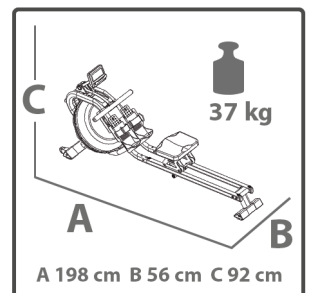
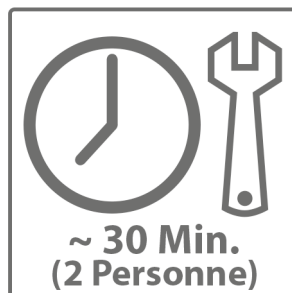
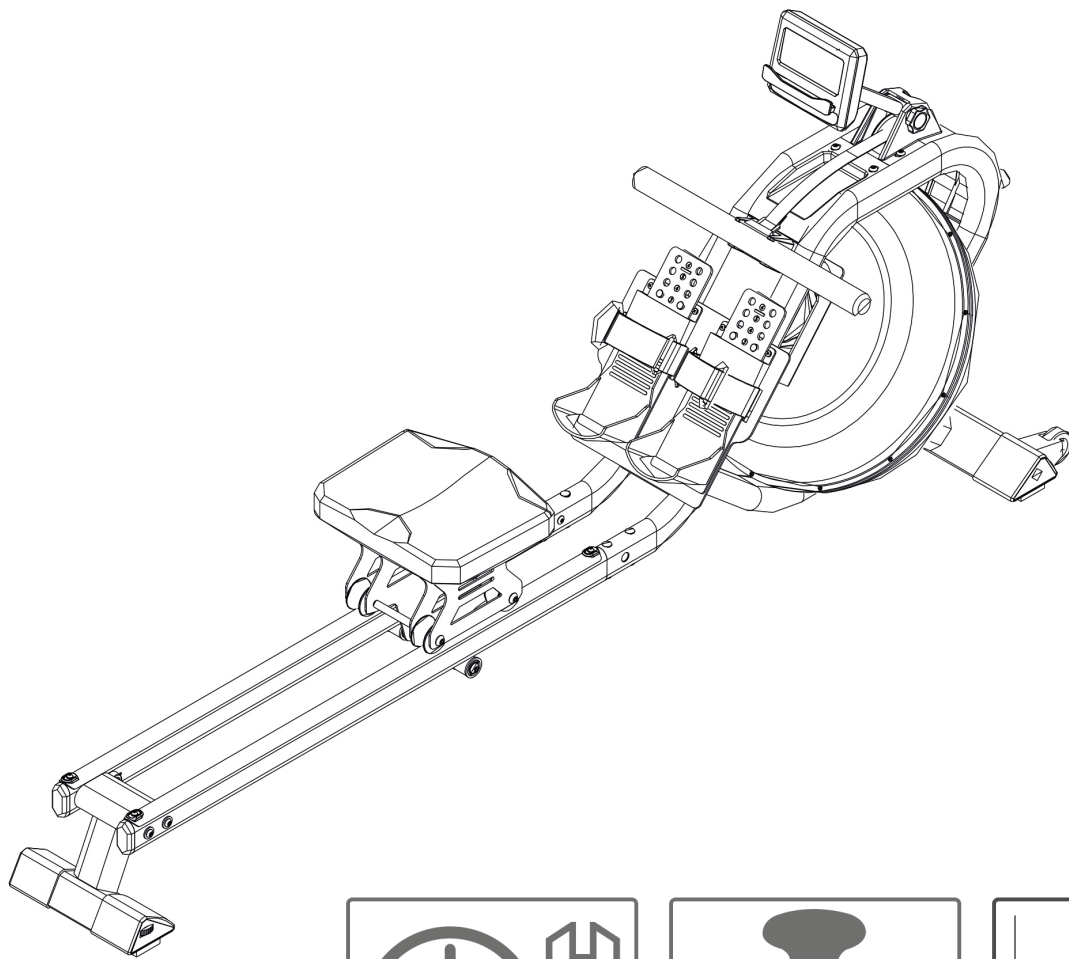




## Notice de montage et mode d'emploi



CSTBALTICPROB2.01.02

N° d'article CST-BALTIC-PRO-B-2 / CST-BALTIC-PRO-R-2

Rameur **BALTIC PRO**



# Table des matières

<b>1</b>	<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>7</b>
1.1	Caractéristiques techniques	7
1.2	Sécurité personnelle	8
1.3	Emplacement	9
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>10</b>
2.1	Instructions générales	10
2.2	Contenu de la livraison	11
2.3	Montage	12
2.4	Réglages / Configuration du rameur	15
2.4.1	Réglage du repose-talon et des sangles	15
2.4.2	Remplissage et vidange du réservoir	16
<b>3</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>17</b>
3.1	Affichage de la console	17
3.2	Fonction des touches	18
3.3	Mise en marche de l'appareil	19
3.4	Mode de veille	19
3.5	Programmes	19
3.5.1	Programme de démarrage rapide	19
3.5.2	Programmes standard	20
3.5.3	Programmes basés sur des objectifs	20
3.5.4	Programme à intervalles	21
3.5.5	Programmes définis par l'utilisateur	21
3.5.6	Programme de course	22
3.6	Conseils pour l'exécution correcte des mouvements de rame	23
<b>4</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>25</b>
4.1	Instructions générales	25
4.2	Roulettes de déplacement	26
<b>5</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>27</b>
5.1	Instructions générales	27
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	27
5.3	Calendrier d'entretien et de maintenance	28
<b>6</b>	<b>ÉLIMINATION</b>	<b>28</b>
<b>7</b>	<b>ACCESSOIRES RECOMMANDÉS</b>	<b>29</b>

