

TAURUS®

Notice de montage et mode d'emploi



max. 150 kg



~ 45 Min.



52 kg

L 127 | L 56 | H 124

TFZ9.01.04

N° d'article TF-Z9

Vélo de biking Z9

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	Réglage de l'appareil	17
3	MODE D'EMPLOI	19
3.1	Affichage de la console	19
3.2	Fonctions des touches	20
3.3	Mise en marche et réglage de l'appareil	20
3.4	Programmes	20
3.4.1	Programme manuel	21
3.4.2	Programmes d'entraînement	21
3.4.3	Programme utilisateur	22
3.4.4	Fréquence cardiaque ciblée	23
3.4.5	Récupération cardiaque	23
3.5	Mesure de la fréquence cardiaque	24
4	STOCKAGE ET TRANSPORT	26
4.1	Instructions générales	26
4.2	Roulettes de déplacement	26
5	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	27
5.1	Instructions générales	27
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	27
5.3	Codes de défauts et dépannage	28
5.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	29
6	ÉLIMINATION	29
7	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	30

8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	31
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	31
8.2	Liste des pièces	32
8.3	Vue éclatée	36
9	GARANTIE	37
10	CONTACT	39

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 est destiné exclusivement à une utilisation à domicile. L'appareil n'est pas adapté à un usage semi-professionnel (par ex. hôpitaux, clubs, hôtels, établissements scolaires etc.) ni 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



©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.



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 DEL de

- + Vitesse en km/h
- + Durée de l'entraînement en min
- + Parcours en km
- + Cadence (tours par minute)
- + Calories brûlées
- + Fréquence cardiaque
- + Watts

Programmes d'entraînement (au total) :	17
Programmes prédéfinis :	12
Programmes basés sur la fréquence cardiaque :	4
Programmes définis par l'utilisateur :	1
Masse d'inertie :	14 kg
Rapport de démultiplication :	1:5.3

Poids et dimensions

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	56 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	52 kg
Dimensions d'installation (L x l x h) :	env. 1 270 mm x 560 mm x 1 240 mm
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	env. 120cm x 24 cm x 92 cm
Poids maximal d'utilisateur :	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 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.
- + 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

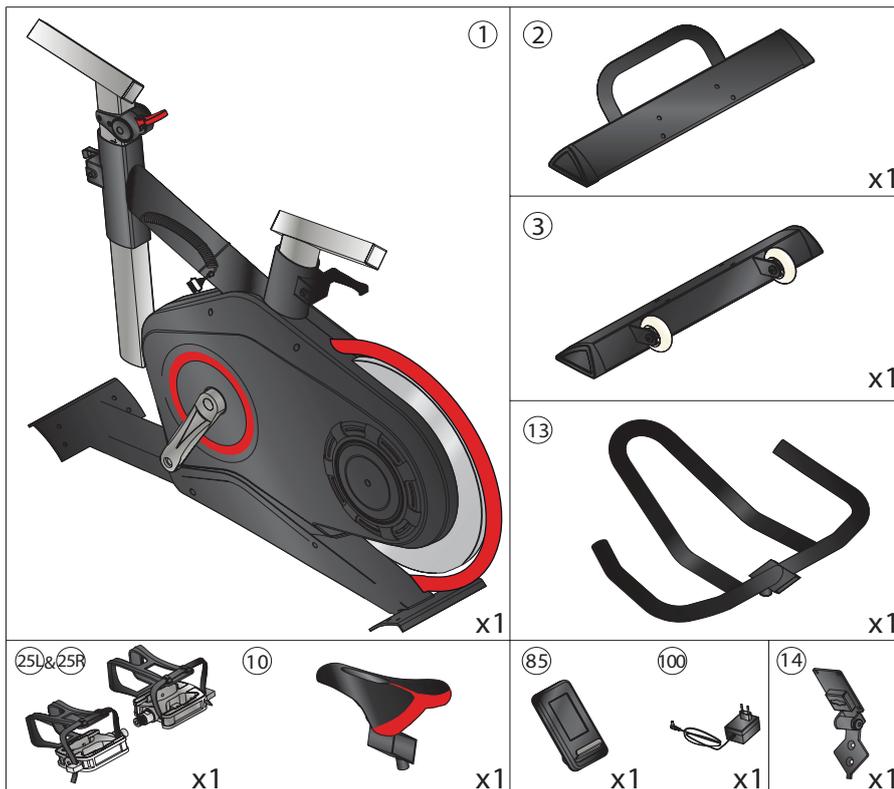
- + Pour faciliter le montage, des vis et des écrous peuvent être prémontés.
- + Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.

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.

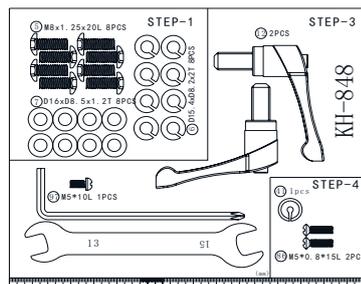
⚠ PRUDENCE

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



Vue d'ensemble

- 1. Cadre principal
- 2. Pied avant
- 3. Pied arrière
- 10. Selle
- 13. Guidon
- 14. Support de console
- 25R Pédale droite
- 25L Pédale gauche
- 85. Console
- 100. Câble d'alimentation



- 5. Vis
- 6. Rondelle élastique
- 7. Rondelle
- 12. Bouton de réglage
- 41. Fiche de câble
- 86. Vis
- Outils

