

SPRINTBOK

by



MANUEL UTILISATEUR  
SPRINTBOK





## TABLE DES MATIÈRES

N° Page

Détails Produits / Informations Générales	3
Consignes de sécurité	4
Conseils utilisations	5
Informations sur l'assemblage / Service client	6
Liste des pièces	8
Instructions de montage	10



## DÉTAILS PRODUITS / INFORMATIONS GÉNÉRALES

Modèle : Sprintbok

Dimensions, Poids :

Largeur : 86 cm,  
Hauteur : 160 cm  
Profondeur : 175 cm  
Poids : 120 kg

Matériaux : Bois, plastiques, métal

Livraison : 1 Carton

Type d'utilisation : Cardio

### **Notes Importantes :**

Le bois est un matériau naturel et peut générer des sons lors de l'utilisation du produit. Vérifiez régulièrement que le produit ne contient pas d'échardes. Le bois peut présenter des irrégularités dans la couleur et la forme. Il ne s'agit pas d'un motif de réclamation.

Le bois réagira à des facteurs environnementaux. Par conséquent, nous vous recommandons de vérifier régulièrement les vis et si nécessaire de les resserrer. Nous recommandons la présence de 2 personnes pour l'assemblage. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour le montage. Nous vous recommandons de conserver l'emballage d'origine. Si vous ne le gardez pas, pensez au recyclage !

### **Attention :**

**Ce produit contient de petites pièces qui ne conviennent pas aux enfants de moins de 36 mois. Risque d'étouffement !**

**L'utilisation du tapis par des enfants doit être sous la surveillance directe des adultes!  
Installation et montage par deux adultes!**

**Ne convient pas aux personnes de plus de 160 kg.**



## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veillez lire attentivement les instructions suivantes pour la manipulation, l'utilisation et l'entretien de votre Sprintbok. Il est conseillé de conserver ce manuel d'instructions en cas de besoin. Le respect de nos consignes de sécurité, de montage et d'utilisation vous aidera à utiliser ce produit en toute sécurité et sans risque.

1. Cet appareil d'entraînement est uniquement destiné aux adultes, dans le cadre d'un entraînement sportif. En cas de non-respect de ces consignes, le fabricant ne pourra en aucun cas être tenu pour responsable.
2. Des pièces endommagées peuvent rendre dangereux l'utilisation du SprintBok. Par conséquent, n'utilisez pas votre Sprintbok si l'une des pièces d'origine présente des signes d'usure ou de détérioration ou si sa fonctionnalité est réduite. Remplacez les pièces défectueuses uniquement par des pièces de rechange d'origine du fabricant.
3. Des réparations mal effectuées ou l'utilisation de pièces de rechange qui ne sont pas d'origine peuvent présenter des risques et des dangers.
4. Effectuer des modifications sur la conception ou une mauvaise manipulation de l'appareil peut limiter son utilisation, l'endommager mais aussi entraîner un risque de blessure. Les modifications ou réglages sur le SprintBok ne doivent être effectués que par du personnel qualifié.
5. Le bois est un matériau naturel et peut être légèrement affecté par la pression des vis ou des boulons. Il est donc recommandé de serrer régulièrement les boulons (au moins tous les 2 mois) avec les outils fournis. Vérifiez que votre appareil ne présente pas d'irrégularités.
6. Toutes les personnes, en particulier les enfants, doivent être sensibilisées aux risques et dangers liés à l'utilisation de cet appareil. Les enfants ne doivent pas utiliser ce tapis sans la surveillance d'un adulte.
7. Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser le Sprintbok.  
Une utilisation incorrecte de votre appareil peut entraîner des blessures.  
Un effort physique intensif peut être dangereux !  
Intensifiez votre programme d'exercices au fil du temps.



## CONSEILS D'UTILISATION

Veuillez lire attentivement les instructions d'utilisation suivantes ! Les informations ci-dessous vous aideront à utiliser et à entretenir votre équipement correctement et en toute sécurité.

