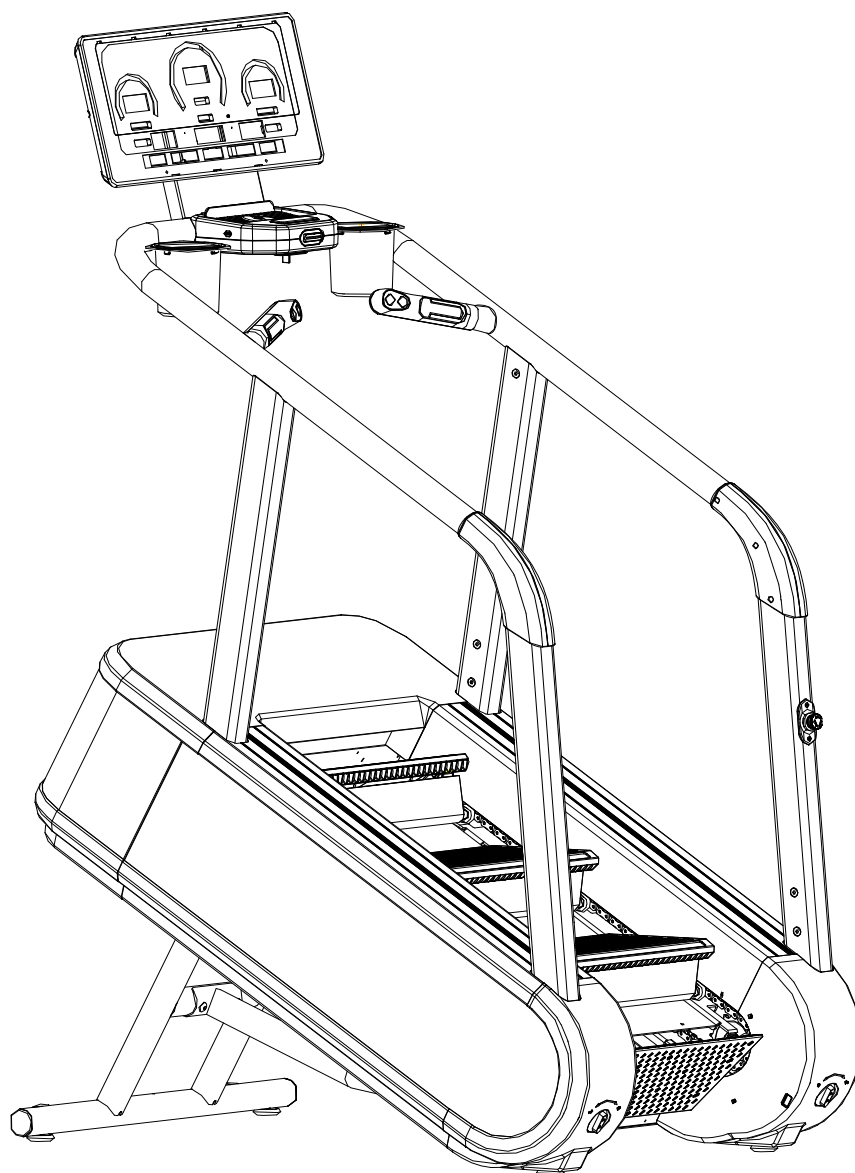


TAURUS®

Notice de montage et mode d'emploi



max. 130 kg



~ 60 Min. 



 135 kg

L 130 | 176 | H 199

FSTFST99.01.02

N° d'article TF-ST99

Stair Trainer ST9.9

Table des matières

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	8
1.1	Notes techniques	8
1.2	Sécurité personnelle	9
1.3	Sécurité électrique	10
1.4	Emplacement	11
2	MONTAGE	12
2.1	Instructions générales	12
2.2	Contenu de la livraison	13
2.3	Montage	15
3	MODE D'EMPLOI	21
3.1	Affichage de la console	22
3.2	Affichage	23
3.3	Mise en marche et arrêt de la console	24
3.4	Affichage du nombre de pas	24
3.5	Programmes d'entraînement	25
3.5.1	Programme manuel	25
3.5.2	Programmes personnalisés	26
3.5.3	Programmes prédéfinis	26
3.6	Body Mass Index (indice de masse corporelle)	27
3.7	Mesure du pouls	28
3.7.1	Connexion sans fil et mesure du pouls	28
4	CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	30
4.1	Instructions générales	30
4.1.1	Tenue d'entraînement	30
4.1.2	Échauffement et étirement	30
4.1.3	Prise de médicaments	31
4.1.4	Groupes musculaires sollicités	31
4.1.5	Fréquence d'entraînement	31
4.2	Journal d'entraînement	33
5	STOCKAGE ET TRANSPORT	34
5.1	Instructions générales	34
5.2	Roulettes de déplacement	34
6	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	35
6.1	Instructions générales	35

6.2	Défauts et diagnostic des pannes	35
6.3	Codes de défauts et dépannage	36
6.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	36
7	ÉLIMINATION	36
8	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	37
9	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	38
9.1	Numéro de série et désignation du modèle	38
9.2	Liste des pièces	39
9.3	Vue éclatée	44
10	GARANTIE	45
11	CONTACT 47	

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.com/taurus.

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

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.

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.



ATTENTION

Assurez-vous que la hauteur sous plafond soit supérieure d'au moins 60 cm à votre taille.

1.1 Notes techniques

Affichage DEL

- + Calories
- + Nombre de pas
- + Distance/hauteur
- + Niveau de vitesse
- + Durée d'entraînement
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation des capteurs manuels de fréquence cardiaque ou d'une ceinture pectorale adaptée)
- + IMC

Quick Start (démarrage rapide) :	1
Programmes basés sur des objectifs :	3
Programmes personnalisés :	3
Programmes prédéfinis :	36

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	147 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	135 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	80 cm x 138 cm x 67 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) :	75,9 cm x 130 cm x 198,4 cm
Poids utilisateur maximal :	130 kg
Hauteur de la marche la plus haute :	150 cm
Nombre de marches :	3
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 cholestérine élevé, sont en surpoids et/ou n'ont pas pratiqué régulièrement de sport au cours de l'année passée. Si vous prenez un traitement médicamenteux susceptible de générer des troubles du rythme cardiaque, l'avis d'un médecin est impératif.
- + Nous vous rappelons qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Veuillez noter également que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Dès que vous percevez des sensations de faiblesse, de nausée, de vertiges, de douleurs, d'essoufflement ou d'autres symptômes anormaux, interrompez votre entraînement et consultez votre médecin en cas d'urgence.
- + Le propriétaire doit transmettre tous les avertissements et instructions aux utilisateurs.

AVERTISSEMENT

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + Si une urgence devait survenir et que l'entraînement doive de ce fait être arrêté brusquement, actionnez la clé de sécurité, tenez les mains courantes avec les deux mains, sautez avec les deux jambes sur les marchepieds latéraux et attendez que le tapis de course se soit immobilisé.
- + Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
- + Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.

PRUDENCE

- + Si vous devez brancher votre appareil avec un câble d'alimentation sur le secteur, veillez à disposer le câble de manière à ce que personne ne risque de trébucher.
- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.
- + Veuillez tenir compte que si les dispositifs de réglage dépassent de l'appareil, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.

► **ATTENTION**

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- + Pour protéger l'appareil de l'utilisation par des tiers non autorisés, retirez toujours le cordon d'alimentation (si disponible) lorsque vous ne l'utilisez pas et rangez-le dans un endroit sûr et inaccessible aux personnes non autorisées (par exemple, les enfants).

1.3 Sécurité électrique

 DANGER

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

 AVERTISSEMENT

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

► **ATTENTION**

- + L'appareil doit être branché sur une prise électrique de 220 - 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 avez 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.

1.4 Emplacement



AVERTISSEMENT

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



PRUDENCE

- + Assurez-vous qu'il y ait un espace de sécurité derrière le tapis de course d'une longueur d'au moins 2 m et d'une largeur au moins égale à la largeur du tapis de course.
- + 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.



