7
1.1	Notes techniques	7
1.2	Sécurité personnelle	8
1.3	Sécurité électrique	9
1.4	Emplacement	10
2	MONTAGE	11
2.1	Instructions générales	11
2.2	Contenu de la livraison	12
2.3	Montage	13
2.4	Réglages / Configuration du rameur	16
3	MODE D'EMPLOI	18
3.1	Affichage de la console	18
3.2	Fonctions des touches	19
3.3	Commande	20
3.4	Programmes	21
3.4.1	Quick Start	21
3.4.2	P1 - Mode manuel (Manual Mode)	21
3.4.3	P2 - Temps cible (Goal Time)	21
3.4.4	P3 - Calories cibles (Goal Calorie)	21
3.4.5	P4 - Distance cible (Goal Distance)	21
3.4.6	P5 - Course (Race)	21
3.4.7	P6 - P9 - Entraînement fractionné de haute intensité (HIIT)	22
3.5	Conseils pour l'exécution correcte des mouvements de rame	25
4	STOCKAGE ET TRANSPORT	28
4.1	Instructions générales	28
4.2	Roulettes de déplacement	28
4.3	Démontage et raccordement du monorail	29
4.3.1	Démontage du monorail du rameur	29
4.3.2	Raccordement du monorail à l'appareil	30
5	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	31
5.1	Instructions générales	31
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	31
5.3	Calendrier d'entretien et de maintenance	32

6	ÉLIMINATION	32
7	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	33
8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	34
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	34
8.2	Liste des pièces	35
8.3	Vue éclatée	37
9	GARANTIE	38
10	CONTACT	40

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.sport-tiedje.com.

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

Sport-Tiedje 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



©2011 Taurus est une marque déposée de la société Sport-Tiedje GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Sport-Tiedje est interdite.

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

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.

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 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) : 53,2 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) : 44,3 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 1 240 mm

Poids utilisateur maximal : 150 kg

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.

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.

ATTENTION

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.

1.3 Sécurité électrique

DANGER

- + Pour limiter les risques d'électrocution, 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 câble d'alimentation 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. En attendant, l'appareil ne doit pas être utilisé.

ATTENTION

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

1.4 Emplacement

⚠ AVERTISSEMENT

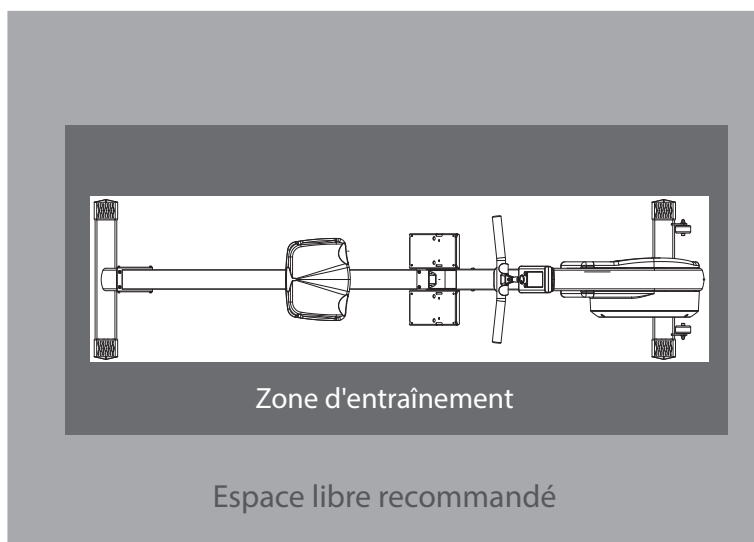
- + Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.

⚠ 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.



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

- + N'ouvrez pas l'emballage sur le côté.
- + 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 personne ayant de bonnes connaissances techniques.



ATTENTION

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



REMARQUE

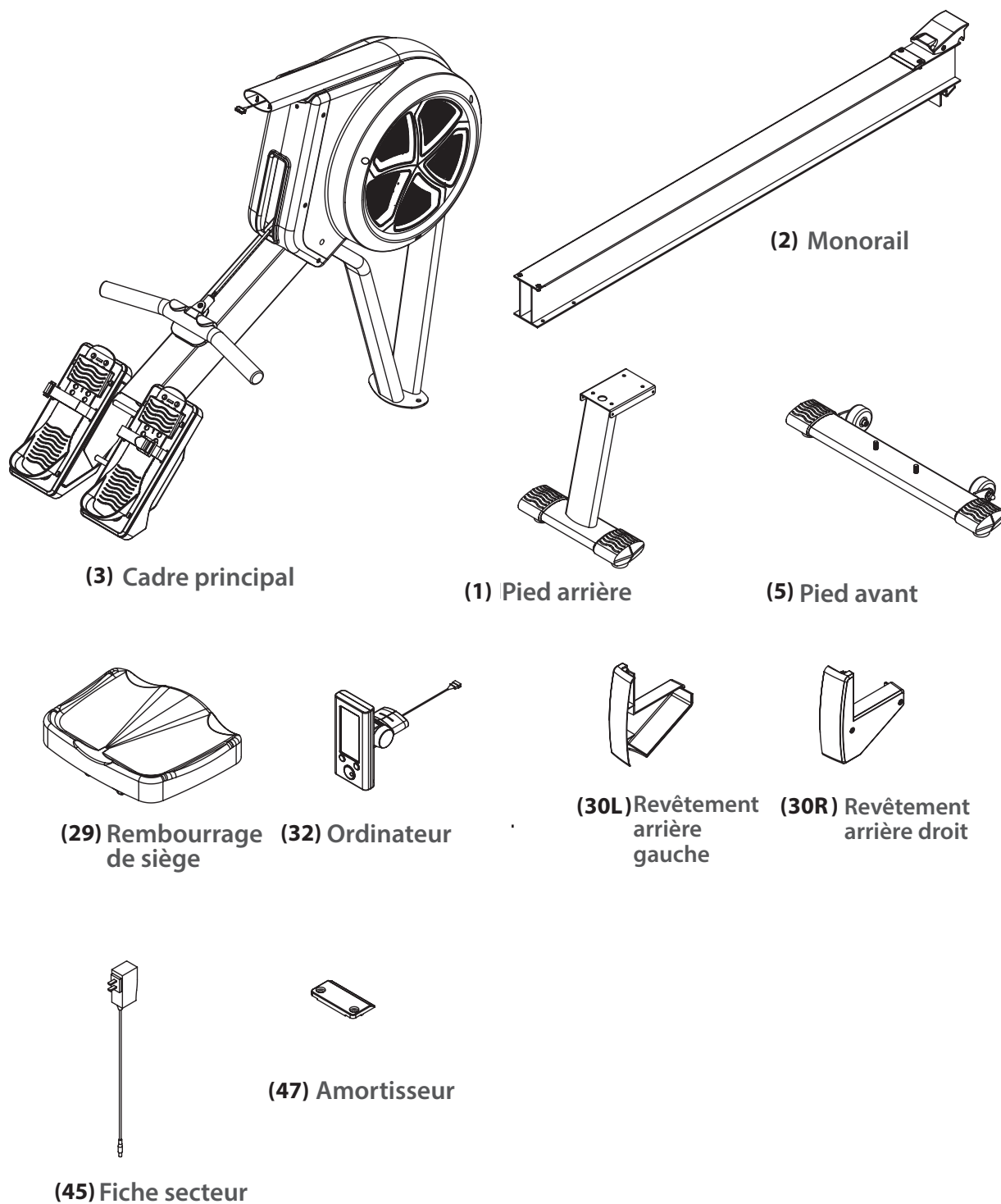
- + Pour faciliter le montage, des vis et des écrous peuvent être prémontés.
- + Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.