2.3 Montage

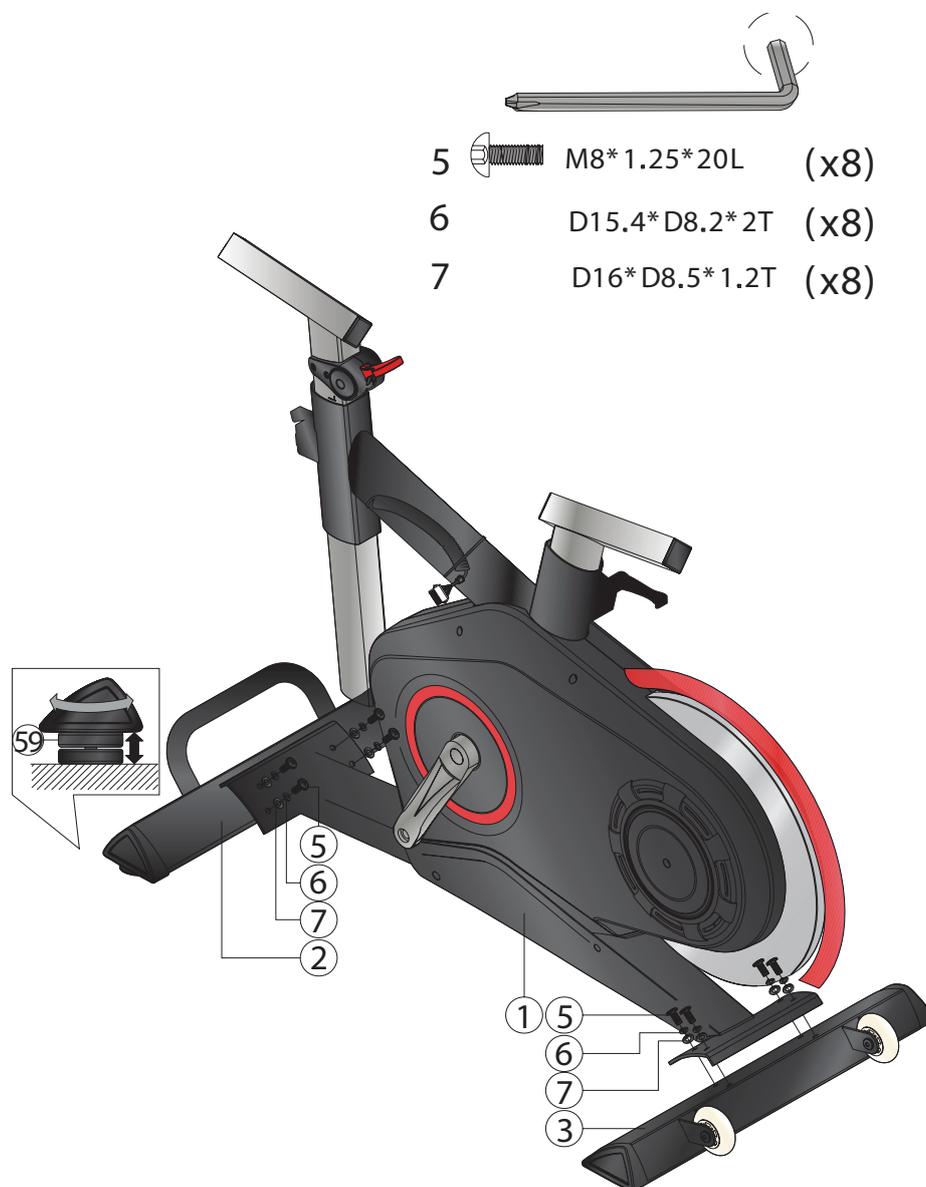
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

❗ REMARQUE

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

Étape 1 : Montage des pieds avant et arrière

1. Fixez le pied arrière (3) sur le cadre principal à l'aide des vis à six pans creux (5), des rondelles (7) et des rondelles élastiques (6). Veillez à ce que les roulettes de transport soit dirigées vers l'extérieur / à l'opposé de l'appareil.
2. Fixez le pied avant (2) sur le cadre principal (1) à l'aide des vis à six pans creux (5), des rondelles (7), et des rondelles élastiques (6).
3. Vous pouvez compenser les éventuelles inégalités du sol à l'aide des vis de réglage (59) situées sur les pieds avant et arrière.

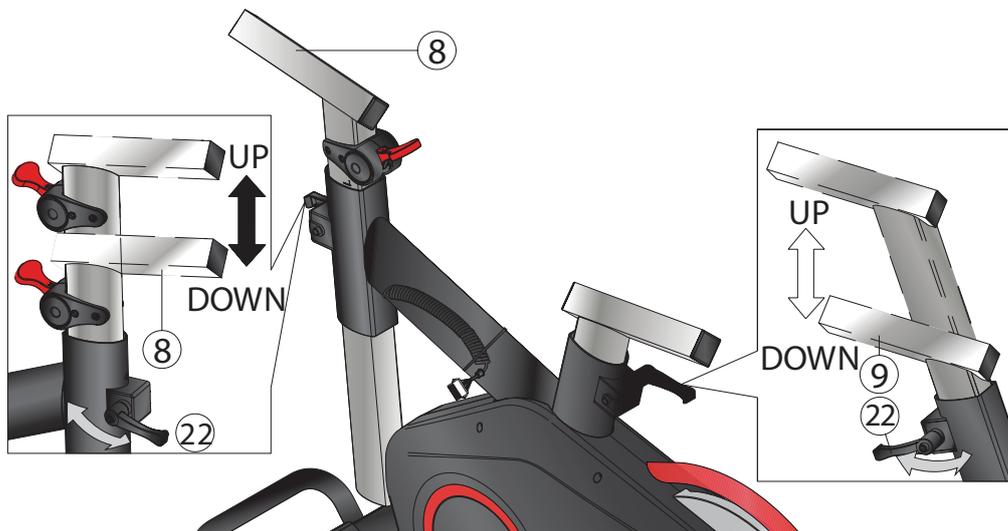


Étape 2: Fixation du guidon et de la selle

Le mât de guidon (8) et la barre de selle (9) sont prémontés et peuvent être réglés en hauteur à l'aide d'un bouton.

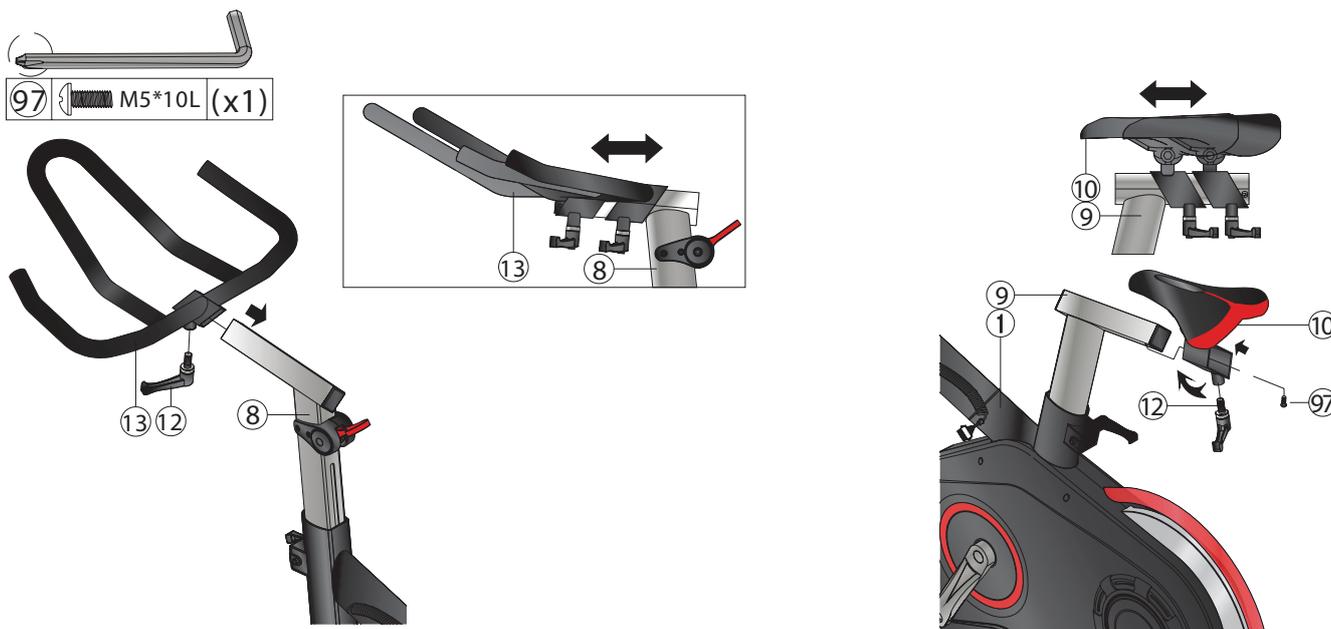
► ATTENTION

- + Veillez lors des réglages à ne pas dépasser les lignes de sécurité sur l'appui de guidon et l'appui de selle.