<b>8</b>	<b>COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE</b>	<b>30</b>
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	30
8.2	Liste des pièces	31
8.3	Vue éclatée	34
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>35</b>
<b>10</b>	<b>CONTACT</b>	<b>37</b>



## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi les appareils de fitness de cardiostrong®. cardiostrong vous offre des appareils de fitness à domicile de haute qualité, adaptés de manière optimale aux conditions de vie à votre domicile. S'entraîner à la maison, quel que soit le temps ou l'heure de la journée. Les appareils de fitness cardiostrong offrent des programmes d'entraînement et un spectre de possibilités pour tous les niveaux et tous les objectifs d'entraînement. Pour plus d'informations, veuillez consulter les sites [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com) ou [www.cardiostrong.de](http://www.cardiostrong.de).

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans votre entraînement !

### 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

Sport-Tiedje GmbH  
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

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

## EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ



©2010 cardiostrong est une marque déposée de la société Sport-Tiedje GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Sport-Tiedje est interdite.

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

## À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

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



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

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

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

► **ATTENTION**

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

⚠ **PRUDENCE**

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **DANGER**

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

ⓘ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

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

## 1.1 Caractéristiques techniques

### Affichage LCD :

- + Coups de rame, nombre de coups par minute
- + Durée de l'entraînement en minutes
- + Distance en mètres
- + Temps/500 m : moyen/actuel
- + Calories brûlées en kcal
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation d'une ceinture pectorale)
- + Watt
- + Résistance

Système de résistance : Résistance hydraulique

Programmes d'entraînement :	18
Programme de démarrage rapide	1
Programmes standard :	5
Programmes basés sur des objectifs :	4
Programme à intervalles :	3
Programmes définis par l'utilisateur :	4
Programme de course :	1

### Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) : 44,9 kg  
Poids de l'article (net, sans emballage) : 37,2 kg

Dimensions de l'emballage (L x l x h) :

Boite 1 (L x l x h): ca. 114 cm x 56 cm x 65 cm  
Boite 2 (L x l x h): ca. 123 cm x 10 cm x 9 cm

Dimensions d'installation (L x l x h) : env. 197,5 cm x 56 cm x 82 cm

Poids utilisateur maximal : 170 kg

## 1.2 Sécurité personnelle

### DANGER

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

### AVERTISSEMENT

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

### PRUDENCE

- + Si vous devez brancher votre appareil avec un câble d'alimentation sur le secteur, veillez à disposer le câble de manière à ce que personne ne risque de trébucher.
- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.

### ATTENTION

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.

## 1.3 Emplacement

### ⚠ AVERTISSEMENT

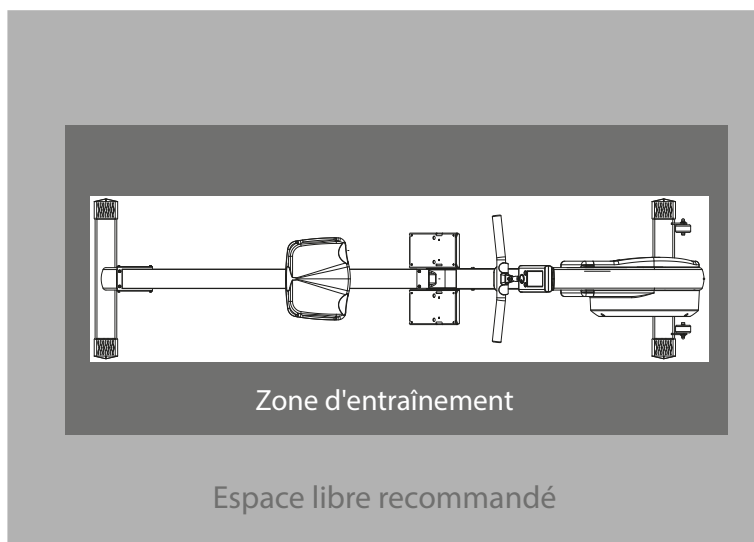
- + Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.

### ⚠ PRUDENCE

- + Choisissez le lieu d'installation afin de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir circuler autour de celui-ci. Veillez à laisser au moins 30 cm de chaque côté, et 15 cm devant et derrière l'appareil. Il s'agit de l'espace minimum requis pour une utilisation en toute sécurité. La zone d'espace recommandée autour de l'appareil doit être d'au moins 60 cm de chaque côté, et de 45 cm à l'avant et à l'arrière.
- + Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.
- + Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.