2.2 Contenu de la livraison

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

⚠ PRUDENCE

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



2.3 Montage

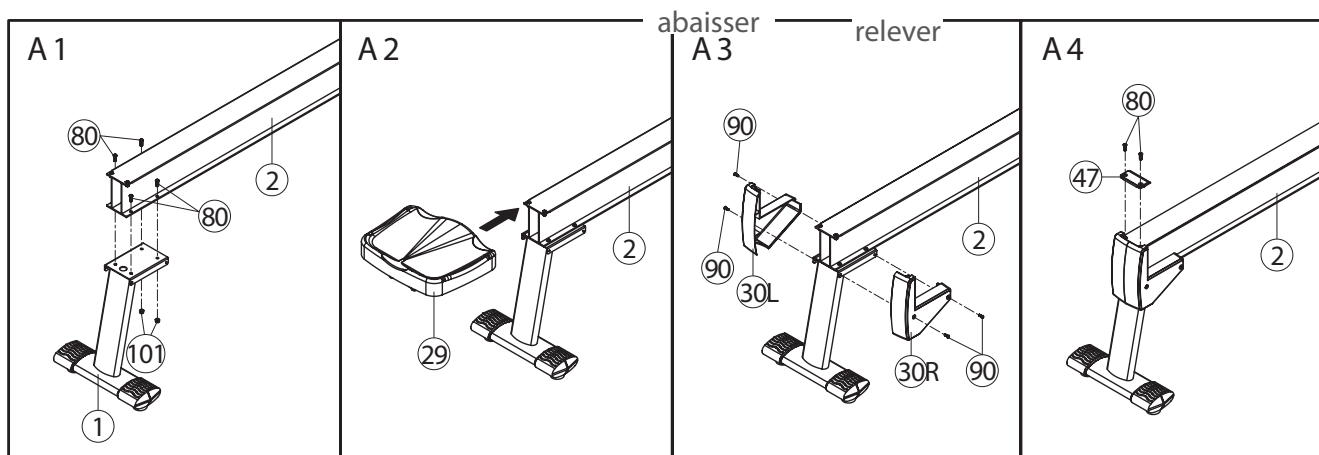
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

❗ 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.

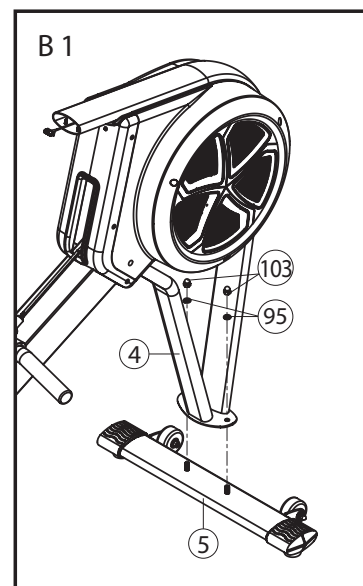
Étape 1 : montage du pied arrière et du monorail

1. Fixez le pied arrière (1) sur le monorail (2) au quatre moyen de vis six pans M6 X 16L (80) et de deux écrous en nylon M6 (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.

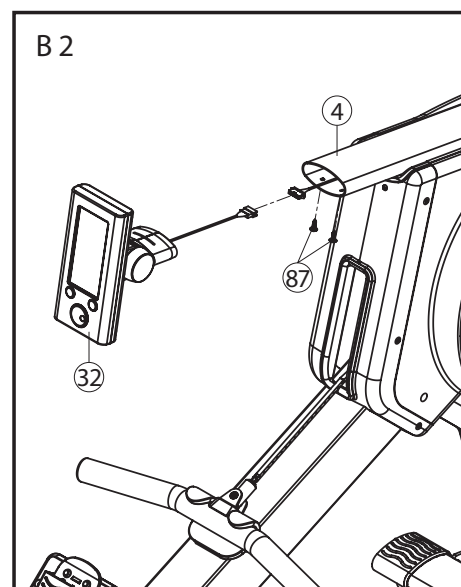


Étape 2 : montage du pied avant et de l'ordinateur

1. Fixez le pied avant (5) sur le cadre avant (4) à l'aide de deux rondelles élastiques 3/8" (95) et de deux capuchons 3/8" pour écrous (103) (voir fig. B1). Serrez toutes les vis.

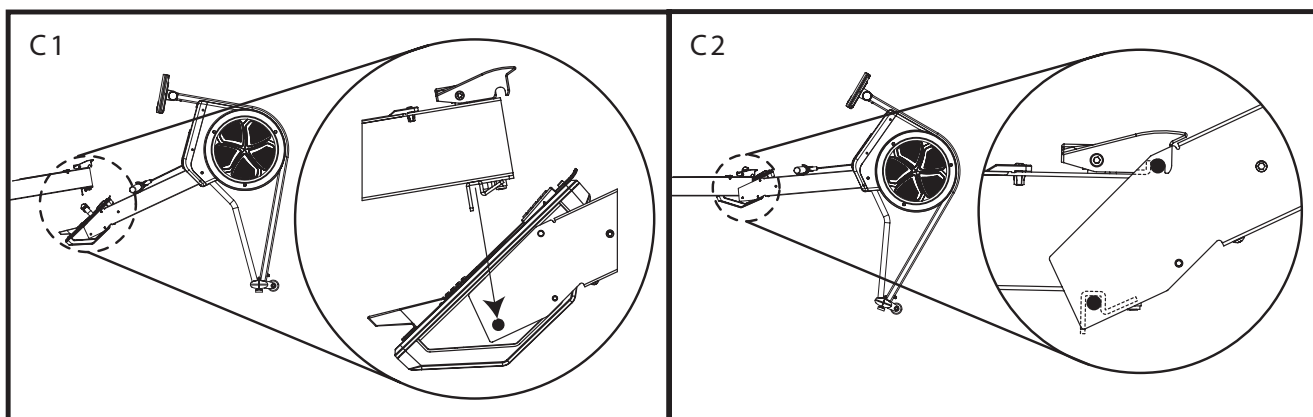
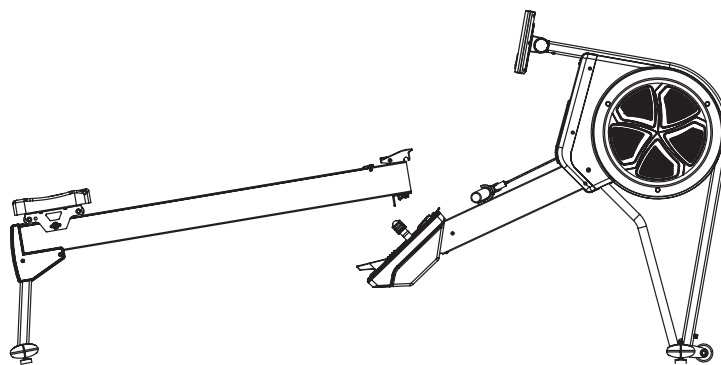


2. Fixez l'ordinateur (32) sur le cadre avant (4) à l'aide de deux vis 3/16" X 16L prémontées (87). Vérifiez que l'ordinateur (32) est correctement ajusté (voir fig. B2). Serrez ensuite les vis.



