

# TAURUS®

## Notice de montage et mode d'emploi



TF-SCANDIC-X-STAND



TF-SCANDIC-X

TFSCANDICX.01.01



# TABLE DES MATIÈRES

<b>1</b>	<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>7</b>
1.1	Caractéristiques techniques	7
1.2	Sécurité personnelle	8
1.3	Sécurité électrique	9
1.4	Emplacement	10
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>11</b>
2.1	Instructions générales	11
2.2	Contenu de la livraison	12
2.3	Étendue de la livraison des pieds de support (facultatif)	13
2.4	Montage	14
2.5	Montage des pieds (facultatif)	20
<b>3</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>22</b>
3.1	Affichage de la console	22
3.2	Fonctions des touches	23
3.3	Programmes	24
3.3.1	QUICK-START	24
3.4	Programmes à intervalles	25
3.4.1	Programmes basés sur des objectifs	26
<b>4</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>28</b>
4.1	Instructions générales	28
4.2	Roulettes de déplacement	28
<b>5</b>	<b>RECOMMANDATIONS D'ENTRAÎNEMENT</b>	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>30</b>
6.1	Instructions générales	30
6.2	Défauts et diagnostic des pannes	30
6.3	Codes de défauts et dépannage	31
6.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	31

7	ÉLIMINATION	31
8	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	32
9	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	33
9.1	Numéro de série et désignation du modèle	33
9.2	Liste des pièces	34
9.3	Vue éclatée	35
10	GARANTIE	36

## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir opté pour un appareil d'entraînement de qualité de la marque cardiostrong. cardiostrong 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 cardiostrong 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](http://www.sport-tiedje.com).

### Utilisation conforme

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

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

## MENTIONS LÉGALES

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



©2008 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.



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 Caractéristiques techniques

### Affichage LCD de

- + Durée de l'entraînement en min
- + Distance d'entraînement en m
- + Calories brûlées en kcal
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation d'une ceinture pectorale)
- + Pulsations par minute et au total
- + Watts

Programmes d'entraînement (au total) :	10
Programme Quick-Start :	1
Programmes basés sur des objectifs (temps, distance, calories, fréquence cardiaque (4), watts) :	6
Programmes à intervalles :	3 (dont 1 défini par l'utilisateur)

Niveaux de résistance : 16  
Plage de puissance (watts) : 10 - 350 watts (par pas de 1 watt)

### Poids et dimensions :

#### Simulateur de ski

Poids de l'article (brut, emballage inclus) : 57,4 kg  
Poids de l'article (net, sans emballage) : 48,7 kg  
Dimensions de l'emballage (L x l x h) : env. 133,5 cm x 13,3 cm x 19 cm  
Dimensions d'installation (L x l x h) : env. 53 cm x 32,6 cm x 209,9 cm

#### Pied

Poids de l'article (brut, emballage inclus) : 9 kg  
Poids de l'article (net, sans emballage) : 8,3 kg  
Dimensions de l'emballage (L x l x h) : env. 15,1 cm x 74 cm x 37,3 cm  
Dimensions d'installation (L x l x h) : env. 85,75 cm x 95,85 cm

## 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.

### **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 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.

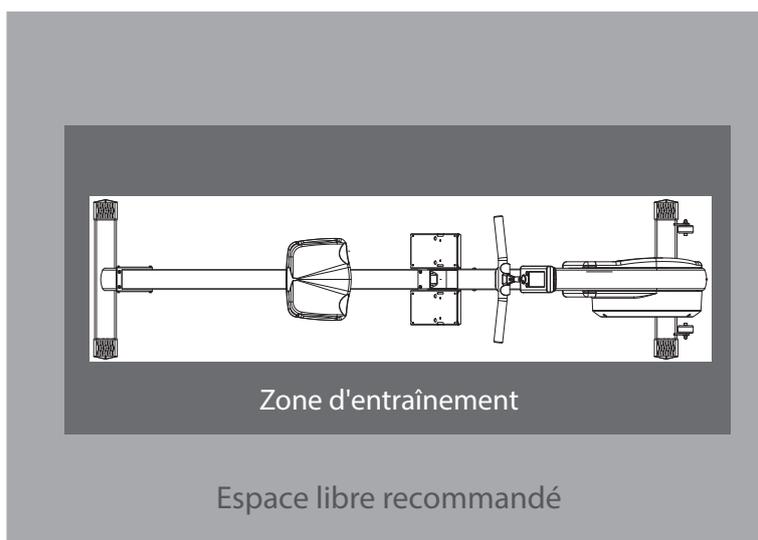
+ Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.

+ 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.