### ▶ ATTENTION

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



### 2.1 Instructions générales



#### **DANGER**

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



#### **AVERTISSEMENT**

- + Le tapis de course dispose d'amortisseurs haute pression qui risquent d'entraîner un dépliage soudain de l'appareil en cas de mauvaise manipulation. Pour éviter tout risque de blessures, ne tirez jamais aux emplacements du tapis de course indiqués sur la figure. N'essayez jamais de soulever ou de déplacer l'appareil aux endroits indiqués.
- + Respectez les consignes apposées sur l'appareil pour réduire les risques de blessures.



#### **PRUDENCE**

- + N'ouvrez pas l'emballage sur le côté.
- + 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 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**

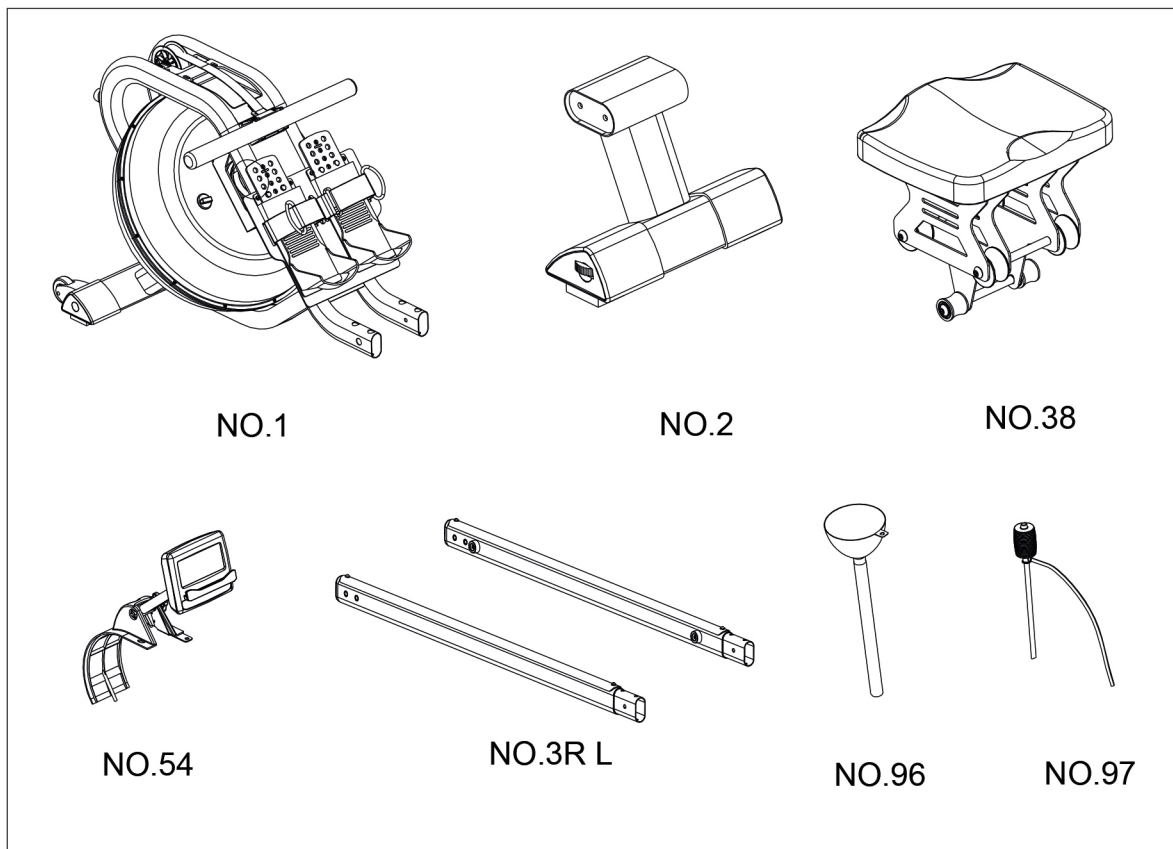
- + Pour faciliter le montage, des vis et des écrous peuvent être prémontés.
- + Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.









## 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.



	# 63 M8*45	4x
	# 65 M6*15	6x
	#68 M8*15	4x
	# 71 M8*57	4x
	#74 OD20*ID8.5*1.5	4x
	# 77 M8*27	2x
	#98 S5	1x
	#99 S13-17	1x