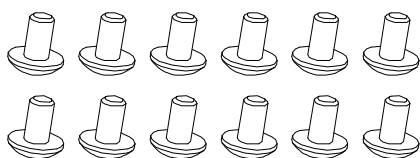
PRUDENCE

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

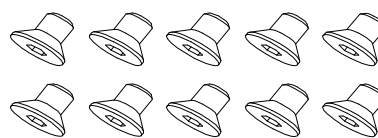


REMARQUE

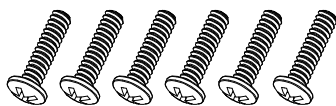
Outils nécessaires (fournis) : Clé Allen (6*35*80), clé Allen (5*35*85), clé Allen (4*30*80)



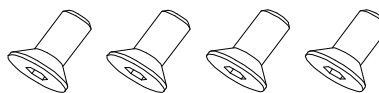
Boulons (M8*15) 12 unités



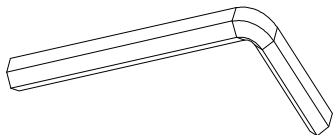
Boulons (M8*12) 15 unités



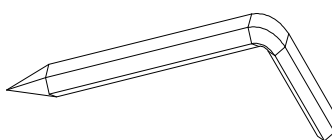
Vis (ST4*16) 6 unités



Boulons (M6*15) 4 unités



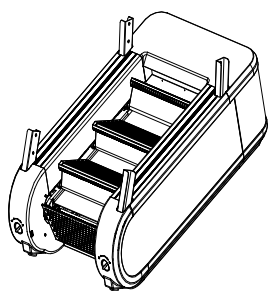
Clé Allen
(6* 35* 80) 1 unité



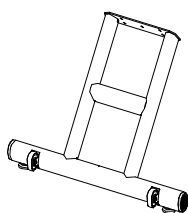
Clé Allen
(5* 35* 85) 1 unité



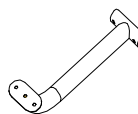
Clé Allen
(4* 30* 80) 1 unité



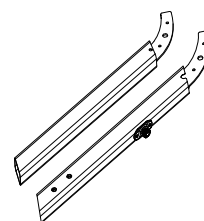
Cadre principal



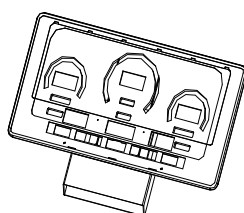
Châssis de support



Cadre de liaison



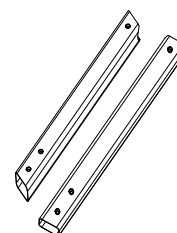
Montants latéraux inférieurs



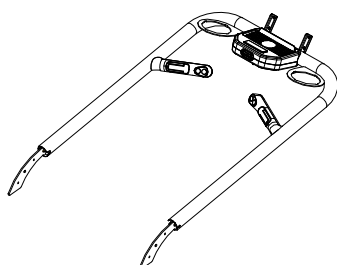
Console



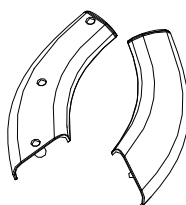
Porte-bidon



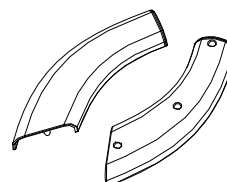
Montants latéraux



Main courante



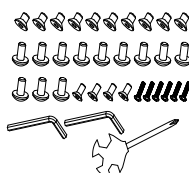
Revêtements gauches



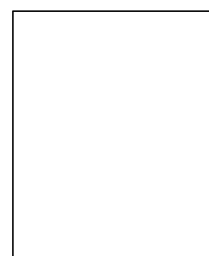
supérieurs



Clé de sécurité



Kit de montage



Mode d'emploi

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.

❶ REMARQUE

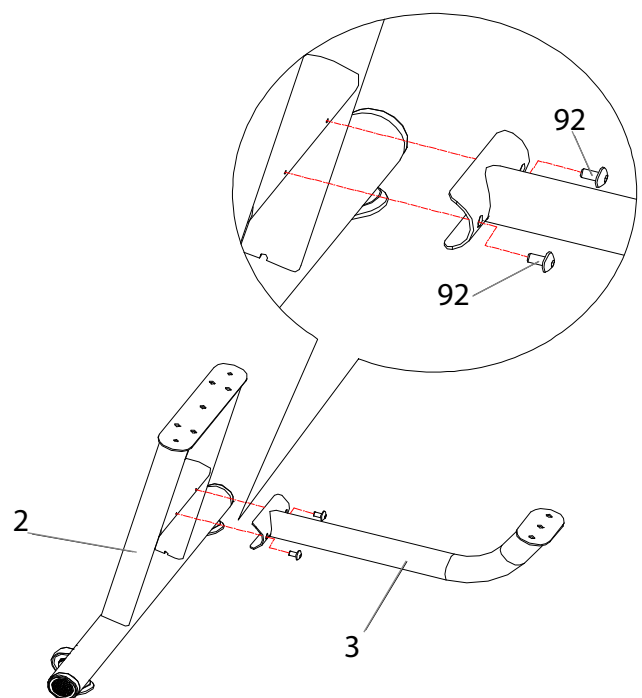
- + Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Lorsque vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.
- + Ne serrez pas les vis et les boulons trop fort, au risque de les endommager.
- + Si vous avez des difficultés à reconnaître 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 cadres

► ATTENTION

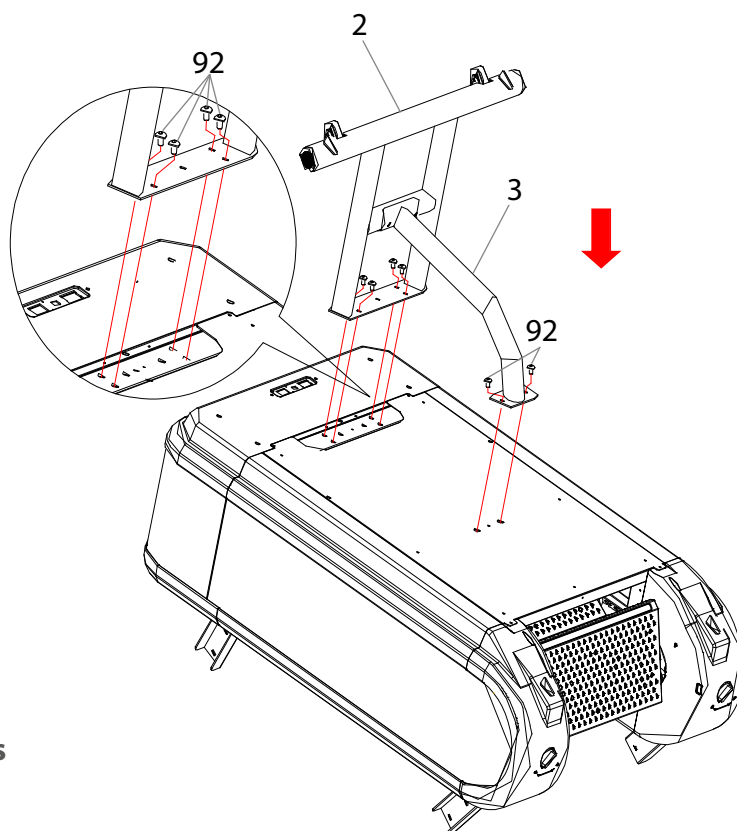
- + Ne retirez l'appareil de la palette en bois qu'une fois l'installation terminée.
- + Avant l'installation, vérifiez que l'appareil est en parfait état.
- + Utilisez les roulettes de l'appareil pour le retirer de la palette en bois.

1. Fixez le châssis de support (2) sur le cadre de liaison (3) à l'aide de deux boulons (92).



Étape 2 : montage des cadres sur le montant principal

1. Retournez le montant principal.
2. Fixez le châssis de support (2) et le cadre de liaison (3) sur le montant principal à l'aide de six boulons (92).



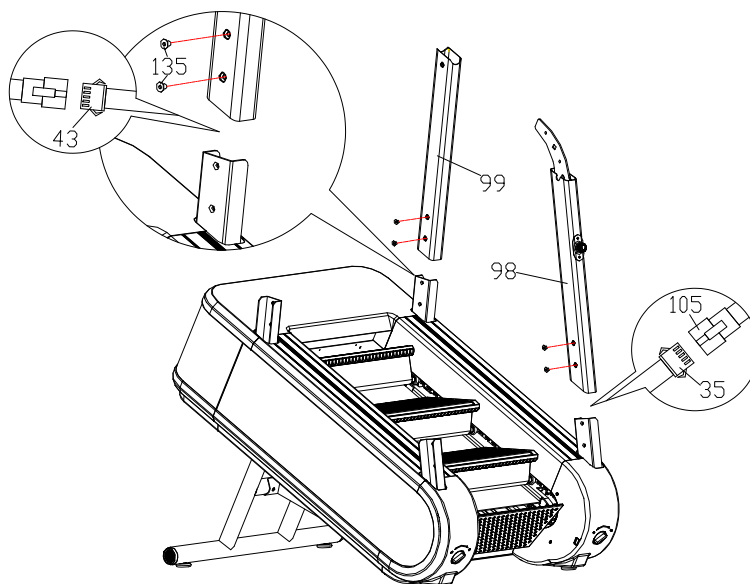
Étape 3 : montage des câbles et des montants latéraux droits

