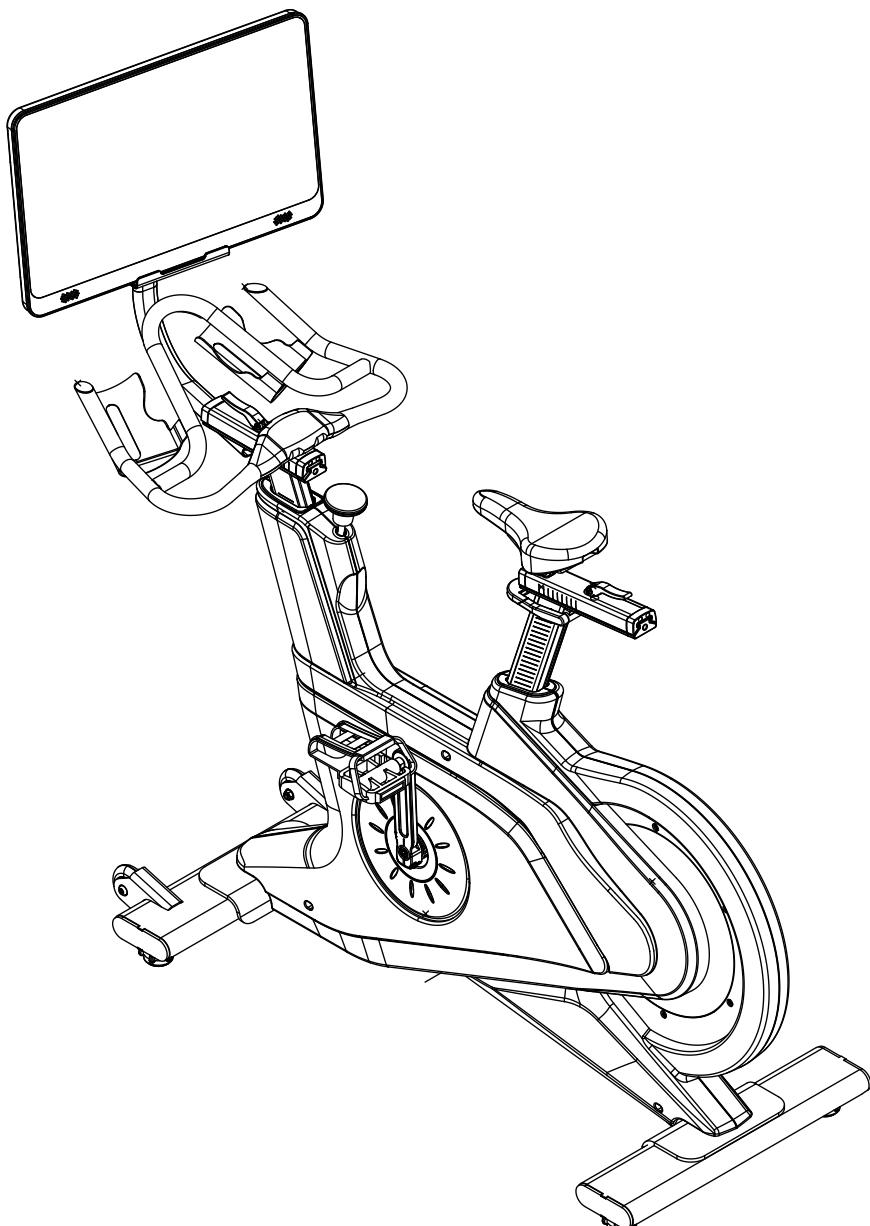




## Notice de montage et mode d'emploi



KG	max. 150 kg
~ 60 Min.	~ 60 Min.
CM	66 kg Long. 153   Larg. 52   H 158

FSTFZ99PRO21.01.03

N° d'article TF-Z99PRO-21

Taurus Smart Bike Z9.9 Pro



# Table des matières

<b>1</b>	<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>8</b>
1.1	Notes techniques	8
1.2	Sécurité personnelle	9
1.3	Sécurité électrique	10
1.4	Emplacement	11
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>12</b>
2.1	Instructions générales	12
2.2	Contenu de la livraison	13
2.3	Montage	15
<b>3</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>25</b>
3.1	Affichage de la console	25
3.2	Fonctions des touches	26
3.3	Autres fonctions	27
3.4	Programmes	28
3.4.1	Programme de démarrage rapide/programme basé sur des objectifs	29
3.4.2	Programmes prédéfinis	30
3.4.3	Programme à intervalles	31
3.4.4	Programmes basés sur la fréquence cardiaque	32
3.4.5	Programme basé sur les watts	34
3.4.6	Parcours virtuels	35
3.5	Conseils d'entraînement	38
3.5.1	Tenue d'entraînement	38
3.5.2	Échauffement et étirement	38
3.5.3	Prise de médicaments	39
3.5.4	Groupes musculaires sollicités	39
3.5.5	Fréquence d'entraînement	39
3.6	Journal d'entraînement	41
3.7	Multimédia et mises à jour logicielles	42
<b>4</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>44</b>
4.1	Instructions générales	44
4.2	Roulettes de déplacement	44
<b>5</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>45</b>
5.1	Instructions générales	45
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	45
5.3	Codes de défauts et dépannage	46
5.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	47

6	ÉLIMINATION	47
7	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	48
8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	49
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	49
8.2	Liste des pièces	50
8.3	Vue éclatée	53
9	GARANTIE	55
10	CONTACT	57
10	CONTACT	57

## **Chère cliente, cher client,**

Nous vous remercions d'avoir opté pour un appareil d'entraînement de qualité de la marque TAURUS®. Taurus propose des appareils de sport et de fitness haut de gamme conçus pour une utilisation à domicile ou destinés à équiper les salles de gym et les établissements commerciaux. Les appareils de fitness de Taurus poursuivent l'objectif premier des sportifs, celui d'atteindre un niveau de performance maximal ! Les appareils sont ainsi développés en étroite concertation avec des sportifs et des experts en sciences du sport. Les sportifs sont en effet les mieux placés pour juger de la perfection d'un appareil de fitness.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site [www.fitshop.fr](http://www.fitshop.fr).

### **Utilisation conforme**

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

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

## **MENTIONS LÉGALES**

Fitshop GmbH  
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

Directeur :  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Bernhard Schenkel  
N° de registre de commerce HRB 1000 SL  
Tribunal d'instance de Flensburg  
N°d'identification de TVA : DE813211547

## **EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ**

©TAURUS est une marque déposée de la société Fitshop GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Fitshop est interdite.

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

# **FITSHOP**

Europe's No.1 for Home Fitness

## À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

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

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



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

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

### Catégorie de précision

Catégorie A: précision élevée.

Catégorie B: précision moyenne.

Catégorie C: faible précision.

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

### Catégorie d'utilisation

**Catégorie S (studio):** utilisation professionnelle et/ou commerciale.

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

**Catégorie H (home):** utilisation dans le cadre privé .

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

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

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

► **ATTENTION**

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

⚠ **PRUDENCE**

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **DANGER**

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

ⓘ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

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

**Vérifiez régulièrement si des mises à jour logicielles sont disponibles pour votre console TFT.**

**Si c'est le cas, effectuez impérativement ces mises à jour.**

## 1.1 Notes techniques

### Affichage TFT de :

- + Vitesse en km/h
- + Cadence (nombre de tours par minute)
- + Temps d'entraînement en min
- + Distance d'entraînement
- + Calories dépensées en kcal
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation d'une ceinture cardio)
- + Watts

Système de freinage :

frein magnétique à réglage électrique

Niveaux de résistance :

32

Masse d'inertie :

15 kg

### Indications des watts

Watts mini et maxi à 60 tr/min : 25 - 330 W

Watts mini et maxi à 100 tr/min : 53 - 750 W

Plage de réglage dans le programme basé sur les watts : 20 - 350 W

Nombre total de programmes d'entraînement : 20

Programmes de démarrage rapide : 1

Programmes basés sur des objectifs : 1

Programmes prédéfinis : 12

Programmes à intervalles : 1

Programmes basés sur la fréquence cardiaque : 4

Programme basé sur les watts : 1

### Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) : env. 73 kg

Poids de l'article (brut, sans emballage) : env. 66 kg

Emballage (L x l x h) : env. 126 cm x 33 cm x 90 cm

Dimensions de montage (L x l x h) : 153 cm x 52 cm x 158 cm

Poids utilisateur maximal : 150 kg

Classe d'utilisation : S

## 1.2 Sécurité personnelle

### DANGER

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin afin qu'il juge de la possibilité ou non de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement applicables aux personnes qui ont une prédisposition génétique à l'hypertension ou aux maladies cardiaques, sont âgées de plus de 45 ans, fument, présentent un taux de cholestérol élevé, sont en surpoids et/ou n'ont pas pratiqué régulièrement de sport au cours de l'année passée. Si vous prenez un traitement médicamenteux susceptible de générer des troubles du rythme cardiaque, l'avis d'un médecin est impératif.
- + Nous vous rappelons qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Veuillez noter également que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Dès que vous percevez des sensations de faiblesse, de nausée, de vertiges, de douleurs, d'essoufflement ou d'autres symptômes anormaux, interrompez votre entraînement et consultez votre médecin en cas d'urgence.
- + Le propriétaire doit transmettre tous les avertissements et instructions aux utilisateurs.

### AVERTISSEMENT

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + Il y a un risque de blessure si les pédales tournent et/ou si la roue tourne en l'absence de roue libre. Ne montez jamais sur l'appareil ou n'en descendez jamais lorsque les pédales ou la roue sont en mouvement. Veillez toujours à ce que les pédales ou la roue soient complètement arrêtées.
- + Prenez appui sur le guidon avec au moins une main lorsque vous montez ou descendez de l'appareil. Ne descendez de l'appareil que lorsque les pédales sont complètement arrêtées.
- + 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.
- + Serrez toujours la courroie des pédales avant de commencer l'entraînement afin d'éviter que les pieds ne glissent.

## PRUDENCE

- + Veuillez tenir compte que si les dispositifs de réglage dépassent de l'appareil, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.

## ► ATTENTION

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- + Pour protéger l'appareil de l'utilisation par des tiers non autorisés, retirez toujours le cordon d'alimentation lorsque vous ne l'utilisez pas et rangez-le dans un endroit sûr et inaccessible aux personnes non autorisées (par exemple, les enfants).
- + Les appareils d'entraînement à manivelle de classe B et C ne sont pas adaptés à des fins de haute précision.

## 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 - 230V à une fréquence de 50 Hertz
- + L'appareil doit toujours être branché directement sur une prise de terre avec le câble d'alimentation fourni. Les rallonges doivent être conformes aux directives VDE. Déroulez toujours entièrement le câble d'alimentation.
- + La prise de courant doit être protégée par un fusible à action retardée de 16 ampères au minimum.
- + N'effectuez aucune modification sur le câble d'alimentation ni sur le cordon d'alimentation.
- + Protégez le câble d'alimentation de l'eau, de la chaleur, de l'huile et des arêtes vives. Ne laissez pas le câble d'alimentation passer sous l'appareil ou sous un tapis et ne posez aucun objet dessus.
- + Si l'appareil que vous acheté dispose d'une console TFT, des mises à jour du logiciel doivent être effectuées régulièrement. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder à la mise à jour.
- + Les systèmes et logiciels des appareils équipés de consoles TFT sont spécialement conçus pour fonctionner avec les applis préinstallées. N'installez pas d'autres applis sur la console.

### REMARQUE

- + Les applis préinstallées des consoles TFT proviennent de fabricants externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applis.

## **i REMARQUE**

Par la présente, Fitshop GmbH déclare que le type d'équipement radioélectrique connexion sans fil (2,402 – 2,480 GHz) est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : [www.fitshop.com](http://www.fitshop.com)

## **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.
- + Veuillez laisser au moins 0,6 m d'espace en plus de la zone nécessaire à l'utilisation de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.

### **► ATTENTION**

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

### 2.1 Instructions générales

#### ⚠ DANGER

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

#### ⚠ AVERTISSEMENT

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

#### ⚠ PRUDENCE

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

#### ► ATTENTION

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

#### ⓘ REMARQUE

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

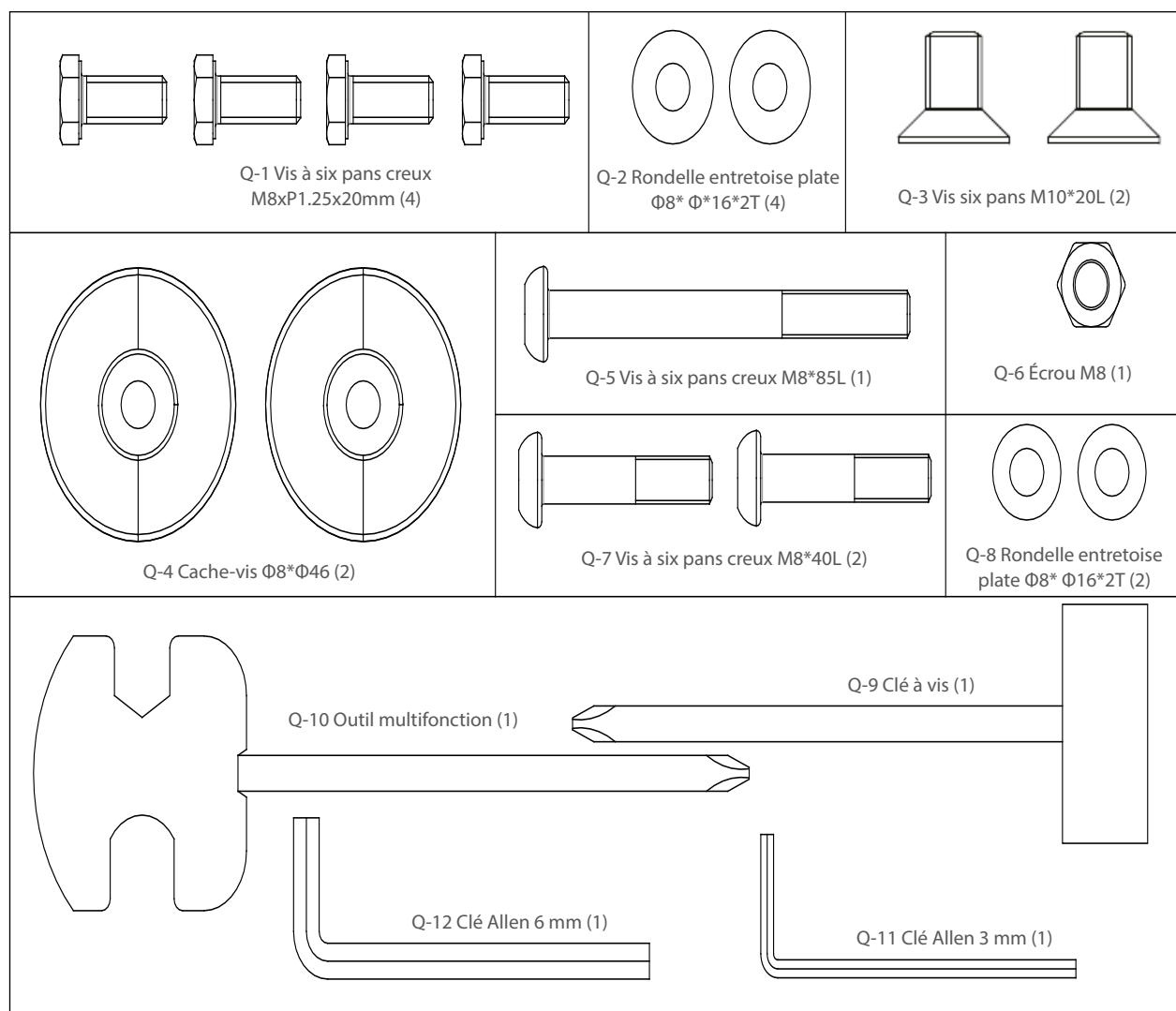
## 2.2 Contenu de la livraison

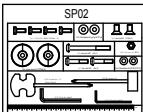
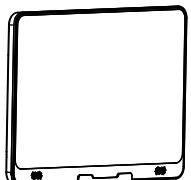
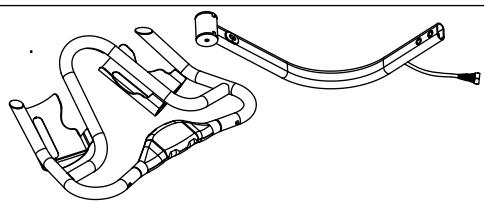
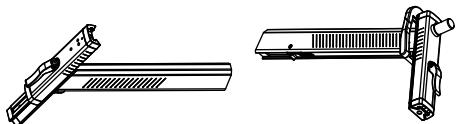
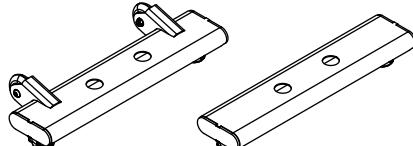
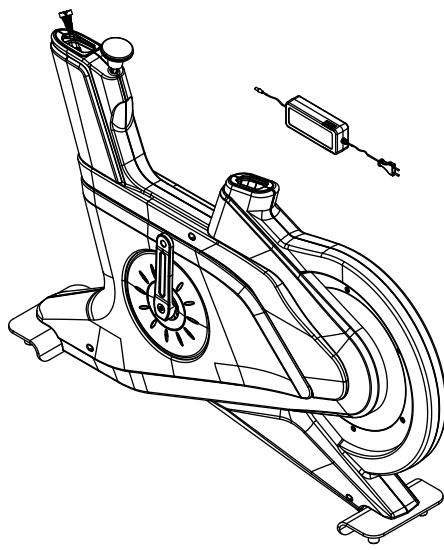
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