## 2.3 Montage

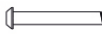


Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

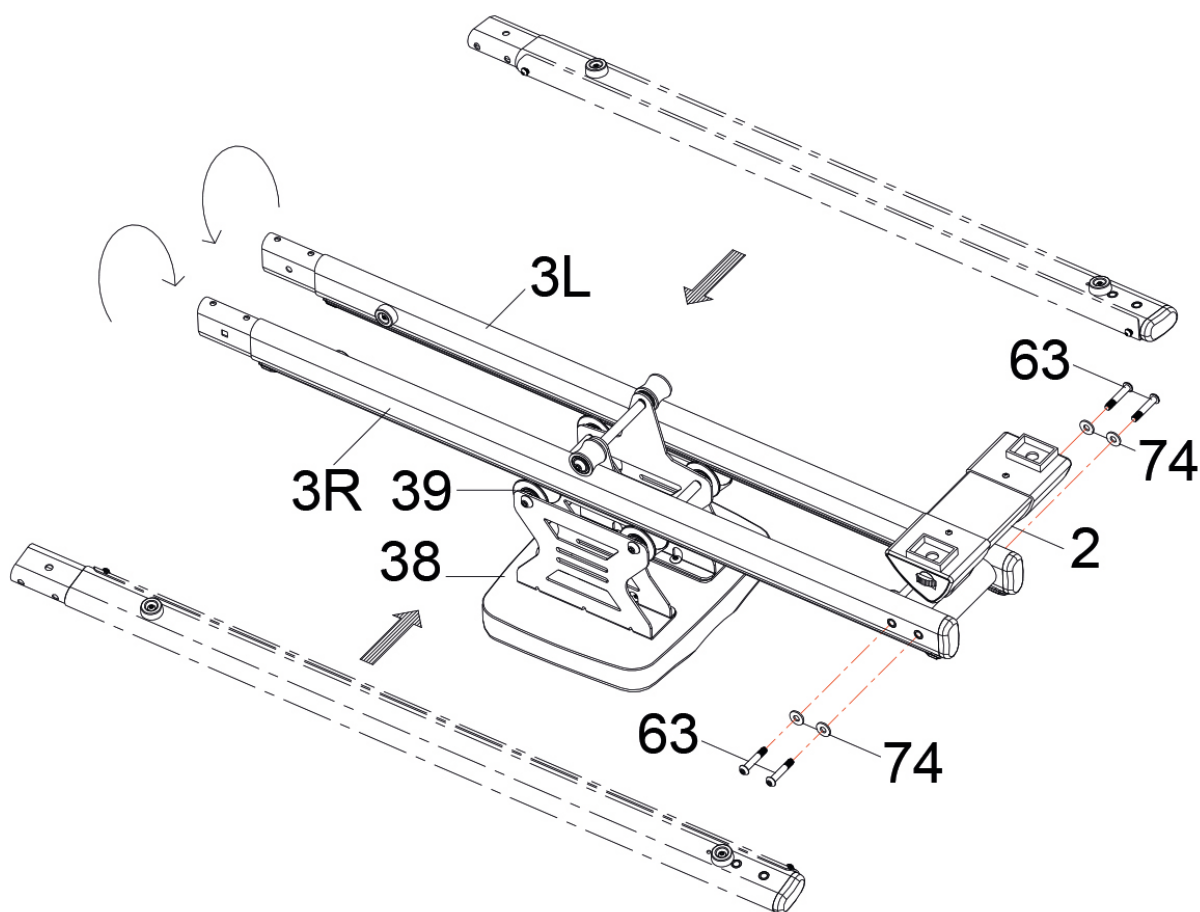
### ❶ REMARQUE

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.

### Étape 1 : montage des glissières

1. Placez le siège sur le sol, les roulettes étant dirigées vers le haut.
2. La plaque en aluminium orientée vers le bas, placez les glissières (3L/R) sur les roulettes du siège (39) et tournez les glissières (3L/R) dans le sens des flèches en veillant à ce que les plaques en aluminium touchent les roulettes.
3. Fixez le pied arrière (2) sur les glissières (3L/R) à l'aide de quatre rondelles entretoises (74) et quatre vis (63).
4. Serrez les vis.

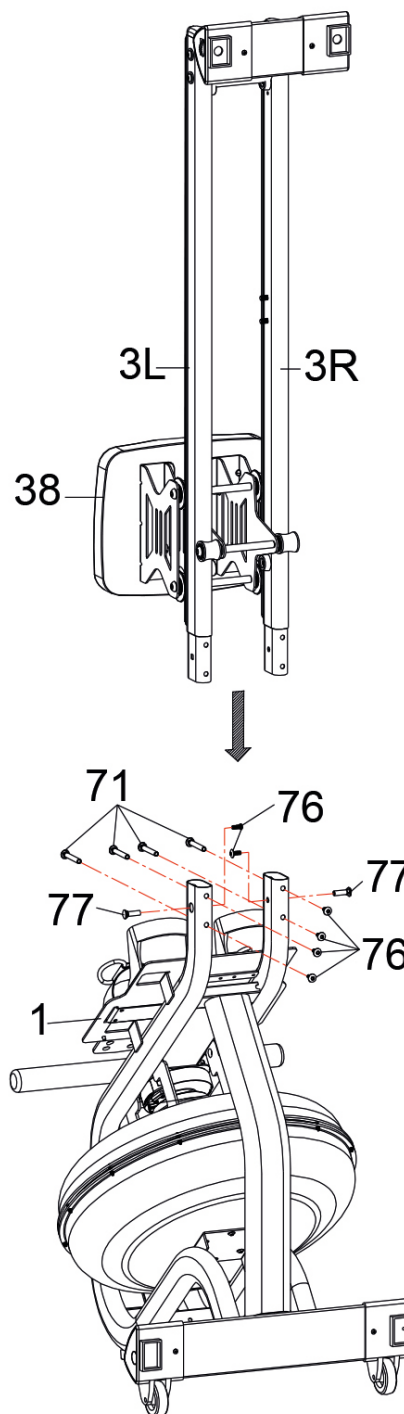
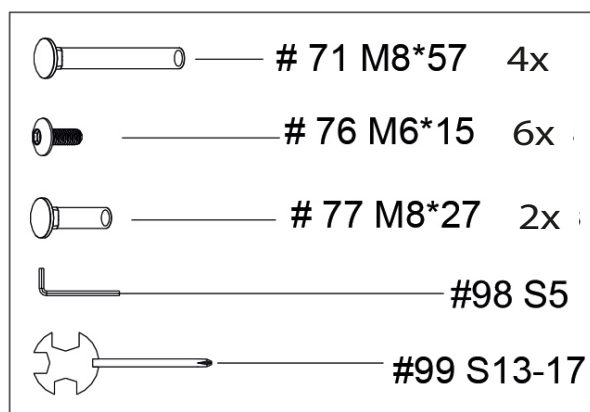
	# 63 M8*45	4x
	#74 OD20*ID8.5*1.5	4x
	#98 S5	