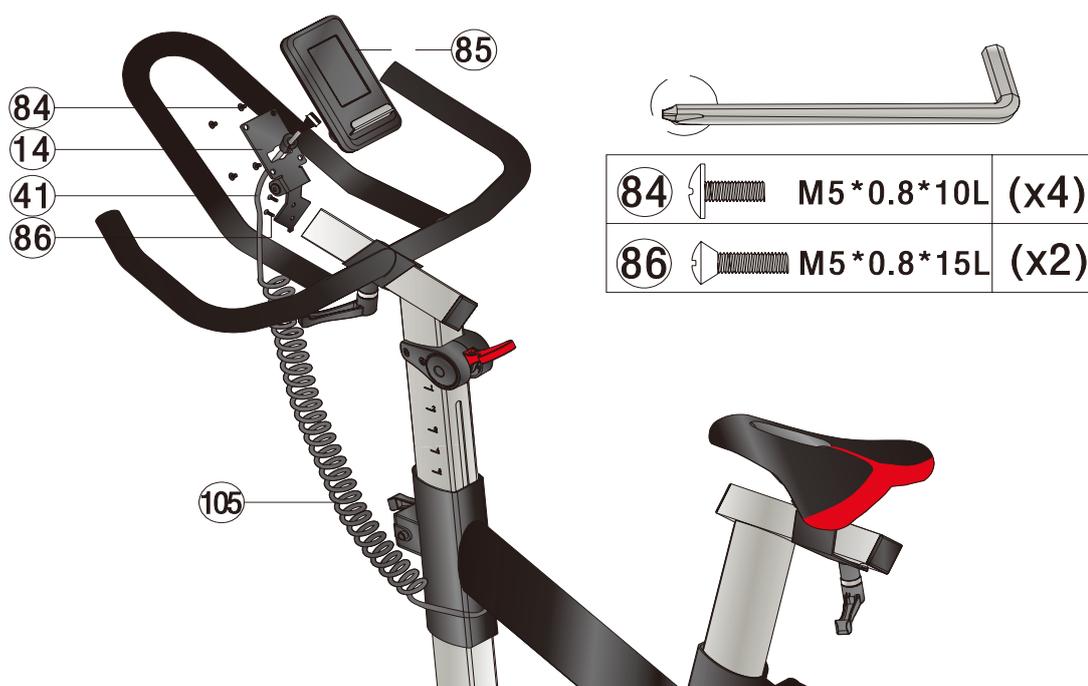
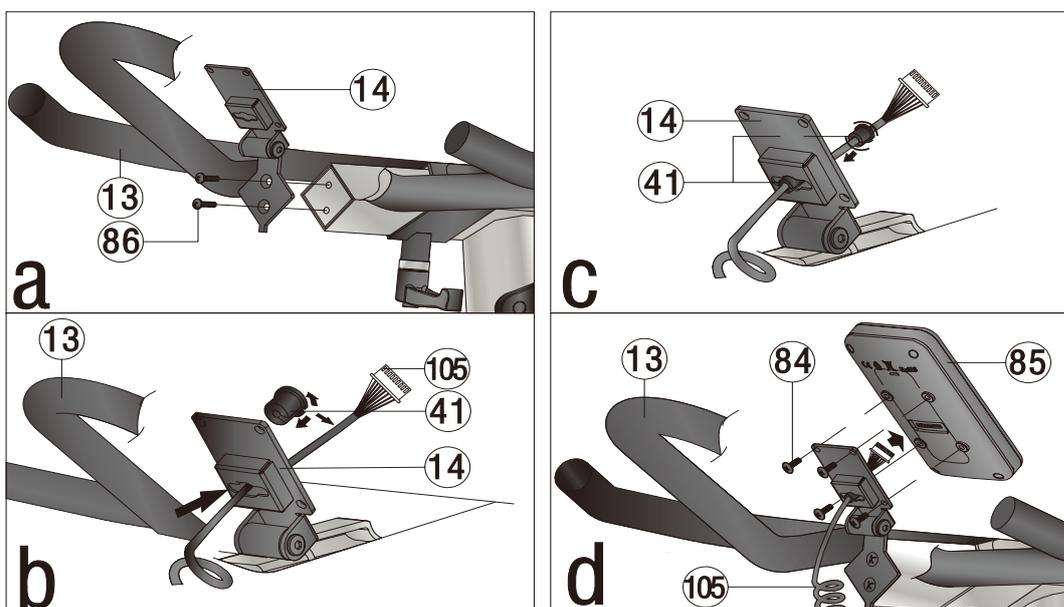
Étape 3: Fixation du guidon et de la selle

1. Fixez le guidon (13) sur le mât de guidon à l'aide du bouton rotatif (12).
2. Fixez le siège (10) sur le mât de guidon (9) à l'aide du bouton rotatif (12) et d'une vis (97).



Étape 4: Montage de la console

1. Fixez le support de console (14) sur le mât de guidon à l'aide d'une vis (86) (fig. a).
2. Engagez le câble de console (105) à travers l'ouverture du support de console (fig. b).
3. Introduisez le câble (41) (fig. c).
4. Fixez la console (85) sur le support à l'aide d'une vis (84) (fig. d).



Étape 5: Fixation des pédales

Vissez avec précaution les pédales (25R, 25L) sur les bras de manivelles en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre/dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Les enduire d'un peu de graisse ou d'huile pour faciliter le vissage et éviter tout risque d'endommagement du filetage. La pédale droite est repérée par la lettre R (= Rechts) et la pédale gauche par la lettre L (= Links).



PRUDENCE

Veillez à visser complètement les pédales.



Étape 6: 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 câble d'alimentation (100) sur l'appareil et sur une prise de courant.

2.4 Réglage de l'appareil

Utilisation du frein d'urgence :

Appuyez sur le frein d'urgence (34) comme mesure de sécurité lorsque la situation l'exige, par ex. si vous devez descendre de l'appareil et/ou arrêter la masse d'inertie de l'appareil.

Adaptation

Nous vous recommandons de prendre le temps d'adapter le vélo d'intérieur à votre morphologie afin d'optimiser le confort et la sécurité de votre entraînement. Le vélo d'intérieur offre de nombreuses possibilités de réglage de la selle et du guidon. Ces possibilités de réglage vous permettent d'optimiser votre confort d'assise et de maximiser les effets d'entraînement. Une mauvaise position pendant l'entraînement peut entraîner des douleurs qui pourraient être évitées et augmenter le risque de blessure.

Réglage de la position du guidon

Hauteur du guidon

- La hauteur du guidon se règle individuellement.
- Commencez par régler l'appui de guidon à la hauteur du siège. Plus vous augmentez la hauteur de l'appui de guidon, plus vous aurez une position assise droite. Plus vous baissez la hauteur de l'appui de guidon, plus vous aurez une position penchée vers l'avant.
- Pour régler la hauteur du guidon, tirez le levier de réglage de l'appui de guidon vers le haut et poussez la barre vers le haut ou vers le bas, selon vos souhaits. Poussez le levier de réglage vers le bas en position verrouillée pour bloquer l'appui de guidon.
- Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité.