### **PRUDENCE**

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

### Kit de montage



		
	A	
	B-1 / E-1	
	C / O-1	
	D-1 / P-11	
	L-35L / L-35R	
	M / N	
	L / R	

## 2.3 Montage

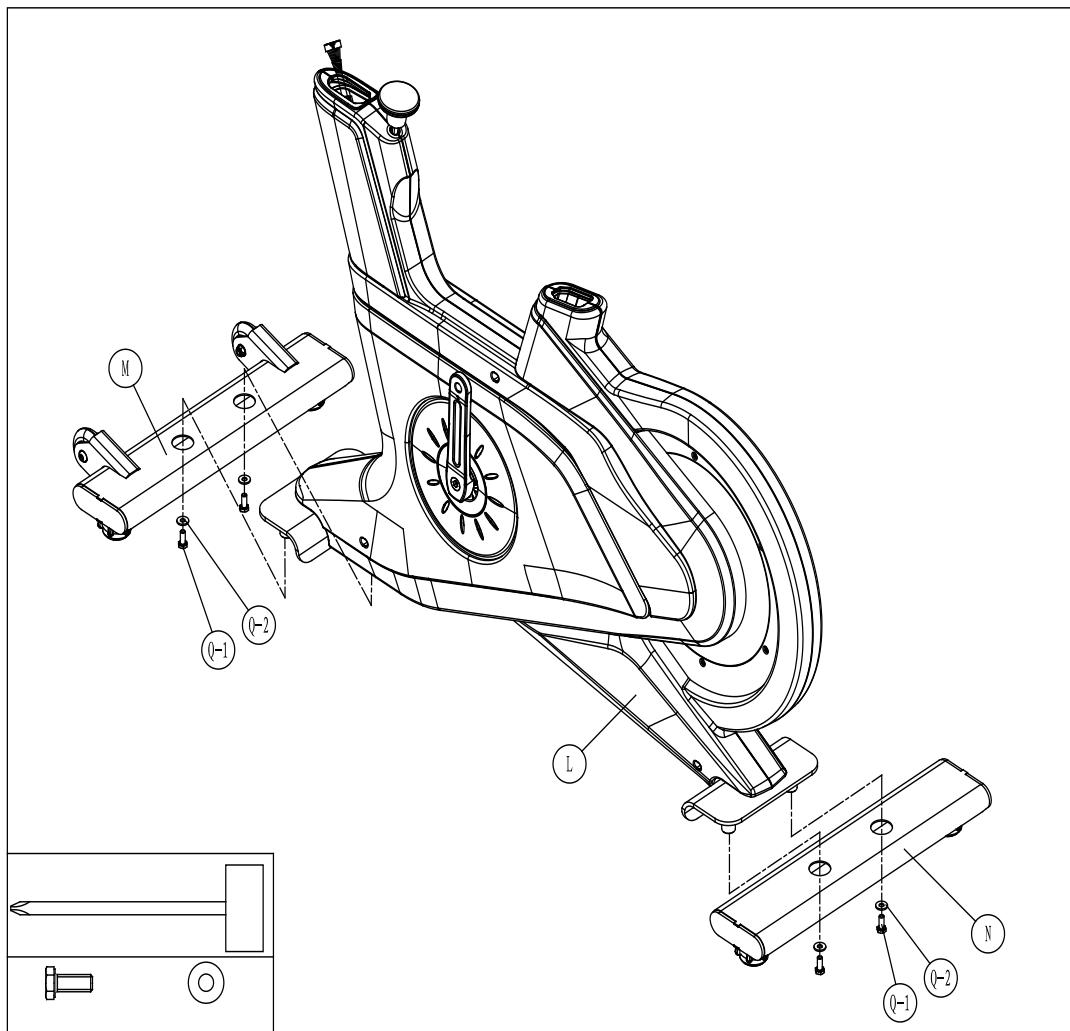
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

### **i** REMARQUE

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

### Étape 1 : montage des pieds

1. Fixez le pied avant (M) et le pied arrière (N) sur le cadre principal (L) à l'aide de deux vis six pans (Q-1) et de deux rondelles entretoises plates (Q-2).
2. Serrez les vis à l'aide de l'outil.

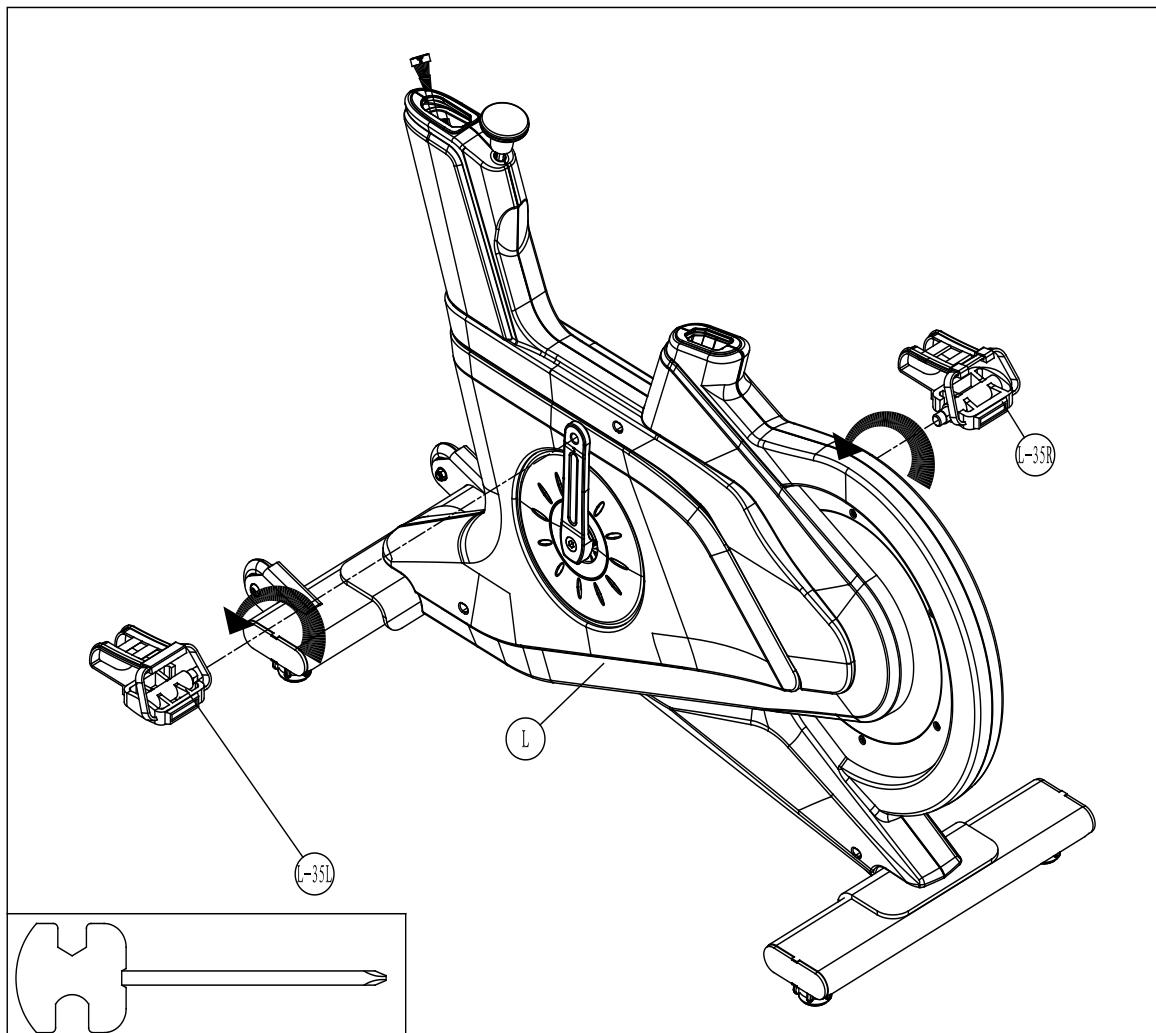


## Étape 2 : montage des pédales

### ⚠ ATTENTION

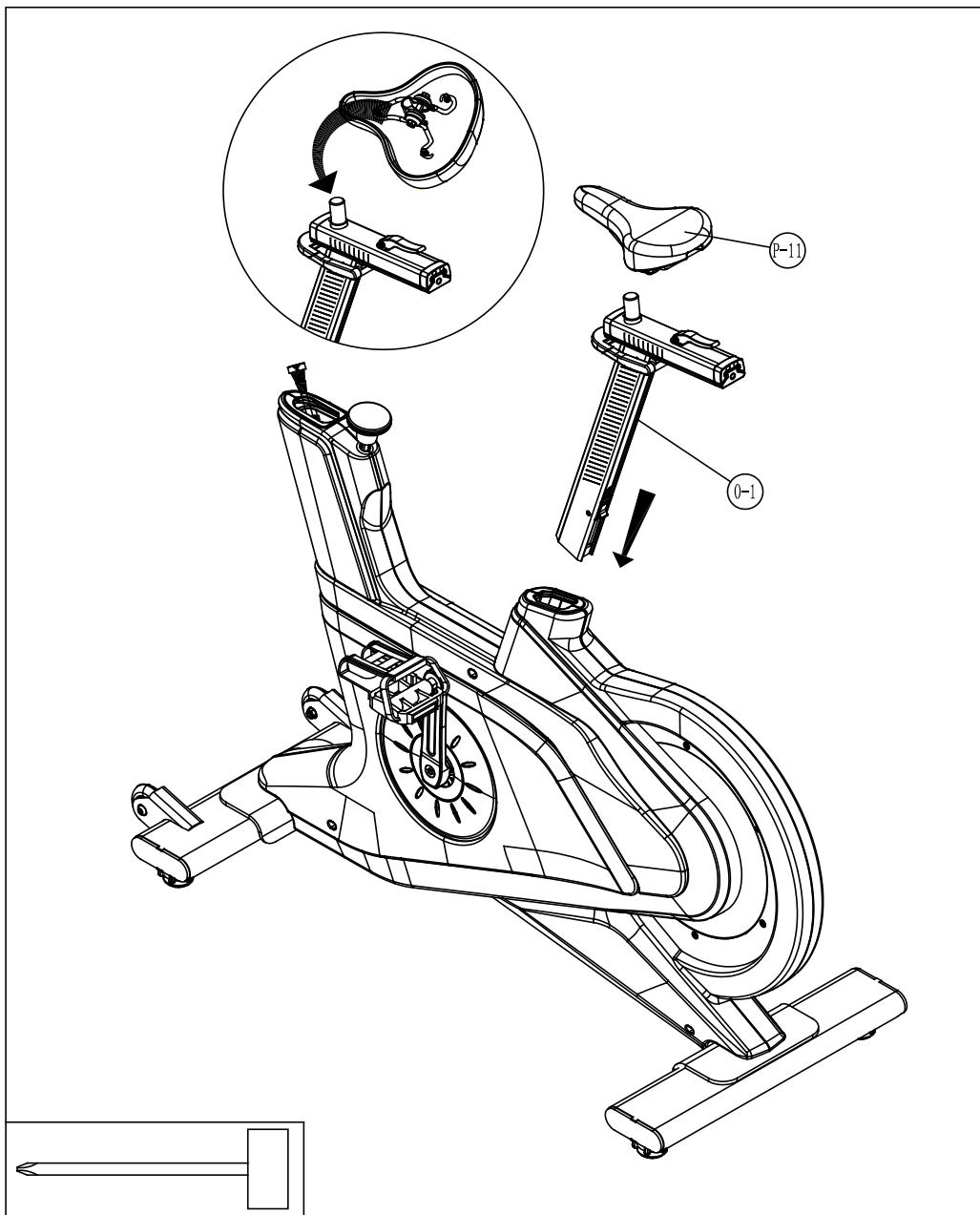
Veillez à visser complètement les pédales.

1. Vissez la pédale droite (L-35R) dans le filetage de l'axe de pédale situé du côté droit du cadre principal (L), en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Vissez la pédale gauche (L-35L) dans le filetage de l'axe de pédale situé du côté gauche du cadre principal (L), en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Serrez les pédales (L-35R / L-35L) à l'aide de l'outil.



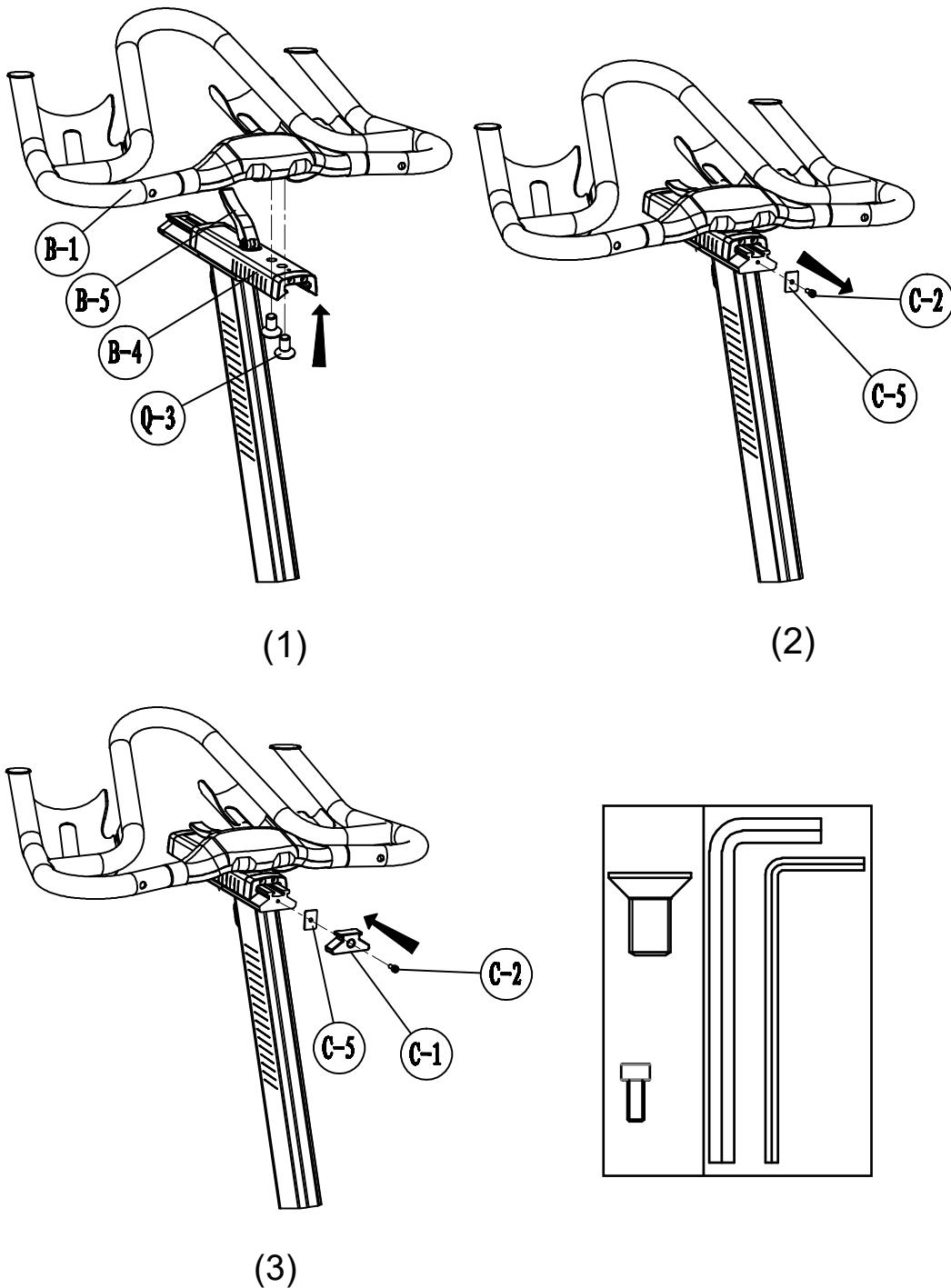
### Étape 3 : montage de la tige de selle et de la selle

1. Insérez la tige de selle O-1) dans le logement correspondant du cadre principal (L).
2. Placez la selle (P-11) sur la tige de selle (O-1).
3. Serrez les vis prémontées sous la selle (P-11) à l'aide de l'outil.