1. N'utilisez pas votre Sprintbok avant qu'il soit complètement assemblé conformément aux instructions et avant d'avoir lu les consignes de sécurité.
2. Avant de l'utiliser pour la première fois, lisez avec attention et familiarisez-vous avec les possibilités de réglages du Sprintbok. Ajustez les réglages de votre Sprintbok selon vos besoins personnels.
3. Assurez-vous que toutes les vis soient bien serrées avant chaque utilisation.
4. Installez le SprintBok dans un endroit sec. Les pièces métalliques peuvent rouiller en milieu humide (exemple piscine ou similaire).
5. Après chaque séance d'entraînement, essuyez votre Sprintbok avec un chiffon humide, en insistant sur les parties en contact avec la transpiration. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou corrosifs.
6. Les enfants ne doivent pas utiliser le Sprintbok sans la supervision rigoureuse d'un adulte. Lors d'un entraînement sur le Sprintbok, l'utilisateur doit s'assurer qu'aucune autre personne (en particulier un enfant) ne peut physiquement interrompre la séance d'exercice en touchant ou en posant les mains sur l'appareil.
7. Une tenue d'entraînement et des chaussures adaptées sont recommandées lors de l'entraînement.
8. Si le bois devient sale à cause des chaussures ou d'autres articles, nous recommandons l'utilisation de notre kit de nettoyage. Il suffit d'enlever la saleté avec le tissu non abrasif et de huiler ensuite la zone concernée. Utilisez uniquement l'huile d'origine du fabricant.



## INFORMATIONS SUR L'ASSEMBLAGE

Tout d'abord, déballez complètement votre Sprintbok et vérifiez si le contenu n'a pas été endommagé pendant le transport.

Les cartons d'emballage doivent être conservés jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé et que le Sprintbok fonctionne correctement. Veuillez utiliser l'emballage d'origine en cas de retour ou vous en débarrasser correctement.

Vérifiez que la livraison est complète. Pour cela, veuillez vous référer à la liste des pièces incluses. S'il manque des pièces ou qu'elles sont défectueuses, veuillez contacter votre revendeur ou le fabricant.

Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace pour l'assemblage complet du SprintBok. 2 personnes minimum sont requises pour le déballage, l'assemblage et la première mise en service du Sprintbok.

Lisez attentivement les instructions d'assemblage.

Assemblez le Sprintbok en suivant les instructions d'assemblage et les illustrations.

Veuillez également vous reporter aux indications sur les illustrations. Après l'assemblage complet, vérifiez soigneusement tous les boulons et les vis.





## LISTE DES PIÈCES

N°	PIÈCES	QUANTITÉ
A	Structure en bois massif avec lattes assemblées et structure acier pour fixer le garde-corps.	1
B	Partie Gauche du Garde-corps avec câble pré-installé	1
C	Partie Droite du Garde-corps	1
D	Plaque de fixation pour le moniteur SprintBok	1
E	Ecran - Moniteur	1
<b>1</b>	Clé Allen 6 mm	1
<b>2</b>	Clé Allen 5 mm	1
<b>3</b>	Clé Allen 2,5 mm	1
<b>4</b>	Vis de fixation pour Ecran -- Moniteur M4x5mm	4
<b>5</b>	Cache vis	2
<b>6</b>	Clé SW 10	1