### 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.

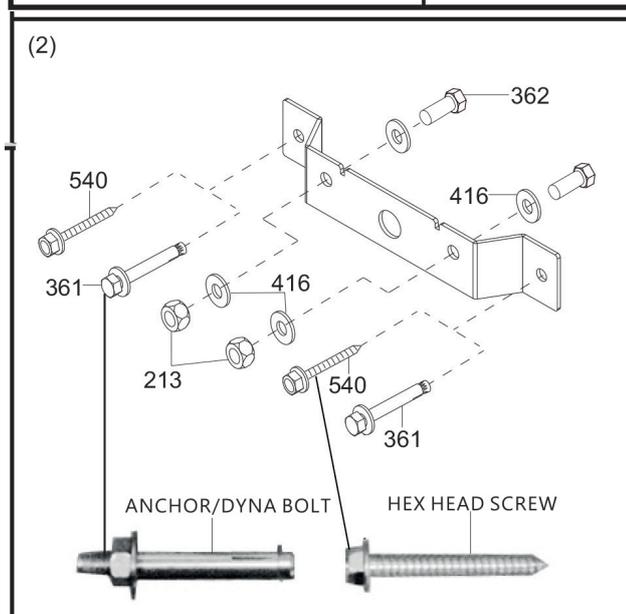
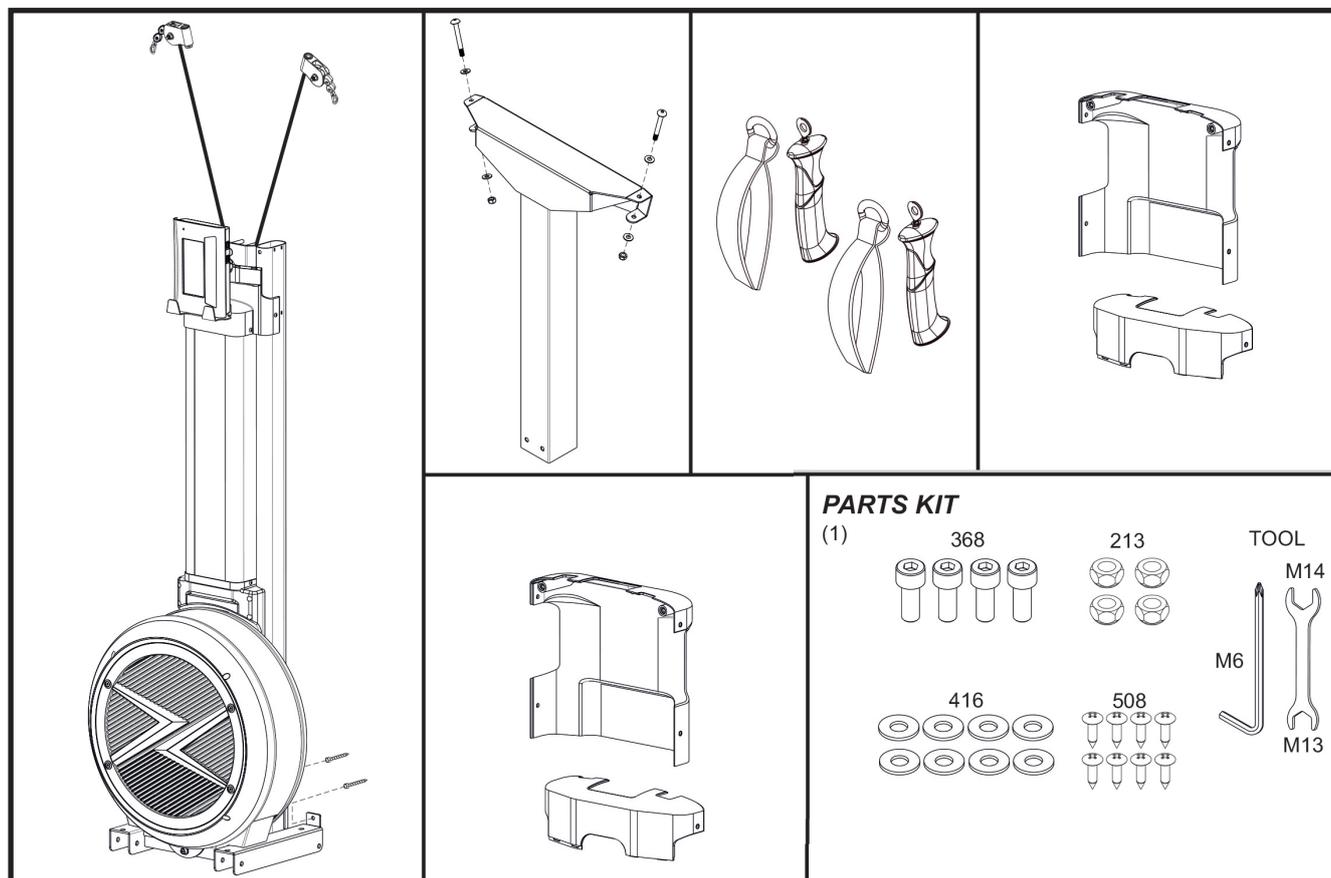
+ Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.

## 2.2 Contenu de la livraison

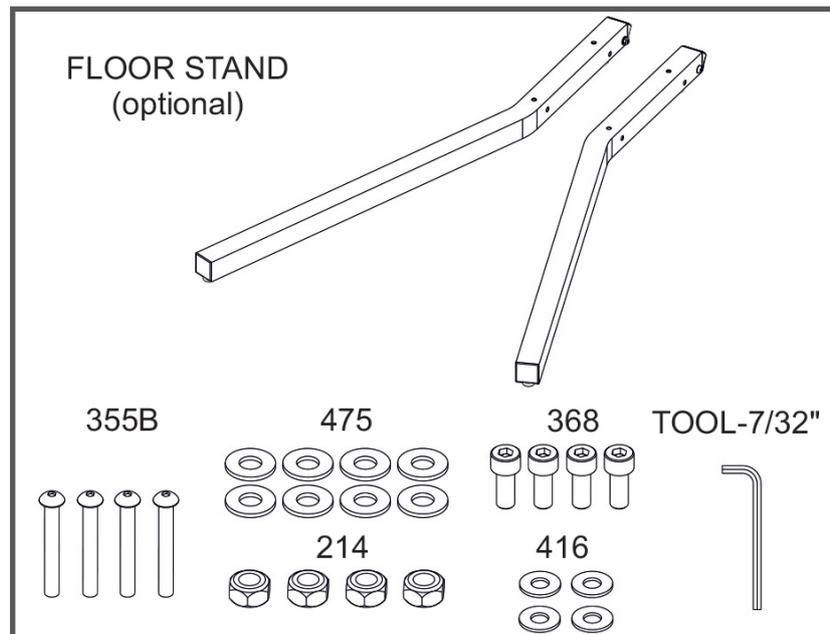
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

### ⚠ PRUDENCE

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



## 2.3 Étendue de la livraison des pieds de support (facultatif)



## 2.4 Montage

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

### ❶ REMARQUE

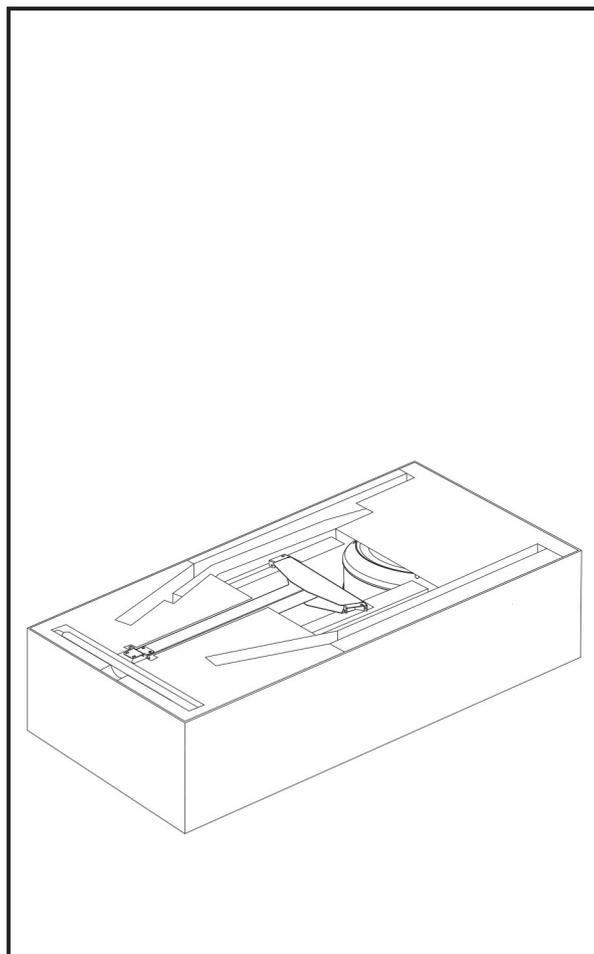
Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.

### Étape 1 : ouverture du carton d'emballage et contenu de la livraison

1. Ouvrez le carton à l'aide d'un couteau et posez-le à plat sur le sol.
2. Retirez tous les éléments non fixés.
3. Vérifiez que le contenu de la livraison est complet.