#### Étape 4 : montage du guidon

1. Retirez la vis (C-2) et la plaque (C-5).
2. Desserrez le levier (B-5) et poussez le rail de guidon (B-4) vers l'extérieur.
3. Fixez le guidon (B-1) sur le rail de guidon (B-4) avec deux vis (Q-3), en vous aidant de l'outil (fig.1).
4. Amenez le guidon dans la position indiquée sur la fig. 2.
5. Fixez la plaque (C-5) et l'embout (C-1) avec la vis préalablement retirée (C-2) en vous aidant de l'outil (fig. 3).



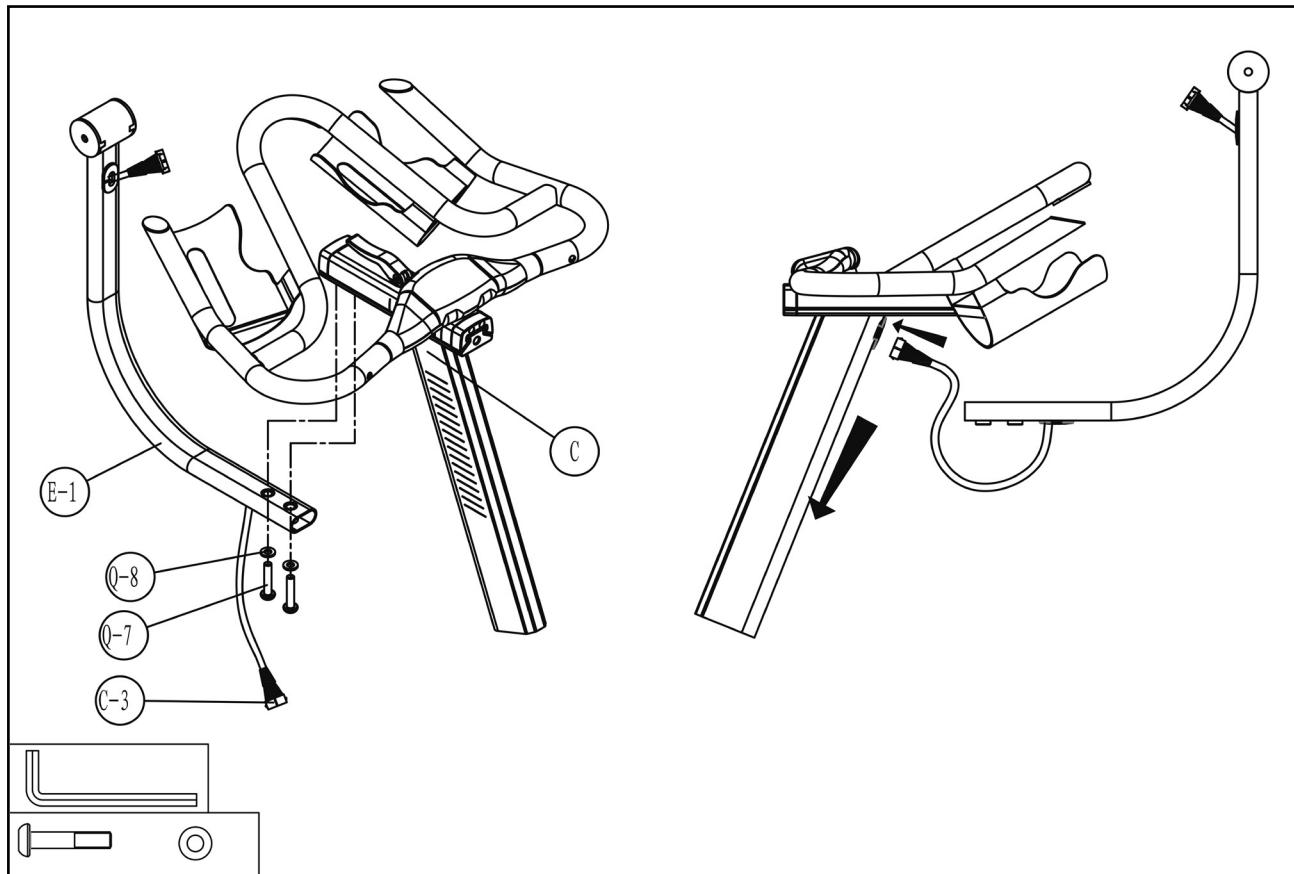
## Étape 5 : montage du montant de console et de la barre de guidon, partie 1

1. Faites passer le câble (C-3) du montant de console (E-1) à travers la barre de guidon (C).

### ► ATTENTION

Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

2. Fixez le montant de console (E-1) sur la barre de guidon (C) avec deux vis à six pans creux (Q-7) et deux rondelles entretoises plates (Q-8).
3. Serrez les vis (Q-7) à l'aide de l'outil.



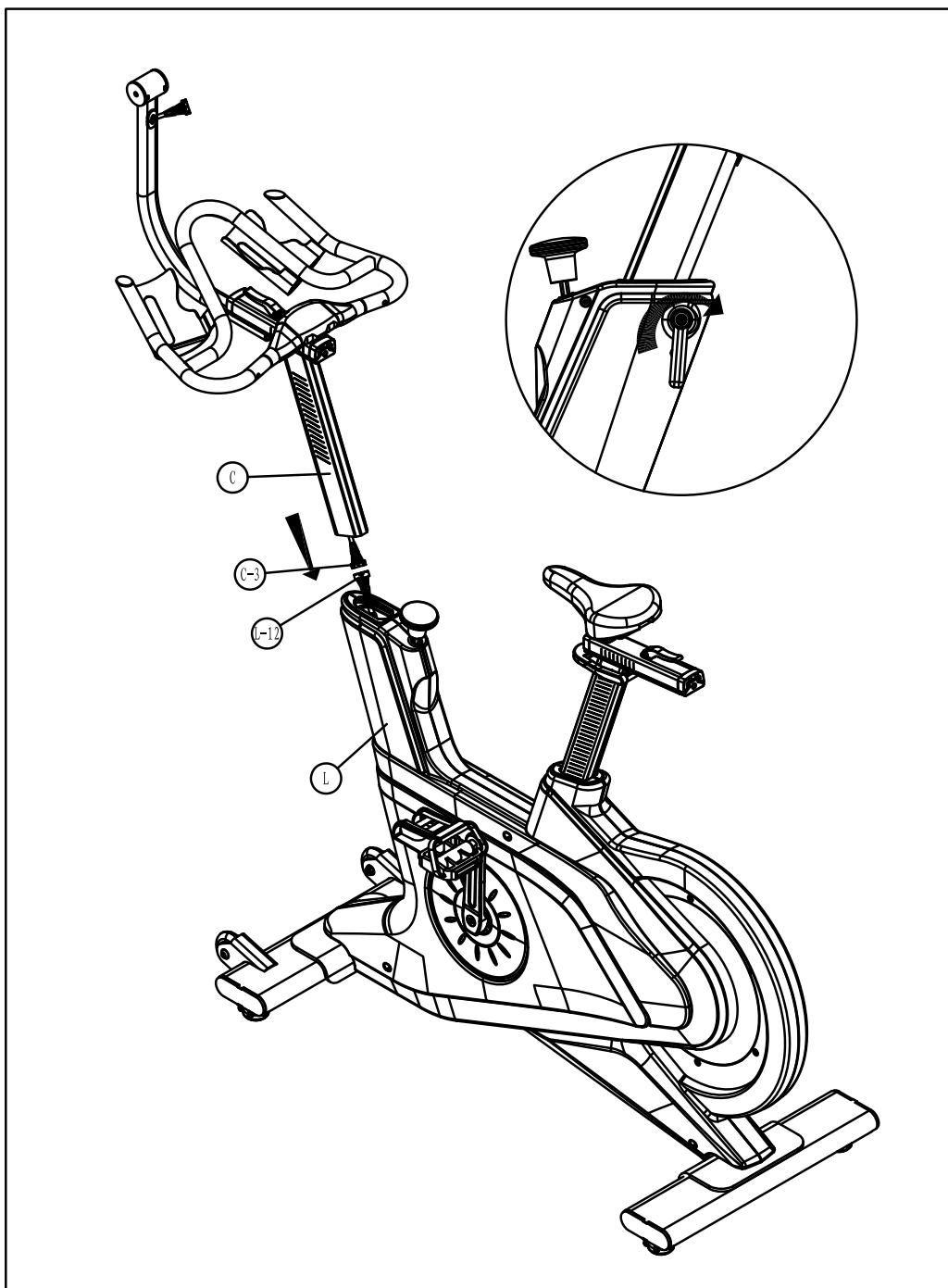
## Étape 6 : montage du montant de console et de la barre de guidon, partie 2

1. Reliez les câbles C-3 et L-12.

### ► ATTENTION

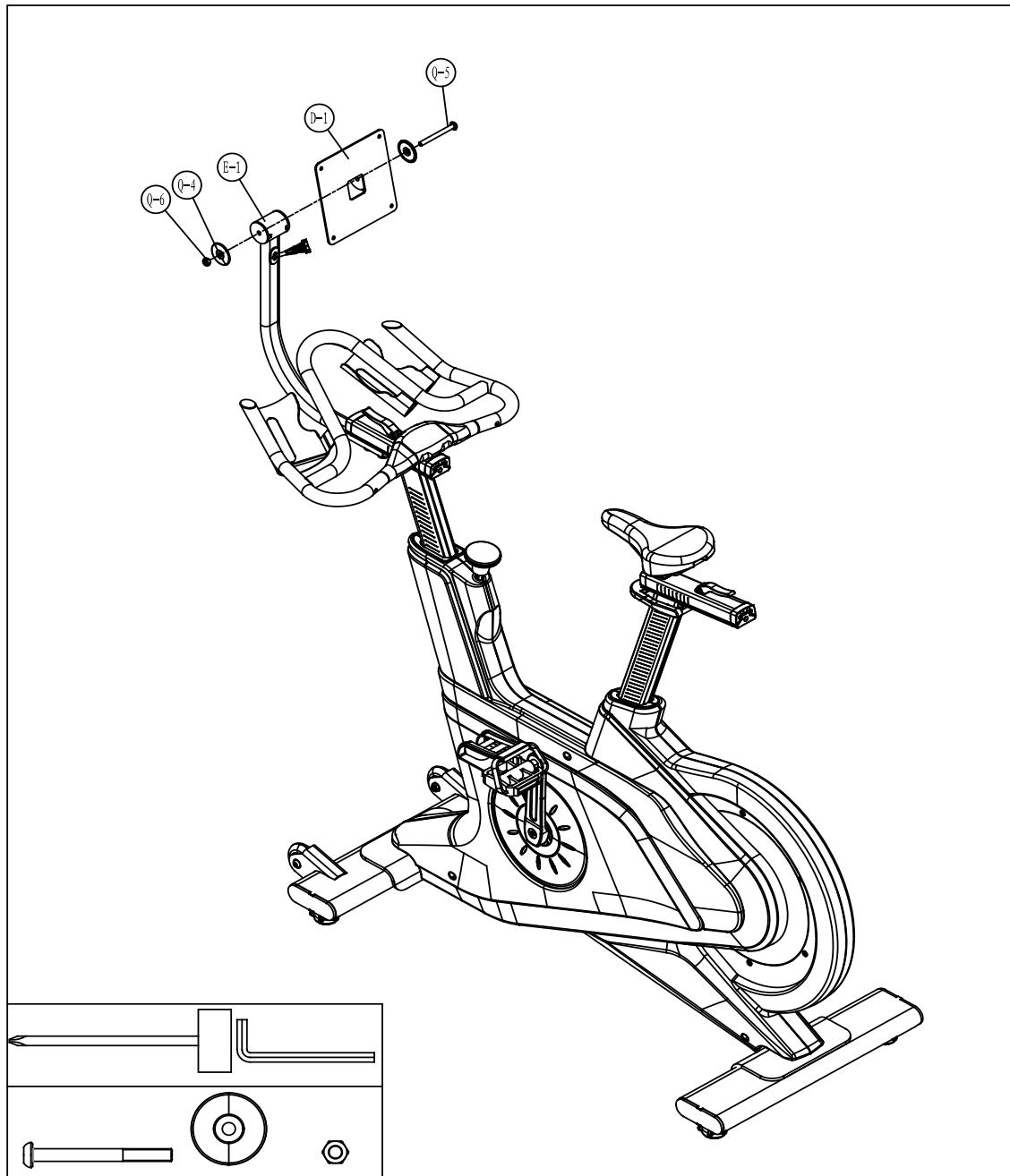
Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

2. Insérez la barre de guidon (C) dans le logement correspondant du cadre principal (L).
3. Immobilisez la barre de guidon (C) en tournant dans le sens des aiguilles la manivelle située en haut du cadre principal (L), côté droit.



## Étape 7 : montage du support de console

1. Fixez le support de la console (D-1) sur le montant de console (E-1) avec une vis à six pans creux (Q-5), deux cache-vis (Q-4) et un écrou (Q-6).
2. Serrez les vis à l'aide des outils.



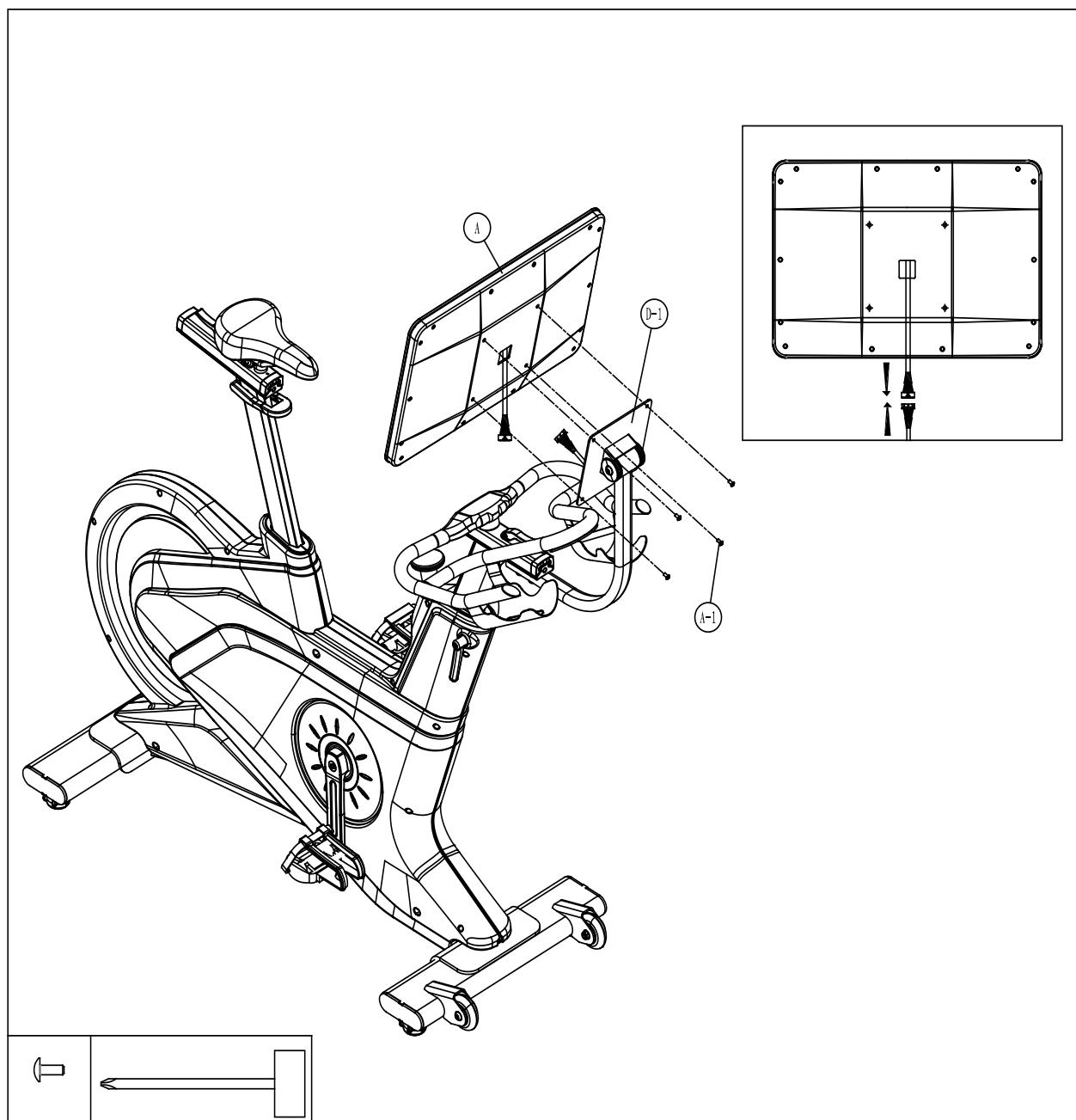
## Étape 8 : montage de la console

1. Desserrez les quatre vis prémontées au dos de la console (A-1).
2. Reliez le câble de la console (A) au câble correspondant du montant de la console (E-1).