Réglage horizontal

- Déverrouillez le levier de réglage sur l'appui de guidon et réglez le guidon dans la position souhaitée en le déplaçant vers l'avant ou vers l'arrière.
- La longueur doit être réglée de sorte que vous puissiez saisir le guidon confortablement, les coudes étant légèrement fléchis.
- Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité.

Position des mains

- Pour éviter toute sollicitation unilatérale des muscles, des ligaments et des articulations, il est recommandé de changer régulièrement la position des mains, notamment lors de longues séances d'entraînement. Le guidon propose à cet effet différentes possibilités de prises.



Réglage de la position de la selle

Hauteur de la selle

- Placez-vous à côté de l'appui de selle et réglez la selle à hauteur de vos hanches.
- Tournez les manivelles de pédalier de sorte que les pédales soient à la verticale en position 12h et 6 h.
- Mettez un pied dans le cale-pied positionné en bas et montez sur le vélo d'intérieur. Vos genoux doivent être légèrement fléchis.

- Si vos jambes sont trop tendues ou si vos pieds ne touchent pas les pédales, abaissez la selle. Si vos jambes sont trop fléchies, remontez la selle.
- Pour régler la hauteur, descendez du vélo d'intérieur et déverrouillez le levier de réglage de l'appui de selle. Réglez ensuite l'appui de selle dans la position souhaitée en le poussant vers le haut ou vers le bas.
- Lorsque la selle est correctement positionnée, verrouillez le levier de réglage pour bloquer l'appui de selle.
- Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité.

Réglage horizontal

- Asseyez-vous sur le vélo d'intérieur et tournez les manivelles en position 3h et 9h. Tendez vos jambes vers l'avant. Si vos genoux se trouvent juste au-dessus de l'axe de la pédale, le réglage horizontal du siège est correct.
- Sinon, descendez du vélo pour régler la longueur souhaitée de la selle vers l'avant ou vers l'arrière. Déverrouillez à cet effet le levier de réglage de la selle et réglez le siège dans la position souhaitée en le poussant vers l'avant ou vers l'arrière. Tirez ensuite fermement sur le levier.
- Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité.

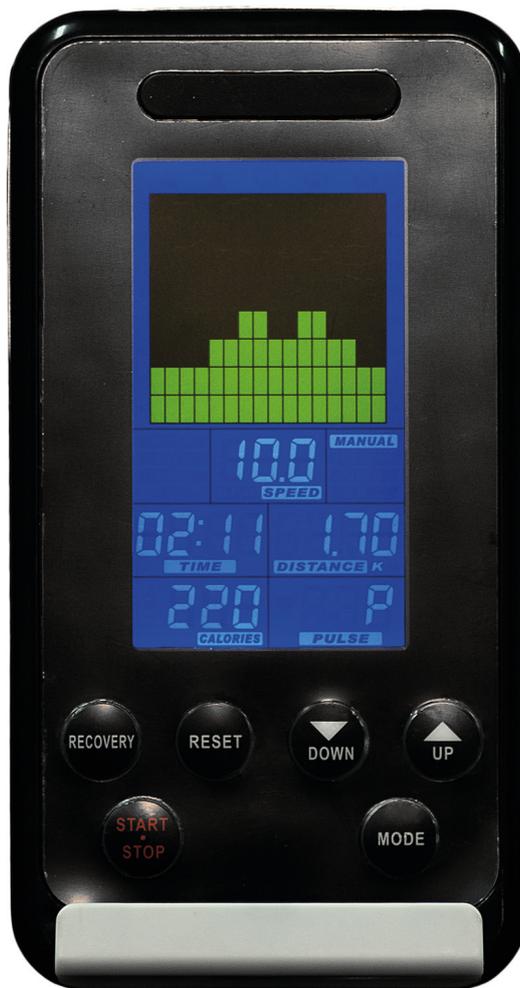
► ATTENTION

- + Pour des raisons de sécurité, abstenez-vous de reculer pendant le réglage d'une résistance de freinage.
- + L'appareil NE possède PAS de système de roue libre. Autrement dit, lorsque la roue d'inertie tourne, les pédales tournent également. Pour éviter tout risque de blessures aux genoux, n'essayez pas d'arrêter l'appareil en poussant les pédales vers l'arrière. N'essayez pas non plus de lâcher vos pieds des pédales en rotation. L'appareil en mouvement ne peut être arrêté qu'en actionnant le frein d'urgence ou en réduisant la cadence de manière contrôlée.

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



Temps	Réglage de 0:00 à 99:00, affichage de 0:00 à 99:59
Vitesse	Affichage de 0,0 à 99,9
Distance	Réglage de 0,00 à 99,00 km, affichage de 0,00 à 99,99
Calories	Réglage de 0 à 9990, affichage de 0 à 999
Fréquence cardiaque	Réglage de 0-30 à 230, affichage de 30 à 230
RPM	Affichage de 0 à 999
Watt	Réglage de 10 à 350, affichage de 0 à 999

3.2 Fonctions des touches

Recovery	Test de calcul de la récupération cardiaque.
Reset	Maintenez la touche appuyée pendant 2 secondes pour redémarrer la console. Retour au menu principal pendant les réglages.
Down	Sélection de programmes et réglage de valeurs.
Up	Sélection de programmes et réglage de valeurs.
Start/Stop	Démarrage et arrêt de l'entraînement.
Mode	Validation des valeurs saisies.

3.3 Mise en marche et réglage de l'appareil

Lorsque vous allumez la console, un signal sonore retentit pendant une seconde et l'écran s'allume complètement pendant 2 secondes (fig. 1). S'affiche ensuite le diamètre des roues (fig. 2). L'écran passe enfin en mode de veille (fig. 3).

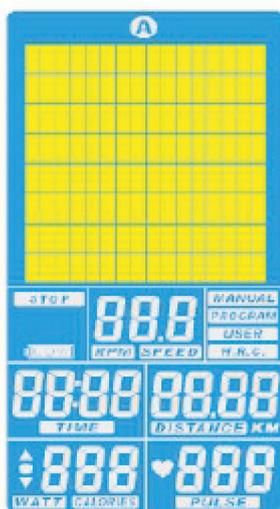


Figure 1



Figure 2

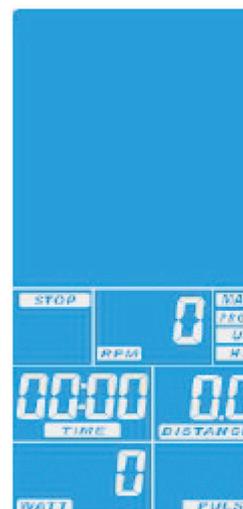


Figure 3

3.4 Programmes

Appuyez sur les touches fléchées pour sélectionner un programme d'entraînement parmi les programmes suivants :

Manual (manuel) → Program (programme d'entraînement) → User (programme utilisateur) → Target HRC (fréquence cardiaque ciblée). Appuyez sur la touche « Mode » pour confirmer votre sélection.