## Étape 2 : fixation des glissières sur le cadre principal

1. Amenez le cadre principal (1) en position verticale.
2. Fixez la glissière (3L/R) sur le cadre (1) en utilisant quatre vis (71) du côté supérieur/côté siège, deux vis (77) du côté extérieur et six vis (76) du côté inférieur.
3. Serrez les vis.



### Étape 3 : montage de la console

1. Insérez deux piles AA (1,5V) dans le compartiment à piles de la console (54).

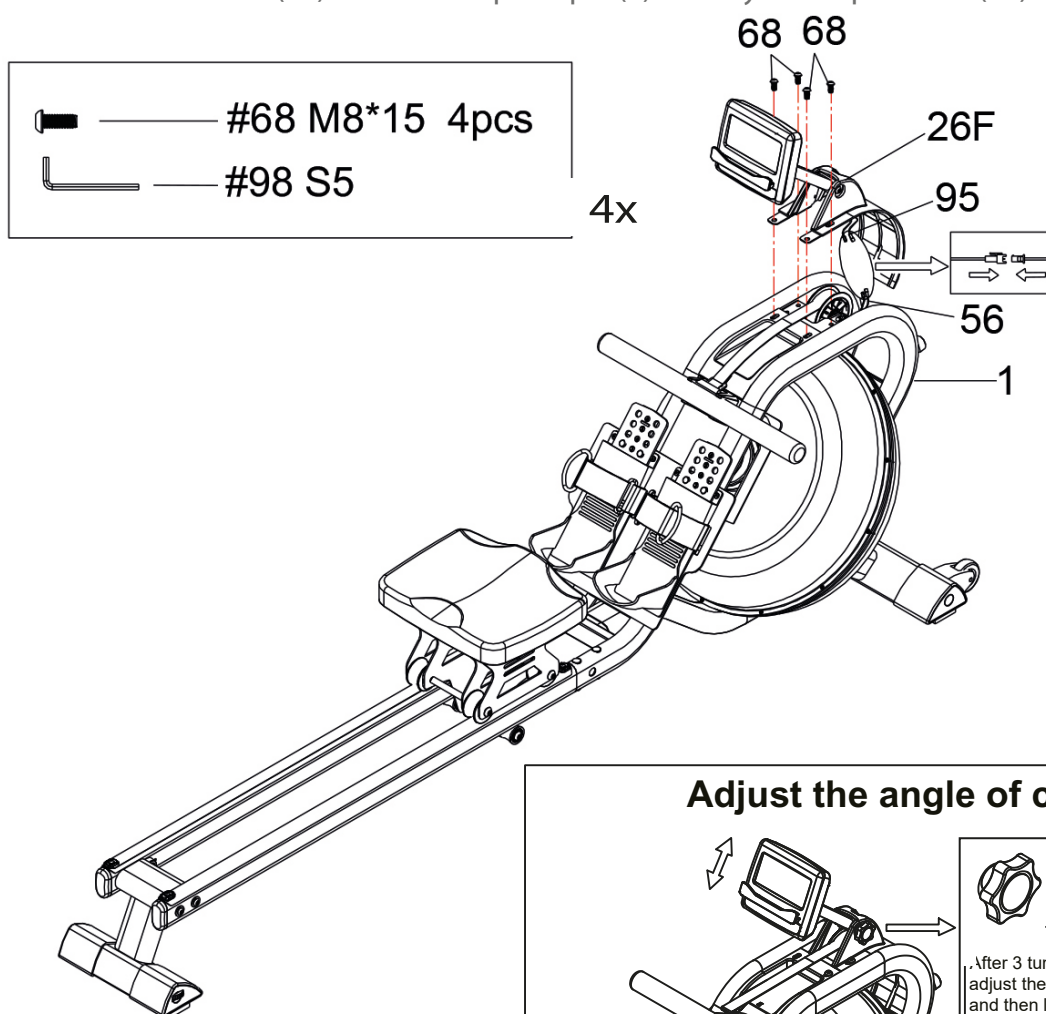
#### ❶ REMARQUE

L'écran LCD s'allume pendant deux secondes après l'insertion des piles. Vous pouvez alors entrer le niveau d'intensité (volume de remplissage 1 à 6) (voir chapitre 2.4.2).