Étape 3 : raccordement du monorail au cadre principal

1. Soulevez le cadre principal par les sangles de pieds et guidez avec précaution le monorail sur la pièce de raccordement (voir fig. C1).
2. Les raccords doivent s'encliqueter fermement (voir fig. C2).

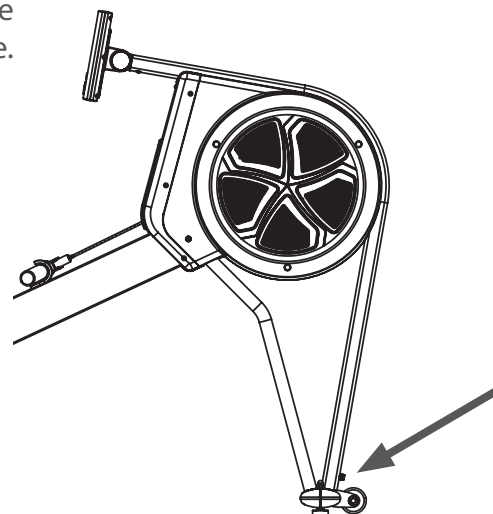


Étape 4 : branchement de l'appareil

► 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.

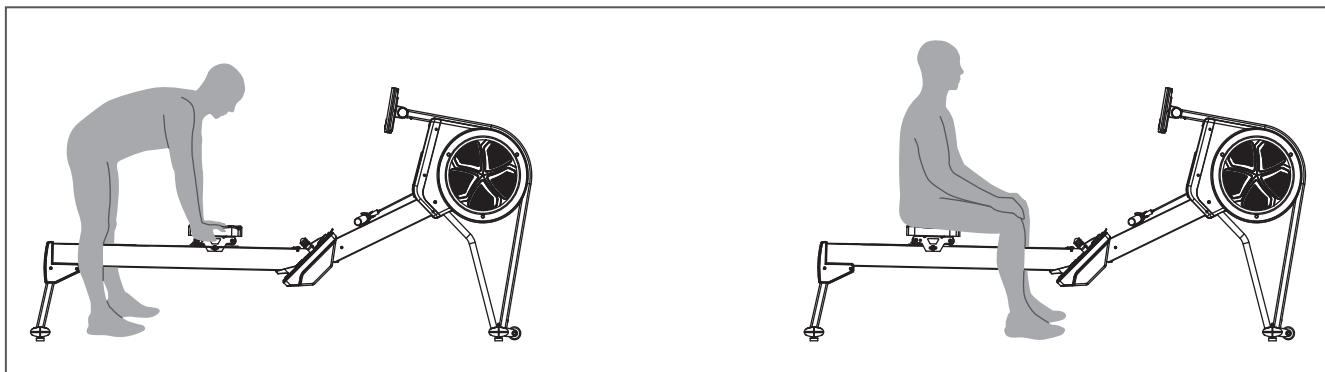
Branchez le codon d'alimentation (45) dans une prise conforme aux prescriptions indiquées dans le chapitre Sécurité électrique.



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.



Ajustement de la console

1. Positionnez le siège de sorte que vous puissiez toujours toucher la console sans devoir vous pencher vers l'avant.
2. Basculez l'écran vers le haut et vers le bas jusqu'à trouver le bon angle de vision.

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.

3.1 Affichage de la console

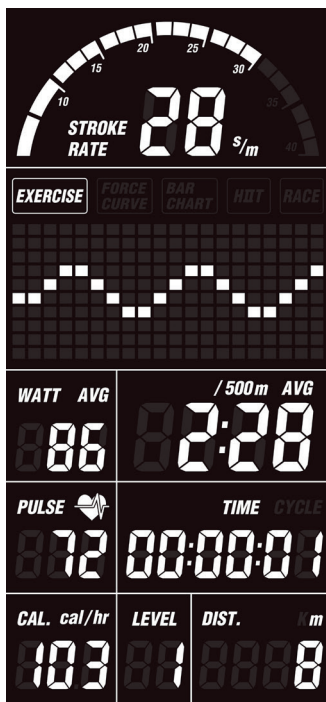
Stroke Rate	En mode programme HIIT, indique la fréquence de coups idéale pour l'entraînement fractionné à haute intensité. Dans les autres programmes, indique uniquement la fréquence de coups.
Exercice (2e grande fenêtre)	Représentation de l'entraînement sous forme de différents graphiques (par ex. courbe 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

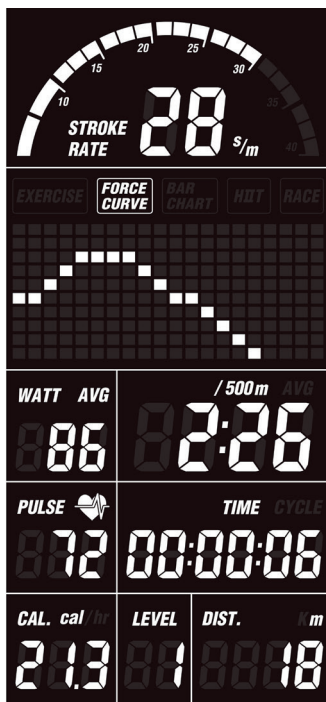
Molette Enter	Tournez la molette pour naviguer entre les options ou pour augmenter/réduire l'intensité pendant l'entraînement. Appuyez sur la molette pour confirmer une sélection.
Mode	Appuyez sur la touche pendant l'entraînement pour commuter entre les options d'affichage : par ex. entre les valeurs actuelles et les valeurs moyennes dans l'affichage des données, ou Entraînement --> Courbe d'effort --> Diagramme etc. dans le champ Exercice.
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

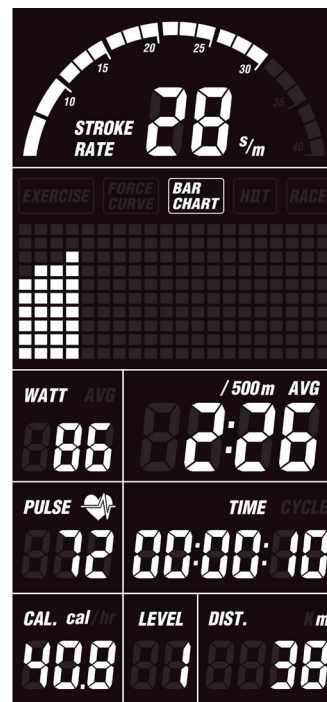
Affichages à l'écran



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)