3.4.1 Programme manuel

Si vous avez choisi le programme manuel (Manual), vous pouvez appuyer sur START/STOP pour commencer directement l'entraînement. Le chronomètre démarre à zéro et l'écran affiche le nombre de tours (RPM), la vitesse (Speed), la distance (Distance), les calories (Calories) et les watts (fig. 4 et 5). Si vous avez saisi préalablement un nombre ciblé de watts, la résistance est adaptée automatiquement au cours de l'entraînement en fonction du nombre de tours momentané. Vous pouvez modifier le nombre de watts au cours de l'entraînement. Si vous n'avez pas saisi de valeur cible en watts, vous pouvez modifier la résistance au cours de l'entraînement (fig. 6).

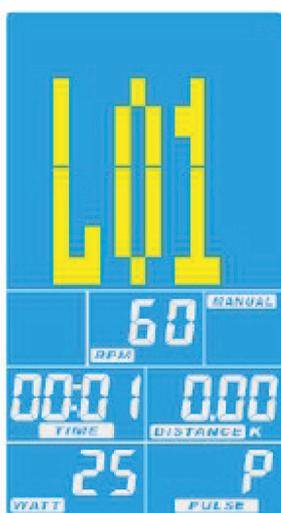


Figure 4



Figure 5



Figure 6

3.4.2 Programmes d'entraînement

Si vous avez choisi des programmes d'entraînement (Programs), vous pouvez sélectionner un profil d'entraînement parmi les douze profils disponibles (P1-P12) à l'aide des touches fléchées (fig. 7). Après avoir sélectionné le profil, l'écran affiche P1, P2, P3, etc. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Vous pouvez modifier la résistance au cours de l'entraînement.

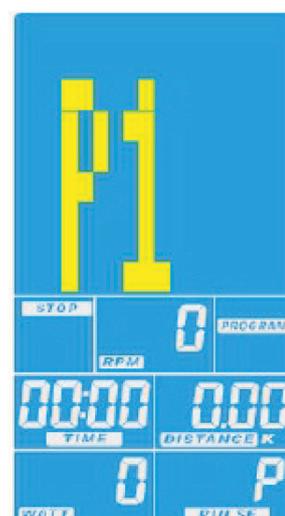
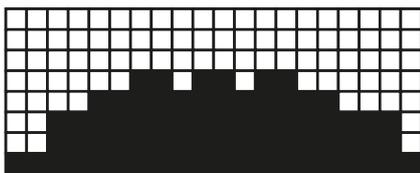


Figure 7

Profils des programmes d'entraînement prédéfinis :

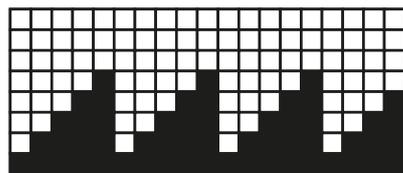
P 01 Peak



P 02 Longitudinal Valley



P 03 Valley



P 04 Hill



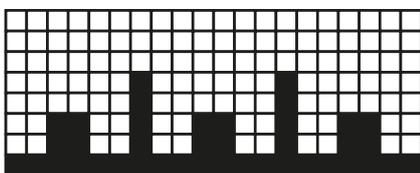
P 05 Hill cliff



P 06 High land



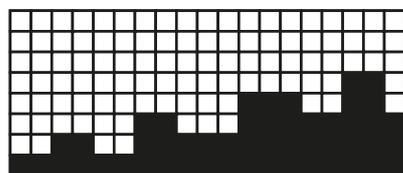
P 07 Canyon



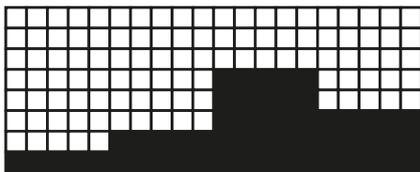
P 08 Hill valley



P 09 Hills



P 10 Mountain



P 11 High land valley



P 12 High land longitudinal valley



3.4.3 Programme utilisateur

Si vous avez sélectionné le programme utilisateur, vous pouvez régler la résistance à l'aide des touches fléchées. Validez votre saisie en appuyant sur la touche « Mode ».

Entrez ensuite une durée puis validez en maintenant la touche « Mode » appuyée pendant deux secondes.

Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.



Figure 8

3.4.4 Fréquence cardiaque ciblée

Si vous avez sélectionné le programme de fréquence cardiaque (mode HRC), vous pouvez entrer votre âge à l'aide des touches fléchées (fig. 9). Choisissez ensuite 55 %, 75 %, 90 % et la fréquence cardiaque ciblée (TAG). Le système calcule le pouls correspondant et l'affiche dans la fenêtre du pouls (fig. 10). Validez vos saisies à l'aide de la touche « Mode ».

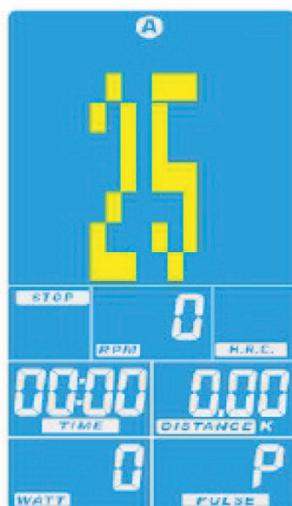


Figure 9

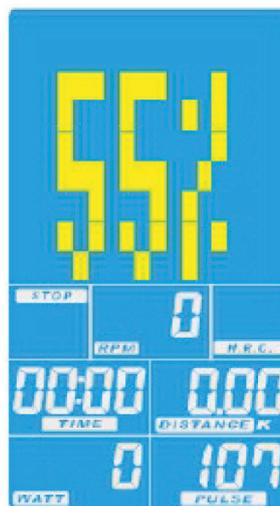


Figure 10

3.4.5 Récupération cardiaque

Pendant l'entraînement, appuyez sur la touche « Recovery » (le port d'une ceinture pectorale est nécessaire). Un compte à rebours de 60 secondes démarre alors (fig. 11).

Une fois le compte à rebours écoulé, l'écran affiche votre récupération cardiaque par une valeur comprise entre F1 et F6 (fig. 12), F1 étant la meilleure valeur et F6 la plus mauvaise valeur.

Appuyez sur la touche « Recovey » pour retourner à l'affichage de départ.



Figure 11

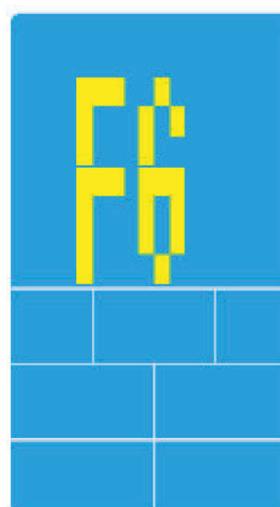


Figure 12

3.5 Mesure de la fréquence cardiaque

Remarque :

Chez une partie de la population, le changement de la résistance cutanée est tellement minimal que les résultats de mesure ne fournissent pas de données utilisables. De même, la haute production de callosité ou de sueur dans les mains ne permettent pas une mesure correcte. Dans ce cas, le pouls ne peut pas être affiché ou seulement de façon incorrecte.

Veillez vérifier dans le cas d'une mesure incorrecte si cela se produit uniquement sur une personne ou sur plusieurs. Si l'affichage du pouls ne fonctionne pas au cas par cas, il ne s'agit pas d'un défaut de l'appareil. Dans ce cas, nous vous conseillons l'emploi d'une ceinture pectorale pour un affichage correct des pulsations cardiaques.