#### ► ATTENTION

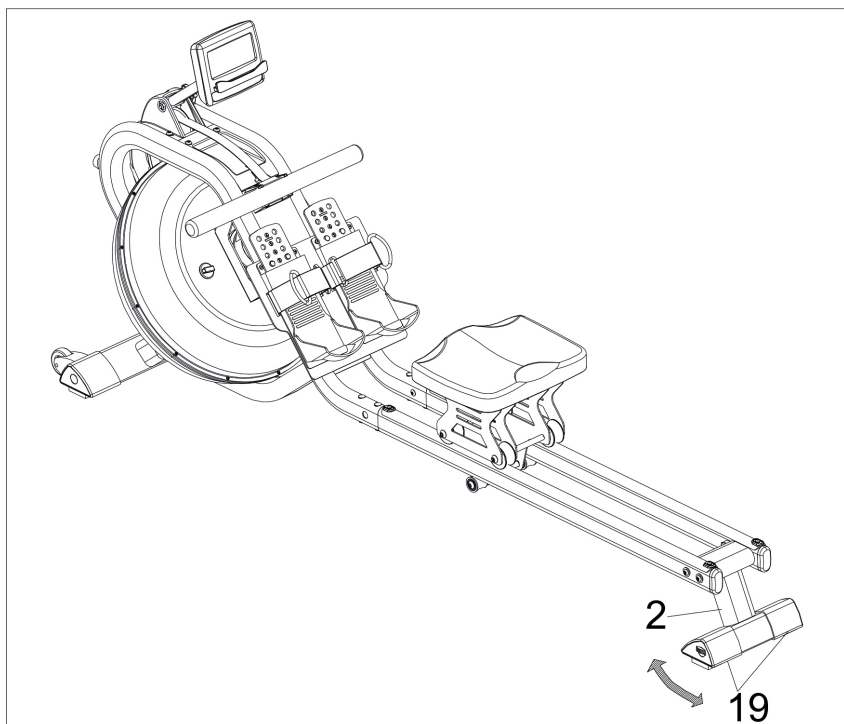
Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

2. Remplacez le cadre principal en position horizontale (1) et reliez le câble du capteur (56) au câble de raccordement (95) puis insérez le câble restant dans le cadre principal (1).
3. Placez le revêtement (26) dans l'évidement du cadre principal (1).
4. Fixez la console (54) sur le cadre principal (1) au moyen de quatre vis (68).



## Étape 4 : ajustement des pieds

Si le sol présente des inégalités, vous pouvez stabiliser le rameur en tournant les deux capuchons réglables (19) situés sur le pied arrière (2).

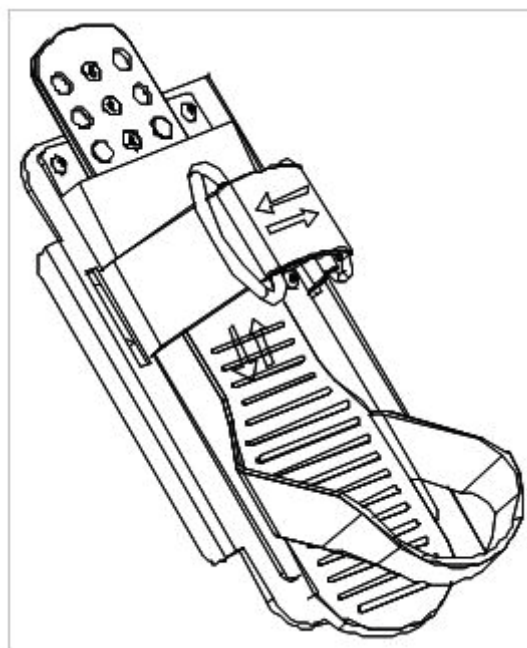


## 2.4 Réglages / Configuration du rameur

### 2.4.1 Réglage du repose-talon et des sangles

Le repose-talon a plusieurs positions de réglage. Avant de commencer l'entraînement, réglez correctement le repose-talon.

1. Desserrez la sangle en ouvrant la fermeture velcro et posez votre pied sur le repose-talon en le faisant passer à travers la sangle.
2. Tirez la languette du repose-talon vers le haut de sorte que votre talon soit soutenu et que la sangle de pied repose sur la partie la plus large de votre pied.
3. Serrez la sangle de pied en tirant l'extrémité desserrée de la bande velcro puis refermez la bande velcro.