1





## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

### **Étape 1 : Positionnement**

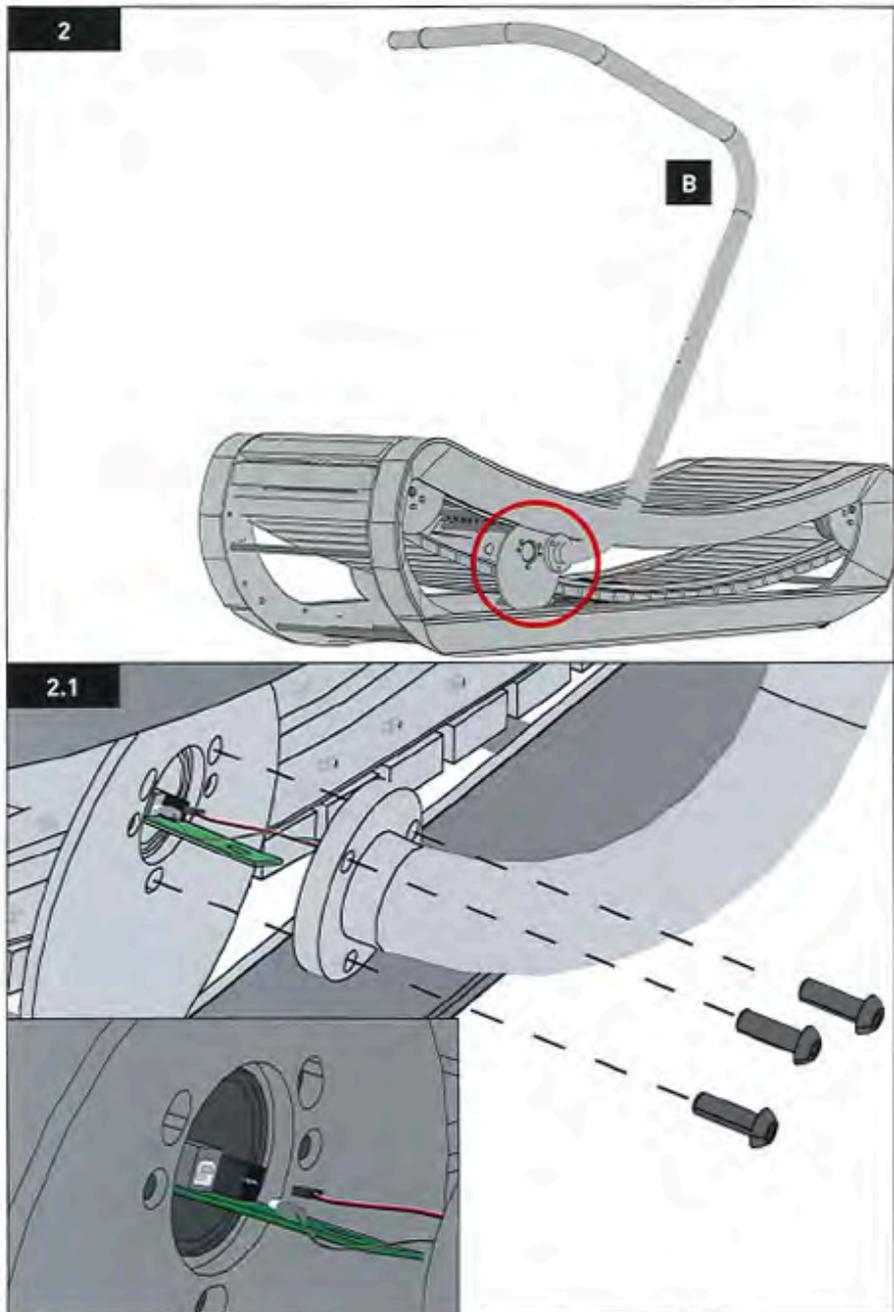
Le Sprintbok doit être placé de manière stable sur le sol et sur une surface plane.

Aucun ajustement n'est à faire sur une surface complètement plane.

Si le sol est irrégulier, aligner les pieds ajustables du Sprintbok en conséquence (ils se situent au niveau de la partie inférieure du tapis.)

En cas de surfaces inégales, nous vous recommandons de placer le Sprintbok à la verticale sur le sol pour vérifier le ou les coins du tapis de course pouvant nécessiter des réglages de hauteur des pieds. Chaque pied peut être ajusté avec une clé de 17 mm pour un positionnement stable sur le sol.

Cette procédure doit être répétée à chaque déplacement du SprintBok.



## Étape 2: Montage de la partie gauche du garde corps et branchement électronique

Dévissez les 3 vis pré-installées (M 10x30) de la plaque métallique ronde du garde-corps avec la clé Allen (cf image 2 / cercle rouge). Les vis seront nécessaires plus tard pour le montage de la partie gauche du garde corps (B).