Attention : Votre appareil n'est pas un appareil médical. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'exactitude de la mesure de la fréquence cardiaque. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement comme aide pour l'entraînement.

Mesure télémétrique de la fréquence cardiaque

Votre ergomètre est déjà équipé en série d'un capteur de fréquence cardiaque. L'utilisation d'une ceinture pectorale permet la mesure des pulsations cardiaques sans fil. Grâce à cette façon optimale de mesurer la fréquence cardiaque avec la précision d'un électrocardiogramme, la fréquence cardiaque est prise directement sur la peau. La ceinture pectorale émet des impulsions au travers d'un réseau électro-magnétique au récepteur intégré dans la console.

Positionnement de la ceinture pectorale et humidification des électrodes :

Portez directement la ceinture en dessous de la base de la poitrine. Le capteur doit être placé au milieu de la poitrine. La ceinture doit être confortable mais pas trop lâche. Si la ceinture est trop lâche, le contact avec les électrodes peut être interrompu ou la ceinture peut glisser pendant l'entraînement. Le capteur s'allume automatiquement lors du port. Pour rendre possible une mesure exacte, il faut humidifier les électrodes en caoutchouc. Vous optimiserez cette mesure grâce à un gel conducteur pour ceinture pectorale qui est aussi utilisé pour les échographies.

Remarque :

Si vous n'avez pas été sportivement actif pendant un long laps de temps, vous devez consulter votre médecin afin de définir avec lui votre entraînement. En cas de problèmes cardiaques, de tension artérielle trop basse ou trop haute, de surpoids, vous devez consulter impérativement votre médecin.

Entraînement réglé par la fréquence cardiaque

Le réglage par la fréquence cardiaque vous garantit un entraînement extrêmement efficace et bon pour la santé. À l'aide du tableau suivant et votre âge, vous pouvez le consulter et déterminer votre fréquence cardiaque optimale pour votre entraînement. Un signal sonore est émis lorsque votre fréquence cardiaque dépasse les valeurs données de votre pouls. Vous apprendrez ci-dessous avec quelle fréquence cardiaque votre entraînement ciblé est bénéfique.

Brûlage des graisses (régulation du poids) : L'objectif principal consiste à brûler des graisses. Pour atteindre ce but, *un niveau d'intensité bas* (environ 55% de la fréquence cardiaque max.) et *une durée d'entraînement plus longue* sont utiles.

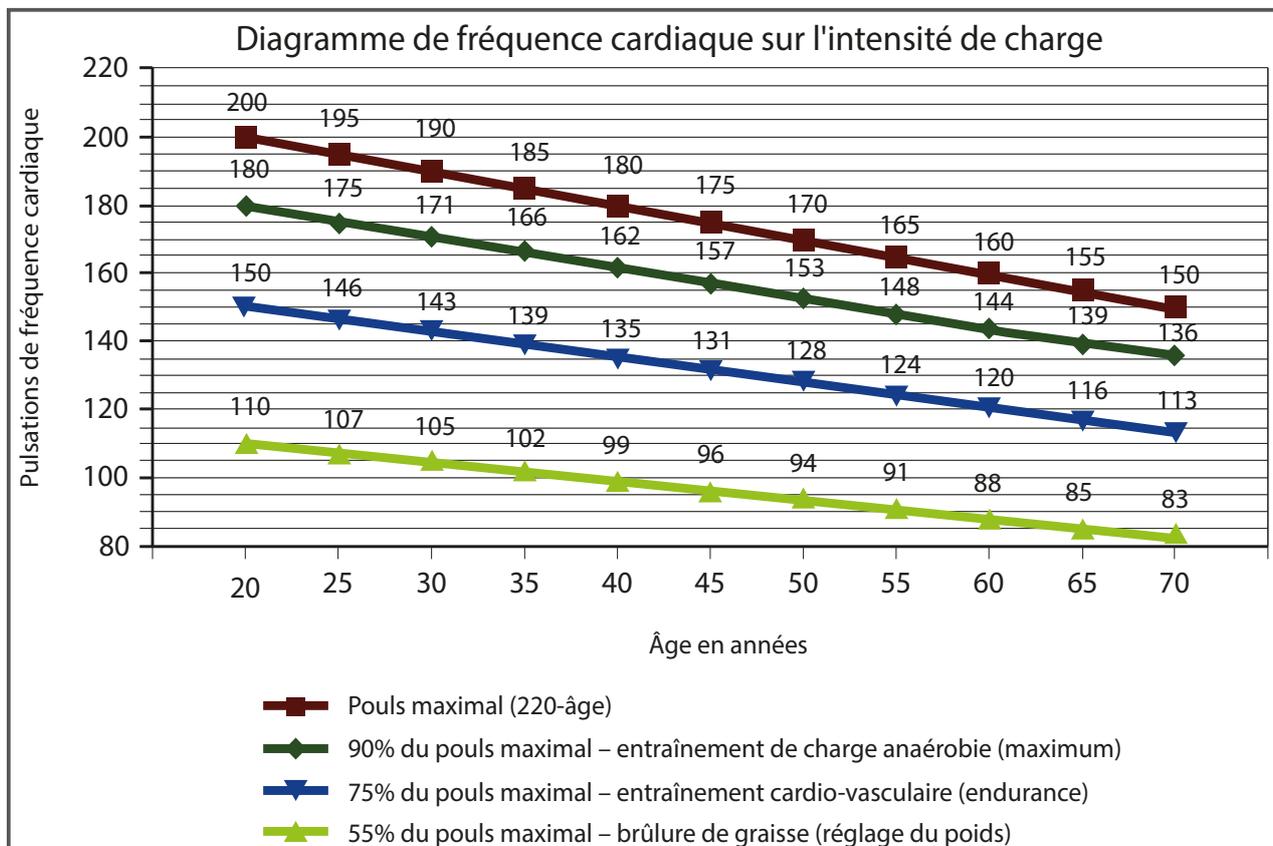
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : Le but primaire consiste à augmenter la résistance et le fitness grâce à l'amélioration de la mise à disposition de l'oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre ce but d'entraînement, *une intensité moyenne* (environ 75 % de la fréquence cardiaque max.) pour *une durée d'entraînement moyenne* est indispensable.

Intensité d'entraînement anaérobique (maximal) : Le but principal de l'intensité d'entraînement maximale consiste à améliorer la récupération après des périodes d'intensités courtes afin de retourner le plus rapidement possible dans la zone anaérobique. Pour atteindre ce but d'entraînement, *une haute intensité* (environ 90% de la fréquence cardiaque max.) est nécessaire pendant *une petite durée de charge intensive* qui suit une phase de récupération afin d'empêcher une fatigue de la musculature.

Exemple :

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

- La zone de brûlage de graisse ciblée (55%) est d'environ 96 coups/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,55$.
- La zone d'endurance ciblée (75%) est d'environ 131 coups/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,75$.
- La fréquence cardiaque maximale pour un entraînement de charge anaérobique (90%) est d'environ 157 coups/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$.