### ► ATTENTION

Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

3. Fixez la console (A) sur le support de console (D-1) à l'aide des vis préalablement desserrés (A-1).
4. Serrez les vis (A-1) à l'aide de l'outil.



## Étape 9 : Ajustement des pieds

Si le sol présente des inégalités, vous pouvez stabiliser de l'appareil en tournant les deux vis de réglage situées sous le cadre principal.

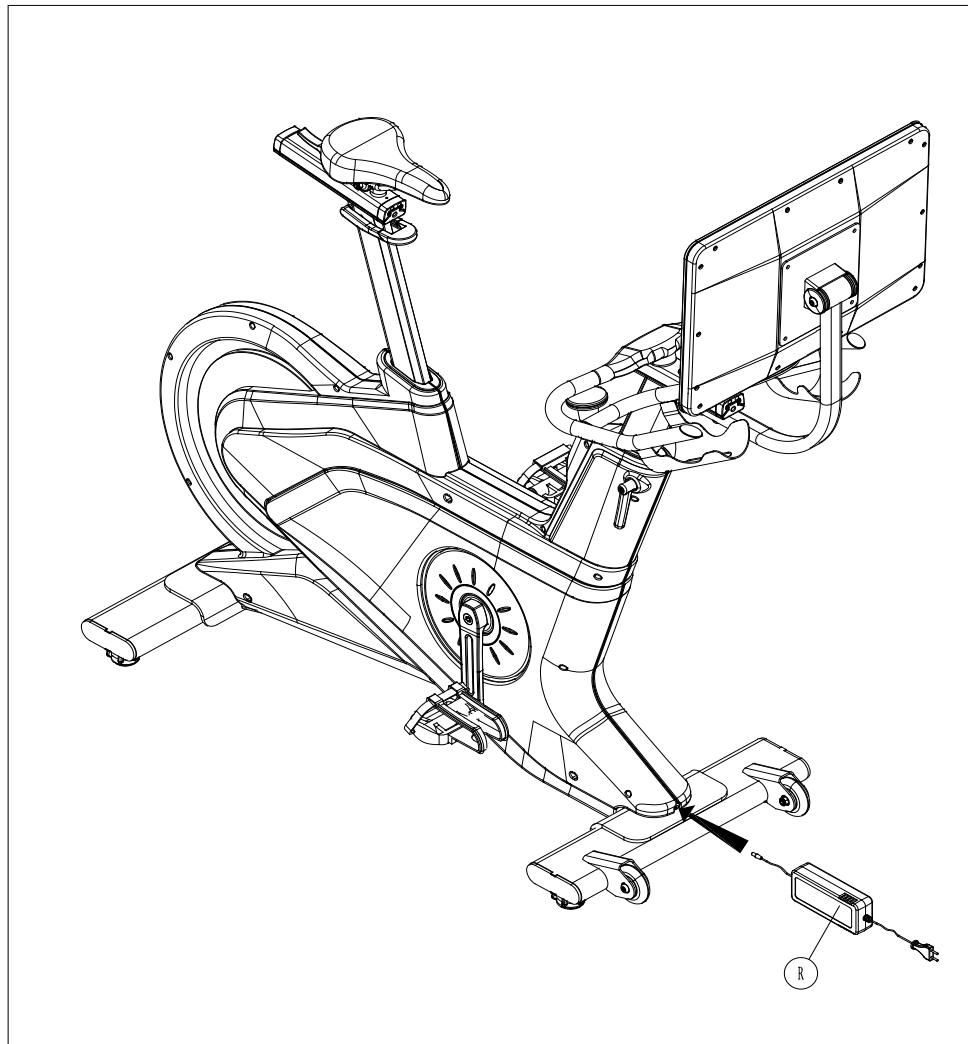
1. Soulevez de l'appareil du côté souhaité et tournez la vis de réglage sous le cadre principal.
2. Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre pour la desserrer et relever de l'appareil.
3. Tournez la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour abaisser de l'appareil.

## Étape 10 : 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.

1. Branchez le bloc d'alimentation (R) à l'avant du cadre principal (L).
2. Branchez le codon d'alimentation dans une prise conforme aux prescriptions indiquées dans le chapitre Sécurité électrique.



## **Monter et descendre correctement**

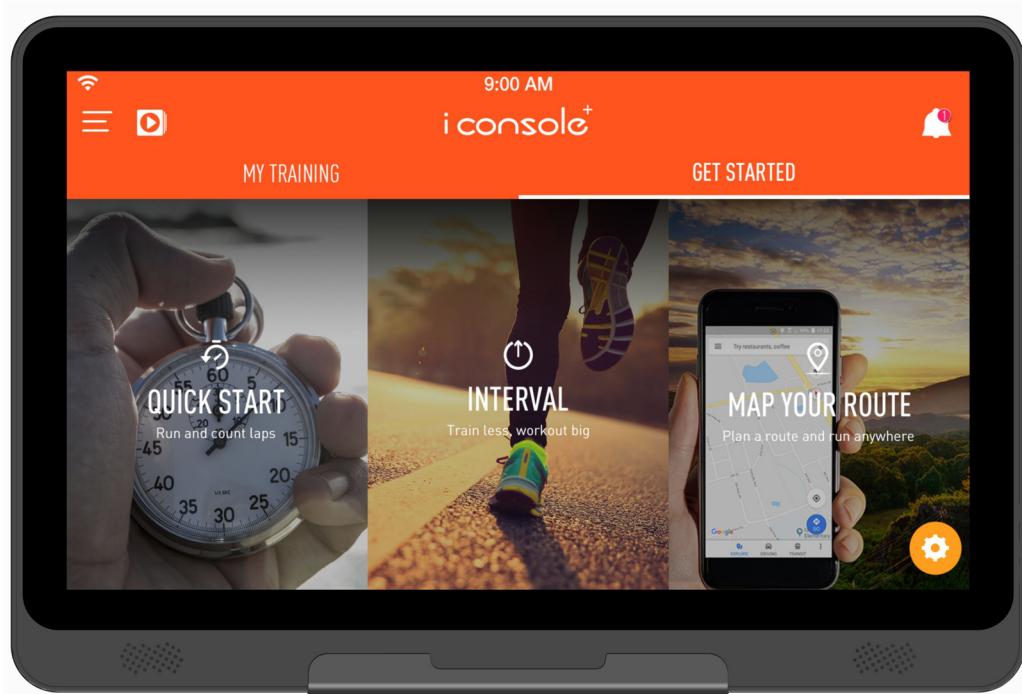
1. Pour monter, saisissez le guidon avec les deux mains et montez d'abord avec le pied gauche sur la pédale gauche ou avec le pied droit sur la pédale droite, puis avec l'autre pied.
2. Pour descendre, saisissez le guidon avec les deux mains et posez un pied à côté de l'appareil, puis l'autre.

### 3 MODE D'EMPLOI

#### 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.
- + Commencez toujours votre entraînement avec une faible intensité et augmentez-la régulièrement et en douceur. Terminez votre entraînement par une phase de récupération. Si vous avez des questions ou des doutes, contactez votre médecin.

#### 3.1 Affichage de la console



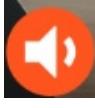
<b>Temps (TIME)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Affichage du temps d'entraînement</li><li>+ Plage d'affichage 0:00- 99:99</li></ul>
<b>Vitesse (SPEED)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Affichage de la vitesse actuelle</li></ul>
<b>Distance (DISTANCE)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Affichage de la distance parcourue</li><li>+ Plage d'affichage 0 – 99,9 km ou mi</li></ul>
<b>Calories (CALORIES)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Affichage des calories dépensées</li><li>+ Plage d'affichage 0 – 9 990 kcal</li></ul>

<b>Pouls (Heart rate)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage de la fréquence cardiaque momentanée</li> <li>+ Affichage de la fréquence cardiaque</li> <li>+ Plage d'affichage 0 - 230</li> </ul> <p><b>① REMARQUE</b> L'appareil ne dispose pas de capteurs tactiles. La mesure de la fréquence cardiaque nécessite l'utilisation d'une ceinture cardio.</p>
<b>Watts (WATT)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage du nombre de watts</li> <li>+ Plage d'affichage 0 - 999</li> </ul>
<b>Zone HR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage des zones de fréquence cardiaque</li> <li>+ Plages d'affichage : très léger, léger, modéré, élevé, maximum</li> </ul>
<b>BAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage de l'indice BAI</li> <li>+ Plage d'affichage 0 - 999</li> </ul> <p><b>① REMARQUE</b> L'indice BAI (Body Activity Intelligence) est une valeur de mesure universelle et uniforme qui s'applique à tous les groupes d'âge et aux deux sexes. Il permet de déterminer si votre activité physique et votre entraînement sont suffisants pour améliorer votre état de santé général et votre condition physique.</p>
<b>RPM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage du nombre de tours par minute (tr/min)</li> <li>+ Plage d'affichage 0 - 999</li> </ul>

## 3.2 Fonctions des touches

<b>Start/Pause</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Permet de démarrer/mettre en pause l'entraînement</li> </ul>
<b>STOP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Permet d'arrêter l'entraînement.</li> </ul>
<b>Vers le haut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Permet d'augmenter la résistance</li> </ul>
<b>Vers le bas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Permet de baisser la résistance</li> </ul>

### 3.3 Autres fonctions

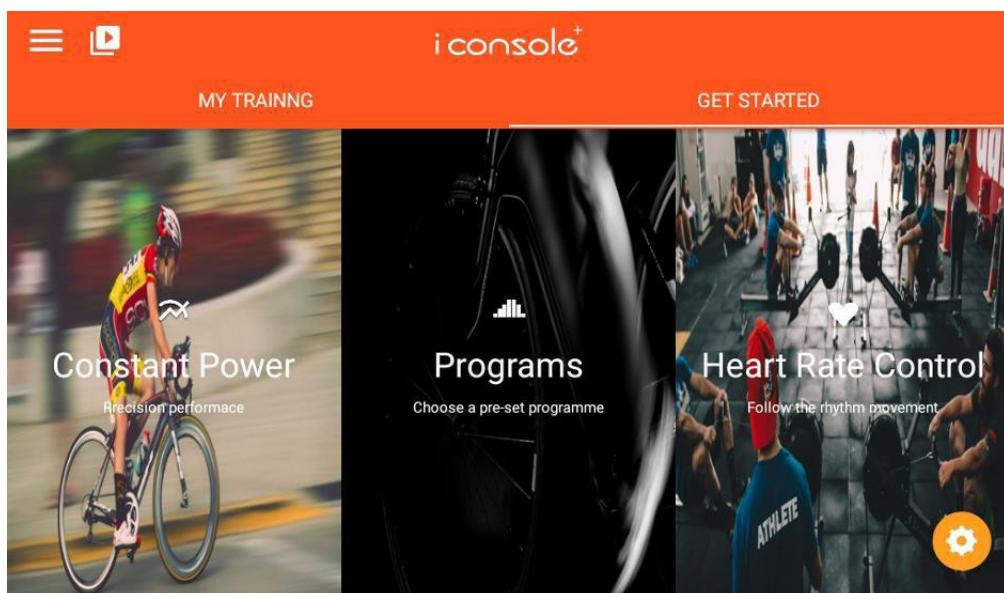
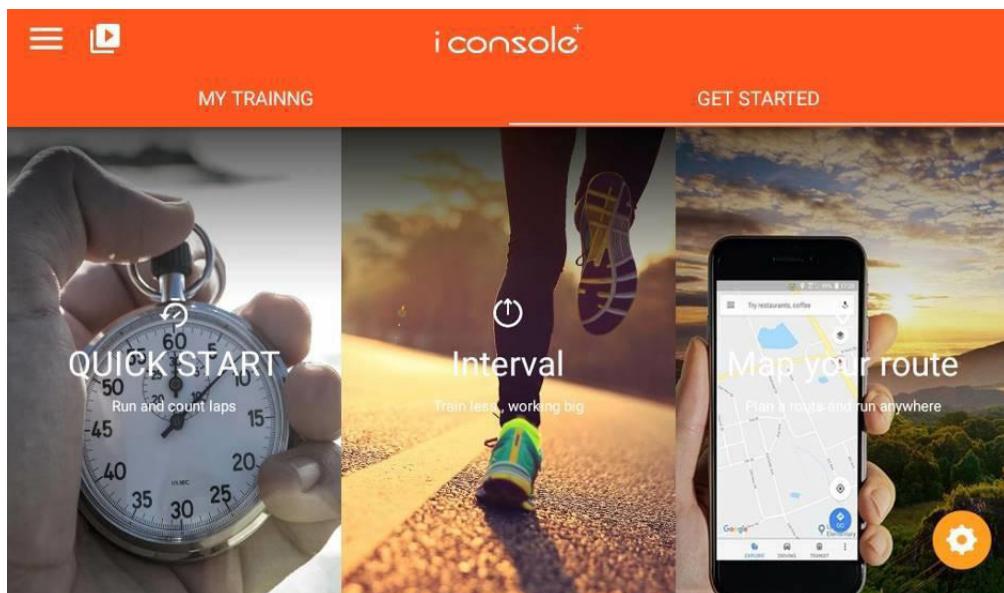
	<b>Réglages</b>	Vous trouverez ici tous les réglages possibles.
	<b>Volume sonore</b>	Permet de modifier le volume sonore.
	<b>Luminosité</b>	Permet d'ajuster la luminosité.
	<b>Date &amp; heure</b>	Permet de régler la date ou le fuseau horaire.
	<b>WLAN</b>	Permet de connecter la console à un réseau WLAN.
	<b>Fréquence cardiaque</b>	Permet de connecter la console à une ceinture cardio.
	<b>Multimédia</b>	Permet d'accéder à différents médias : Netflix, Youtube, Spotify, Kinomap, Facebook, Twitter, Instagram

## 3.4 Programmes

De nombreux programmes sont disponibles, parmi lesquels :

- |   |    |
|---|----|
| + Programme de démarrage rapide :               | 1  |
| + Programme basé sur des objectifs :            | 1  |
| + Programmes prédéfinis :                       | 12 |
| + Programme à intervalles :                     | 1  |
| + Programmes basés sur la fréquence cardiaque : | 4  |
| + Programme basé sur les watts :                | 1  |

Vous pouvez également définir vos propres parcours d'entraînement virtuels via Google Maps.



### 3.4.1 Programme de démarrage rapide/programme basé sur des objectifs

1. Dans le menu principal, appuyez sur QUICK START.
2. Définissez les paramètres souhaités de votre entraînement (distance, temps et/ou calories).