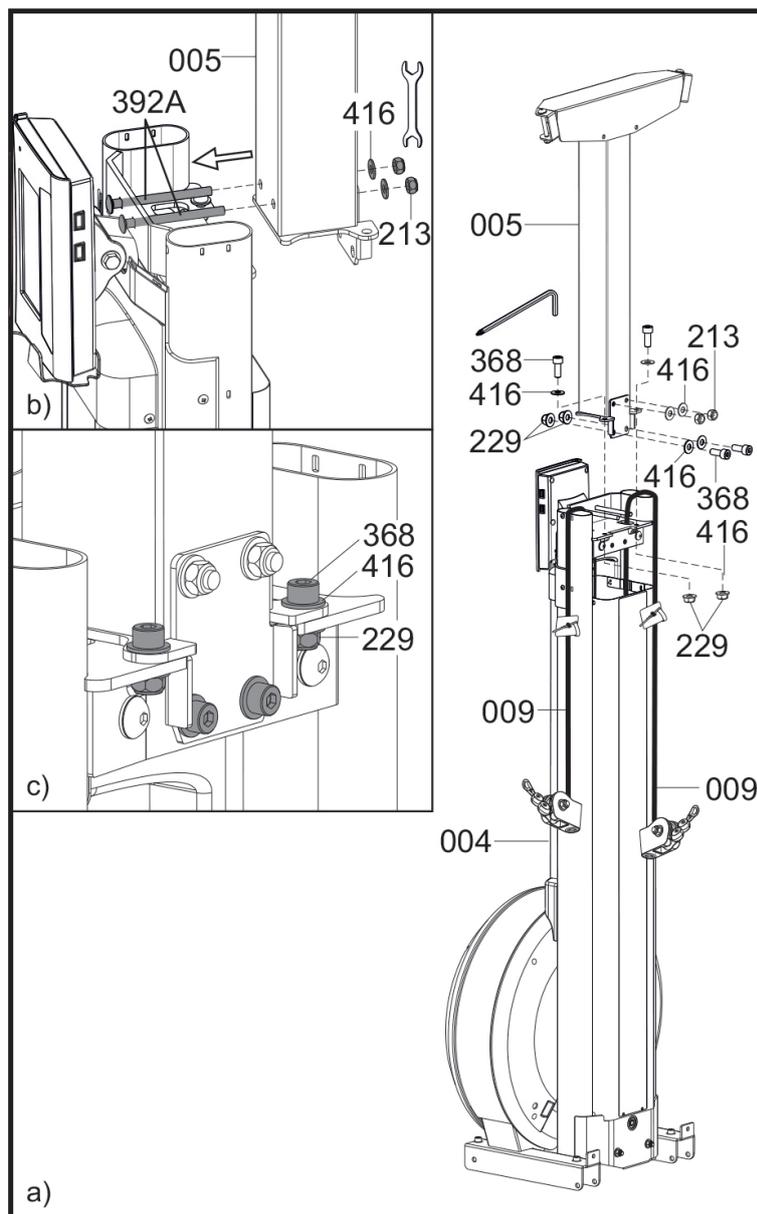
### ❶ REMARQUE

Pendant l'assemblage de l'appareil, nous vous recommandons de garder le carton d'emballage pour protéger le sol.



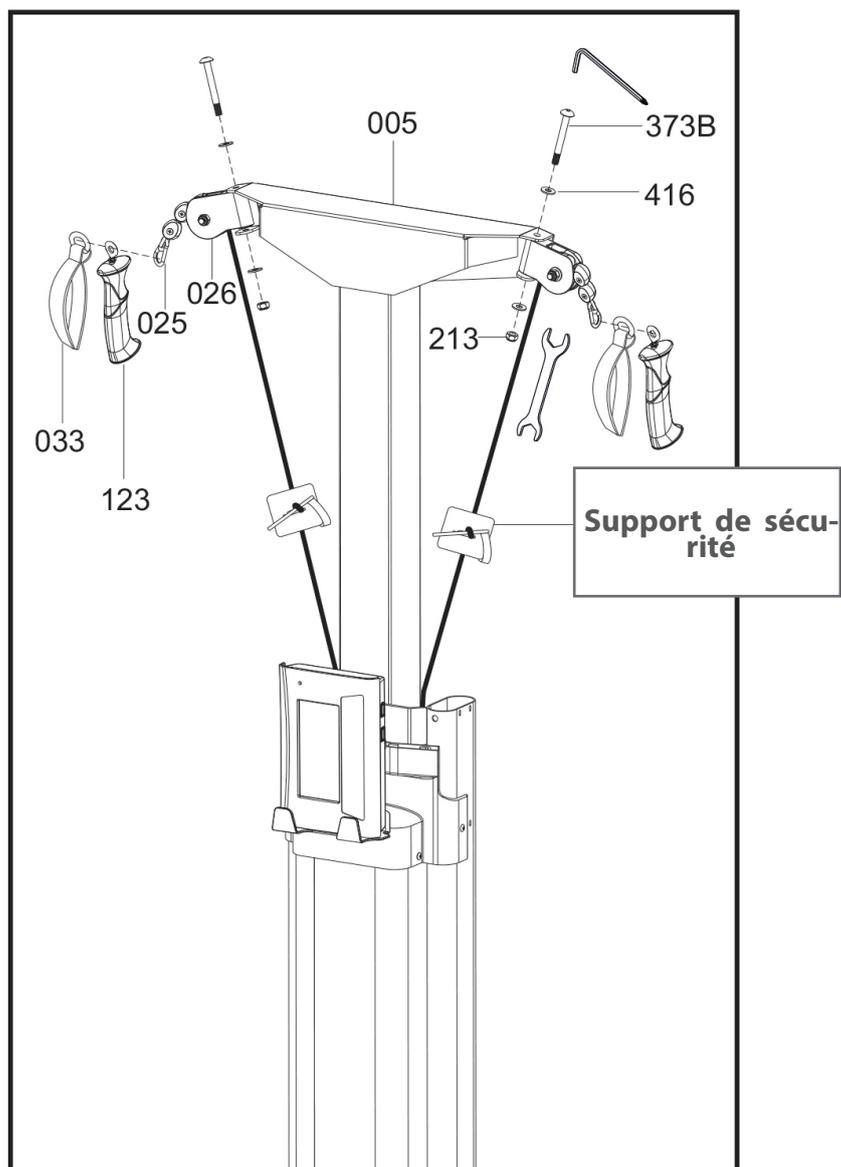
## Étape 2 : montage du support vertical

1. Tirez les deux câbles (009) et accrochez-les par dessus le cadre principal (voir schéma).
2. Emmanchez le support vertical (005) sur les deux vis (392A) du cadre principal (004).
3. Fixez les deux vis (392A) avec deux rondelles entretoises (416) et deux écrous (213) au dos du support vertical (005) à l'aide de l'outil fourni avec l'appareil.
4. Montez les quatre vis (368) conjointement avec les quatre rondelles entretoises (416) et les quatre écrous (229) à l'aide de l'outil fourni avec l'appareil.