4.1 Instructions générales

AVERTISSEMENT

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

▶ ATTENTION

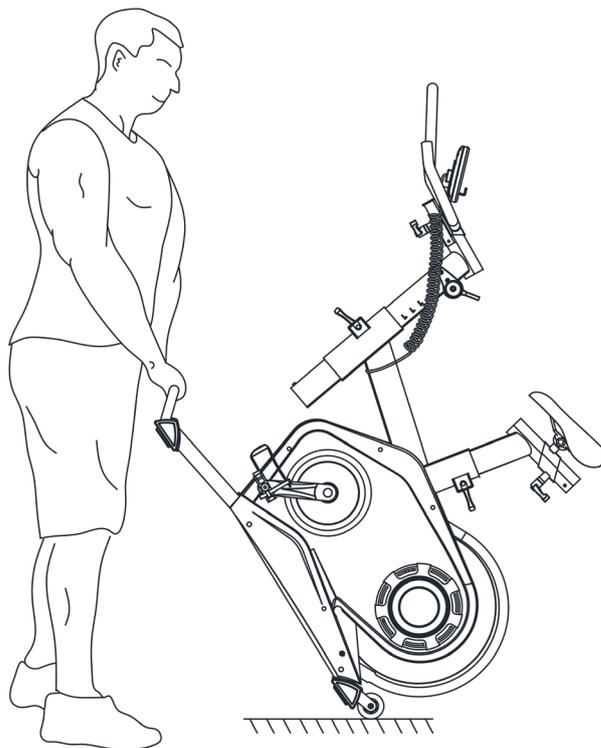
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

4.2 Roulettes de déplacement

▶ ATTENTION

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

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



5.1 Instructions générales



AVERTISSEMENT

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



PRUDENCE

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

ATTENTION

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

5.2 Défaits et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
Bruits de claquement au niveau du pédalier	Pédales desserrées	Resserrez les pédales
L'appareil vacille	L'appareil n'est pas droit	Ajustez les pieds
Le guidon/la selle vacille	Vis desserrées	Serrez fermement les vis
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	Piles usées ou câbles mal branchés	Changez les piles ou vérifiez le branchement des câbles / contrôlez le bloc d'alimentation

<p>La fréquence cardiaque ne s'affiche pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale incompatible + Ceinture pectorale mal positionnée + Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée + Affichage du pouls défectueux 	<ul style="list-style-type: none"> + Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. ...) + Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS) + Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes + Changez les piles + Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles
--	--	--

5.3 Codes de défauts et dépannage

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

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

5.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

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

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. 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



Serviettes



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.

Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

Numéro de série :

Marque / catégorie :

Désignation du modèle :

Référence article :

8.2 Liste des pièces

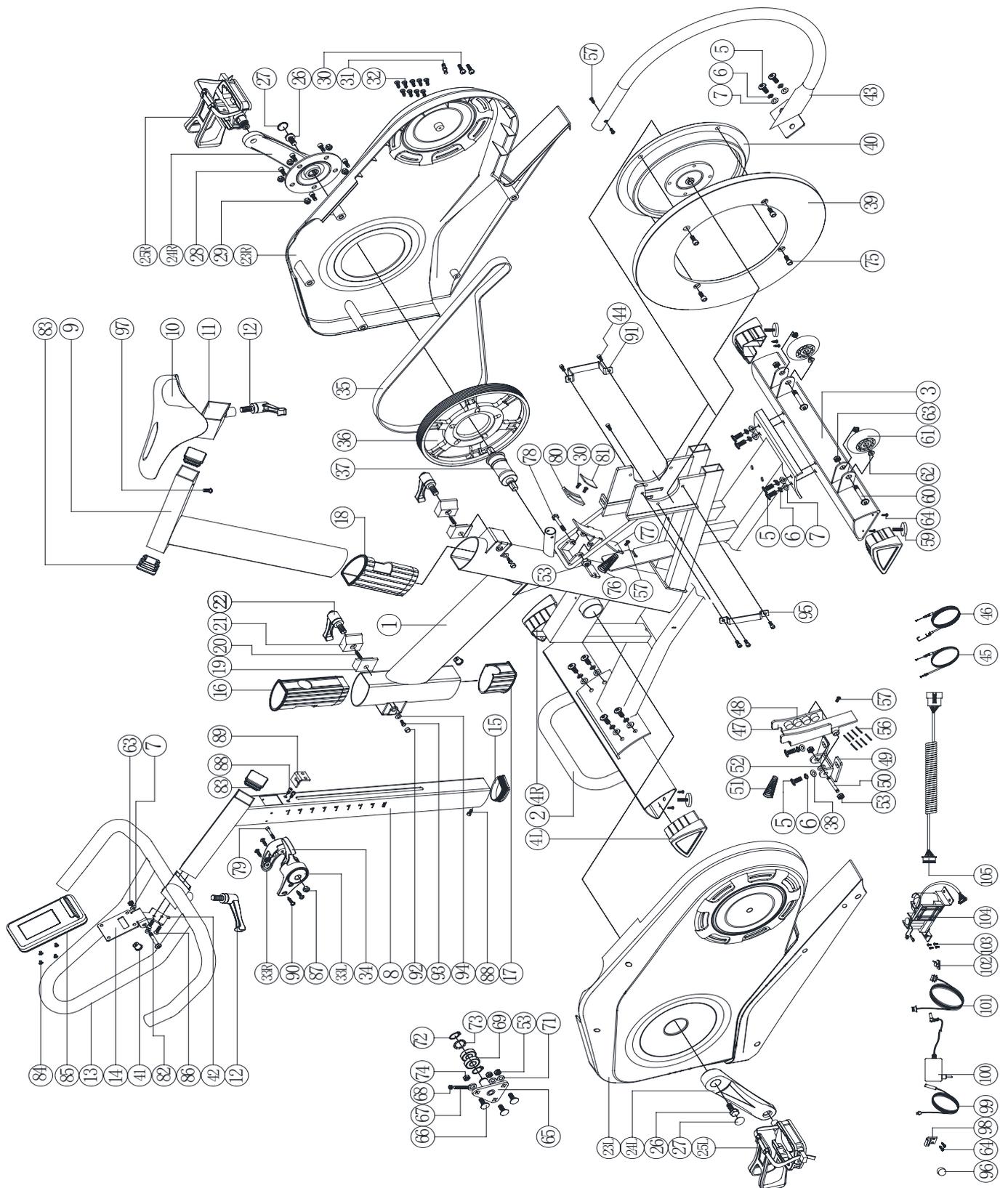
N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
1	Main Frame		1
2	Front Stabilizer		1
3	Rear Stabilizer		1
4L	Left Triangle Cap	95.7*57.2*51.3	2
4R	Right Triangle Cap	95.7*57.2*51.3	2
5	Allen Bolt	M8x1.25x20L,8.8level	12
6	Spring Washer	D15.4xD8.2x2T	12
7	Flat Washer	D16xD8.5x1.2T	12
8	Front Post		1
9	Seat Post		1
10	Seat	150*260*65,clamp,DD2681	1
11	Seat Adjustable Tube		1
12	L Knob 25L	M12*25L	2
13	Handlebar		1
14	Computer Fixing Plate		1
15	D Plug	70*45*14	1
16	Cover Of Front Post	80*55*147	1
17	Protective Cover	80*55*61	1
18	Inner Insert	80*55*147	1
19	Stop Plate(1)	39*35*17	2
20	Sping	D12.5*D1.2*20.7	2
21	Stop Plate(2)	38*35*17	2
22	L Knob 50L	M10*50L	2
23L	Left Chaincover	744.3*512.4*77.7,with electric hole	1
23R	Right Chaincover	744.3*512.4*82	1
24L	Left Crank	170*9/16"-20BC	1
24R	Right Crank	170*9/16"-20BC	1
25L/R	Pedal	JD-304,9/16",double bearing-w/o SPD	1
26	Bolt	M8x1.0x16,10.9 level	2
27	Bolt Cover	D23x6.5	2