#### ⓘ REMARQUE

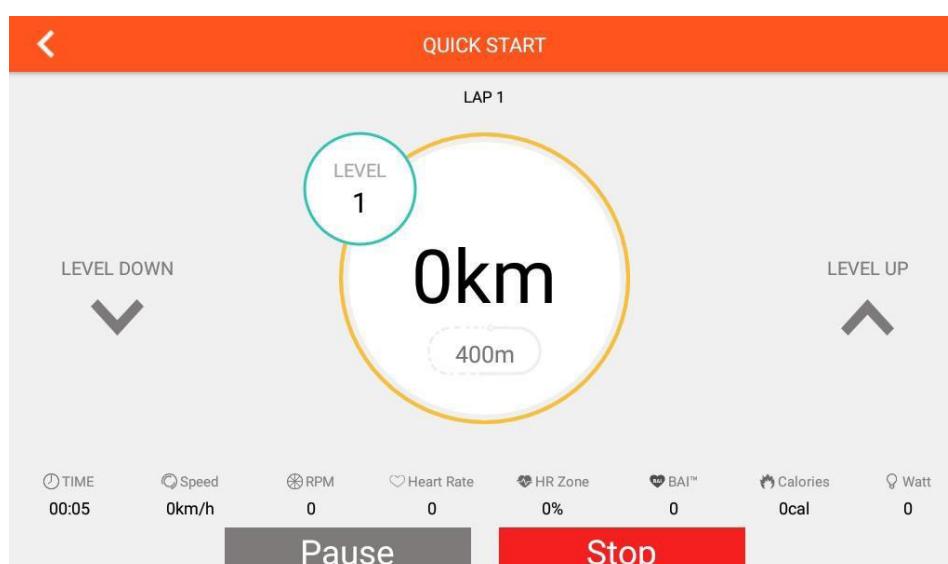
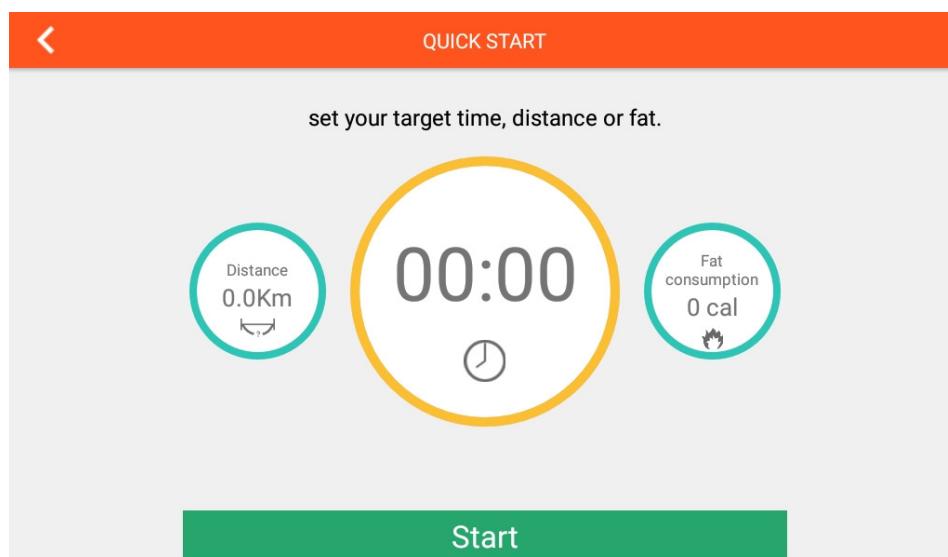
Vous pouvez définir un ou plusieurs paramètres. Les valeurs définies font l'objet d'un compte à rebours jusqu'à zéro, les autres sont comptées à partir de zéro.

3. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur START.

*Vous pouvez modifier manuellement la résistance pendant l'entraînement.*

4. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur PAUSE.
5. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ *À l'issue de l'entraînement, un résumé des paramètres d'entraînement saisis s'affiche.*



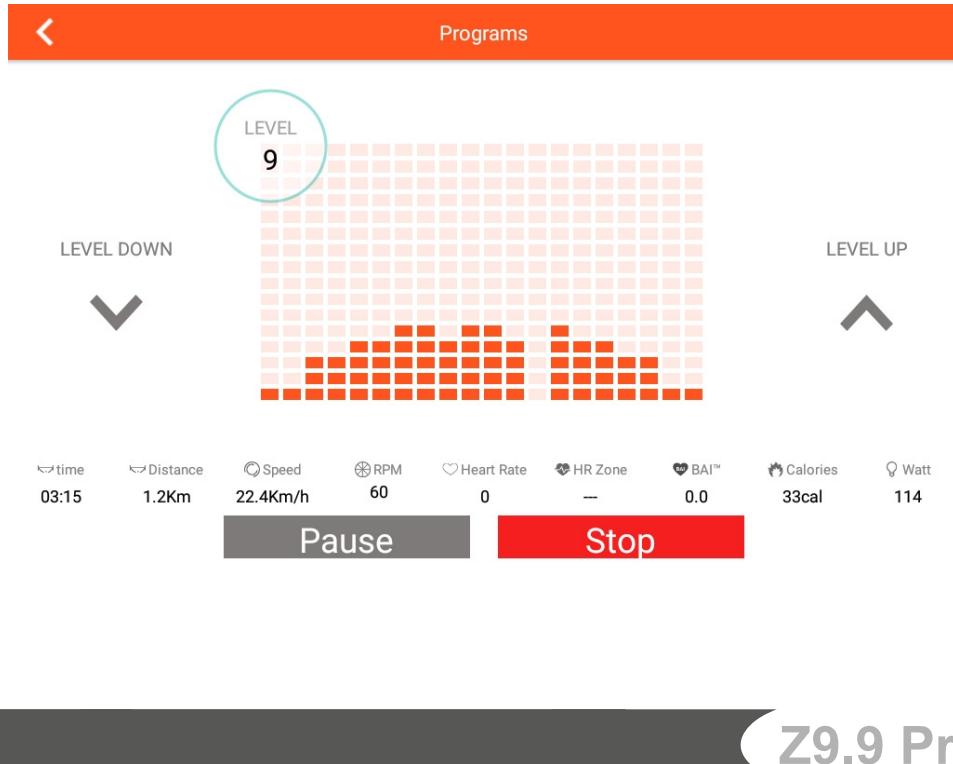
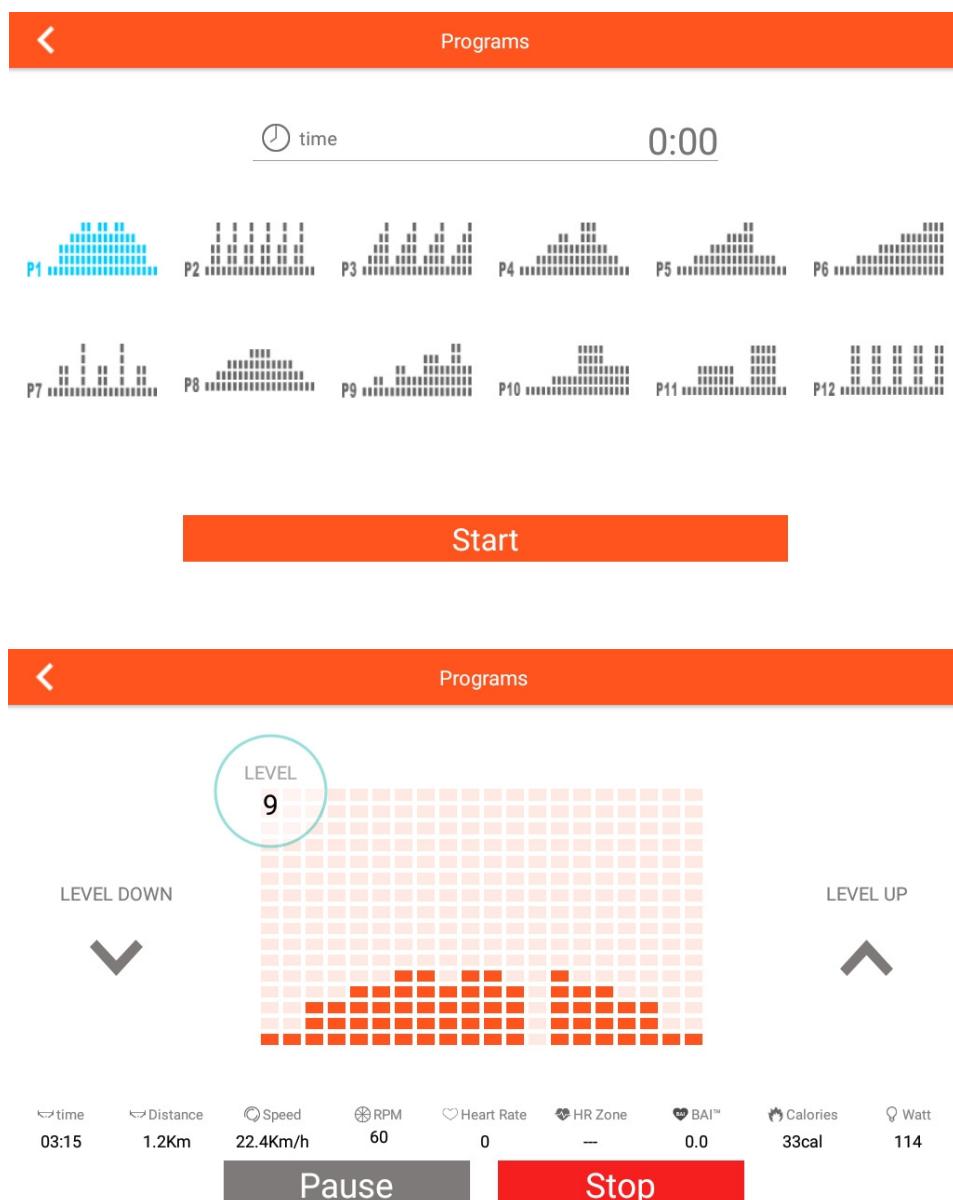
### 3.4.2 Programmes prédéfinis

1. Dans le menu principal, appuyez sur PROGRAMS.
2. Définissez le temps d'entraînement souhaité.
3. Sélectionnez un programme prédéfini parmi les 12 disponibles (P1 - P12).
4. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur START.

*Vous pouvez modifier manuellement la résistance pendant l'entraînement.*

5. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur PAUSE.
6. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ *À l'issue de l'entraînement, un résumé des paramètres d'entraînement saisis s'affiche.*



### 3.4.3 Programme à intervalles

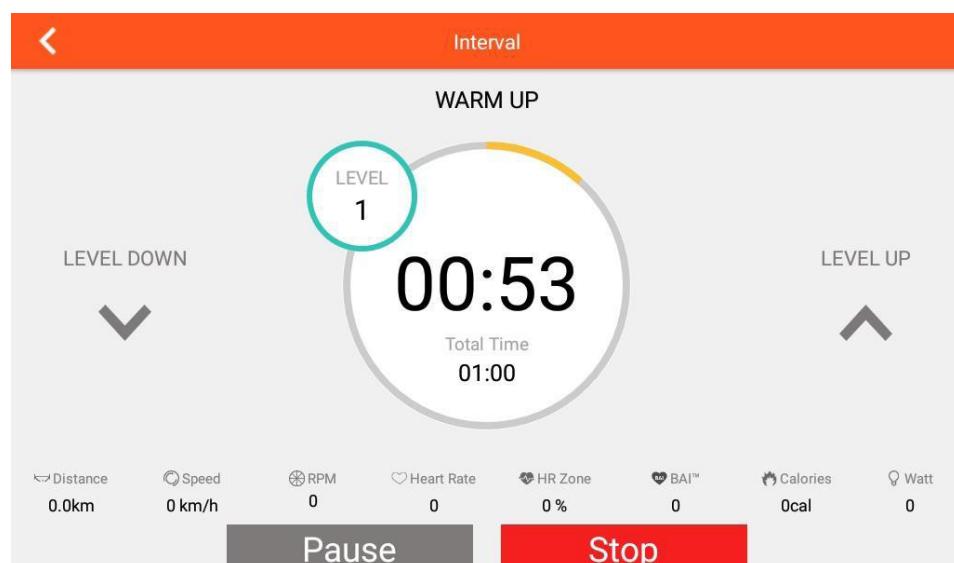
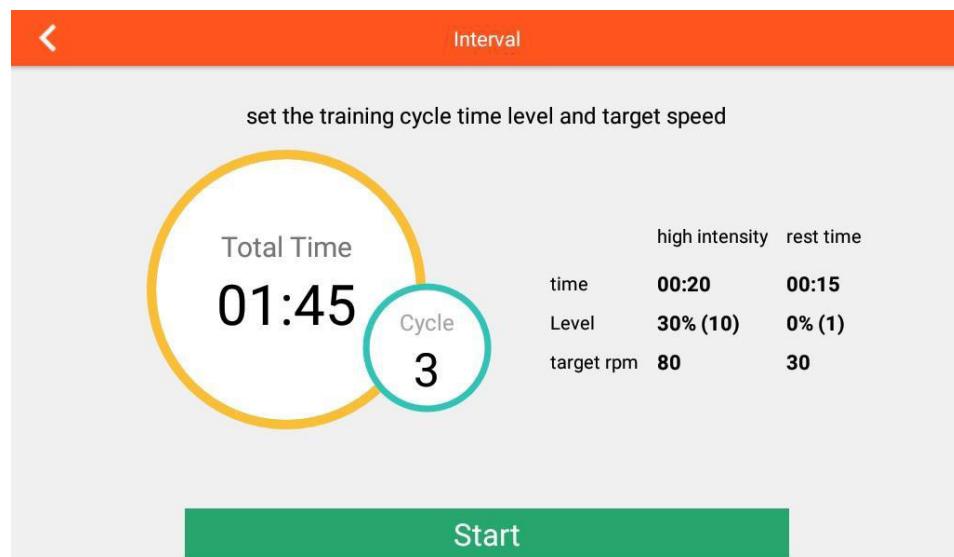
1. Dans le menu principal, appuyez sur INTERVAL.
2. Définissez les paramètres souhaités de votre entraînement (nombre de cycles, temps, résistance, nombre de tours par minute).
3. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur START.

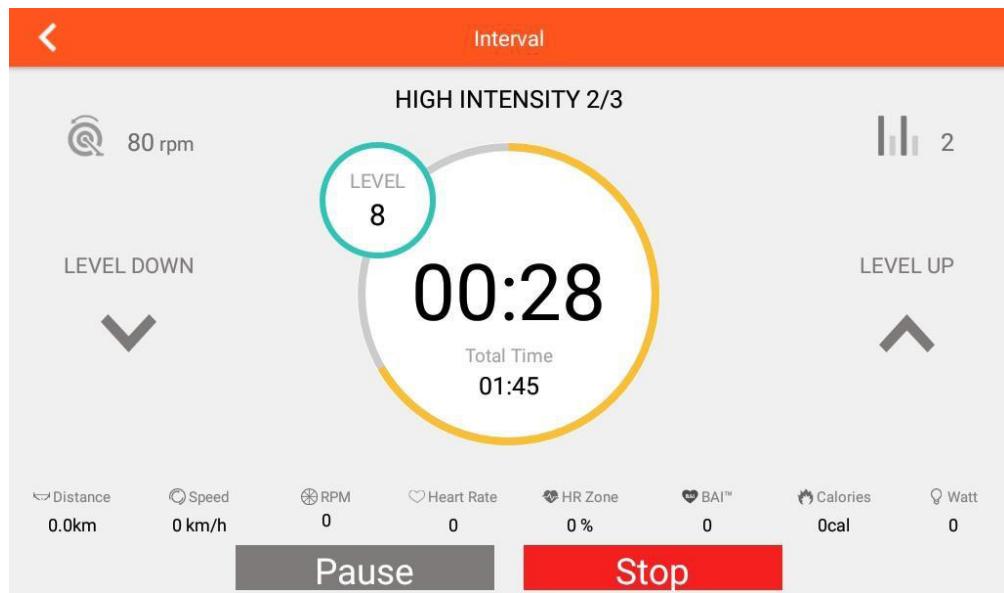
*L'entraînement débute par une minute d'échauffement.*

*Vous pouvez modifier manuellement la résistance pendant l'entraînement.*

4. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur PAUSE.
5. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur STOP.

→ À l'issue de l'entraînement, un résumé des paramètres d'entraînement saisis s'affiche.





### 3.4.4 Programmes basés sur la fréquence cardiaque

#### **⚠ AVERTISSEMENT**

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

#### **ⓘ REMARQUE**

Ce programme nécessite l'utilisation d'une ceinture cardio compatible.

Trois programmes prédéfinis basés sur la fréquence cardiaque et un programme personnalisable (55 %, 75 %, 90 % de votre fréquence cardiaque maximale et TAG PULSE) sont disponibles.

Dans les programmes basés sur la fréquence cardiaque, la résistance est ajustée automatiquement en fonction de votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque maximale est déterminée sur la base de l'âge que vous avez saisi.

1. Dans le menu principal, appuyez sur HEART RATE CONTROL.
2. Entrez votre âge et le temps d'entraînement souhaité.
3. Sélectionnez 55 %, 75 %, 90 % ou Target Pulse.
- 3.1. Si vous avez opté pour la fonction Target Pulse, entrez le pouls souhaité.
4. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur START.