1. Retournez le montant principal.

► ATTENTION

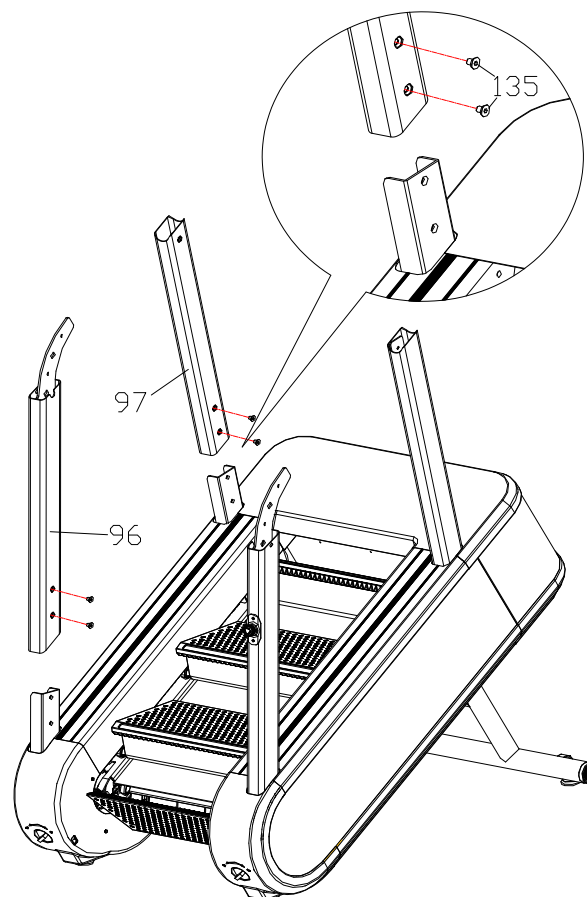
Lors des étapes suivantes, veillez à ne pas coincer les câbles.

2. Reliez le câble (105) au câble (35).
3. Faites passer le câble (35) et le câble (43) à travers le montant latéral supérieur droit (99).
4. Fixez le câble (35) et le câble (43) à la bague de serrage (78).
5. Fixez le montant latéral supérieur droit (99) sur le montant principal à l'aide de deux boulons (135).
6. Fixez le montant latéral inférieur droit (98) sur le montant principal à l'aide de deux boulons (135).



Étape 4 : montage des montants latéraux gauches

1. Fixez le montant latéral supérieur gauche (97) sur le montant principal à l'aide de deux boulons (135).
2. Fixez le montant latéral inférieur gauche (96) sur le montant principal à l'aide de deux boulons (135).

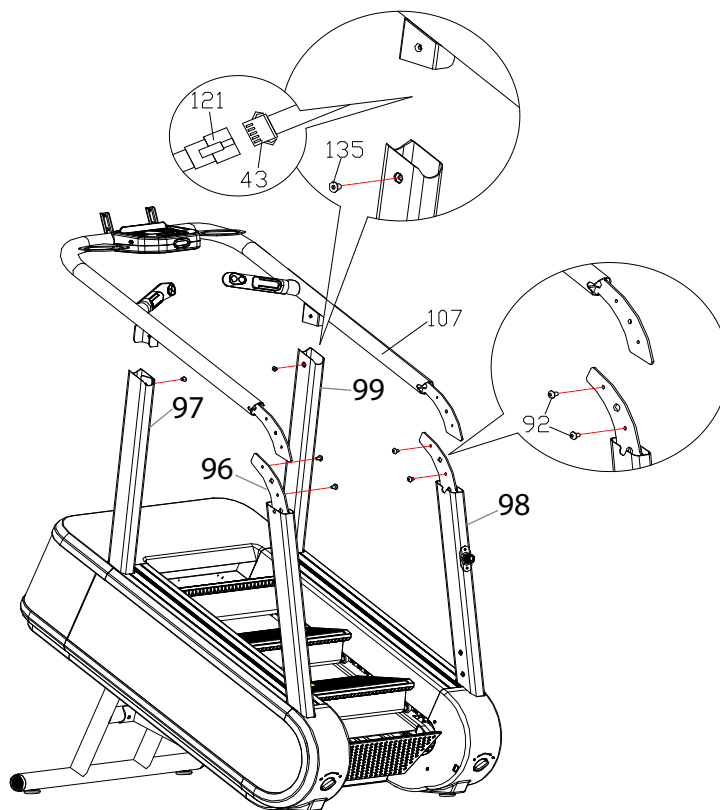


Étape 5 : montage de la main courante

► ATTENTION

Lors des étapes suivantes, veillez à ne pas coincer les câbles.

1. Reliez le câble (43) au câble (121).
2. Reliez le câble (105) au câble (35).
3. Faites passer le câble à travers la main courante (107).
4. Fixez la main courante (107) aux montants latéraux supérieurs gauche (97) et droit (99) à l'aide de deux boulons (135).
5. Fixez la main courante (107) aux montants latéraux inférieurs gauche (96) et droit (98) à l'aide de deux boulons (92).

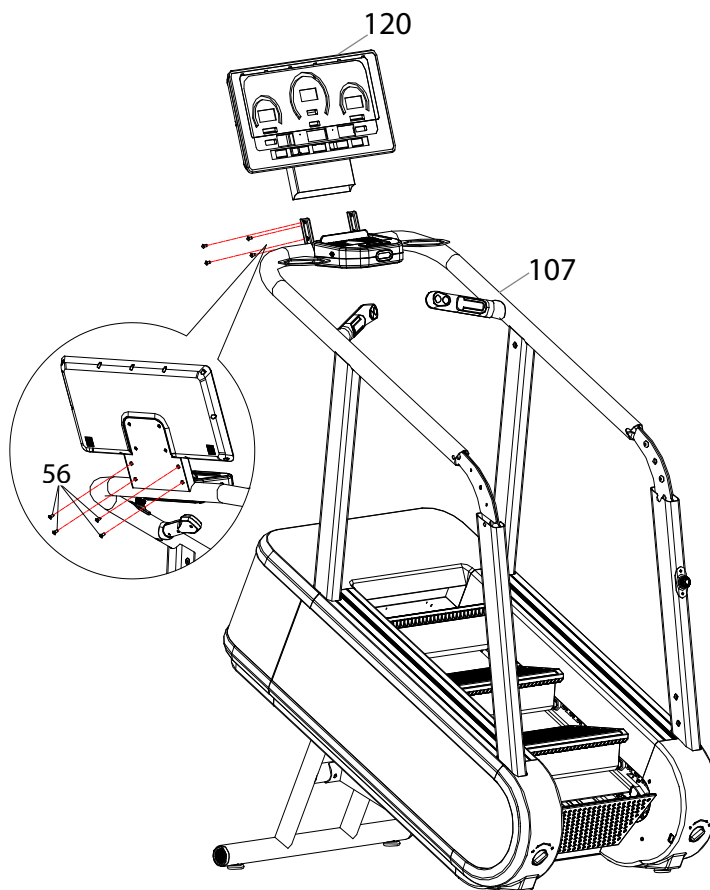


Étape 6 : montage de la console

► ATTENTION

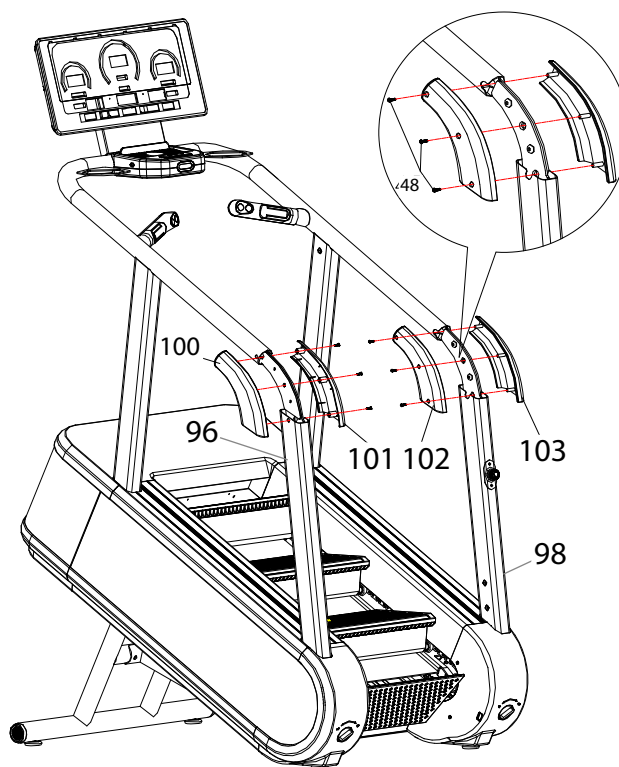
Lors des étapes suivantes, veillez à ne pas coincer les câbles.

1. Reliez le câble de la console (120) au câble du montant principal (73).
2. Positionnez la console (120) sur les appuis de la main courante (107).
3. Fixez la console (120) aux appuis (107) de la main courante à l'aide de quatre boulons (56).