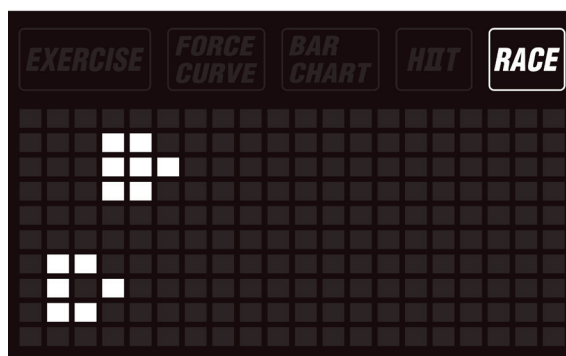
Sélectionnez P4 et validez à l'aide de la touche ENTER. Réglez la distance cible et le niveau de résistance puis validez en appuyant sur ENTER. Ramez pour démarrer le programme. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes pour terminer l'entraînement et retourner à la sélection des programmes.

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.

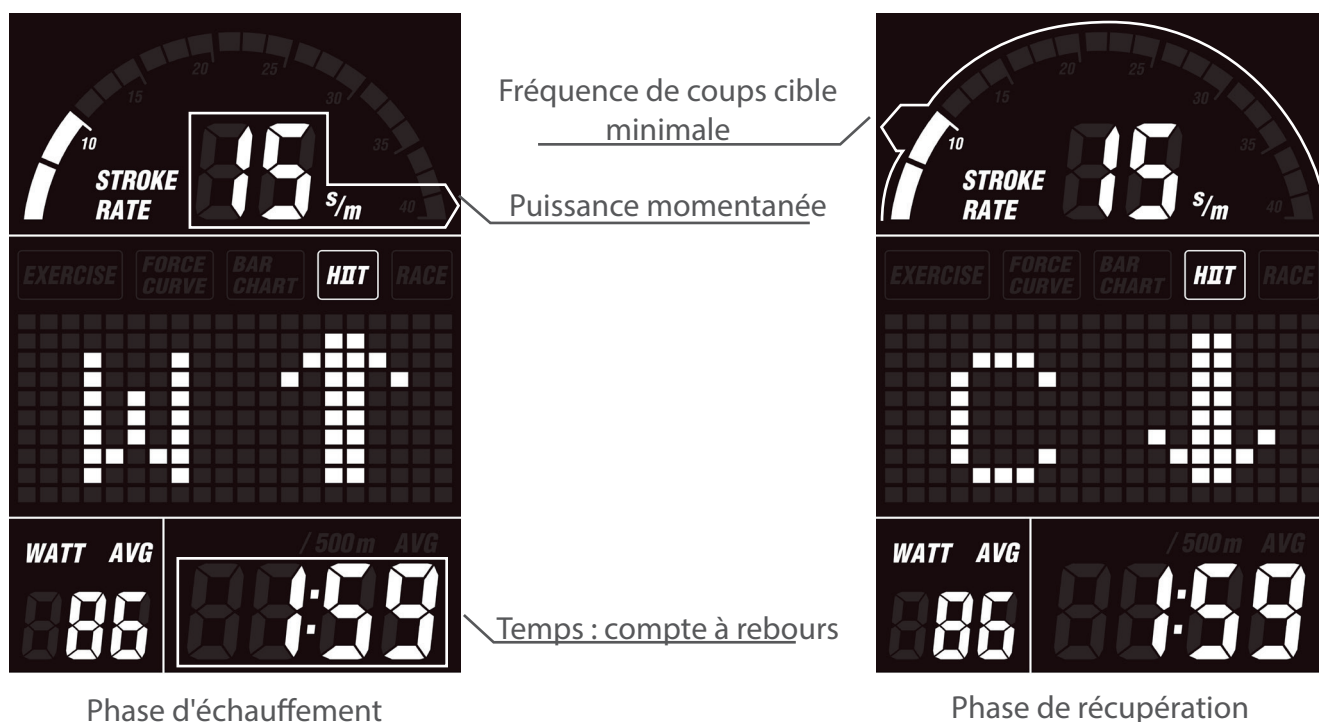
Récupération : le programme s'arrête et vous permet de récupérer.

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

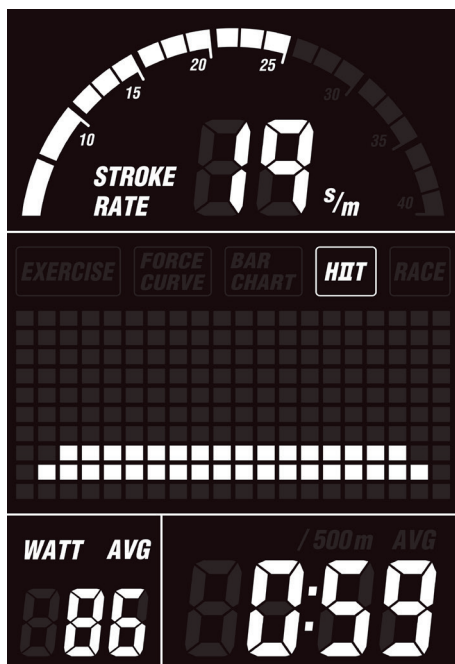
P7 (HIIT) :programme standard de 20 minutes pour niveau avancé

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.



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



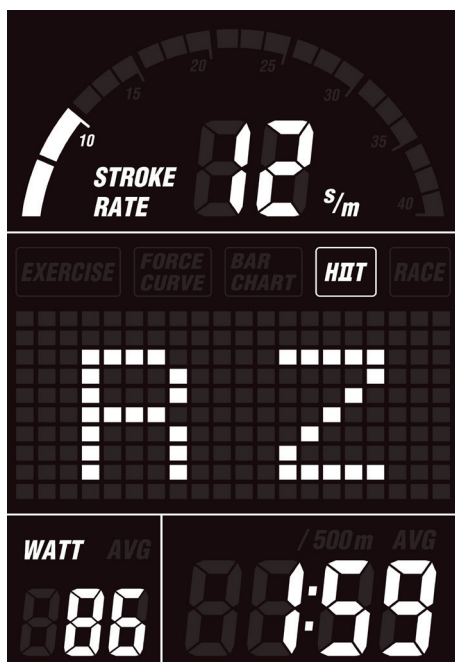
Fréquence de coups cible minimale

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.