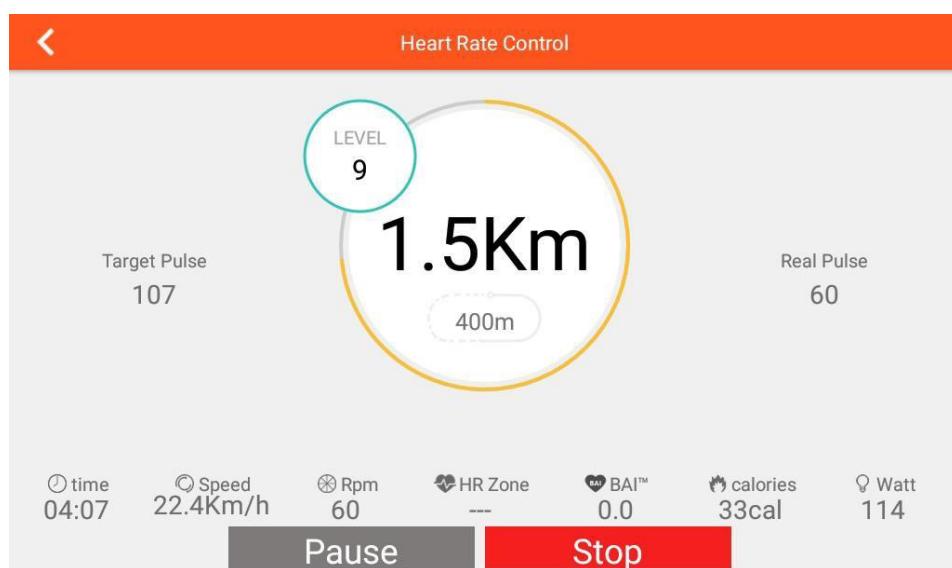
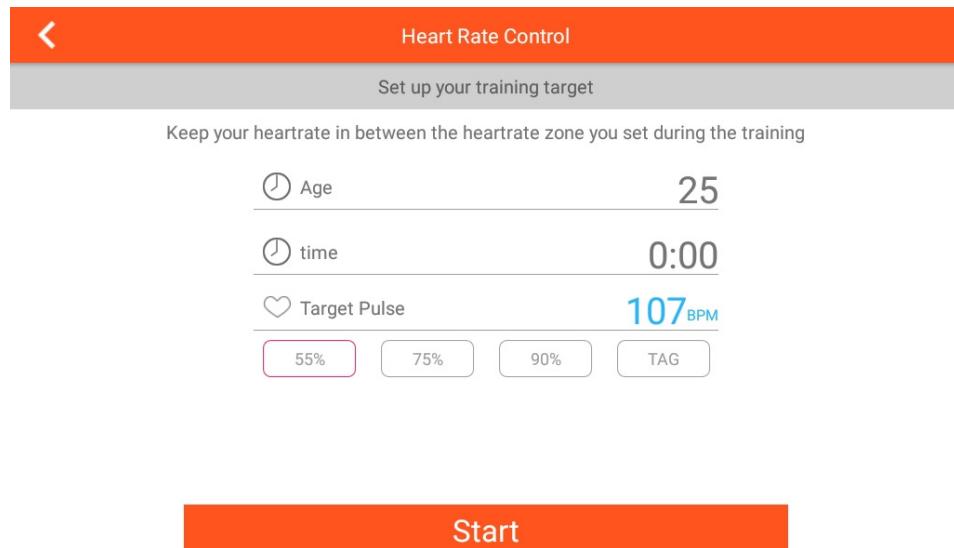
*La résistance est ajustée automatiquement en fonction de votre fréquence cardiaque Il n'est pas possible de régler manuellement la résistance.*

## **❶ REMARQUE**

Si la console ne détecte pas de pouls pendant 30 secondes, le programme s'arrête automatiquement.

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

→ À l'issue de l'entraînement, un résumé des paramètres d'entraînement saisis s'affiche.



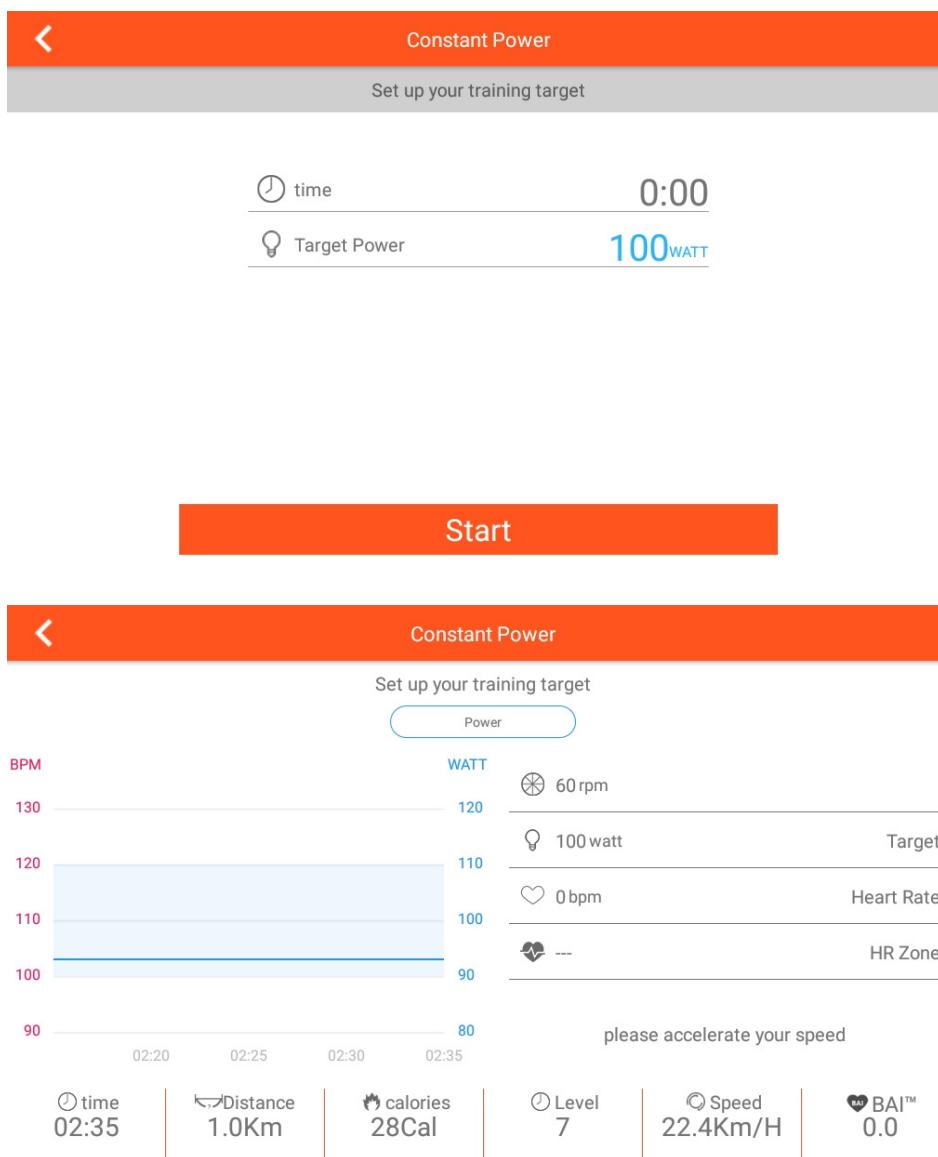
### 3.4.5 Programme basé sur les watts

1. Dans le menu principal, appuyez sur CONSTANT POWER.
2. Définissez les objectifs souhaités de votre entraînement (durée, nombre cible de watts et cadence cible).
3. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur START.

*Le niveau de résistance est automatiquement ajusté en fonction de la valeur en watts indiquée.*

4. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur l'icône 
5. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur l'icône .

→ *À l'issue de l'entraînement, un résumé des paramètres d'entraînement saisis s'affiche.*



### 3.4.6 Parcours virtuels

1. Dans le menu principal, appuyez sur MAP YOUR ROUTE.
2. Une fois ce module lancé, vous devez définir votre position actuelle. Appuyez à cet effet sur l'icône .
3. Pour passer à la vue de Google Maps, appuyez sur l'icône .

#### REMARQUE

Si vous vous trouvez en Chine, vous pouvez également sélectionner la région par défaut en appuyant sur l'icône .

4. Sélectionnez votre position de départ et appuyez dessus jusqu'à ce que l'icône  apparaisse.
5. Sélectionnez votre position finale et appuyez dessus jusqu'à ce que l'icône  apparaisse.
6. Si vous le souhaitez, sélectionnez une ou plusieurs étapes sur votre itinéraire et appuyez dessus une troisième fois (ou plus) jusqu'à ce que l'icône  apparaisse.
7. Pour annuler votre sélection, appuyez sur l'icône .
8. Pour démarrer l'entraînement, balayez l'icône  de gauche à droite.
9. Pour afficher ou masquer les paramètres d'entraînement, appuyez sur l'icône .
10. Pour permuter entre l'affichage de la carte, Google Street View et la vue satellite, appuyez sur l'icône .

*Le niveau de résistance est automatiquement ajusté en fonction des caractéristiques du parcours. Vous pouvez également modifier manuellement la résistance pendant l'entraînement.*

11. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur l'icône .
12. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur l'icône .

→ *À l'issue de l'entraînement, un résumé des paramètres d'entraînement saisis s'affiche.*

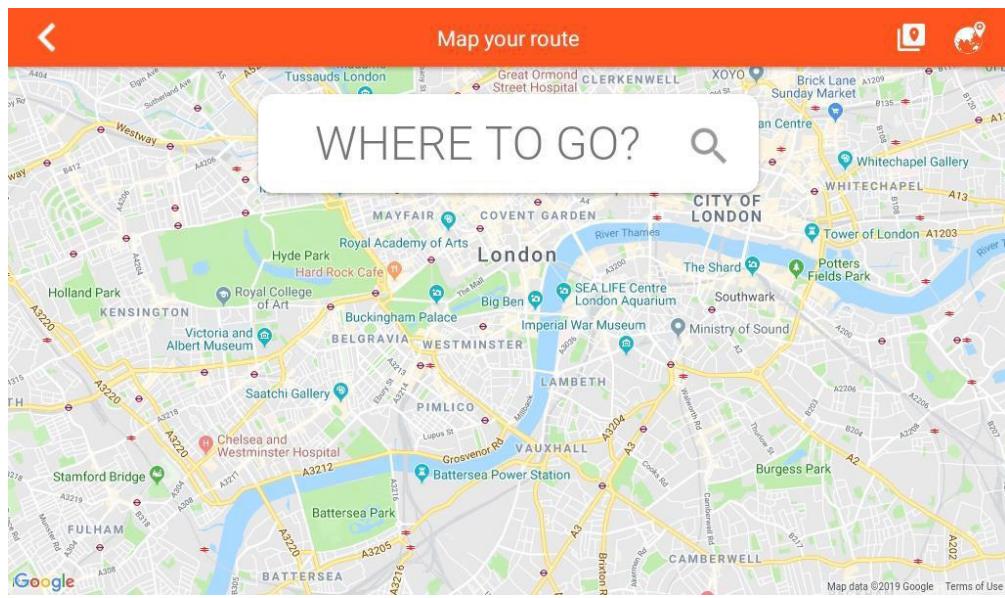
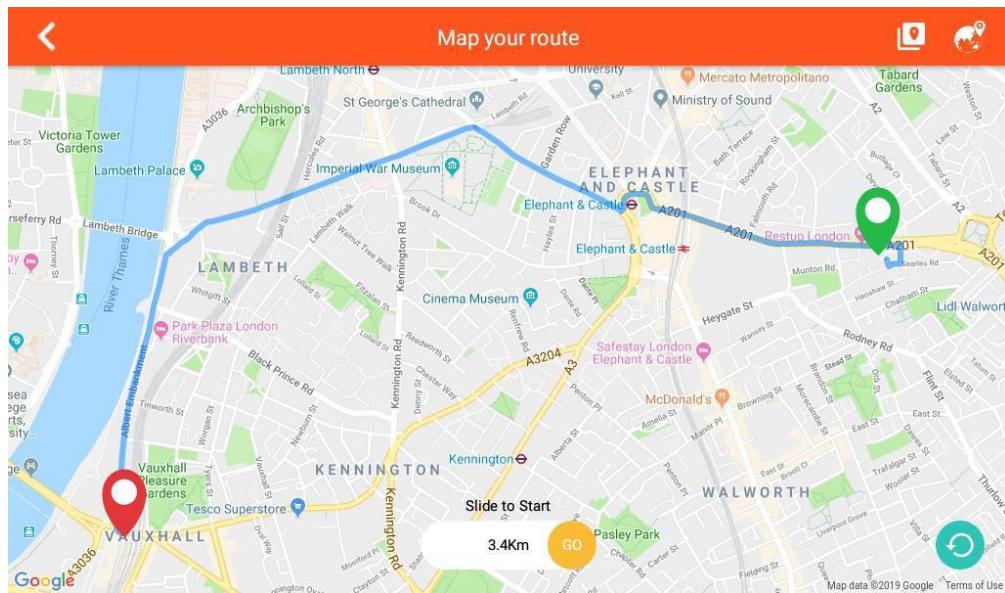
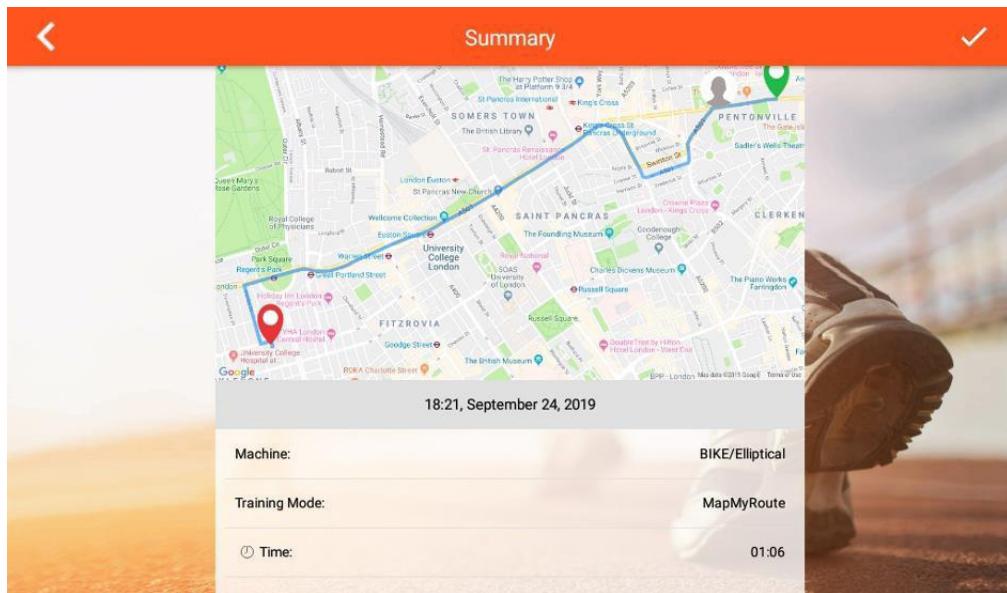
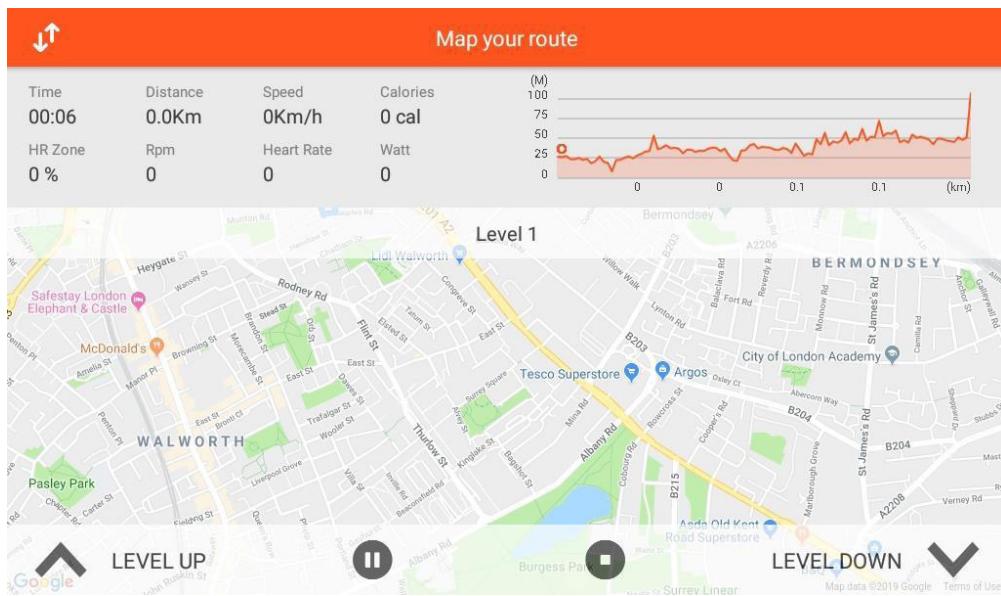


Abb. 1      Programme en watts





## 3.5 Conseils d'entraînement

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

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

### 3.5.1 Tenue d'entraînement

Pendant l'entraînement, portez des vêtements de sport adaptés, confortables et respirants. Évitez les vêtements qui vous limitent dans vos mouvements ou qui sont inconfortables. Veillez à ce que vos chaussures soient adaptées et vous offrent une adhérence suffisante. En outre, ayez toujours une serviette avec vous pour essuyer la sueur et nettoyer l'appareil après utilisation.