Étape 7 : montage des revêtements

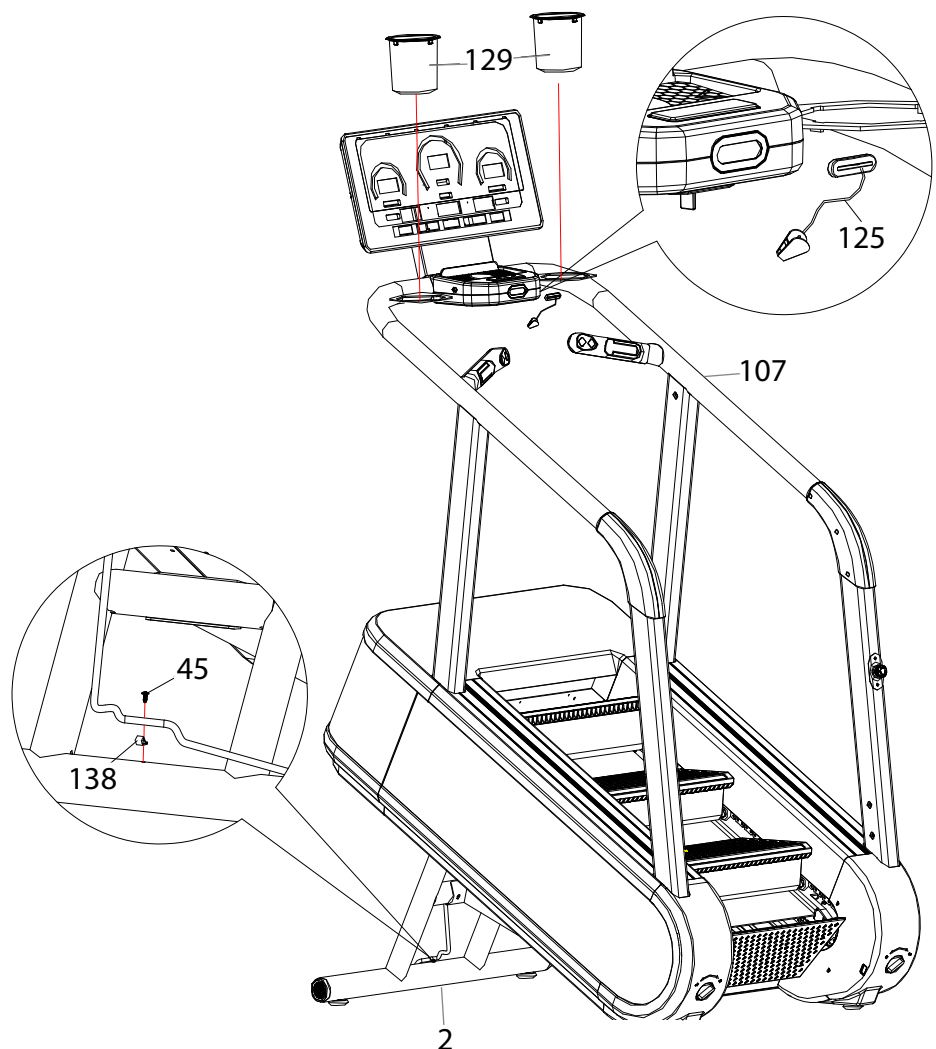
1. Fixez les revêtements droits (102 et 103) sur le montant latéral inférieur droit (98) à l'aide de trois vis (48).
2. Fixez les revêtements gauches (101 et 100) sur le montant latéral inférieur gauche (96) à l'aide de trois vis (48).



Étape 8 : montage des porte-bidons et de la clé de sécurité

1. Retirez le serre-câble (138) et la vis (45) du châssis de support (2).
2. Fixez le cordon d'alimentation (139) au châssis de support (2) à l'aide du serre-câble (138) et de la vis (45).
3. Positionnez les deux porte-bidons (129) dans les ouvertures de la main courante (107).
4. Insérez la clé de sécurité (125) dans l'appareil.
5. Serrez toutes les vis et tous les boulons

→ *L'appareil est maintenant prêt à l'emploi.*



Étape 9 : Ajustement des pieds

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

1. Soulevez le tapis de course 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 la surface de course.
3. Tournez la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour abaisser la surface de course.

Étape 10 : branchement de l'appareil

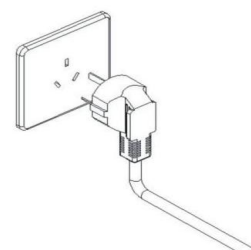
► ATTENTION

Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise ; il risque sinon de ne pas être suffisamment alimenté en courant. Des dysfonctionnements techniques peuvent en résulter.

Branchez le cordon d'alimentation (139) dans une prise conforme aux prescriptions indiquées dans le chapitre Sécurité électrique.

Monter et descendre correctement

1. Pour monter, saisissez les mains courantes avec les deux mains et montez sur le tapis de course un pied après l'autre.
2. Pour descendre, saisissez les mains courantes avec les deux mains et descendez du tapis de course un pied après l'autre.



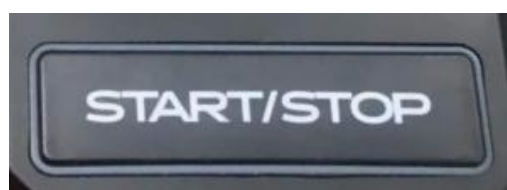
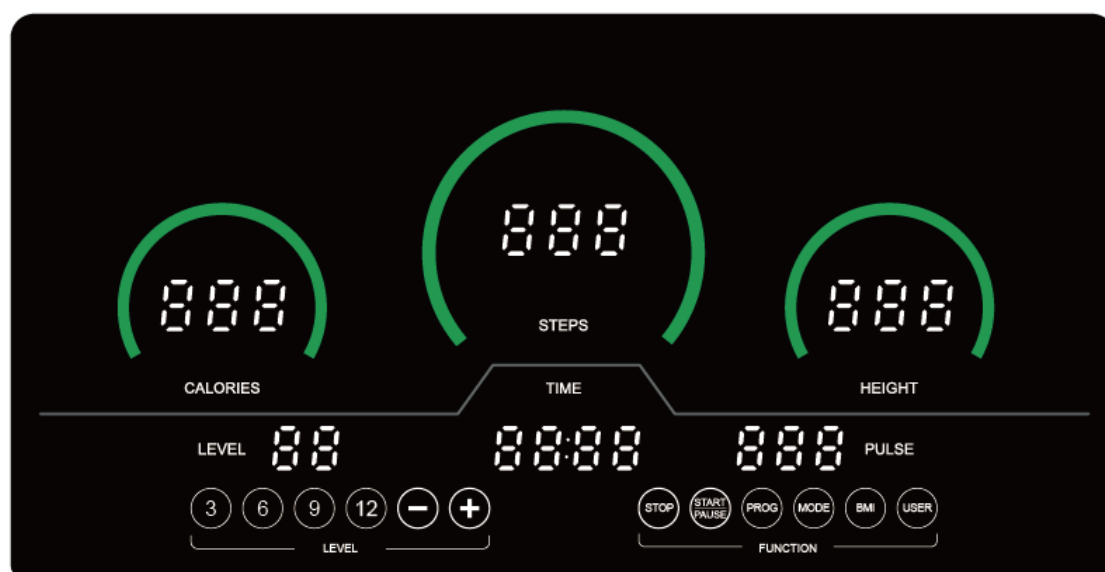
① REMARQUE

- + 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.
- + La plupart des nouveaux tapis de course émettent un bruit de battement causé par la bande de roulement qui passe sur les rouleaux. Le temps nécessaire à la disparition de ce bruit dépend de l'intensité d'utilisation, de la température et de l'humidité de l'environnement dans lequel est le tapis de course.
- + N'oubliez pas que le bruit émis est plus élevé lorsque quelqu'un est sur l'appareil que lorsqu'il tourne à vide.

CLÉ DE SÉCURITÉ (SAFETY KEY)**⚠ AVERTISSEMENT**

- + Pour votre sécurité, l'appareil dispose d'une fonction d'arrêt d'urgence. L'appareil ne peut alors fonctionner que si la clé de sécurité est correctement branchée sur le point de contact du cockpit. L'appareil s'arrête automatiquement dès que la clé de sécurité est débranchée du point de contact. Attachez par conséquent avant chaque entraînement le cordon de la clé de sécurité sur vos vêtements à l'aide du clip. Retirez la clé de sécurité du cockpit à l'aide du cordon si vous souhaitez arrêter rapidement le tapis de course, si vous ne maîtrisez plus la vitesse de l'appareil ou dans tout autre cas d'urgence.
- + Attachez correctement le clip de la clé de sécurité sur vos vêtements afin que la clé puisse se débrancher du point de contact du cockpit en cas de chute !
- + Laissez la clé de sécurité hors de la portée des enfants.