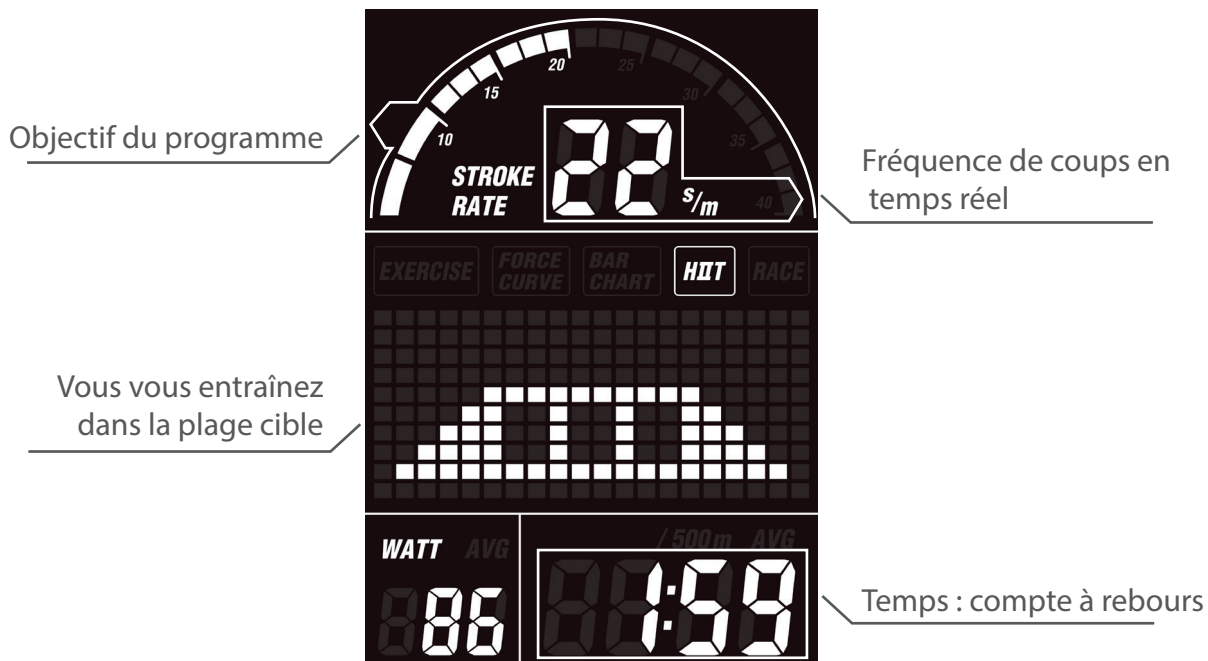


Objectif minimal : se réduit pendant la phase de repos

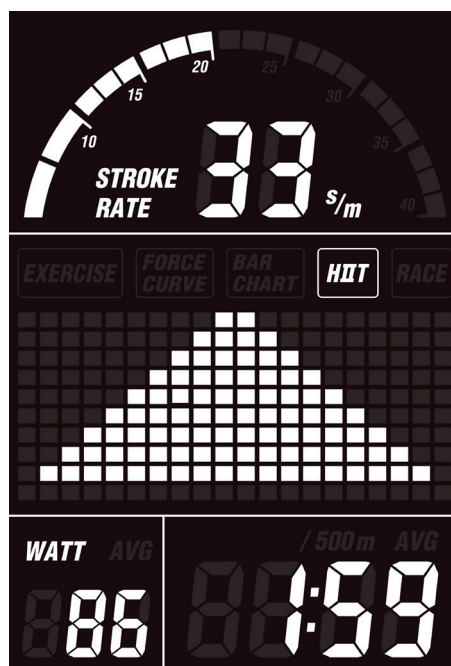
Pendant la phase de repos : compte à rebours de 2 minutes

Temps : compte à rebours

Pyramide



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



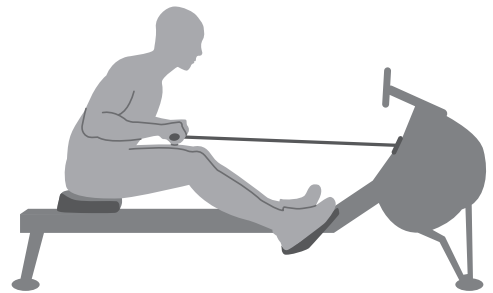
Vous avez atteint la pyramide et vous vous entraînez à un niveau professionnel.

3.5 Conseils pour l'exécution correcte des mouvements de rame

Le corps se déplace en direction de la poignée

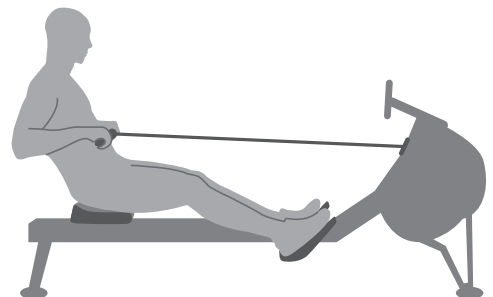
Incorrect

À la fin du mouvement, le corps est tiré vers l'avant en direction de la poignée au lieu de tirer la poignée vers le corps.



Correct

À la fin du mouvement, l'utilisateur se penche légèrement vers l'arrière, garde les jambes en bas, le corps droit et tire la poignée vers le corps.



Coudes écartés

Incorrect

À la fin du mouvement, les coudes sont écartés du corps et la poignée se trouve au niveau de la poitrine.



Correct

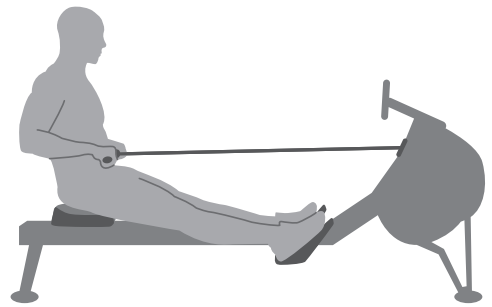
Les poignets droits et les coudes près du corps, tirez la poignée vers le corps. Les coudes sont guidés jusque derrière le corps pendant que la poignée est tirée vers la taille.



Jambes tendues

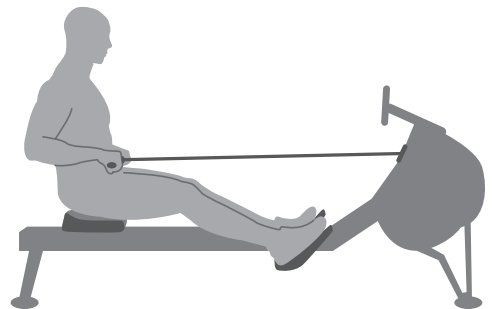
Incorrect

À la fin du mouvement, l'utilisateur tend complètement les jambes et les genoux.



Correct

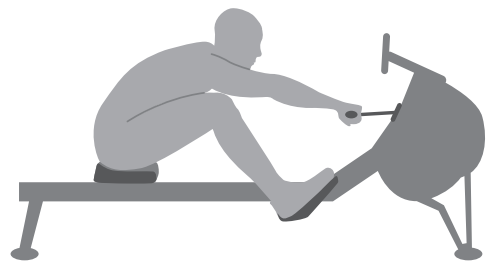
À la fin du mouvement, fléchissez légèrement les genoux, sans les tendre complètement.