## 2.4.2 Remplissage et vidange du réservoir

### ⚠ PRUDENCE

- + L'eau contenue dans le réservoir ne doit pas être bue et doit être jetée après utilisation.

### ► ATTENTION

- + Remplissez le réservoir exclusivement avec de l'eau du robinet. N'utilisez pas d'eau distillée.
- + Ne remplissez pas le réservoir d'eau au-delà du niveau maximal. Cela pourrait annuler la garantie. Le volume de remplissage maximal est indiqué dans ce chapitre au paragraphe « Niveau d'eau ».
- + Pour prévenir l'apparition d'algues et de dépôts de calcaire et éviter tout endommagement du réservoir, nous vous recommandons d'utiliser des comprimés de chlore. Utilisez à cet effet exclusivement des comprimés de chlore spécialement prévus pour les rameurs.

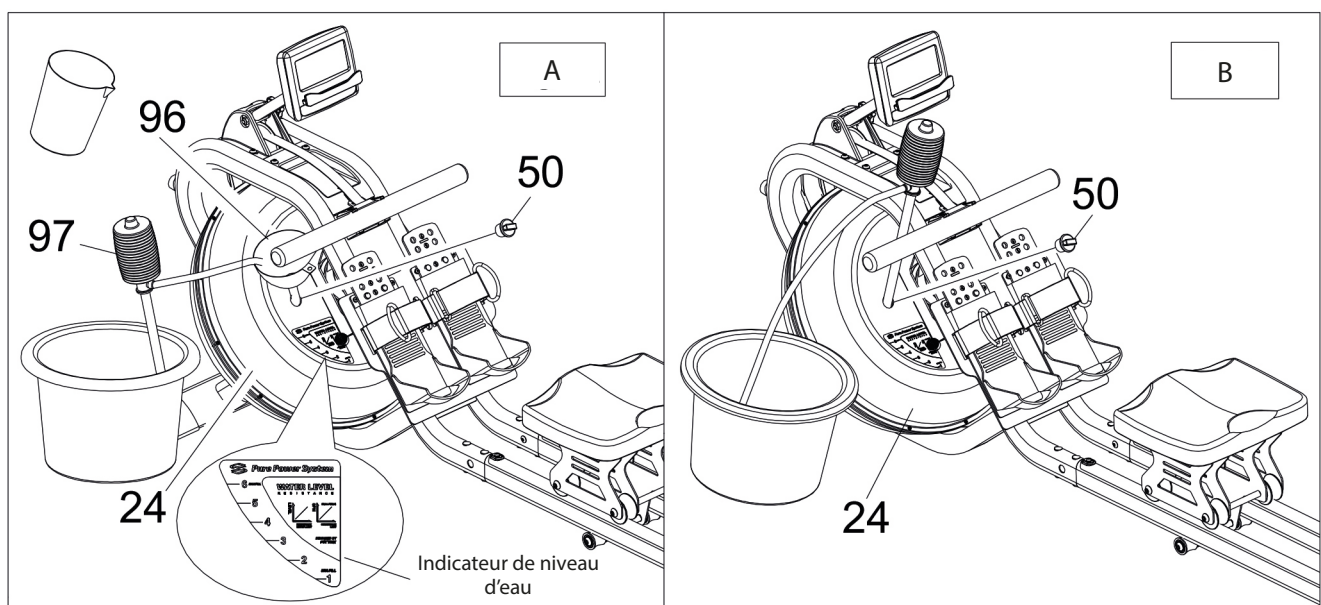
1. Retirez le bouchon de remplissage (50) de la partie supérieure du réservoir (24).
2. Remplissage : Placez l'entonnoir (96) dans l'ouverture du réservoir et remplissez le réservoir à l'aide de la pompe aspirante (97) ou d'un gobelet gradué et d'un seau (voir schéma A).
3. Vidange : Placez un seau à côté du rameur et pompez l'eau du réservoir dans le seau à l'aide de la pompe aspirante (97) (voir schéma B).
4. Après avoir rempli/vidé le réservoir, remettez en place le bouchon de remplissage (50) dans le réservoir (24) et essuyez les excédents d'eau présents sur le cadre.

### Niveau d'eau

L'indicateur de niveau d'eau se trouve sur la partie supérieure du réservoir (voir schéma A). Le niveau de remplissage minimal est de 1, le niveau maximal de 6.

La résistance est définie par la quantité d'eau présente dans le réservoir.

Exemple : Niveau 2 = résistance légère, niveau 6 = résistance maximale.



## 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.

### 3.1 Affichage de la console



<b>TIME</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Affichage de la durée d'entraînement</li><li>+ Réglage de la valeur cible avec les touches UP et DOWN (0:00 - 99:00). Par pas de 1 minute</li></ul>
<b>TIME/500M</b>	Votre temps moyen par 500 m s'affiche automatiquement et est actualisé en permanence.
<b>SPM</b>	Coups de rame par minute
<b>DISTANCE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Affichage de la distance</li><li>+ Réglage de la distance cible avec les touches UP et DOWN (0 – 99 900 m). Par pas de 100 m.</li></ul>
<b>STROKES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Affichage du nombre actuel de coups de rame.</li><li>+ Réglage de la valeur cible avec les touches UP et DOWN (0 – 99 900 coups de rame). Par pas de 10.</li></ul>
<b>TOTAL STROKES</b>	Compte le nombre total de coups de rame.