### 3.5.2 Échauffement et étirement

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

#### Exercices d'échauffement :

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



#### PRUDENCE

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

### **3.5.3 Prise de médicaments**

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

### **3.5.4 Groupes musculaires sollicités**

Lors de l'entraînement, les groupes musculaires suivants sont sollicités :

- + Musculature des fesses
- + Musculature des jambes

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

### **3.5.5 Fréquence d'entraînement**

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

#### **Entraînement basé sur la fréquence cardiaque**

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

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

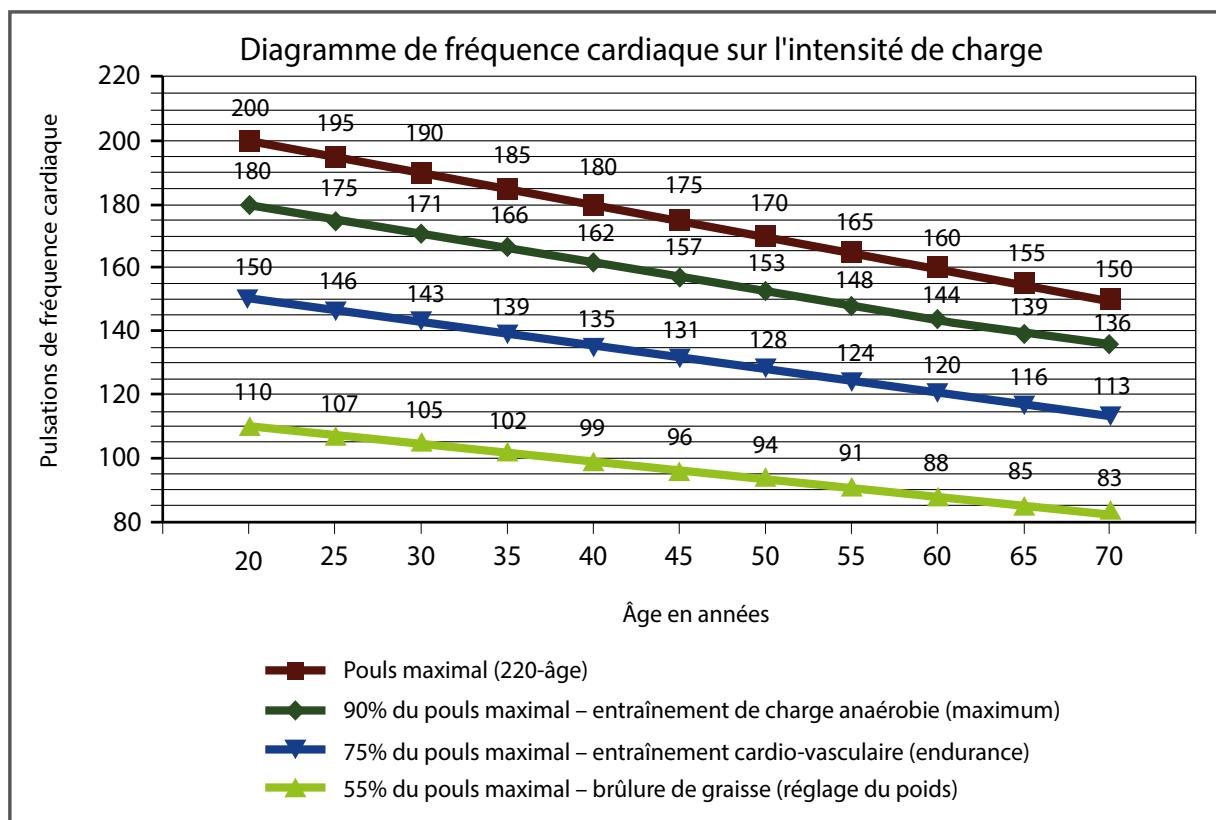
**Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) :** L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75%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

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

#### Exemple :

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

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



### **3.6 Journal d'entraînement**



Date



## Distance



### Durée (Min.)



## Niveau de résistance



## Poids d'entraînement



Ø Pouls



Dépendance énergétique



Je me sens ...



## Poids

## 3.7 Multimédia et mises à jour logicielles

### ► ATTENTION

Vérifiez régulièrement si des mises à jour logicielles sont disponibles pour votre console TFT. Si c'est le cas, effectuez impérativement les mises à jour le plus rapidement possible. Si vous n'effectuez pas de mises à jour pendant une période prolongée, des problèmes techniques risquent d'affecter la fonctionnalité de la console.

Pour garantir le bon fonctionnement des applications préinstallées, veillez à les mettre régulièrement à jour. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder aux mises à jour correspondantes. Notez que le système est spécialement conçu pour fonctionner avec les applications préinstallées. N'installez pas d'autres applications sur la console. Leur bon fonctionnement ne peut être garanti. L'installation d'autres applications peut entraîner des problèmes techniques.

### ❶ REMARQUE

- + Les applications préinstallées sont produites et mises à disposition par des fabricants externes. Ces applications peuvent être soumises à des modifications et à des disponibilités variables. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applications.

De nombreuses applications sont disponibles, parmi lesquelles :

- + Netflix
- + Youtube
- + Spotify
- + Kinomap
- + Navigateur Internet
- + Facebook
- + Twitter
- + Instagram

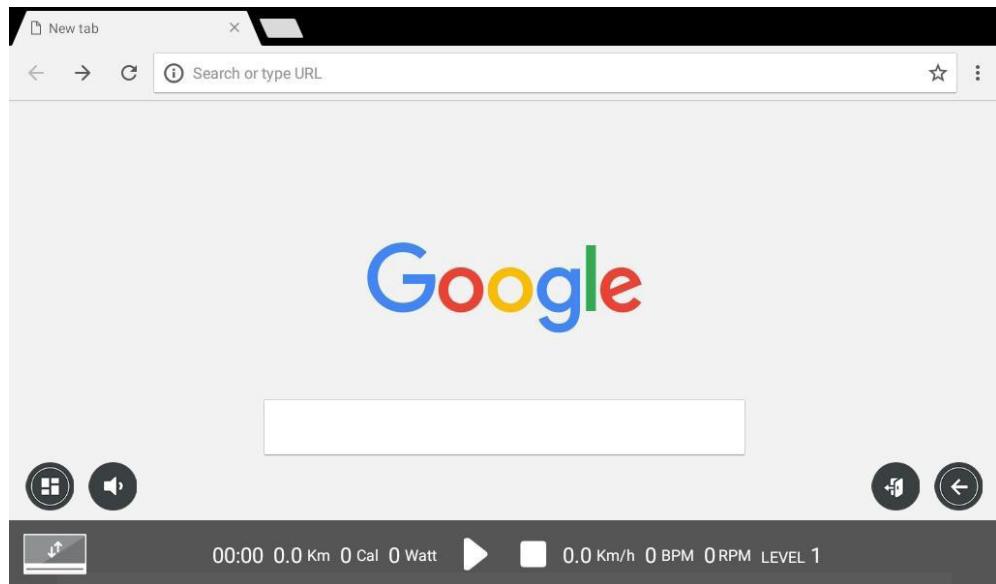
Vous pouvez accéder à toutes ces applications pendant toute la durée de l'entraînement. Pour afficher ou masquer les paramètres d'entraînement, appuyez sur l'icône .

Pour retourner au menu principal, appuyez sur l'icône .

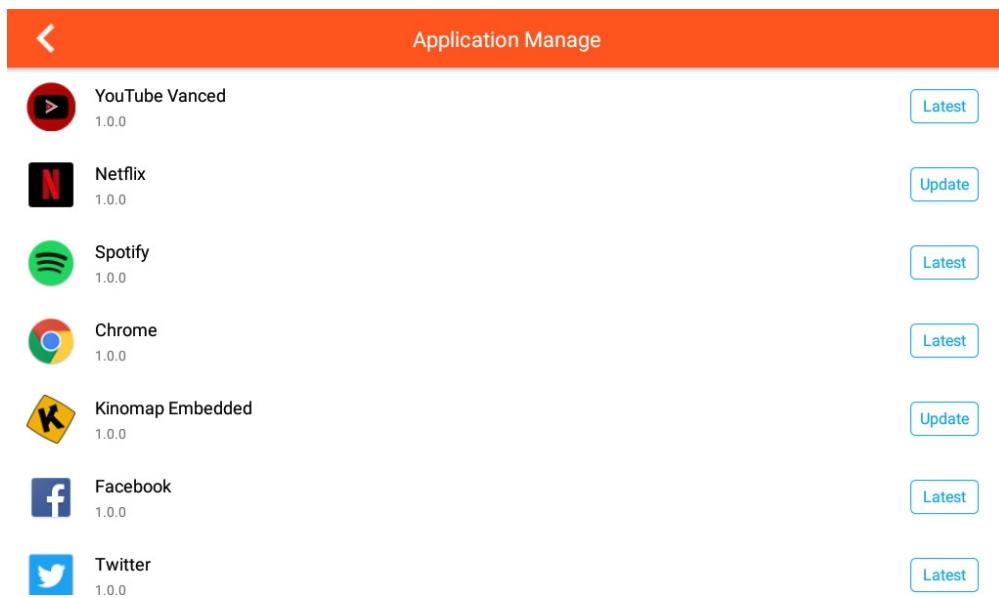
Pour retourner à une page précédente dans les applications, appuyez sur l'icône .

Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur l'icône .

Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur l'icône .



Exemple de présentation d'une application



Aperçu des applications et des éventuelles mises à jour logicielles

## 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

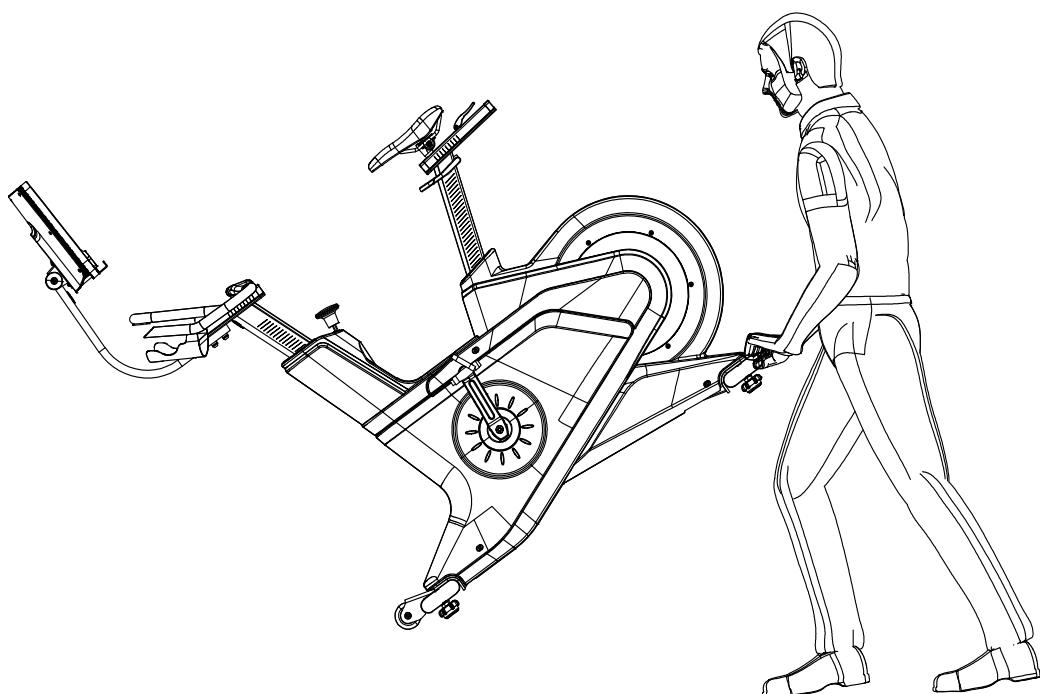
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

## 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 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 prestation de service et/ou de réparation peuvent être nécessaires ; ces opérations ne doivent être effectuées que par des techniciens SAV habilités.

## 5.2 Défauts et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
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
Grincements ou craquements	Vis desserrées ou trop serrées	Resserrez, desserrez ou lubrifiez les vis

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

### 5.3 Codes de défauts et dépannage

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

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

## 5.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois
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. Pour les vélos de biking, un **tapis de sol** permet d'assurer plus de stabilité à votre appareil. Il protège le sol de la transpiration ainsi que des projections lors de l'utilisation d'un **spray de silicone**, idéal pour entretenir votre vélo.

Pour de nombreux vélos de biking, il est possible de remplacer la **selle** ou les **pédales**, car ce sont généralement les mêmes supports que ceux utilisés sur les vélos classiques.