3.1 Affichage de la console



Bouton/touche	Fonction
START/STOP	+ Appuyez sur cette touche pour démarrer l'entraînement. + Appuyez sur cette touche pour arrêter l'entraînement.
3/6/9/12 (Touches de sélection rapide de la vitesse)	+ Appuyez sur l'une des touches de sélection rapide pour passer plus rapidement d'un niveau de vitesse à l'autre pendant l'entraînement. + Pour des raisons de sécurité, les touches de sélection rapide permettent de sélectionner un niveau de vitesse maximal de 12. Pour des niveaux de vitesse supérieurs, utilisez les touches +/- ou celles situées aux poignées.
-/+	Appuyez sur cette touche pour régler les paramètres d'entraînement
STOP	Appuyez sur cette touche pour arrêter l'entraînement.
START/PAUSE	+ Appuyez sur cette touche pour démarrer l'entraînement. + Appuyez sur cette touche pour mettre l'entraînement en pause.
PROG	Appuyez sur cette touche pour passer d'un programme d'entraînement à un autre ou d'un profil utilisateur à un autre en mode arrêt.
MODE	Appuyez sur cette touche pour passer d'un programme de compte à rebours à l'autre.
BMI	Appuyez sur cette touche pour calculer votre IMC.
USER	Appuyez sur cette touche pour passer plus rapidement au profil utilisateur U01.

3.2 Affichage

Affichage	Fonction
CALORIES (calories)	+ Indique le nombre de calories dépensées. + Plage d'affichage : 0 - 999 + Plage de réglage : 20-990 cal (par paliers de 1) + Valeur réglée par défaut : 50 cal
STEPS (nombre de pas)	+ Indique le nombre de pas. + 14-140 pas/minute + Plage d'affichage : 000-999, 01 = 1 000 pas, 02 = 2 000 pas, 03 = 3 000 pas etc.
HEIGHT (hauteur)	+ Indique la hauteur totale. + Plage d'affichage : 0 - 999
LEVEL (vitesse)	+ Indique la vitesse + Plage d'affichage : 1 - 15 + Plage de réglage : 1-15 (par paliers de 1) + Valeur réglée par défaut : 1
TIME (durée d'entraînement)	+ Indique la durée d'entraînement. + Plage d'affichage : 00:00-99:99 + Plage de réglage : 5- 99 min (par paliers de 1) + Valeur réglée par défaut : 5 min
PULSE (pouls)	+ Indique la fréquence cardiaque. + Plage d'affichage : 30 - 240

3.3 Mise en marche et arrêt de la console

Mise en marche

1. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant.
2. Allumez le simulateur d'escalier.

❶ REMARQUE

L'interrupteur d'alimentation se trouve sur la face avant inférieure de l'appareil.

3. Placez-vous sur la deuxième marche de l'appareil.
4. Pour allumer la console, appuyez sur la touche START/STOP.

L'appareil démarre au bout de cinq secondes.

❶ REMARQUE

L'appareil ne démarre que lorsqu'il détecte une charge.

Arrêt

1. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

► ATTENTION

L'appareil s'arrête.

2. Descendez des marches.
3. Éteignez l'appareil.

❶ REMARQUE

L'interrupteur d'alimentation se trouve sur la face avant inférieure de l'appareil.

4. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise.

3.4 Affichage du nombre de pas

La fenêtre « Pas » ne peut afficher que trois chiffres (01 à 999 pas). Dès que le nombre de pas dépasse 999, le chiffre 01 s'affiche pendant trois secondes dans la fenêtre « Pas ». 01 correspond à 1 000 pas. Au bout de trois secondes, le chiffre 01 passe à 0 et le comptage reprend jusqu'à 999 pas. Ce processus se répète pour chaque nouvelle série de mille pas.

Exemple d'affichage :

Affichage dans la fenêtre « Pas »	Signification
01 - 999	Les pas sont comptés de 01 à 999.
01	1 000 pas ont été comptés.
01 - 999	Les pas sont comptés de 1001 à 1999.
02	2 000 pas ont été comptés.

3.5 Programmes d'entraînement

La console propose un large choix d'options et de programmes d'entraînement.

Ceux-ci comprennent une fonction « Démarrage rapide » pour s'entraîner immédiatement, des programmes cibles, des programmes personnalisés et des programmes prédéfinis.

❗ REMARQUE

Pour sélectionner un programme d'entraînement, l'appareil doit être à l'arrêt.

3.5.1 Programme manuel

Trois modes d'entraînement sont disponibles dans le programme manuel.

Démarrage rapide

La console compte le nombre de calories et la durée d'entraînement. Aucun autre paramètre d'entraînement ne peut être réglé en dehors de la vitesse.

Compte à rebours des calories

Dans le compte à rebours des calories, vous définissez un nombre cible de calories en plus de la vitesse.

Compte à rebours de la durée d'entraînement

Dans le compte à rebours de la durée d'entraînement, vous définissez une durée cible d'entraînement en plus de la vitesse.

1. Pour sélectionner le programme manuel, appuyez sur START/STOP.
2. Pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement, appuyez sur MODE jusqu'à ce que le programme souhaité s'affiche à l'écran.
3. Appuyez sur +/- pour régler le paramètre d'entraînement.
4. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

Un compte à rebours de cinq secondes s'affiche à l'écran et cinq bips retentissent. Les marches se mettent en mouvement et l'entraînement démarre. Le compte à rebours sélectionné pour l'entraînement s'affiche à l'écran.

5. Pour régler la résistance, appuyez sur +/- ou sur les touches de sélection rapide.
6. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur la touche START/PAUSE.
7. Pour reprendre l'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche START/PAUSE.

L'appareil s'arrête dès que le programme d'entraînement est terminé.

➔ **L'entraînement est terminé.**

8. Pour interrompre prématurément l'entraînement en cours, appuyez sur START/STOP.

❗ REMARQUE

Si vous interrompez l'entraînement avant la fin, tous les paramètres sont réinitialisés à leurs valeurs par défaut.

3.5.2 Programmes personnalisés

L'appareil dispose de trois profils utilisateur personnalisés (U01 - U03). Dans le programme personnalisé, l'utilisateur peut composer son propre profil. Le principe est similaire à celui des programmes prédéfinis, à la différence près que l'utilisateur peut définir individuellement la résistance pour chacun des 10 segments du programme.

❗ REMARQUE

L'appareil enregistre les paramètres des différents profils utilisateur.

1. Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez plusieurs fois sur PROG jusqu'à atteindre le profil utilisateur souhaité.
 - 1.1. Pour accéder au profil utilisateur U01, vous pouvez également appuyer sur USER.
2. Pour afficher la vitesse, appuyez sur MODE.
3. Pour régler la vitesse du segment, appuyez sur +/- ou utilisez les touches de sélection rapide.
4. Pour passer au segment suivant, appuyez sur MODE.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour tous les segments.
6. Pour régler la durée d'entraînement, appuyez sur MODE.
7. Appuyez sur +/- pour régler la valeur de la durée d'entraînement.
8. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

Les paramètres sont enregistrés pour le profil utilisateur correspondant. Les marches se mettent en mouvement et l'entraînement démarre.

9. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur la touche START/PAUSE.
10. Pour reprendre l'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche START/PAUSE.

Dès que le programme d'entraînement est terminé, l'appareil s'arrête.

→ **L'entraînement est terminé.**

11. Pour interrompre prématurément l'entraînement en cours, appuyez sur START/STOP.

❗ REMARQUE

Pour le prochain entraînement personnalisé, vous pouvez accéder à votre profil utilisateur via PROG. Vous n'avez qu'à régler la durée de l'entraînement.

3.5.3 Programmes prédéfinis

Vous pouvez choisir parmi 36 programmes prédéfinis (P1 - P36). Chaque programme se compose de 10 segments. La durée d'un segment dépend de la durée d'entraînement réglée. Le programme se termine automatiquement lorsque la durée d'entraînement est écoulée.

❗ REMARQUE

Les programmes prédéfinis ne peuvent être sélectionnés que lorsque l'appareil est en mode arrêt.

1. Pour accéder aux programmes prédéfinis, appuyez sur PROG.
2. Appuyez plusieurs fois sur PROG jusqu'à atteindre le programme souhaité.

La fenêtre de réglage clignote.

3. Pour régler la durée d'entraînement, appuyez sur +/-.

❗ REMARQUE

La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

4. Pour afficher à nouveau la durée d'entraînement préréglée, appuyez sur MODE.
5. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

Les marches se mettent en mouvement et l'entraînement démarre. Trois bips retentissent dès que l'appareil passe au segment suivant.

6. Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur la touche START/PAUSE.
7. Pour reprendre l'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche START/PAUSE.
8. Un signal sonore retentit dès que tous les segments d'entraînement sont terminés.