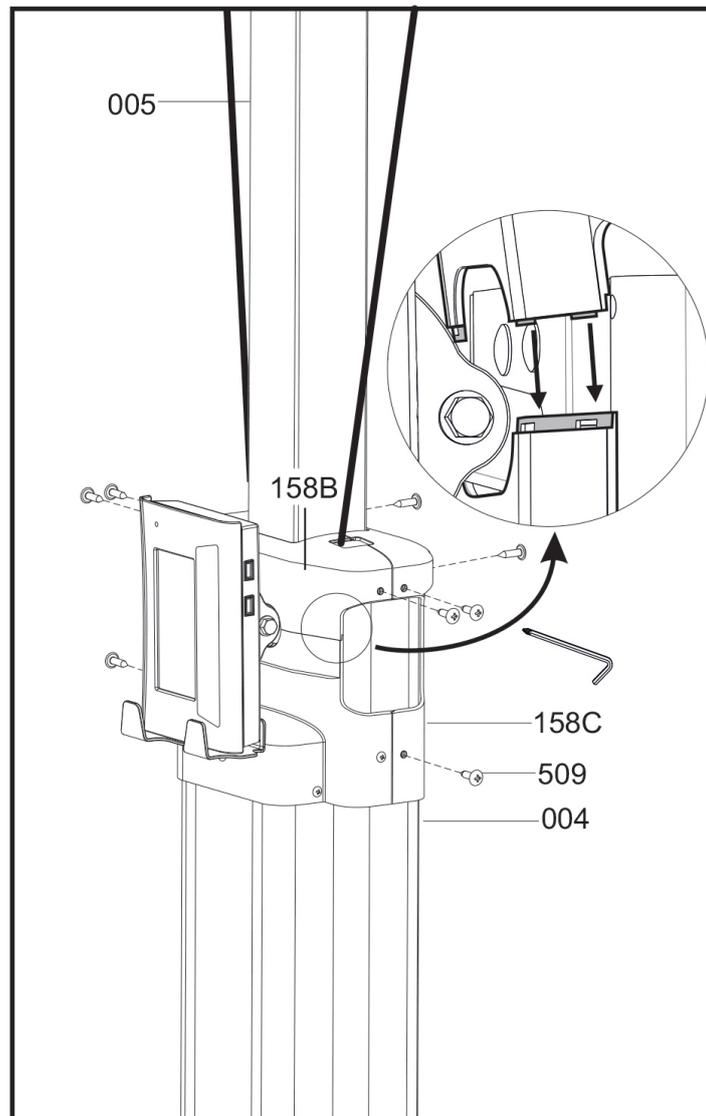
### Étape 3 : montage des supports de poulies

1. Montez les supports de poulies (**026**) sur le support vertical (**005**) avec deux vis (**373B**), quatre rondelles entretoises (**416**) et deux écrous (**213**) à l'aide de l'outil fourni avec l'appareil.
2. Fixez les deux poignées (**123**) ou les deux sangles de préhension (**033**) sur les mousquetons (**025**).
3. Retirez les supports de sécurité des câbles.



#### Étape 4 : montage des revêtements

1. Montez le revêtement B (**158B**) et le revêtement C (**158C**) sur le cadre principal (**004**) et le support vertical (**005**) au moyen de huit vis (**509**) en utilisant l'outil fourni avec l'appareil.
2. Vérifiez que les revêtements s'imbriquent correctement (voir schéma).



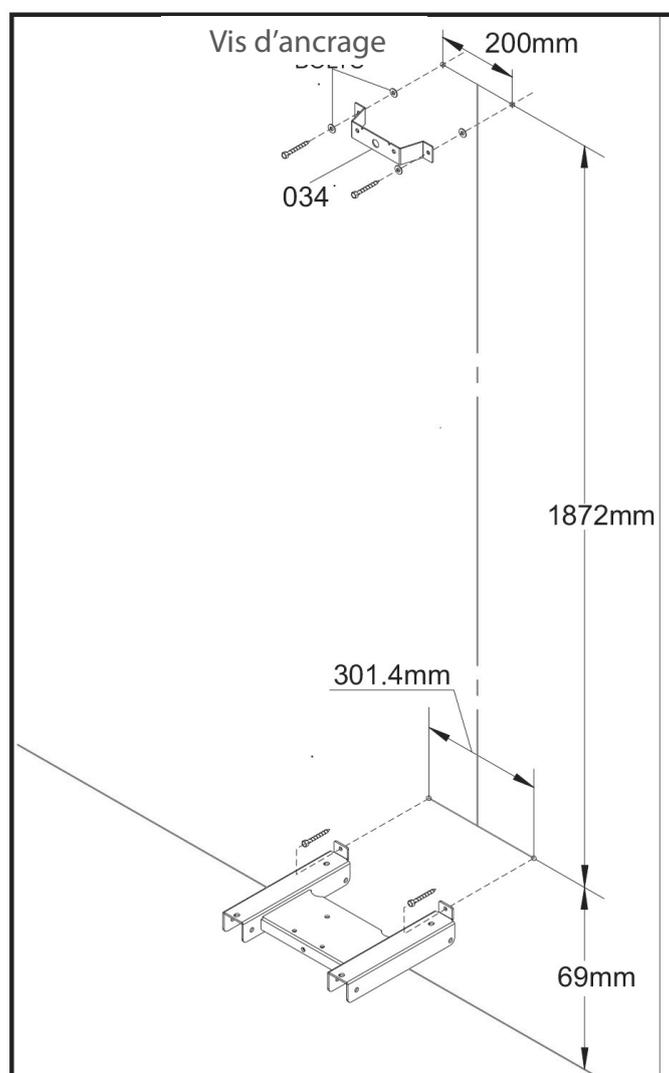
## Étape 5 : montage du support mural

1. À l'aide d'un foret à pierre, percez quatre trous de 7,9 mm de diamètre dans le mur sur lequel vous souhaitez fixer le simulateur de ski (l'outil correspondant n'est pas compris dans la livraison).