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

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



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Gel de contact



Pédales



Selle en gel



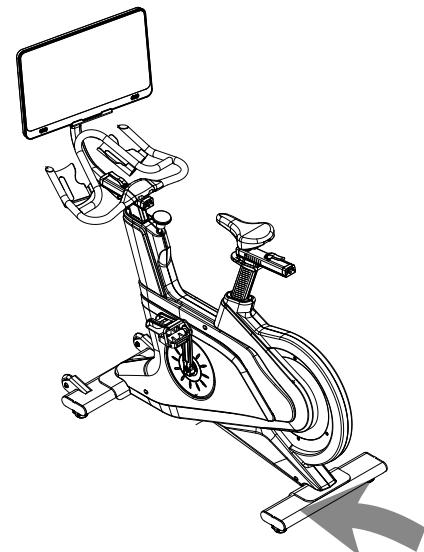
Spray à base de silicone

## 8.1 Numéro de série et désignation du modèle

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

### **i** REMARQUE

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



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

**Numéro de série :**

**Marque / catégorie :**

**Désignation du modèle :**

**Référence article :**

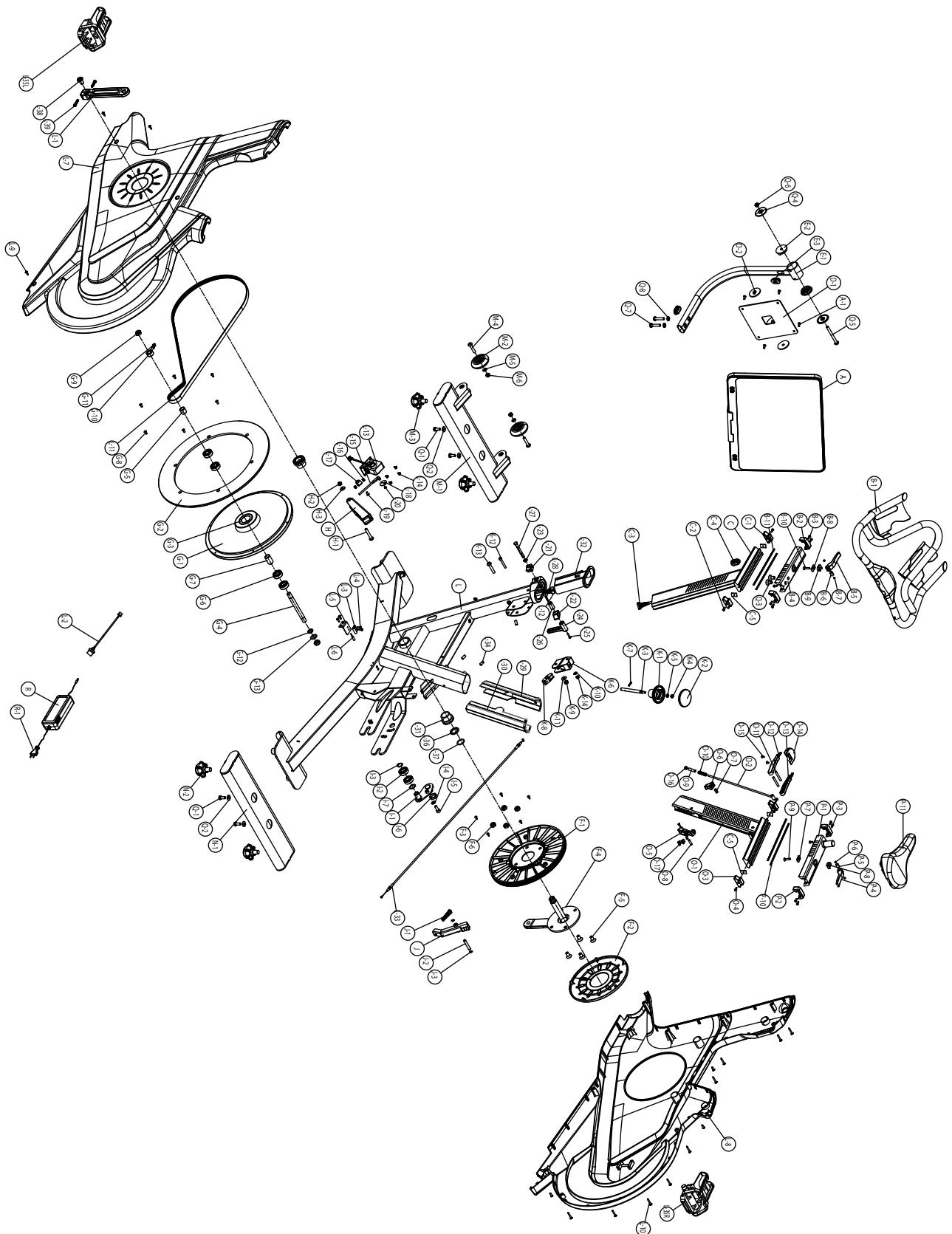
## 8.2 Liste des pièces

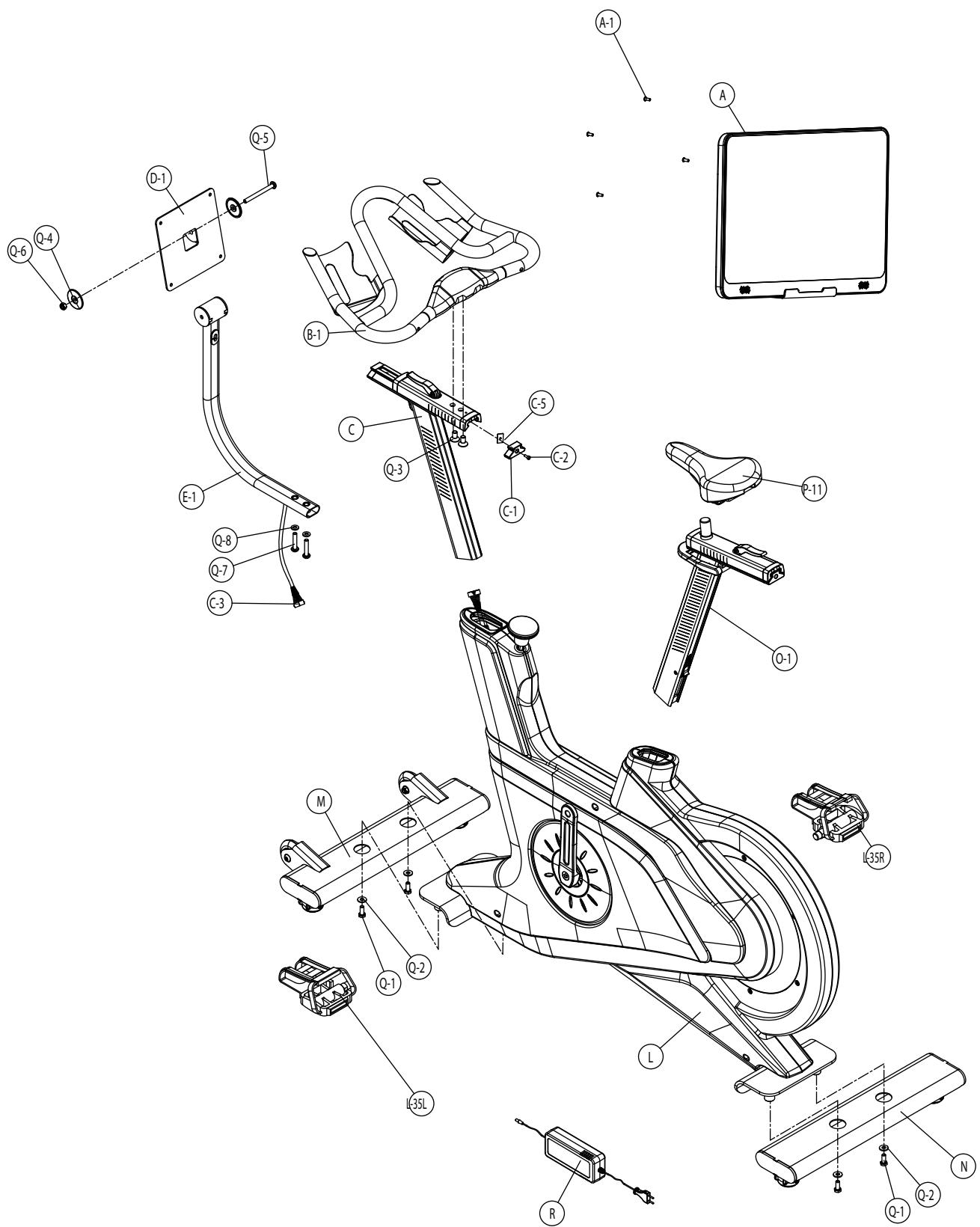
N°	Désignation (ENG)	Nbre	N°	Désignation (ENG)	Nbre
A	Console	1	F-2	Cover for belt pulley	1
A-1	Screws	4	F-3	Screws	5
B (B-1~B-11)	Front handlebar assembly	1	F-4	Right crank	1
			F-5	Hex. screw	4
B-1	Handlebar	1	F-6	Nylon nut	4
B-2	Upper cover for slider	2	G	Flywheel assembly	1
B-3	Hex. Screw	5	(G-1~G-13)		
B-4	Upper slider for front handlebar	1	G-1	Flywheel	1
			G-2	Aluminum flywheel	1
B-5	Pull pin	1	G-3	Small belt pulley	1
B-6	Shaft for pull pin	1	G-4	Axle for flywheel	1
B-7	Set screw	2	G-5	Bushing	1
B-8	T-shaped fixing sheet	1	G-6	Bearing	4
B-9	Briquetting for slider	1	G-7	Bushing	1
B-10	Screw	1	G-8	Hex. Screw	6
B-11	Plastic strip for slider	2	G-9	Nylon nut	2
C	Handlebar post	1	G-10	Fixed stick	1
C-1	Lower cover for slider	2	G-11	Hex. Nut	2
C-2	Hex. Screw	2	G-12	Bushing	1
C-3	Upper cable	1	G-13	Flat washer	1
C-4	End plug for wire	1	H	Magnet assembly	1
C-5	Limit piece	4	H-1	Screws	1
D (D-1~D-2)	Console supporter assembly	1	H-2	Nylon nut	1
			H-3	Flat washer	1
D-1	Console supporter	1	I (I-1~I-7)	Idler wheel assembly	1
D-2	Limit block	2	I-1	Idler lever	1
E (E1~E3)	Holder tube assembly for console	1	I-2	Bearing	2
			I-3	C-type	1
E-1	Holder tube	1	I-4	Flat washer	1
E-2	Limit block for console	2	I-5	Hex. Screw	1
E-3	End plug for wire	1	I-6	Hex. Nut	1
F (F-1~F-6)	Belt pulley assembly	1	I-7	Wave washer	1
F-1	Belt pulley	1			

J	Brake set	1	L-13	Gear box	1
J-1	Spring	1	L-14	Screw	4
J-2	Fixed spindle for brake	1	L-15	Adjusting lever	1
J-3	C-type	2	L-16	Nylon nut	2
K (K-1~K-14)	Brake knob assembly	1	L-17	Adjusting block for gear box	1
			L-18	Holder sheet for adjusting lever	1
K-1	Brake knob	1			
K-2	Cover for brake knob	1	L-19	Screw	1
K-3	Brake bar	1	L-20	Screw	1
K-4	Nylon nut	1	L-21	Right briquetting for front handlebar	1
K-5	Flat washer	1			
K-6	Upper fixed bracked of brake	1	L-22	Left briquetting for front handlebar	1
K-7	Elastic cylindrical pin	1		Powder copper sleeve	2
K-8	Lower fixed bracked of brake	1	L-23	Lever	1
			L-24		
			L-25	Screw	1
K-9	Nylon nut	1	L-26	Eccentric shaft	1
K-10	Flat washer	1	L-27	Locking shaft	1
K-11	Flat washer	1	L-28	Round flat key	1
K-12	Screws	1	L-29	Front sleeve	1
K-13	Screws	1	L-30	Rear sleeve	1
K-14	Nylon nut	1	L-31	Shaft	1
L	Main frame	1	L-32	Sleeve for handlebar post	1
L-1	Left crank	1	L-33	Brake wire	1
L-2	DC wire	1	L-34	Set screw	4
L-3	Sensor holder	1	L-35	Pedal set	1
L-4	Screw	4	L-36	Bushing	1
L-5	Sensor holder sheet	1	L-37	O-ring	1
L-6	Sensor box	1	L-38	Hex. screw	1
L-7	Left chain cover	1	L-39	Hex. screw	2
L-8	Right chain cover	1	L-40	Set screw	1
L-9	Screws	6			
L-10	Screws	11	M (M-1~M-6)	Front stabilizer assembly	1
L-11	Belt	1	M-1		
L-12	Down cable	1		Front stabilize	1

M-2	Transportation wheel for front stabilizer	2	P-6	Set screw	2
M-3	Cap for front stabilizer	2	P-7	T-shaped fixing sheet	1
M-4	Allen bolt	2	P-8	Briquetting for slider	1
M-5	Flat washer	2	P-9	Hex. screw	1
M-6	Nylon nut	2	P-10	Plastic strip for slider	2
N (N-1~N-2)	Rear stabilizer assembly	1	P-11	Seat	1
N-1	Rear stabilizer	1	Q (Q-1~Q-12)	Hardware set	1
N-2	Cap for rear stabilizer	2		Hex. screw	4
O (O-1~O-17)	Seat post assembly	1	Q-2	Flat washer	4
O-1	Seat post	1	Q-3	Hex. screw	2
O-2	Pull bar	1	Q-4	Cap for screw	2
O-3	Down cover for slider	2	Q-5	Allen bolt	1
O-4	Hex. screw	2	Q-6	Nylon nut	1
O-5	Holder seat	1	Q-7	Screw	2
O-6	Limit for seat post	1	Q-8	Flat washer	2
O-7	Positioning pin for pull bar	1	Q-9	Bushing wrench	1
O-8	Positioning pin for block	1	Q-10	Wrench	1
O-9	Sleeve for pull bar	1	Q-11	Allen key	1
O-10	Spring	1	Q-12	Allen key	1
O-11	Handle positioning pin	2	R	Adaptor	1
O-12	Left pull pin for seat post	1	R-1	Power cable	1
O-13	Right pull pin for seat post	1			
O-14	Front pull pin for seat post	1			
O-15	Screw	2			
O-16	Nylon nut	1			
O-17	Screw	6			
P (P-1~P-10)	Slider assembly for seat post	1			
P-1	Slider	1			
P-2	Upper cover for slider	2			
P-3	Hex. screw	5			
P-4	Pull bar	1			
P-5	Shaft for pull bar	1			

### 8.3 Vue éclatée





## 9 GARANTIE

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

### Descriptions de défauts

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

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

### Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.

### Bénéficiaire de la garantie

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

### Délais de garantie

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

### Frais de remise en état

L'indemnisation garantie se fait selon notre choix par réparation, par échange des pièces endommagées ou par échange de l'intégralité de l'appareil. Les pièces de rechange à monter soi-même lors de l'assemblage de l'appareil doivent être remplacées par le bénéficiaire de la garantie lui-même et ne sont pas prévues dans la remise en état. Après expiration de la garantie, les frais pour les pièces de rechange, la remise en état, la réparation, l'installation et l'expédition incombent à l'acheteur.

### Les périodes d'utilisation sont définies comme suit :

- + Utilisation à domicile : exclusivement usage privé à domicile jusqu'à 3 heures par jour
- + Usage semi-professionnel : jusqu'à 6 heures par jour (par ex. centres de rééducation, hôtels, clubs, salle de fitness en entreprise)
- + Usage professionnel : plus de 6 heures par jour (par ex. en salle de gym)

## **Service Garantie**

Durant la période de garantie, les appareils présentant des dysfonctionnement dûs à des défauts du matériel utilisé ou des défauts de fabrication seront, à notre appréciation, réparés ou remplacés. Les pièces ou appareils échangés deviennent notre propriété. Les prestations de la garantie n'entraînent ni une prolongation ni un renouvellement du délai de garantie.

## **Conditions de garantie**

Pour pouvoir faire usage de la garantie, il convient de procéder comme suit :

Prenez contact par courriel ou par téléphone avec le service clientèle. Si le produit sous garantie doit être envoyé pour réparation, les frais encourus sont à la charge du vendeur. Après expiration de la garantie, les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si le défaut entre dans le cadre de notre prestation de garantie, un appareil réparé ou un appareil neuf vous sera envoyé.

## **Les droits à la garantie sont exclus dans le cas de dommages causés par :**

- + une utilisation incorrecte ou non conforme
- + les influences environnementales (humidité, chaleur, poussière etc.)
- + le non-respect des consignes de sécurité applicables à l'appareil
- + le non-respect des consignes figurant dans le mode d'emploi
- + des violences (par ex. chocs, coups, chutes)
- + des interventions effectuées par un service après-vente autre que ceux agréés
- + des tentatives de réparation effectuées par l'acheteur

## **Justificatif d'achat et numéro de série**

Assurez-vous d'être en mesure de présenter la facture correspondante en cas de recours à la garantie. Afin de pouvoir identifier clairement la version de votre modèle et pour notre contrôle de qualité, nous devons connaître, pour toute intervention S.A.V, le numéro de série de votre appareil. Notez si possible le numéro de série ainsi que votre numéro client avant d'appeler notre ligne d'assistance. Cela facilitera le traitement de votre demande.

Si vous avez des difficultés à trouver le numéro de série de votre appareil d'entraînement, demandez de l'aide auprès de nos collaborateurs du service après-vente.

## **Service hors garantie**

En cas de défectuosité de votre appareil d'entraînement après expiration de la garantie ou si le défaut n'entre pas dans le cadre de la prestation de garantie (par ex. dommages dûs à une usure normale), nous nous tenons à votre disposition pour vous proposer une offre personnalisée. Veuillez vous adresser à notre service clientèle afin de trouver une solution rapide et économique à votre problème. Dans ce cas, les frais d'envoi seront à votre charge.

## **Communication**

Un entretien avec nos spécialistes suffit dans de nombreux cas à remédier à vos problèmes. Nous savons combien il est important pour vous que les problèmes soient résolus rapidement et simplement afin que vous puissiez profiter des joies de l'entraînement sans subir de longues périodes d'interruption. Il est également dans notre intérêt de trouver une solution rapide et non bureaucratique à votre demande. Gardez donc à portée de main votre numéro client ainsi que le numéro de série de l'appareil défectueux.

## 10 CONTACT

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

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

[www.fitshop.fr/apercu-de-nos-succursales](http://www.fitshop.fr/apercu-de-nos-succursales)

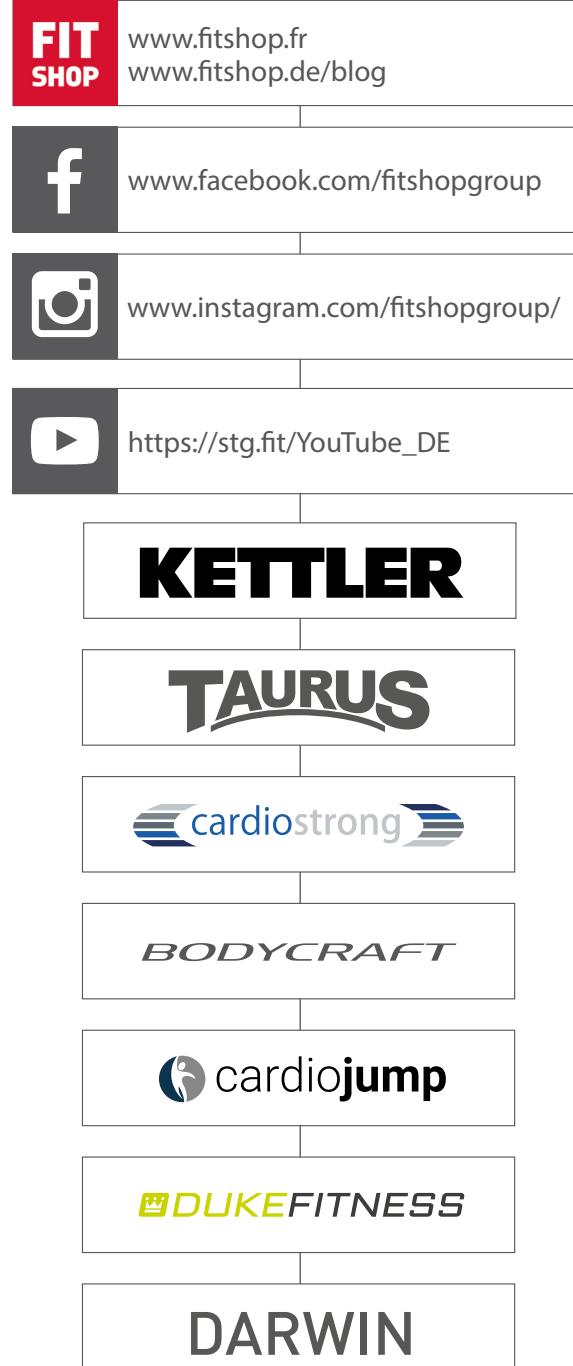
# NOUS VIVONS LE FITNESS

## 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®

Taurus Smart Bike Z9.9 Pro