Corps trop penché vers l'avant

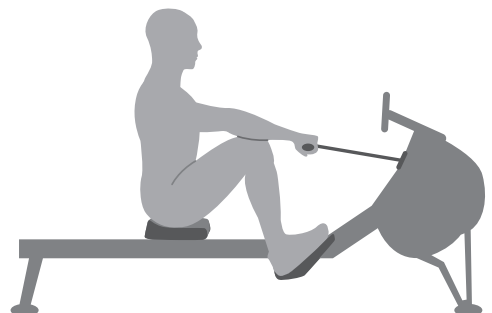
Incorrect

Le corps est trop penché vers l'avant. Les tibias ne sont éventuellement plus en position verticale. La tête et les épaules sont dirigés vers les pieds. Le corps adopte une position inadaptée au mouvement.



Correct

Les tibias sont en position verticale. Le corps est en appui sur les jambes, les bras sont complètement tendus vers l'avant et le corps est légèrement penché en avant. Cette position doit être agréable.



Ramer avec les bras pliés

Incorrect

L'utilisateur commence le mouvement avec les bras au lieu de pousser d'abord avec les jambes.



Correct

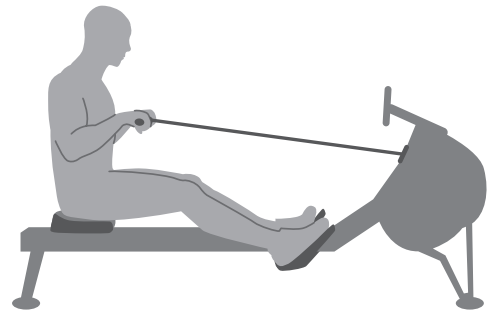
L'utilisateur commence le mouvement en poussant les jambes, en tendant le dos et en laissant les bras tendus.



Poignets pliés

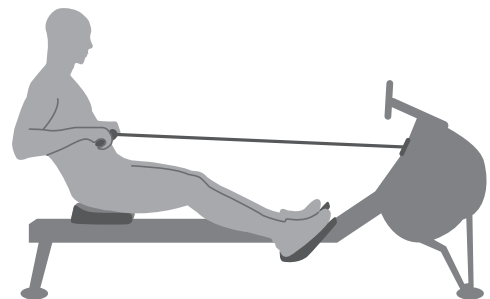
Incorrect

L'utilisateur plie les poignets pendant le mouvement.



Correct

Gardez les poignets droits pendant le mouvement de rame.



4.1 Instructions générales

▶ 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 5°C et 45°C.

⚠ AVERTISSEMENT

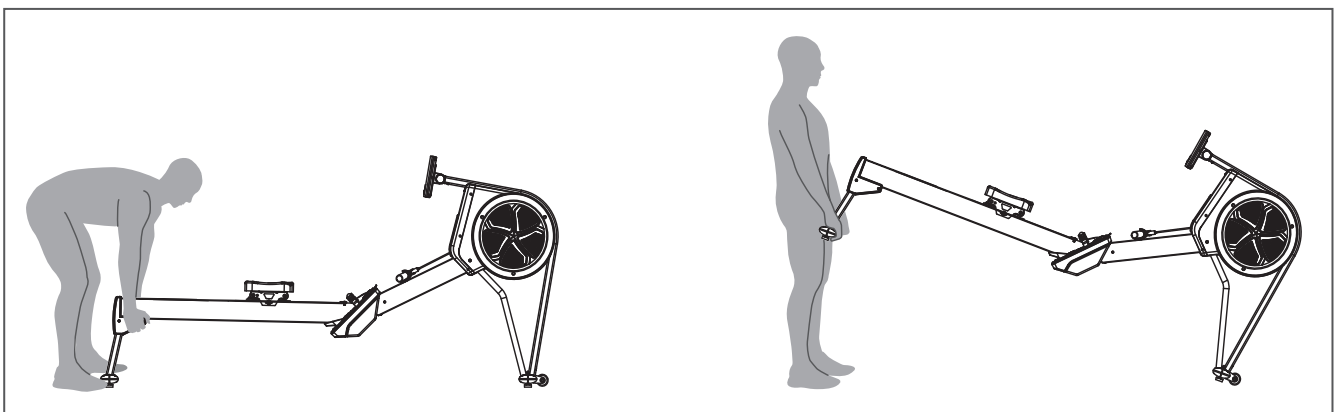
- + Stockez l'appareil dans un lieu où il reste hors de portée de tiers ou d'enfants.

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.



4.3 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.

ℹ 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

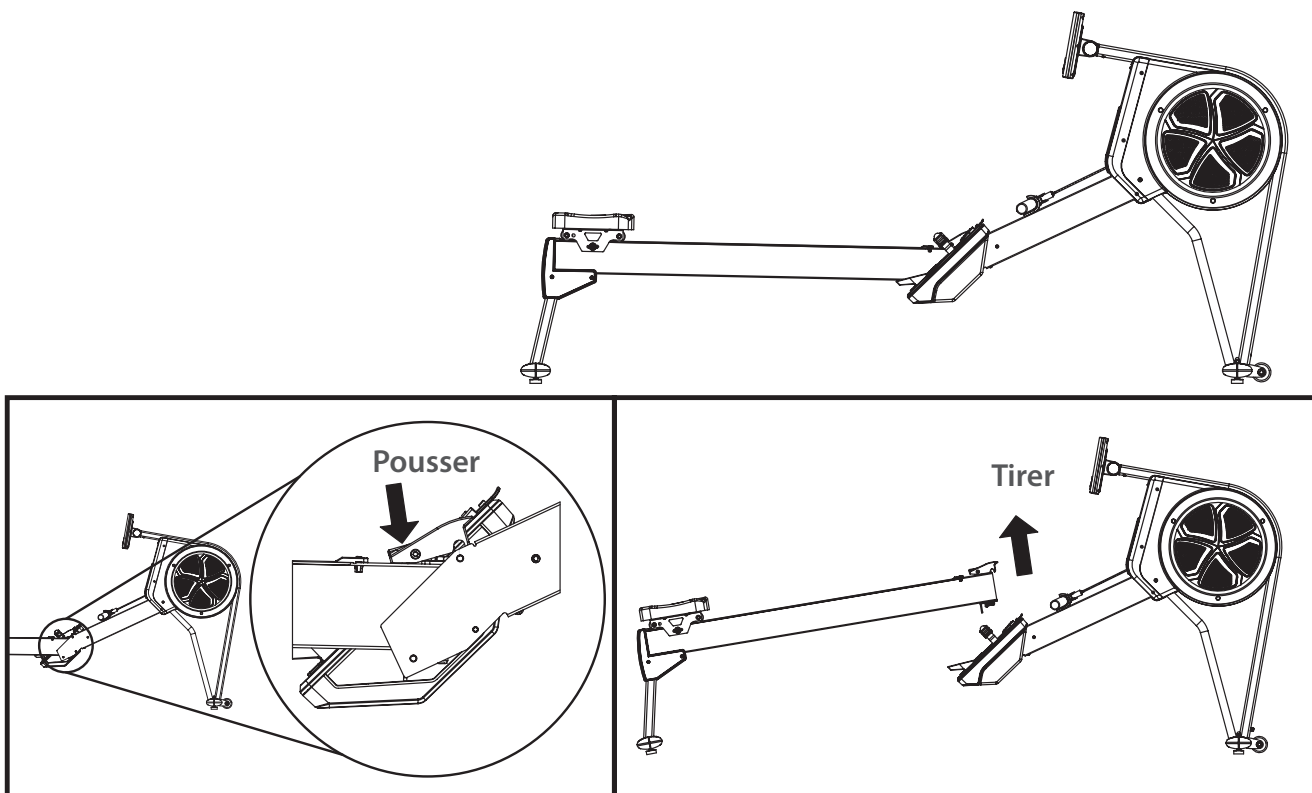
⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ PRUDENCE