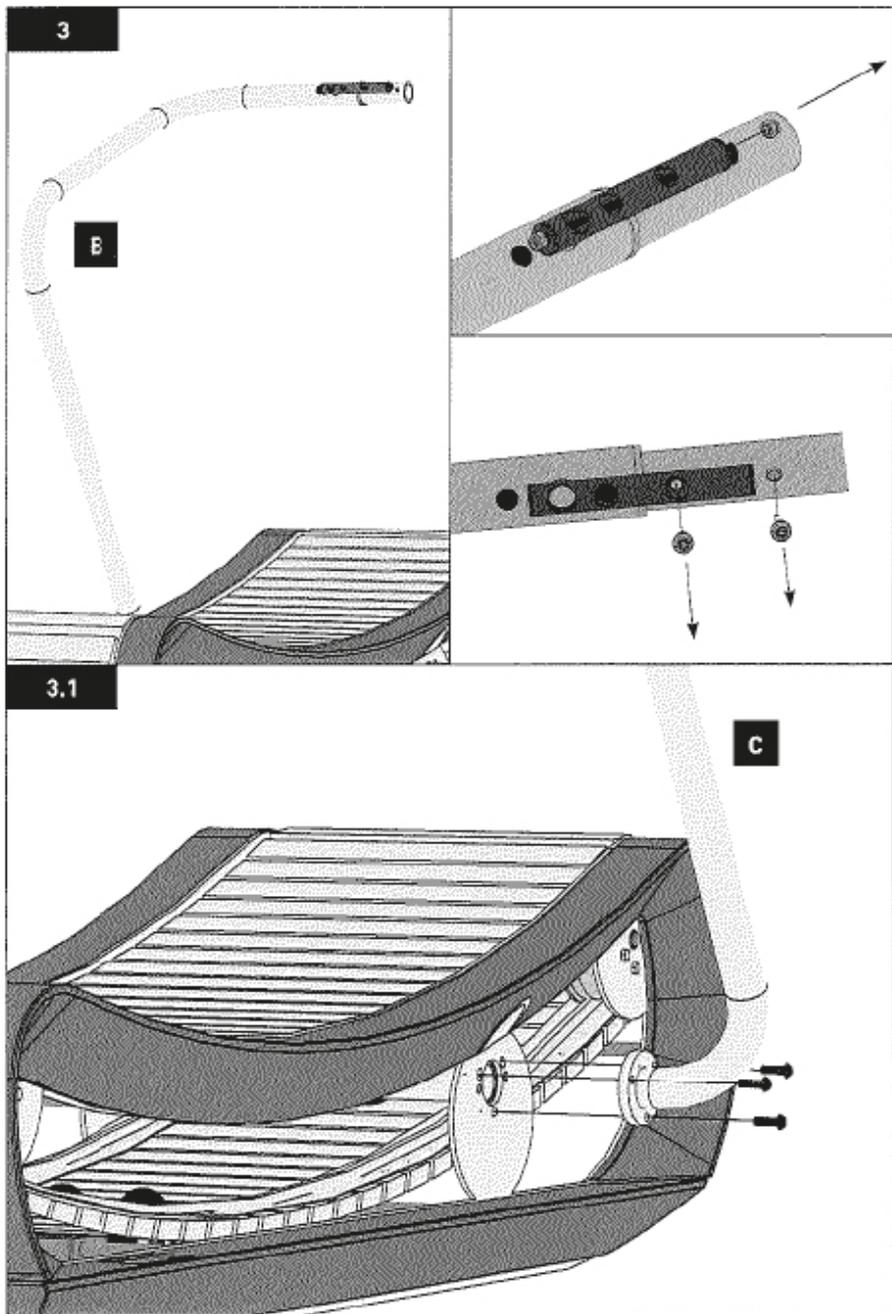
Avant de pouvoir monter la partie gauche du garde corps (B), les câbles doivent être connectés. Pour cela, veuillez sortir délicatement le circuit imprimé d'environ 5 cm.

Ensuite, connectez les 2 fiches qui dépassent du garde-corps au circuit imprimé (voir 2.1). Glissez ensuite le circuit imprimé dans à l'intérieur de la structure.

Vissez ensuite la partie gauche du garde-corps à la structure en bois du SprintBok à l'aide des 3 vis (M10x30).

Avertissement: Assurez-vous qu'aucun des câbles n'est coincé ou plié!

Nous recommandons de réaliser cette étape avec deux adultes.