L'appareil s'arrête.

➔ **L'entraînement est terminé.**

9. Pour interrompre prématurément l'entraînement en cours, appuyez sur START/STOP.

❗ REMARQUE

Si vous interrompez l'entraînement avant la fin, tous les paramètres sont réinitialisés à leurs valeurs par défaut.

3.6 Body Mass Index (indice de masse corporelle)

La console est équipée d'un calculateur intégré d'indice de masse corporelle (IMC). Vous pouvez saisir les paramètres suivants :

Paramètre	Plage de réglage	Valeur par défaut :
F1 (Sex, Sexe)	1 = Masculin 2 = Féminin	1
F2 (Age, Âge)	1 - 99 (ans)	25 (ans)
F3 (Height, Taille)	100 - 220 (cm)	170 (cm)
F4 (Weight, Poids)	20 - 200 (kg)	70 (kg)



AVERTISSEMENT

- + Ces données sont fournies uniquement à titre indicatif et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.
 - + Le calcul de l'IMC ne fait pas la distinction entre la masse grasseuse et la masse musculaire.
1. Pour sélectionner le programme IMC, appuyez plusieurs fois sur PROG jusqu'à ce que « FAT »

s'affiche à l'écran.

Les paramètres F1 à F5 s'affichent dans la fenêtre « Level ».

2. Pour sélectionner un paramètre, appuyez sur MODE.

Les valeurs réglées s'affichent dans la fenêtre « Pouls ».

3. Pour régler une valeur, appuyez sur +/-.
4. Répétez les étapes 2 et 3 pour les autres paramètres (F2-F4).

Le paramètre F5 (IMC) s'affiche dans la fenêtre « Level ». Toutes les valeurs sont saisies.

5. Pour calculer votre IMC, saisissez les capteurs manuels de fréquence cardiaque avec vos deux mains pendant au moins 8 secondes.

Votre IMC s'affiche à l'écran.

- + <18 : Insuffisance pondérale
- + 18- 24 : Poids normal
- + 25- 28 : Surpoids
- + > 29 : Obésité

→ **Le test IMC est terminé.**

3.7 Mesure du pouls

Les capteurs manuels de fréquence cardiaque vous permettent de mesurer votre pouls.

1. Allumez l'appareil.
2. Placez-vous sur la deuxième marche.
3. Pour mesurer votre pouls, saisissez les capteurs manuels des deux mains pendant quelques secondes.

Votre pouls s'affiche à l'écran.

→ **La mesure du pouls est terminée.**

3.7.1 Connexion sans fil et mesure du pouls

La console de cet appareil de fitness est équipée d'une interface sans fil. Attention : votre appareil sans fil (ceinture pectorale) doit être compatible avec l'interface sans fil de l'appareil de fitness.



AVERTISSEMENT

Votre appareil d'entraînement n'est pas un appareil médical. La mesure de la fréquence cardiaque effectuée par cet appareil n'est pas toujours précise. Divers facteurs peuvent influencer la précision de l'affichage de la fréquence cardiaque. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

1. Placez votre appareil sans fil à un endroit approprié sur votre corps.
2. Activez la connexion sans fil sur votre appareil sans fil.
3. Allumez l'appareil de fitness.

La connexion sans fil de l'appareil de fitness recherche automatiquement les appareils sans fil et les couple entre eux.

La fréquence cardiaque s'affiche sur la console.

→ Le couplage est terminé.

Programmes prédéfinis

Seg.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Program	Class										
P1	LEVEL	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	LEVEL	2.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0
P3	LEVEL	2.0	3.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	6.0	4.0	3.0
P4	LEVEL	2.0	2.0	5.0	7.0	7.0	6.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P5	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P6	LEVEL	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P7	LEVEL	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P8	LEVEL	3.0	5.0	7.0	7.0	3.0	5.0	7.0	5.0	5.0	1.0
P9	LEVEL	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	1.0
P10	LEVEL	3.0	5.0	6.0	7.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	3.0
P11	LEVEL	4.0	5.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	1.0
P12	LEVEL	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	7.0	7.0	3.0	2.0	1.0
P13	LEVEL	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0
P15	LEVEL	3.0	4.0	8.0	8.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	4.0
P16	LEVEL	3.0	3.0	6.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0
P17	LEVEL	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0
P18	LEVEL	4.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	1.0
P19	LEVEL	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
P20	LEVEL	4.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0	2.0
P21	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P22	LEVEL	4.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P23	LEVEL	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	4.0
P24	LEVEL	5.0	7.0	5.0	5.0	6.0	6.0	8.0	5.0	5.0	3.0
P25	LEVEL	3.0	5.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	2.0
P26	LEVEL	4.0	5.0	7.0	8.0	7.0	7.0	8.0	5.0	6.0	2.0
P27	LEVEL	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	3.0
P28	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	5.0	4.0
P29	LEVEL	5.0	6.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0
P30	LEVEL	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	5.0
P31	LEVEL	5.0	6.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.0	4.0
P32	LEVEL	5.0	7.0	9.0	8.0	5.0	7.0	9.0	7.0	6.0	4.0
P33	LEVEL	5.0	9.0	8.0	7.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	3.0
P34	LEVEL	5.0	7.0	8.0	9.0	8.0	8.0	9.0	8.0	6.0	5.0
P35	LEVEL	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	8.0	7.0	8.0	4.0
P36	LEVEL	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0

4.1 Instructions générales

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.

4.1.1 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.

4.1.2 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.

4.1.3 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.

4.1.4 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.

4.1.5 Fréquence d'entraînement

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

Entraînement basé sur la fréquence cardiaque

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

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

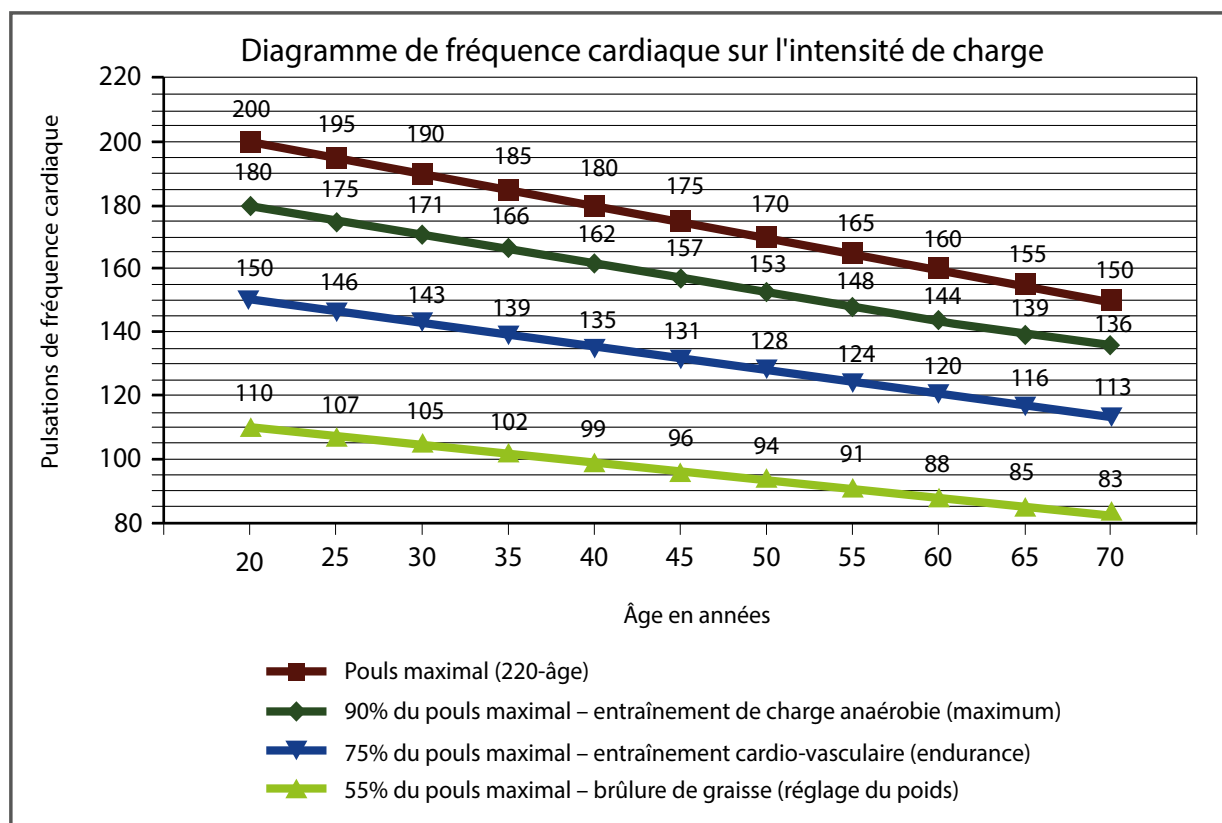
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de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

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

Exemple :

Pour un homme 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'anaérobie (90%) est d'environ 157 battements/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$.