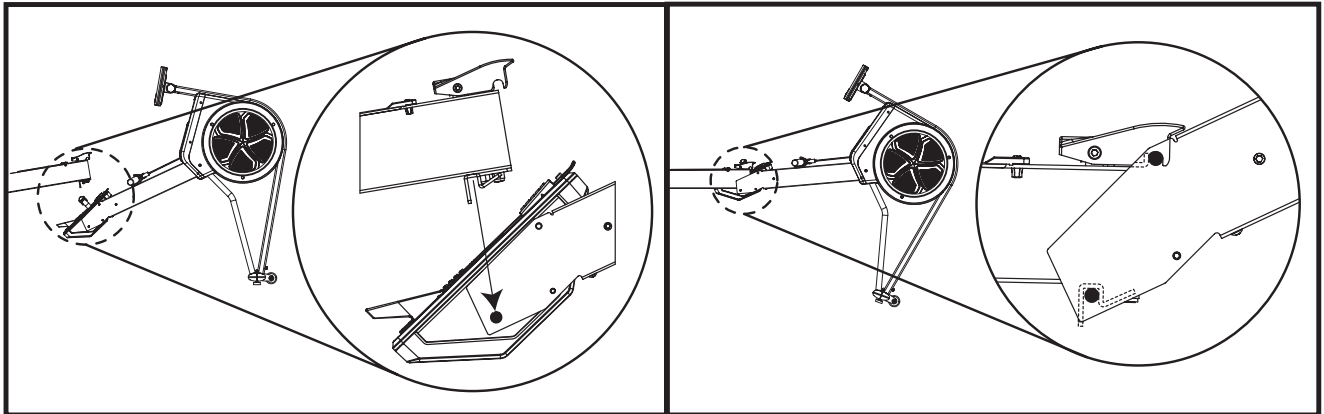
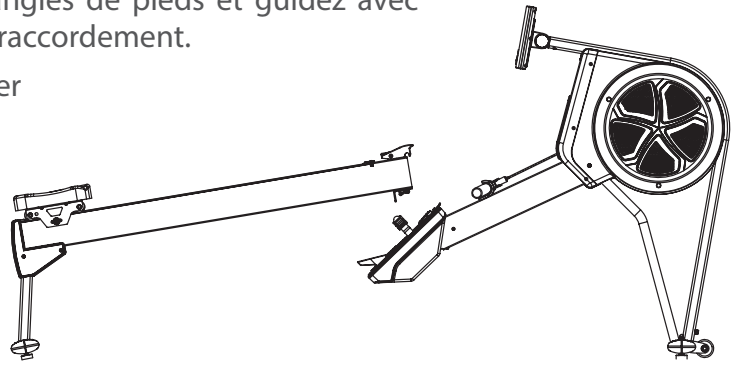
+ Ne vous appuyez pas contre l'appareil et ne posez pas d'objet susceptible de compromettre la stabilité de l'appareil et de le faire tomber.

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.



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.

5.3 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

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

Lubrification de la chaîne

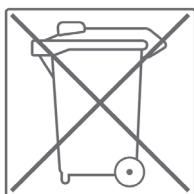
Lubrifiez la chaîne au moins tous les six mois, voire de préférence au bout de 50 heures d'utilisation. Utilisez à cet effet un chiffon non pelucheux ainsi qu'une huile moteur 20W ou une huile multiusage. Humecter le chiffon d'une cuillère à café d'huile. Tirez ensuite la chaîne jusqu'en butée par la 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 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



Gants pour rameur



Spray à base de silicone



Gel de contact

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 :

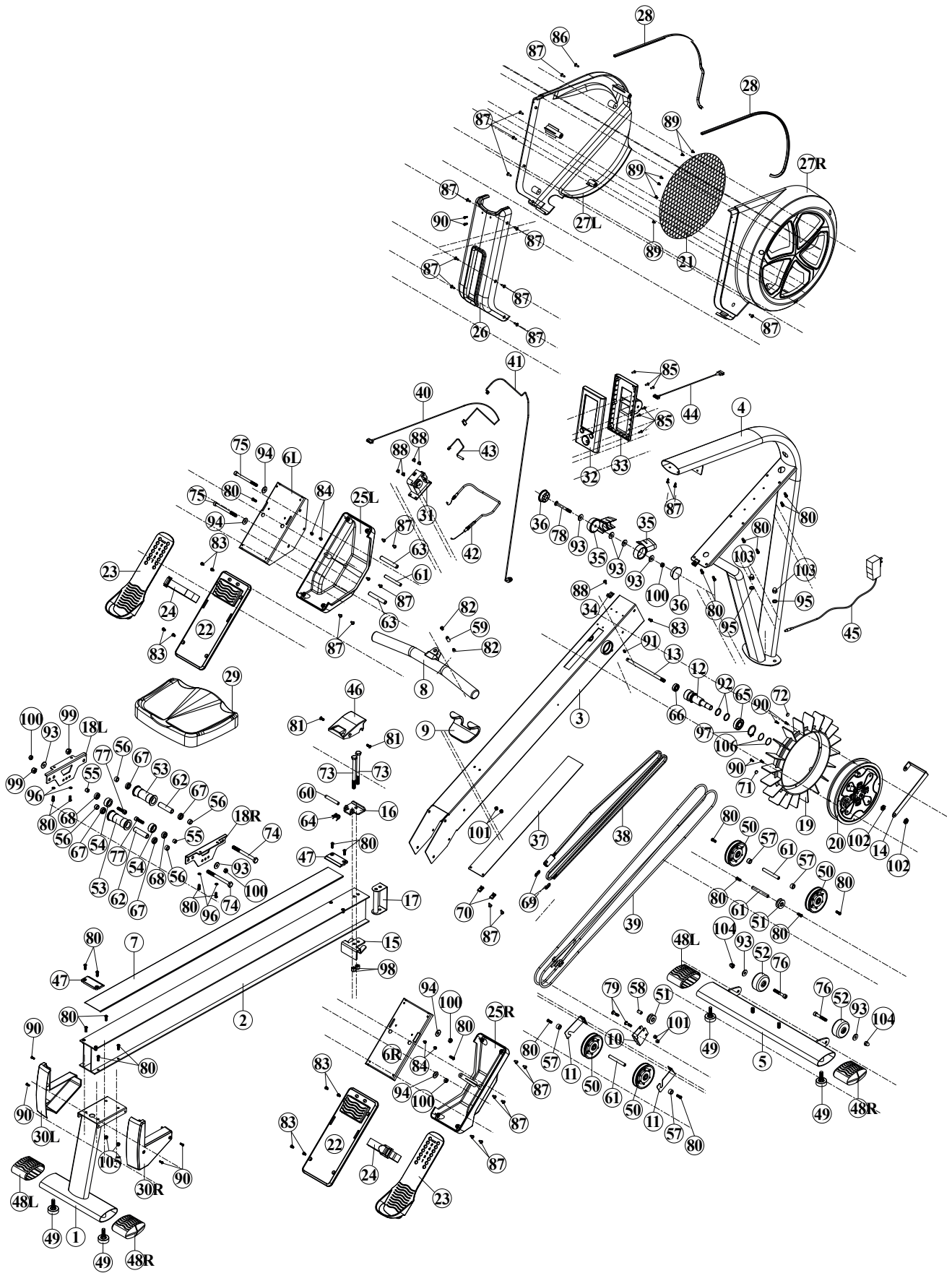
Référence article :