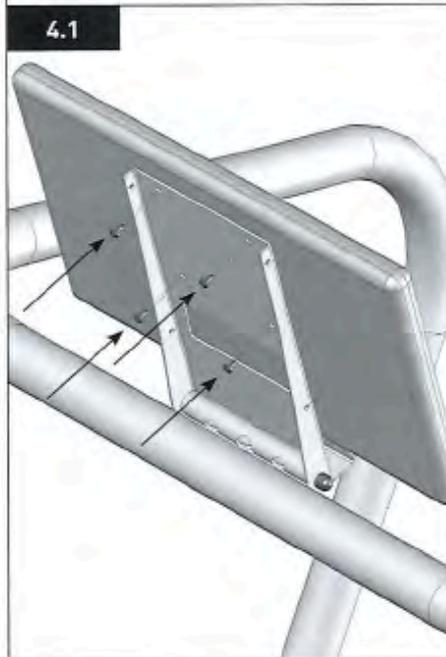
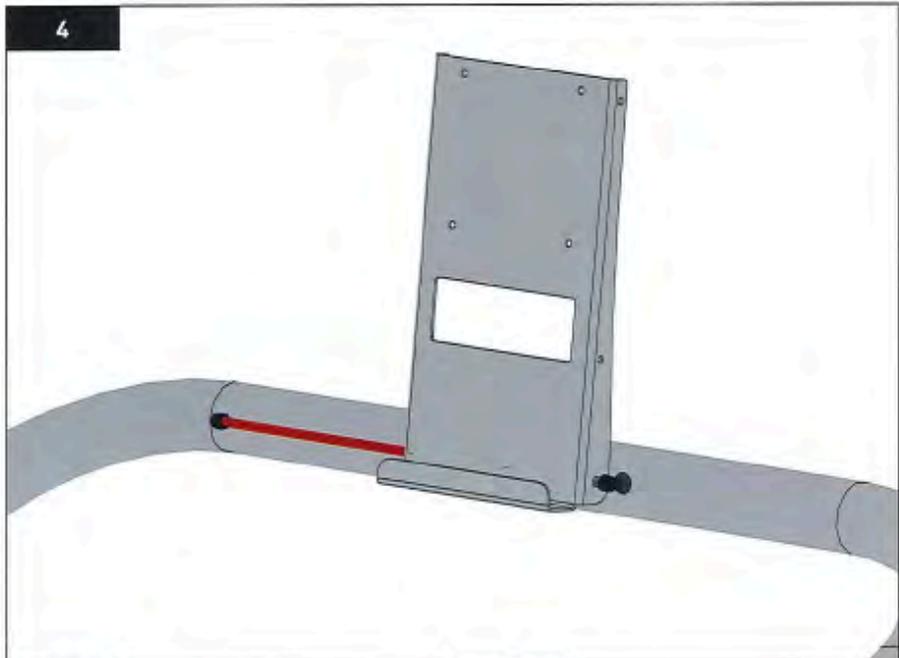
### Étape 3: Montage de la partie droite du garde corps

Avant de monter la partie droite du garde corps, la tige filetée pré-installée doit être retirée. Pour cela, veuillez dévisser l'écrou du haut de la partie droite avec la clé Allen 6 mm.

Ensuite, retirer les deux vis pré-installées (M8x201) de la partie gauche du garde-corps (B) avec la clé Allen 5 mm. Utilisez ensuite la clé Allen 6 mm pour dévisser les 3 vis pré-installées (M10x30) de la plaque métallique ronde la partie droite du garde corps (cf image 3.1)

Glissez délicatement la partie droite du garde-corps (C) dans la partie supérieure et positionnez le bas de la partie droite du garde-corps devant la plaque métallique ronde. Vissez maintenant le garde-corps à la structure du tapis, en utilisant toutes les vis retirées précédemment. Ne pas revisser la tige filetée.

Serrez fermement toutes les vis!



#### **Étape 4 : Montage du moniteur**

La plaque de fixation du moniteur (D) peut être montée sur le garde-corps avec la tige filetée. Placer la plaque de fixation sur le garde-corps comme indiqué, en faisant glisser doucement la tige filetée à travers les ouvertures. Évitez de toucher et écraser l'un des câbles!