### ❶ REMARQUE

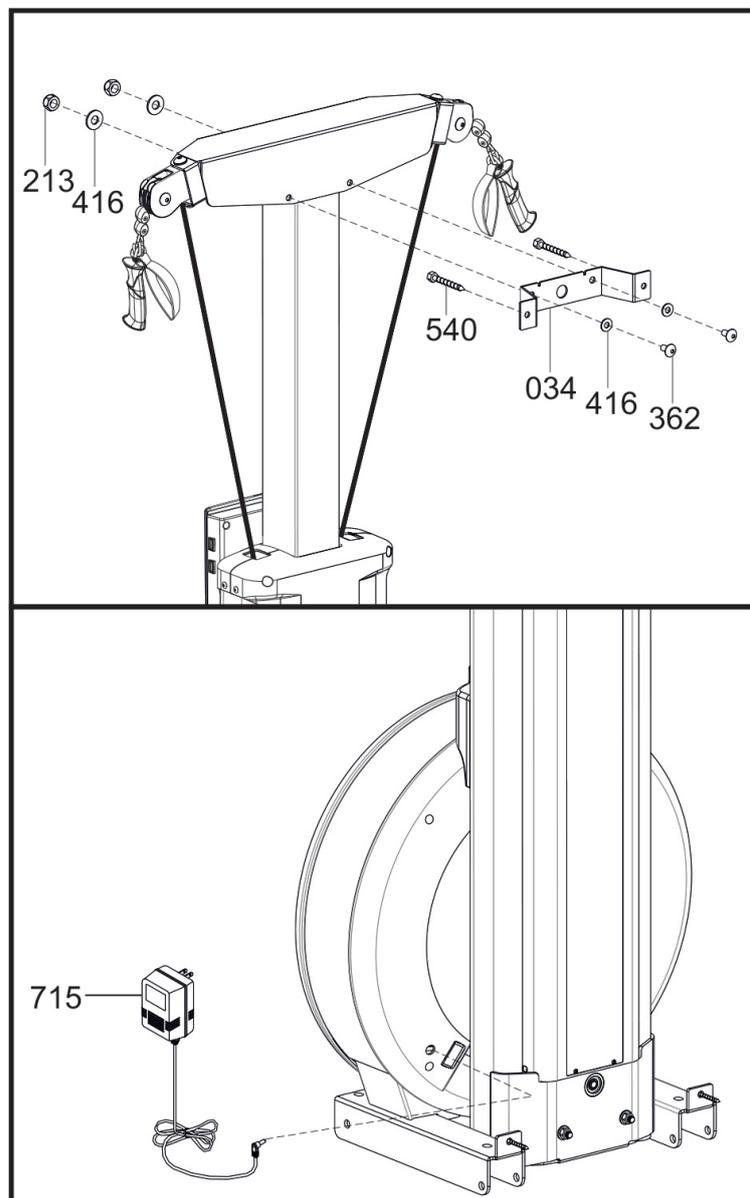
Vérifiez que le mur est plan et droit.

2. Desserrez l'écrou de la vis d'ancrage (361) jusqu'à ce qu'elle affleure l'extrémité de la vis.
3. Enfoncez avec précaution les vis d'ancrage (361) dans les trous prépercés et retirez entièrement les écrous.
4. Emmanchez le support mural (034) sur les vis d'ancrage puis revissez les écrous sur les vis d'ancrage.
5. Serrez fermement les écrous des vis d'ancrage.



## Étape 6 : mise en place du simulateur de ski sur le support mural

1. Fixez le simulateur de ski sur le support mural (**034**) avec deux vis (**362**), quatre rondelles entretoises (**416**) et deux écrous (**213**) à l'aide de l'outil fourni.
2. Serrez maintenant toutes les vis à l'aide de l'outil fourni.
3. Branchez la fiche secteur (**715**) sur une prise de courant.



## 2.5 Montage des pieds (facultatif)

### ❶ REMARQUE

Les pieds de l'appareil sont des accessoires disponibles en option.

### Étape 1 : espace libre

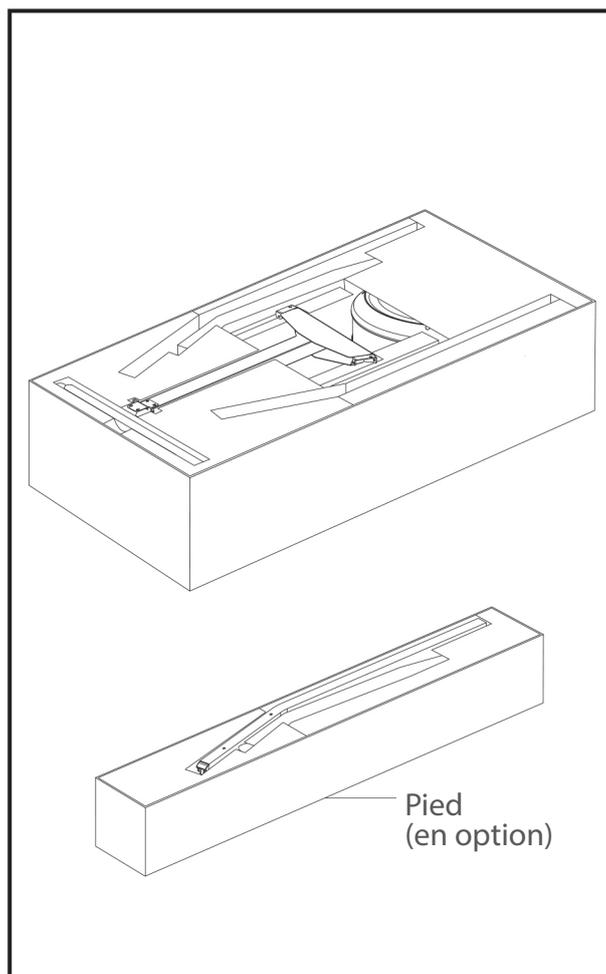
Pendant l'assemblage, veillez à disposer d'un espace libre de 2 x 2,5 mètres autour de l'appareil.

### Étape 2 : ouverture du carton d'emballage et contenu de la livraison

1. Ouvrez le carton à l'aide d'un couteau et posez-le à plat sur le sol.
2. Retirez tous les éléments non fixés.
3. Vérifiez que le contenu de la livraison est complet.

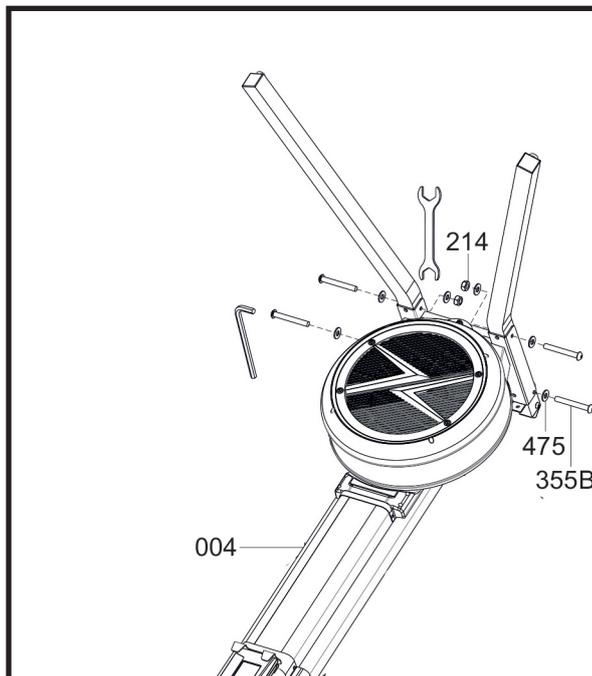
### ❶ REMARQUE

Pendant l'assemblage de l'appareil, nous vous recommandons de garder le carton d'emballage pour protéger le sol.