8.2 Liste des pièces

N°	Nbre	Désignation (ENG)	N°	Nbre	Désignation (ENG)
1	1	Rear Stabilizer	28	2	Binding Of Plastic Cover
2	1	Monorail	29	1	Seat Pad
3	1	Main Frame	30L	1	Rear Left Cover
4	1	Front Frame	30R	1	Rear Right Cover
5	1	Front Stabilizer	31	1	Motor
6L	1	Left Belly Foot Stretcher	32	1	Computer (Monitor)
6R	1	Right Belly Foot Stretcher	33	1	Computer Bracket
7	1	Monorail Cover	34	1	Sensor Bracket
8	1	Handle	35	2	Computer Hinge
9	1	Handle Hook	36	2	Computer Hinge Cap
10	1	Traveling Pulley Bracket	37	1	Robber Rope Cover
11	2	Cable Retainer Plate	38	1	Chain
12	1	Belt Shaft	39	1	Robber Rope
13	1	Axle	40	1	8 Pins Upper Connector Cable
14	1	L Plate	41	1	Power Cord Connector
15	1	Lower Hanger Plate	42	1	Connecting Cable
16	1	Upper Hanger Plate	43	1	Sensor Cable
17	1	Monorail Bolt Support	44	1	8 Pins Upper Cable
18L	1	Left Seat Carriage	45	1	Power Adapter
18R	1	Right Seat Carriage	46	1	Upper Plastic Hanger
19	1	Flywheel Fan	47	2	Bumper
20	1	Flywheel	48L	2	Left Foot End Cap
21	1	Damper	48R	2	Right Foot End Cap
22	2	Pedal	49	4	Height Adjuster
23	2	Heel Rest	50	4	Pulley
24	2	Foot Strap With Buckle	51	2	Idler Pulley
25L	1	Left Foot Stretcher Cover	52	2	Front Stabilizer Wheel
25R	1	Right Foot Stretcher Cover	53	2	Seat Roller
26	1	Plastic Cover	54	2	Housing
27L	1	Left Plastic Cover	55	2	Ø8mm Spacer
27R	1	Right Plastic Cover	56	4	Ø10mm X 8.5L Spacer

N°	Nbre	Désignation (ENG)	N°	Nbre	Désignation (ENG)
57	4	Φ10mm X 10L Spacer	82	2	M6 X 10L Screw
58	1	Tube For Idler Pulley	83	9	M5 X 10L Screw
59	1	Axle For Handle	84	4	M5 X 8L Screw
60	1	Axle For Plastic Hanger	85	6	M4 X 12L Screw
61	4	Axle For Pulley	86	1	3/16 X 19L Screw
62	2	Axle For Seat Pad	87	27	3/16" X 16L Screw
63	2	Tube For Foot Stretcher Cover	88	5	3/16" X 12L Screw
64	1	Spring	89	6	M4 X 8L Screw
65	1	Ob6203lb Bearing	90	10	M4 X 12L Screw
66	1	Ob6000z Bearing	91	1	M6 X 10L Set Screw
67	4	Ob6900 Bearing	92	2	Ring
68	2	Ob608 Bearing	93	8	M8 Larger Washer
69	2	Chain Connector	94	4	M8 Smaller Washer
70	2	Balance Clip	95	2	3/8" Spring Washer
71	1	Magnet Blancer	96	4	M6 Spring Washer
72	1	Magnet	97	1	C-Ring
73	2	3/8" X 5" Hex Bolt	98	2	3/8" Nylon Nut
74	2	M10 X 110 Hex Bolt	99	2	M10 Nylon Nut
75	2	M8 X 100L Bolt	100	5	M8 Nylon Nut
76	2	M8 X 50L Bolt	101	4	M6 Nylon Nut (6M/M H)
77	2	M8 X 30L Round Inner Allen Bolt	102	2	3/8" Nut
78	1	M8 X 70L Hex Socken Dome Bolt	103	2	3/8" Cap For Nut
79	2	M6 X 25L Hex Socken Dome Bolt	104	2	M8 Cap For Nut
80	26	M6 X 16L Hex Socken Dome Bolt	105	2	M6 Nylon Nut (8M/M H)
81	2	M6 X 15L Screw	106	2	22Mm Od. Bumper

8.3 Vue éclatée



Les appareils d'entraînement de cardiostrong® 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 période de garantie pour les frais de remise en état, une garantie sur les pièces est accordée mais elle n'inclut pas les frais de réparation, de montage et d'expédition.

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	FR
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
<p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p>✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>PL</p> <p>TECHNIKA I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p>BE</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p>✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p>CUSTOMER CARE</p> <p>☎ +44 141 737 2249 or +44 141 876 3972</p> <p>✉ customercare@powerhouse-fitness.co.uk</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage.</p>
	<p>AT</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>CH</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

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

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

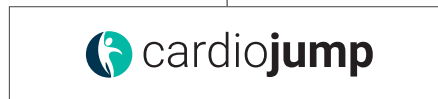
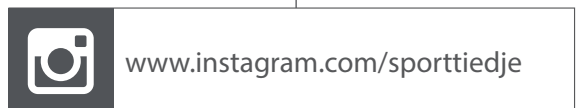
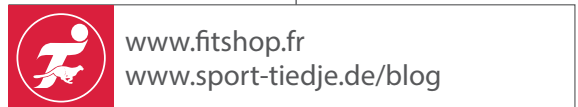
NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec 80 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

TAURUS®