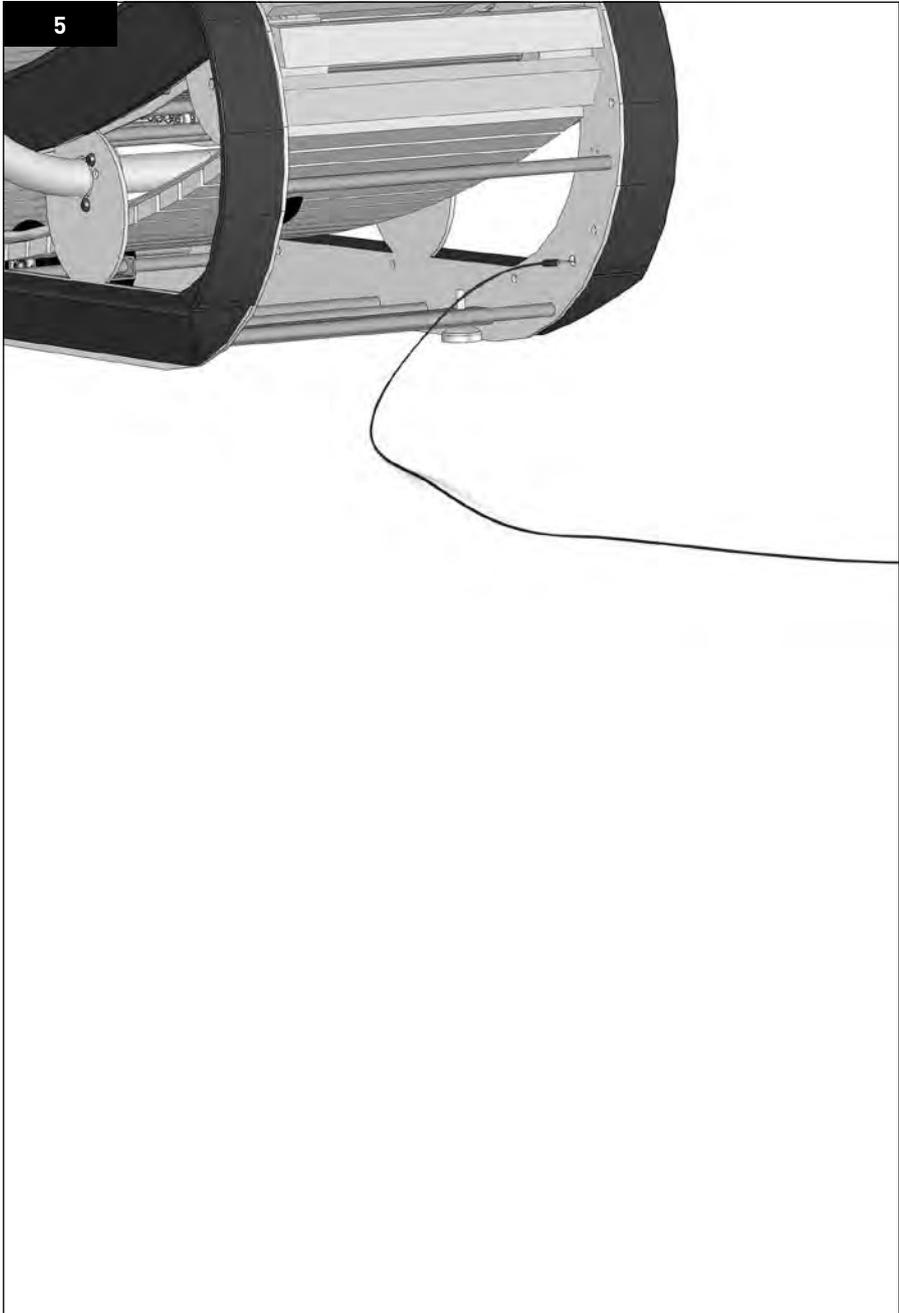
Vissez l'écrou à la main, à l'aide de la clé SW10 , de sorte que la plaque de fixation du moniteur soit un peu inclinée.

Retirez l'arrière plaque arrière en dévissant les 4 vis latérales (M4x5mm) avec la clé Allen de 2,5 mm.

Sortez le moniteur de son emballage et vissez-le sur la plaque de montage de fixation du moniteur à l'aide des 4 vis (M4x5 mm) et de la clé Allen de 2,5 mm.

Pour un montage facile, inclinez complètement vers l'avant la plaque de fixation du moniteur, ce qui facilitera le serrage des vis par l'arrière (voir photo). Ensuite, connectez le câble USB et le câble d'alimentation à l'écran du moniteur.

Maintenant, serrez fermement les 4 vis latérales.





## Étape 5 : Raccordement électrique

Branchez le câble de l'adaptateur dans la prise de connexion située en bas à l'avant du Sprintbok. (voir photo), puis branchez l'adaptateur sur une prise de sécurité standard de 220V. La connexion électrique 12V est entièrement destinée à l'utilisation de l'écran.