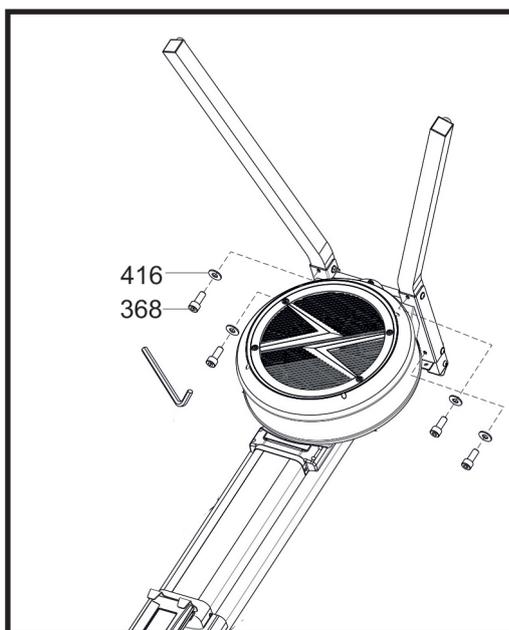


### Étape 3 : montage des pieds

1. Montez les deux pieds (**001A**) et (**001B**) sur le cadre principal (**004**) avec huit rondelles entretoises (**475**), quatre écrous (**214**) et quatre vis (**355B**) à l'aide de l'outil fourni avec l'appareil.



2. Montez les quatre vis (**368**) et quatre rondelles entretoises (**416**) à l'aide de l'outil fourni avec l'appareil.



### ① REMARQUE

Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.

### 3.1 Affichage de la console



Affichage	Description
<b>TIME (temps)</b>	Affichage de la durée d'entraînement restante ou déjà écoulée. (plage d'affichage : 0:00~99:59)
<b>TIME/500m (temps par 500 m)</b>	Correspond au temps nécessaire pour parcourir 500 m à la vitesse momentanée. (plage d'affichage : 0:00~59:59)
<b>DISTANCE (distance)</b>	Affichage de la distance restant à parcourir ou déjà parcourue. (plage d'affichage : 0~99999m)
<b>CALORIES (calories)</b>	Affichage du nombre restant de calories à brûler ou du nombre de calories déjà brûlées (0~9999 kcal)
<b>SPM (coups par minute)</b>	Affichage du nombre de coups par minute à la vitesse actuelle
<b>STROKES (nombre total de coups)</b>	Affichage du nombre total de coups déjà effectués pendant la durée d'entraînement actuelle (plage d'affichage : 0 ~ 9999)

<b>PULSE (fréquence cardiaque)</b>	Affichage de la fréquence cardiaque (plage d'affichage : Display range : 0-30~230Bpm)  <b>REMARQUE</b> Cette fonction requiert l'utilisation d'une ceinture pectorale !
<b>WATTS (watts)</b>	Affichage de la puissance actuelle en watts (plage d'affichage : 0 ~ 999)

## 3.2 Fonctions des touches

Touche	Fonction
<b>INTERVAL PROGRAM</b>	Cette touche permet d'accéder directement aux programmes à intervalles.
<b>TARGET PROGRAM</b>	Cette touche permet d'accéder directement aux programmes basés sur des objectifs.
<b>START/STOP</b>	Cette touche permet de commencer ou de stopper le programme.
<b>UP</b>	Cette touche permet d'augmenter des paramètres ou le niveau de résistance.
<b>DOWN</b>	Cette touche permet de réduire des paramètres ou le niveau de résistance.
<b>ENTER/MODE</b>	Cette touche permet de valider vos saisies ou votre sélection.
<b>RESET</b>	Pour redémarrer la console, appuyez simultanément sur les touches UP et DOWN et maintenez-les appuyées pendant quelques secondes.

### Mise en marche de la console

Pour allumer la console, branchez la fiche secteur dans une prise de courant.

#### **REMARQUE**

La console démarre automatiquement et tous les segments de l'écran apparaissent pendant env. 2 secondes. La console passe ensuite au menu principal.



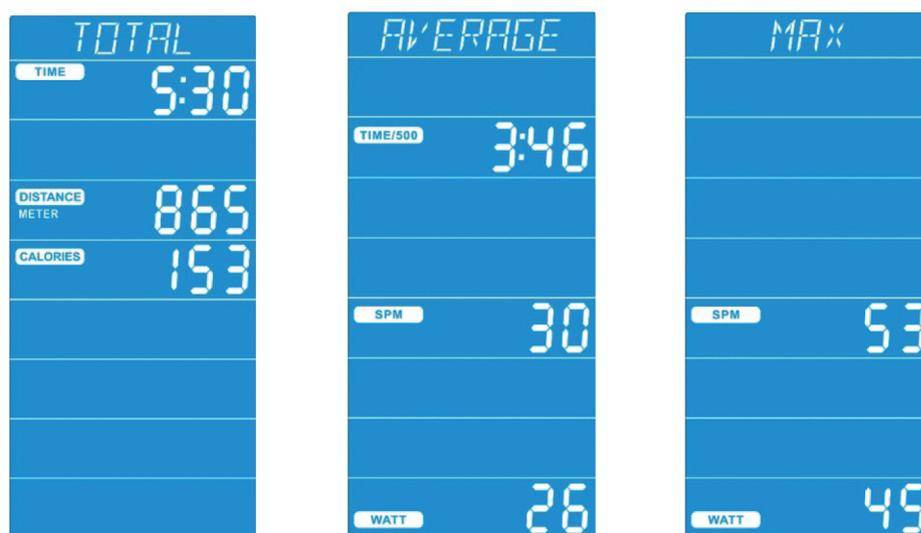
## 3.3 Programmes

### 3.3.1 QUICK-START

1. Pour démarrer le programme Quick-Start, appuyez sur la touche START/STOP dans le menu principal.
2. Pour arrêter l'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche START/STOP.

L'écran affiche le résumé des données d'entraînement.

3. Pour retourner au menu principal, appuyez une nouvelle fois sur la touche START/STOP.



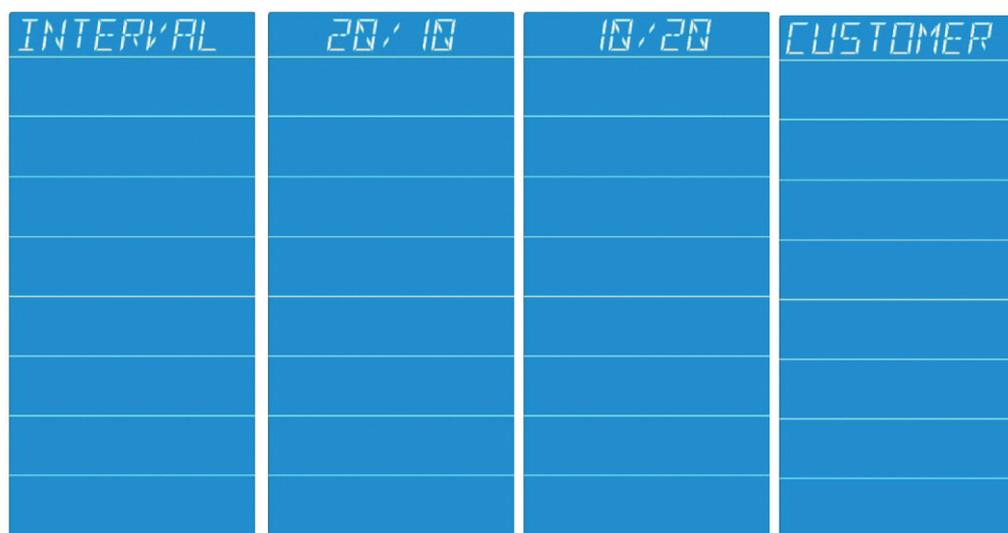
## 3.4 Programmes à intervalles

Vous avez le choix entre trois programmes à intervalles :

20/10 - 20 secondes d'effort, 10 secondes de pause (8 cycles)

10/20 - 10 secondes d'effort, 20 secondes de pause (8 cycles)

CUSTOMER - programme défini par l'utilisateur



1. Utilisez les touches UP/DOWN pour accéder aux programmes à intervalles dans le menu principal puis validez avec la touche ENTER/MODE.
2. Utilisez les touches UP/DOWN UP/DOWN pour sélectionner un programme à intervalles (20/10, 10/20 ou CUSTOMER) puis validez avec la touche ENTER/MODE.