28	Screw	M10*1.5*20L	5
29	Nut	M10*1.5*8T	5
30	Round Cross Bolt	M5x0.8x15L	4
31	Pin	D6*26.5*7.7	1
32	Cross Screw	ST4.2*1.4*20L	9
33L	Left Cover Of Brake	95.4*53*33.4	1
33R	Right Cover Of Brake	95.4*53*31.2	1
34	Brake Handlebar	101.1*48.2*37	1
35	Belt	PK,J5,1295L	1
36	Puelly	D239.8*23,PK,J6	1
37	Bb Sets	127.5L	1
38	Flat Washer	D25*D8.5*2T	2
39	Outer Flywheel	D420*14	1
40	Inner Flywheel	D290*34.3	1
41	Cable Plug	D4*D12*13	2
42	Swing Connection Fixing Bracket		1
43	Flywheel ring		1
44	Screw	M6*1*15L,8.8 level	6
45	Tension Cable	D1.5*350L ,freedom length 56	1
46	Lower Tension Cable	1300L	1
47	Magnet Fixing Bracket		1
48	Magnet	D18*10T	8
49	Magnet Fixing Plate		1
50	Axle Of Magnet Fixing Bracket	D8.2*65L	1
51	Spring	D1.2*55L	1
52	Flat Washer	D18*D8.5*1.0T	1
53	Nylon Nut	M8*1.25*8T	5
56	Magnet Cell	29*3*3	6
57	Cross Screw	M5*0.8*10L	4
59	Adjustable Round Wheel	D59*M10*40L	4
60	Bolt	M8*1.25*40L,8.8level	2
61	Round Moving Wheel	D70.5*23	2

62	Bushing	D22.2*D8.2*7T	4
63	Nylon Nut	M8*1.25*8T	3
64	Screw	ST4*1.41*12L	10
65	Idle Wheel Fixing Plate		1
66	Carriage Bolt	M8*1.25*20L,8.8level	3
67	Adjustable Bolt	M6*1.0*46	1
68	Nut	M6*1*5T	1
69	Bearing	6203-2RS plastic cover	2
71	Flat Washer	D18*D8.5*1.2T	2
72	C Ring	S-17(1T)	2
73	Curved Washer	D17*D22*0.3T	1
74	Nut	M8*1.25*6T	1
75	Screw	M8*1.25*16L	4
76	Spring	D1.4*55L	1
77	Fixing Plate Of Brake Strap	100*63*3.0T	1
78	Bolt	M8*52L 15MM	1
79	Cover Of Moving Wheel	M6*1.0*50L,8.81level	1
80	Brake Plate	54.5*37*13	1
81	Cow Leather	52*31*4T	1
82	Bolt	M8x1.25x45L 8.81level	1
83	Square Plug	38x38x18L,	3
84	Cross Bolt	M5*0.8*10L	4
85	Computer	SM-7224-64, ROHS	1
86	Round-Head Screw	M5*0.8*15L	2
87	Nylon Nut	M6*1.0*6T	1
88	Screw	M6*1*15L,8.81level	2
89	Tension Fixing Plate	25*24*3T	1
90	Screw	ST4.2*1.4*15L	4
91	Fixing Plate (1)	105.5*35*2.5T	1
92	Buffer	D10*5.5T	2
93	Bolt	M5*0.8*10L,8.81level	2
94	Flat Washer	D15*D5.2*1.0T	2
95	Fixing Plate (2)	105.5*10*2.5T	1

96	Round Magnet	M02	1
97	Round Screw	M5*10L	1
98	Sensor Bracket	24*22*2.5T	1
99	Sensor Cable	50L	1
100	Adaptor	output:9V.500MA	1
101	Electric Cable	700L	1
102	Cable Buckle	17.5*8.2*2.2	1
103	Cross Screw	ST4.2x1.4x12L	4
104	Motor		1
105	Upper Computer Cable	300L	1

8.3 Vue éclatée



Les appareils d'entraînement de Taurus® sont soumis à un contrôle de qualité rigoureux. Si, malgré les soins apportés, votre appareil de fitness ne fonctionnait pas de manière irréprochable, nous le regrettons vivement et nous vous invitons à prendre contact avec notre service clientèle. Notre ligne d'assistance technique se tient volontiers à votre disposition par téléphone.

Descriptions de défauts

Votre appareil d'entraînement a été conçu pour vous garantir en permanence un entraînement de haut niveau. Toutefois, en cas de problème, veuillez d'abord lire le mode d'emploi. Si vous ne parvenez pas à résoudre vous-même le problème, adressez-vous à votre contractant ou à notre ligne d'assistance gratuite. Pour pouvoir résoudre vos problèmes dans les meilleurs délais, veuillez décrire le défaut le plus précisément possible.

Outre la garantie légale, nous accordons une garantie sur tous les appareils de fitness achetés chez nous dans la mesure des dispositions suivantes.

Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.

Bénéficiaire de la garantie

Le bénéficiaire de la garantie est le premier acheteur ou toute personne ayant reçu en cadeau un produit neuf acheté d'un premier acheteur.

Délais de garantie

Dès la livraison de l'appareil, nous vous offrons une garantie dessus, dont la durée est précisée sur notre boutique en ligne. Vous trouverez la durée de la garantie de votre appareil sur la page du produit correspond de notre site internet.

Frais de remise en état

L'indemnisation garantie se fait selon notre choix par réparation, par échange des pièces endommagées ou par échange de l'intégralité de l'appareil. Les pièces de rechange à monter soi-même lors de l'assemblage de l'appareil doivent être remplacées par le bénéficiaire de la garantie lui-même et ne sont pas prévues dans la remise en état. Après expiration de la 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 +49 4621 4210-698 technik@sport-tiedje.de Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos) info@sport-tiedje.de Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p> 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 info@fitshop.dk Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 service-france@fitshop.fr Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
	PL	BE
	<p>TECHNIKA I SERWIS</p> <p> 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 info@fitshop.pl Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 info@fitshop.be Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p>TECHNICAL SUPPORT</p> <p> +44 141 876 3986 support@powerhousefitness.co.uk</p> <p>SERVICE</p> <p> +44 141 876 3972 You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +31 172 619961 info@fitshop.nl De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p> +49 4621 4210-944 service-int@sport-tiedje.de You can find the opening hours on our homepage.</p>
	AT	CH
	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 info@sport-tiedje.at Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 info@sport-tiedje.ch 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 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 !



www.fitshop.fr
www.sport-tiedje.de/blog



www.facebook.com/SportTiedje



www.instagram.com/sporttiedje



www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notes

Notes

TAURUS®

Vélo de biking Z9