Le Sprintbok peut être utilisé à tout moment sans électricité, mais dans ce cas, aucune donnée de performance ne sera affichée sur l'écran.



## **Nutzung Monitor**

L'écran est équipé d'un système d'exploitation Android et peut être utilisé comme une tablette Android.

1. Allumer le moniteur  
Veuillez allumer / éteindre le moniteur à l'aide du bouton poussoir situé à gauche, l'arrière du moniteur.
2. Connexion au WiFi  
Pour utiliser l'application Sprintbok, la tablette doit être connecté à un réseau sans fil. Ouvrez les "Paramètres".
3. Dans «Paramètres», sélectionnez «WLAN». Sélectionnez ensuite votre réseau et entrez votre mot de passe. Votre moniteur est maintenant connecté au réseau sans fil, et vous avez accès à tout le contenu et toutes les données de l'application Sprintbok.
4. Ouvrez l'application Sprintbok. L'application vous indiquera qu'un Sprintbok a été trouvé. Si l'application ne parvient pas à trouver le Sprintbok, veuillez vérifier la connexion USB.
5. Cliquez sur le Sprintbok affiché
6. Vous pouvez maintenant utiliser l'application Sprintbok en tant qu'invité. Dans ce mode, vos données de performance seront affichées, mais vous n'aurez pas accès aux vidéos d'entraînement et aux séances pré-enregistrées. Pour y avoir accès, vous devez vous identifier via le bouton "login".
7. Si vous ne disposez pas encore de vos identifiants, vous devez créer un compte gratuit sur [www.my-nohrd.com](http://www.my-nohrd.com). En vous inscrivant sur [my-nohrd.com](http://my-nohrd.com), vous aurez accès à toute une gamme de vidéos d'entraînement avec tous les équipements NOHRD. (Inscription Gratuite)
8. Mode "Entraînement libre", vous pouvez configurer les champs à votre guise. Pour ce faire, appuyez sur l'une des fenêtres d'information et sélectionnez les données d'affichage souhaitées. Seul l'affichage des km / h au milieu du moniteur ne peut pas être modifié.
9. Utilisation d'autres applications :  
Téléchargez d'autres applications sur votre moniteur c'est facile. Connectez-vous à Google Play Store avec vos informations de connexion personnelles. Si vous ne possédez pas de compte Google, vous pouvez en créer un dans Google Play Store. Cela vous permettra de télécharger toutes les applications de votre choix sur votre tablette.



## INFORMATIONS IMPORTANTES

Le système de courroie mobile sur laquelle sont montées les lattes peut être raide et dur si le tapis de course est localisé dans un environnement froid. La température optimale pour une sensation de course douce est de 22° Celsius (72 ° Fahrenheit) ou plus.

## INFORMATIONS IMPORTANTES ÉCRAN/MONITEUR

L'écran de votre Sprintbok est une tablette Android. Afin de pouvoir afficher les données de vos séances d'entraînement et regarder les vidéos des séances, vous devez connecter votre tablette à un réseau sans fil.

Pour paramétrer la langue de votre tablette et votre réseau sans fil, ouvrez les paramètres « Einstellungen » (voir Icône ci-dessous).

Pour choisir la langue de votre choix, cliquez sur « Sprache & Eingabe » et sélectionnez la langue de votre choix.

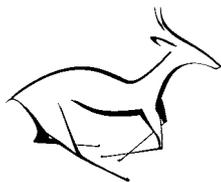
L'application Sprintbok est déjà installée sur votre tablette. Après avoir assemblé et connecté l'écran au tapis, vous serez en mesure d'utiliser l'application sans attendre. Notre équipe IT réalise régulièrement des mises à jour de l'application avec de nouvelles fonctionnalités et de nouvelles vidéos d'entraînement.

### Conseil :

Pour vous assurer que vous disposez de la dernière version de l'application, vous devez vous connecter à Google Play avec vos identifiants. Si vous n'avez pas d'identifiants, rendez-vous dans « PlayStore » (voir Icône ci-dessous) et suivez les instructions pour la création d'identifiants. La création d'un identifiant Google est gratuite.







SPRINTBOK

by