### ❗ REMARQUE

Si vous avez opté pour le programme défini par l'utilisateur (CUSTOMER), procédez comme suit :

- 2.1. Définissez le nombre de cycles à l'aide des touches UP/DOWN puis validez avec la touche ENTER/MODE.
- 2.2. Définissez la durée de l'effort et des pauses à l'aide des touches UP/DOWN puis validez avec la touche ENTER/MODE.
3. Pour démarrer le programme, appuyez sur la touche START/STOP.
4. Pour arrêter l'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche START/STOP.

*L'écran affiche le résumé des données d'entraînement.*

5. Pour retourner au menu principal, appuyez une nouvelle fois sur la touche START/STOP.

### 3.4.1 Programmes basés sur des objectifs

Vous avez le choix entre plusieurs programmes basés sur des objectifs :

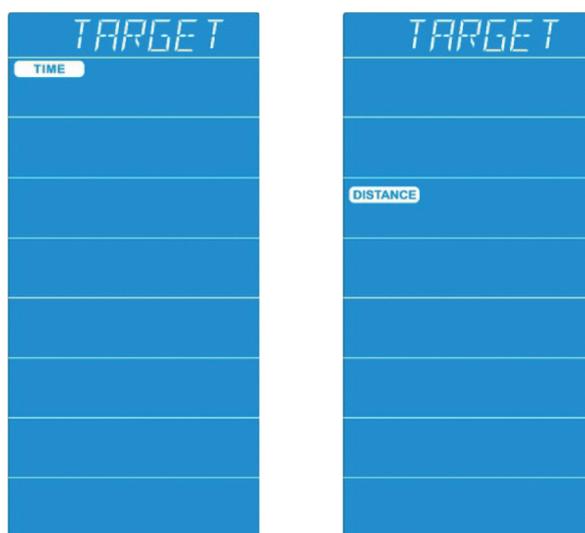
- + Temps
- + Distance
- + Calories
- + Fréquence cardiaque (4 programmes : 60 %, 75 %, 85%, 85 % et TARGET)
- + Watts

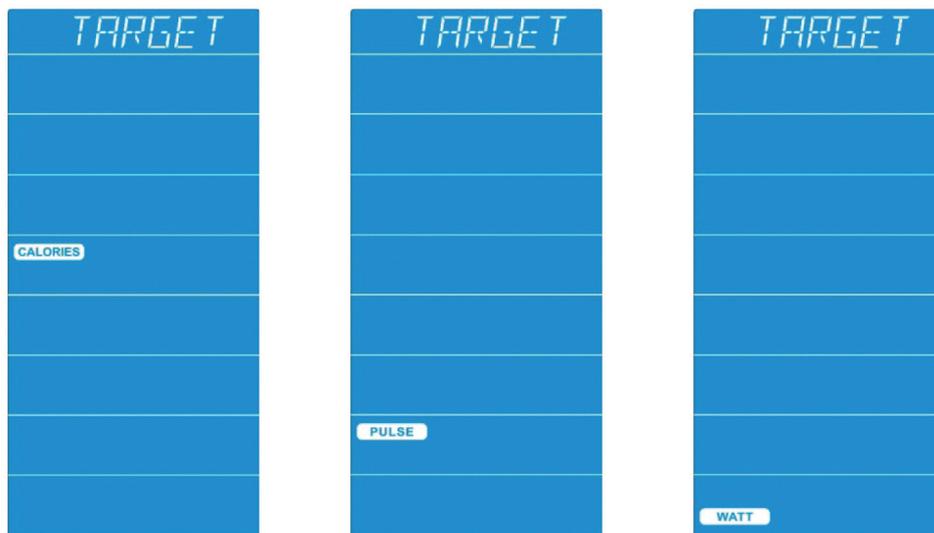
#### **AVERTISSEMENT**

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

#### **REMARQUE**

Quatre programmes basés sur la fréquence cardiaque sont disponibles. Vous avez la possibilité de choisir une fréquence cardiaque cible pré-enregistrée (60%, 75 % ou 85% de votre fréquence cardiaque maximale) ou de sélectionner TARGET pour entrer manuellement une autre fréquence cardiaque cible. La console détermine votre fréquence cardiaque maximale en fonction de l'âge que vous avez saisi. Ces programmes requièrent l'utilisation d'une ceinture pectorale !





1. Utilisez les touches UP/DOWN pour accéder aux programmes basés sur des objectifs dans le menu principal puis validez avec la touche ENTER/MODE.
2. Utilisez les touches UP/DOWN UP/DOWN pour sélectionner un programme basé sur des objectifs puis validez avec la touche ENTER/MODE.
3. Définissez une valeur à atteindre pour le paramètre correspondant à l'aide des touches UP/DOWN puis validez avec la touche ENTER/MODE.
4. Pour démarrer le programme, appuyez sur la touche START/STOP.

**❗ REMARQUE**

Si vous avez choisi un programme basé sur la fréquence cardiaque, un signal sonore est émis toutes les 6 secondes après que vous avez atteint la fréquence cardiaque cible et le niveau de résistance est baissé. Dès que le niveau 1 est atteint, le programme s'arrête.

5. Pour arrêter l'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche START/STOP.

*L'écran affiche le résumé des données d'entraînement.*

6. Pour retourner au menu principal, appuyez une nouvelle fois sur la touche START/STOP.

### 4.1 Instructions générales

#### AVERTISSEMENT

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

#### • ATTENTION

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

### 4.2 Roulettes de déplacement

#### • ATTENTION

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

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



## 5 RECOMMANDATIONS D'ENTRAÎNEMENT



Positionnez les mains et les pieds à la largeur des épaules. Soulevez les mains au-dessus de la tête et pliez légèrement les coudes.



Maintenez les coudes pliés et tirez les poignées vers le bas. Pendant cet exercice, tendez les muscles abdominaux et pliez légèrement les genoux.



Tendez les bras le long des hanches tout en maintenant les genoux pliés. Relevez lentement les bras et retournez dans la position initiale.