4.2 Journal d'entraînement

[illegible]

Date _____



Distance



Durée (Min.)



Niveau de résistance



Poids d'entraînement



Ø Pouls



Dépense énergétique



Je me sens ...



Poids

5.1 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

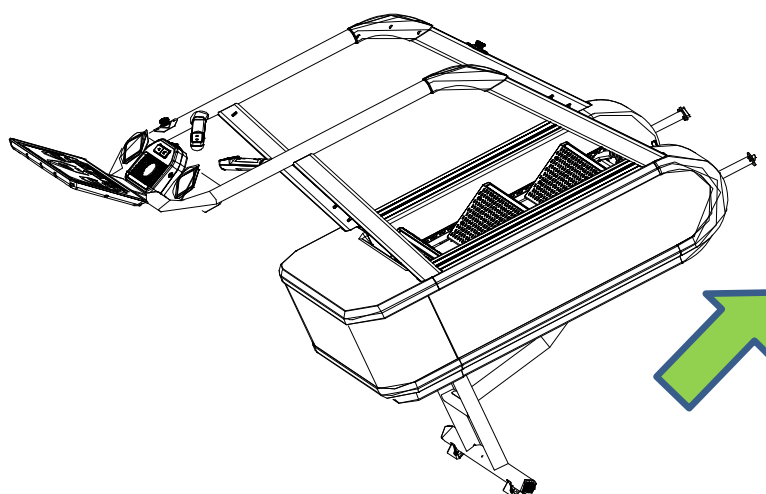
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

5.2 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.



6.1 Instructions générales



AVERTISSEMENT

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



PRUDENCE

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

ATTENTION

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

6.2 Défaits et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
La console ne réagit pas.	La clé de sécurité n'est pas insérée ou est mal insérée.	Vérifiez que la clé de sécurité est en place ou insérez-la si nécessaire.
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	+ Alimentation électrique coupée + Câbles mal branchés	+ Mettez l'interrupteur d'alimentation sur "on" + Vérifiez que la clé de sécurité est en place + Contrôlez les câblages
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas	+ Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale incompatible + Ceinture pectorale mal positionnée + Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée + Affichage du pouls défectueux	+ Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. ...) + Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS) + Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes + Changez les piles + Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles

6.3 Codes de défauts et dépannage

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

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

6.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

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

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois
Écran de console	N	I	
Revêtements en plastique	N	I	
Marches	N	I	
Cadre	N	I	
Vis et câbles			I
Lubrifier la chaîne*			N/I
Légende : N = nettoyage ; I = inspection			

*Nettoyer et lubrifier légèrement à l'aide d'un spray au silicone sans graisse ou d'une huile de silicone appliqués sur un chiffon non pelucheux.

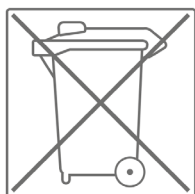


AVERTISSEMENT

Débranchez toujours la fiche secteur avant d'effectuer les opérations d'entretien.

7 ÉLIMINATION

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



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

8 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Pour les vélos elliptiques, 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.

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

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

Tapis de sol



Ceinture pectorale



Gel de contact



Spray à base de silicone



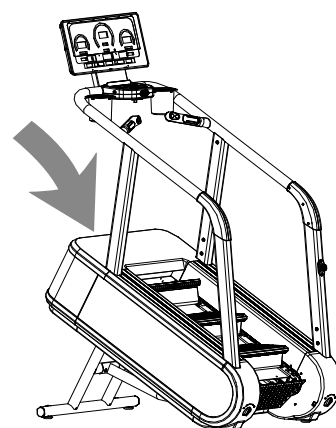
Mains courantes

9.1 Numéro de série et désignation du modèle

Afin de vous assurer le meilleur service possible, nous devons connaître la désignation du modèle, le numéro d'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces. Vous trouverez les données de contact correspondantes au chapitre 11 du mode d'emploi.

❶ REMARQUE

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



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

Numéro de série :

Marque / catégorie :

Désignation du modèle :

Référence article :

9.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
1	Main frame		1
2	support frame welds		1
3	connecting parts of main frame		1
4	Left handle fixed frame welds		1
5	Right handle fixed frame welds		1
6	Expansion pipe welds		2
7	Electric control mounting board		1
8	Ground pedal parts		1
9	Switch strip		1
10	Foot separator	t2.5*690*440	1
11	Handle block	Φ45*t2.0	2
12	Hand grip	41*10*10	2
13	side cover plate	T1.2*1020*286	2
14	back plate	t1.2*1196*317	1
15	Side strip fastening plate	T3.0*1164*81.5	2
16	fixed support	T3.0*618*45	2
17	Left Connecting bracket	T3.0*335*50	1
18	Right Connecting bracket	T3.0*335*50	1
19	Pedal	435*230*36*t3.0	6
20	Pedal cover	430*27*93.5*t2.5	6
21	Pedal bracket	95*20*55*t2.5	12
22	Pedal sleeve	Φ20*60*t2.5	12
23	Ground wheel set	Φ55*25.8	2
24	Power line fastener		1
25	"hillips large flat head full thread bolt	M3x10	4
26	Foot pad		4
27	Drivepipe	Φ14*φ10.5*10	2
28	Square Head Plug	Φ50*t1.5	2
29	controller		1
30	Reciprocal inductiontransmitter	34*20*11	1
31	sensor receiver	34*20*11	1
32	Inductive receiving connection cable	L1500mm	1

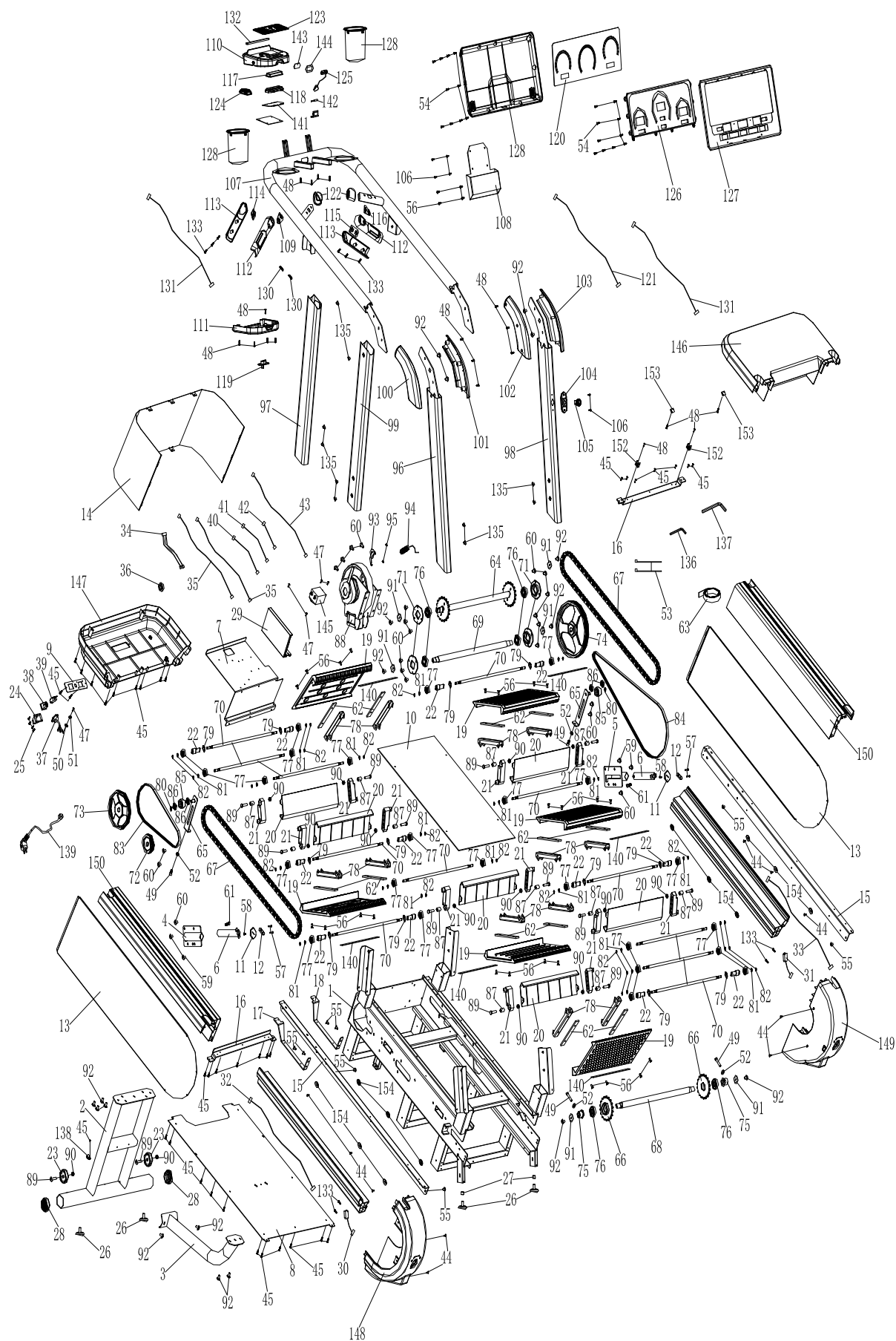
33	Inductive emission connection cable	L1500mm	1
34	Inductor adapter	L150mm	1
35	Scram switch connection cable	L1500mm	1
36	magnetic ring	Φ31*φ19*t16	1
37	Power socket		1
38	Switch		1
39	Self-reset switch		1
40	Power cable	L-500mm/red	1
41	Power cable	L-500mm/black	1
42	Power cable	L-100mm/18# red	1
43	Communicate wire	L1500mm	1
44	Phillips countersunk head full thread bolt	M4x12	20
45	Philips C.K.S full thread screw	M4x10 black	23
46	Philips C.K.S sharp full thread screw	M4x16	6
47	Philips C.K.S full thread screw	M4x10	5
48	Philips C.K.S self-tapping screw	ST4x16	48
49	Allen cylindrical head full thread screw	M8x65 black	4
50	Serrated lock washers	Φ5	1
51	spring washer	Φ5	1
52	hex nut	M8	4
53	cable ties	3*100	10
54	Philips C.K.S Cutting tail tapping screws	ST4*10	24
55	Allen C.K.S full thread screw	M6x15(6.8grade)	8
56	Allen countersunk head full thread screw	M6x15(8.8grade)	28
57	Philips countersunk full thread screw	M4x30(6.8grade)	4
58	Phillips C.K.S full thread screw	M4x8 (6.8grade)	2
59	Allen C.K.S full thread screw	M8x20 (8.8grade)	4
60	Allen C.K.S full thread screw	M8x10 (6.8grade)	22
61	Allen Cylindrical head full thread screw	M8x15 (8.8grade)	2
62	Pedal EVA	T3.0*155*25	12
63	EVA	T1.0*30*90	12
64	Rear sprocket welds		1
65	Press-tape bracket parts		2
66	Front sprocket		2
67	Pedal chains		2