### Variantes :



Pour éviter de solliciter les jambes, vous pouvez également effectuer cet exercice sur une chaise. Cette alternative est idéale si vous vous remettez d'une blessure à la jambe ou au pied.



Placez un pied vers l'avant et l'autre vers l'arrière en alternant. Cela permet de solliciter divers muscles des jambes.



Mettez-vous sur la pointe des pieds pour augmenter la tension sur les muscles des mollets.

## 6.1 Instructions générales



### AVERTISSEMENT

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



### PRUDENCE

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

### ATTENTION

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

## 6.2 Défaits et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	Câbles mal branchés	Contrôlez les câblages
Bruits de grincement	Vissages desserrés ou trop serrés	Contrôlez les vissages
Bruits de frottement sur le rail de roulement	Rail de roulement / roulettes encrassés ou rail de roulement secs	Nettoyez le rail de roulement et lubrifiez avec du silicone sans graisse
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas	+ Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale incompatible + Ceinture pectorale mal positionnée + Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée + Affichage du pouls défectueux	+ Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. ...) + Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS) + Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes + Changez les piles

## 6.3 Codes de défauts et dépannage

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

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

## 6.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

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

## 7 ÉLIMINATION

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

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

## 8 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Un **tapis de sol** vous permettra de poser votre appareil de fitness en toute sécurité, tout en protégeant votre sol des taches de transpiration. Vous pouvez également vous procurer des mains courantes supplémentaires pour votre tapis de course ou un **spray à base de silicone** pour entretenir les pièces mobiles.

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. Vous pouvez également compléter votre appareil de musculation par des **poignées de traction** ou des **poids supplémentaires**.

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



Serviettes



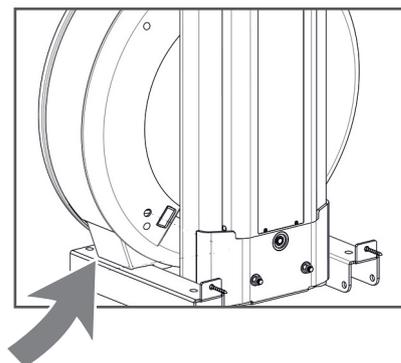
Spray à base de silicone

## 9.1 Numéro de série et désignation du modèle

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

## 9.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Nbre	N°	Désignation (ENG)	Nbre
4	MAIN FRAME	1	230	NUT-M10	1
5	VERTICAL BEAM-TOP	1	301A	BOLT-M4X8L	5
9	ROPE	2	312A	BOLT-M6X15L	1
13	DRIVE BRACKET-LEFT	1	312B	BOLT-M6X25L	1
18	BELT TENSION SHAFT	1	324	BOLT-M8 X 30L	2
22A	BELT TENSION PLATE	1	334C	BOLT-M8 X 38L	2
22B	BELT TENSION PLATE	1	335D	BOLT-M8 X 150L	1
23	ROPE CLAMP-OUTER	4	347	BOLT-M8 X 50L	1
24	ROPE CLAMP-INNER	4	349	BOLT-M8 X 90L	1
25	SNAP HOOK	2	350A	BOLT-M8 X 120L	1
26	U-PULLEY HOLDER	2	354	BOLT-M8 X 84L X Ø10	2
31	SENSOR HOLDER BRACKET	1	361	BOLT-1/4 X 2"	2
33	HANDLE STRAPS	2	362	BOLT-M8 X 16L	2
34	WALL MOUNTING BRACKET	1	363	BOLT-M6 X 30L	2
107	COMPUTER ARM SPACER	2	367	BOLT-M8 X 16L	1
110	COVER-HUB	1	368	BOLT-M8 X 20L	7
111A	MAIN COVER-FRONT	1	373B	BOLT-M8 X 70L	2
111B	MAIN COVER-BACK	1	374B	BOLT-M8 X 80L	2
112	MESH	1	381A	BOLT-M10 X 80L	1
118A	CARRIAGE ROLLER	2	387C	BOLT-3/16 X 3/4	4
119	BINOCULAR BEARING HOUSING	2	392A	BOLT-M8 X 95L	2
123	HANDLES	2	399A	Adjustment BOLT	1
124	PULL BAR(OPTIONAL)	1	409	WASHER-M6 X Ø13 X 1T	4
126	OAR BAR(OPTIONAL)	1	412	WASHER-M8 X Ø12 X 1T	2
129	SENSOR HOLDER	2	416	WASHER-M8 X Ø18 X 1.5T	42
134	POLY "V" DRIVE BELT	1	476	WASHER-1/4 X Ø19 X 1.5T	1
135	DRIVE PULLEY(SKI)	1	508	SCREW-M4X12L	26
136	STRAP DRUM	1	526A	SCREW-round head 1/8 x 3/8L	2



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><b>TECHNIQUE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ <a href="mailto:technik@sport-tiedje.de">technik@sport-tiedje.de</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratuit)</p> <p>✉ <a href="mailto:info@sport-tiedje.de">info@sport-tiedje.de</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 21:00 Sa 09h00 - 21:00 Dim 10h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 80 90 1650</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ <a href="mailto:info@fitshop.dk">info@fitshop.dk</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p>✉ <a href="mailto:service-france@fitshop.fr">service-france@fitshop.fr</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>
	PL	BE
	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ <a href="mailto:info@fitshop.pl">info@fitshop.pl</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p>✉ <a href="mailto:info@fitshop.be">info@fitshop.be</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>

UK	NL	INT
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3986</p> <p>✉ <a href="mailto:support@powerhousefitness.co.uk">support@powerhousefitness.co.uk</a></p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3972</p> <p>🕒 Lu - ve 9h00 - 17h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ <a href="mailto:info@fitshop.nl">info@fitshop.nl</a></p> <p>🕒 Lu - Jeu 09h00 - 17h00 Ve 09h00 - 21h00 Sa 10h00 - 17h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ <a href="mailto:service-int@sport-tiedje.de">service-int@sport-tiedje.de</a></p> <p>🕒 Lu - ve 8h00 - 18h00 Sa 9h00 - 18h00</p>
	AT	CH
	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratuit)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ <a href="mailto:info@sport-tiedje.at">info@sport-tiedje.at</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ <a href="mailto:info@sport-tiedje.ch">info@sport-tiedje.ch</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</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/apercu-de-nos-succursales](http://www.fitshop.fr/apercu-de-nos-succursales)

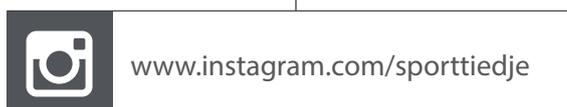
# NOUS VIVONS LE FITNESS

## 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 !



**TAURUS**

The logo for cardiostrong, featuring the brand name in a blue sans-serif font with a stylized blue and white wave graphic on either side.

**BODYCRAFT**

The logo for cardiojump, featuring a stylized blue and green human figure icon followed by the brand name in a bold, black sans-serif font.

The logo for DUKEFITNESS, featuring a green and yellow checkered square icon followed by the brand name in a bold, black sans-serif font.

**DARWIN**

# TAURUS®