68	front axle		1
69	Middle axle		1
70	pedal shaft		12
71	bearing housing	Φ42xφ50x14	4
72	driving wheel S	"Φ 75x φ 42x φ 17x23.5"	1
73	driving wheel M	"Φ 153x φ 42x φ 17x23.5"	1
74	driving wheel L	Φ222xφ42xφ17x26	1
75	Drive pipe	Φ33xφ26xφ17x28	2
76	Deep groove ball bearing	6000ZZ	6
77	PU wheels for horizontal sets	Φ35.7×13	24
78	Pedal retaining clamp ring	J30*50*t2.5*158	12
79	external circlip	Φ15	12
80	external circlip	Φ10	2
81	external circlip	Φ8	12
82	external circlip	Φ7	12
83	Motor belt	330JP6	1
84	Motor belt	560JP6	1
85	pinch roller	Φ38*22	2
86	deep groove ball bearing	6000ZZ	4
87	drive pipe	Φ14*φ8.2*25	12
88	Magnetoresistive device		1
89	Allen pan head half-thread bolt	M8×40×20	14
90	hex lock nut	M8	14
91	flat washer	Φ8xφ30xt3.0	5
92	Allen C.K.S head full-thread bolt	M8x15 (8.8grade)	29
93	Auto-sensing stand		1
94	Inductor		1
95	Phillips pan head full-thread bolt	M5x6 (6.8 grade)	2
96	Lower Upright-post weldment L		1
97	Upper Upright-post weldment L		1
98	Lower Upright-post weldment R		1
99	Upper Upright-post weldment R		1
100	trim cover L of upright post L	268*87*30*T3.0	1

101	trim cover R of upright post L	268*87*30*T3.0	1
102	trim cover L of upright post R	268*87*30*T3.0	1
103	trim cover R of upright post R	268*87*30*T3.0	1
104	Curved emergency stop trim cover	t2.0×45x83	1
105	Emergency stop switch		1
106	Philips countersunk head self-tapping screw	ST4×15	6
107	Handlebars frame		1
108	Console head connecting frame		1
109	Start/Stop button overlay	T2.0*83*48.5	1
110	Central control upper cover		1
111	Central control lower cover		1
112	Handrail upper shell		2
113	Handrail lower shell		2
114	Handrail start/stop		1
115	Handle level +/-		1
116	Resistance+/- button overlay		1
117	Keypad		1
118	Keypad frame		1
119	Safety key clamp		1
120	Console		1
121	Connection wire	L1000mm	1
122	Handrail trim cover		2
123	Wireless charger pad	200*100*13	1
124	Wireless charging fastener		1
125	Safety key (with rope)		1
126	frontpanel	571*277*10.8	1
127	Display fixing frame		1
128	Rear cover of console		1
129	Bottle		2
130	Stopper	Φ20	2
131	Handrail connection wire	L700mm	2
132	Centre control EVA		1
133	Philips C.K.S. pan head	ST3×25	8
	self-tapping screw		
134	Philips C.K.S. pan head self-tapping screw	ST3×15	2

135	Allen countersunk head full thread bolt	M8x12 (8.8 grade)	10
136	L shape wrench	6x35x80	1
137	L shape wrench	5x35Sx85	1
138	Wire clamp		1
139	Power plug		1
140	Warning label of pedal		6
141	Keypad PCB		1
142	dry reed		1
143	Steel of Safety key		1
144	Warning label		1
145	Filter		1
146	Upper shell		1
147	Lower shell		1
148	Left front cover		1
149	Right front cover		1
150	Upper side rail		2
151	Lower side rail		2
152	pipe clamp		2
153	Guard securing tube		2
154	Round guide block	Φ25xφ5x4.5	16

9.3 Vue éclatée



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.

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

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

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

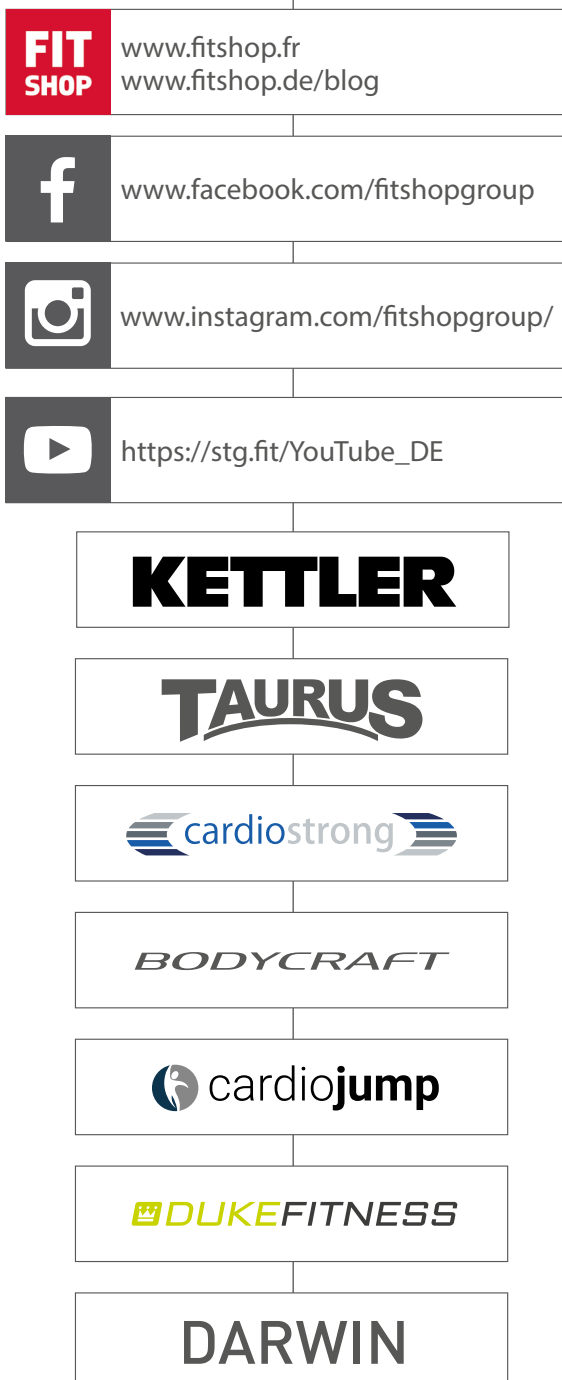
NOUS VIVONS LE FITNESS

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 !



Notes

Notes

TAURUS[®]

Stair Trainer ST9.9