<b>CALORIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage des calories brûlées</li> <li>+ Réglage du nombre cible de calories avec les touches UP et DOWN (0 – 9990). Par pas de 10 Cal</li> </ul>
<b>PULSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Affichage de la fréquence cardiaque.</li> <li>+ Réglage de la valeur cible avec les touches UP et DOWN (30 – 240). Par pas de 1.</li> </ul> <p><b>❗ REMARQUE</b> La mesure de la fréquence cardiaque n'est possible qu'à l'aide d'une ceinture pectorale.</p>
<b>DRAG FORCE</b>	Affichage de la force de traction actuelle.
<b>WATT</b>	Affichage du nombre de watts.
<b>A+</b>	Affichage des valeurs moyennes du temps (TIME), des calorie (CALORIES), des watts (WATT) et du pouls (PULSE).

## 3.2 Fonction des touches

<b>RECOVERY</b>	<p>Active le test de fitness qui évalue automatiquement votre forme physique directement après l'entraînement. Le test dure 60 secondes.</p> <p><b>❗ REMARQUE</b> Cette fonction nécessite le port d'une ceinture pectorale.</p>
<b>RESET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Appuyez une fois sur cette touche pour réinitialiser les valeurs en mode réglage ou deux fois pour retourner à la liste des programmes.</li> <li>+ Maintenez la touche appuyée pendant deux secondes pour réinitialiser la console.</li> </ul>
<b>START / STOP</b>	Permet de démarrer ou interrompre le programme d'entraînement sélectionné.
<b>ENTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Permet de confirmer le programme sélectionné ou les valeurs réglées.</li> <li>+ Appuyez sur cette touche pendant l'entraînement pour passer d'un affichage à l'autre.</li> </ul>
<b>UP▲ / DOWN▼</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sélection des réglages/valeurs.</li> <li>+ Augmentation ou réduction d'une valeur fonctionnelle.</li> </ul>

### 3.3 Mise en marche de l'appareil

Une fois les piles en place (deux piles 1,5V AA), la console se trouve en mode de sélection du niveau d'intensité de l'entraînement. Celui-ci dépend du niveau d'eau dans le réservoir.

Pour régler le niveau (L1 - L6), appuyez sur les touches ▲ ou ▼ et validez avec la touche Enter.

#### ❶ REMARQUE

Le niveau réglé par défaut est L6.

*Après validation, la console passe en mode de veille.*

### 3.4 Mode de veille

En l'absence de réglage et/ou de mouvement pendant quatre minutes, la console passe en mode de veille.

#### ❶ REMARQUE

Notez que toutes les valeurs, à l'exception du nombre total de coups de rame (TOTAL STROKES), sont alors remises à zéro.

Pour quitter le mode de veille, démarrez l'entraînement ou appuyez sur une touche quelconque.

### 3.5 Programmes

Les programmes suivants sont disponibles :

+ Programme de démarrage rapide :	1
+ Programmes standard :	5
+ Programmes basés sur des objectifs :	4
+ Programmes à intervalles :	3
+ Programmes définis par l'utilisateur :	4
+ Programme de course :	1

#### 3.5.1 Programme de démarrage rapide

1. Pour sélectionner le programme de démarrage rapide (QUICK START), appuyez sur les touches ▲ ou ▼.
2. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

*Le programme démarre.*

#### ❶ REMARQUE

- + Pour afficher les valeurs pendant l'entraînement, appuyez sur la touche ENTER.
- + Le programme est constitué de 16 colonnes. Une colonne correspond à une distance de 100 mètres.



### 3.5.2 Programmes standard

Dans le cadre du programme standard, vous avez le choix entre les fonctions suivantes : 2000 m, 5000 m, 10000 m, 30:00 min et 500m/1:00min.

1. Pour sélectionner le programme standard (STANDARD), appuyez sur les touches ▲ ou ▼.
2. Validez en appuyant sur la touche ENTER.

*Le menu de sélection apparaît alors pour choisir un des cinq modes d'entraînement.*

3. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

*Le programme démarre.*

*Un compte à rebours est lancé à partir de la valeur réglée. Toutes les autres valeurs sont comptées à partir de zéro.*

4. Lorsque la valeur réglée a atteint zéro, appuyez sur la touche RESET pour passer en mode de veille.

### 3.5.3 Programmes basés sur des objectifs

Dans le cadre du programme basé sur des objectifs, vous avez le choix entre les fonctions suivantes : temps (Time), distance (Distance), calories (Calories), fréquence cardiaque ciblée (THR).



#### 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.

1. Pour sélectionner le programme basé sur des objectifs (TARGET SINGLE), appuyez sur les touches ▲ ou ▼.
2. Validez en appuyant sur la touche ENTER.

*Le menu de sélection apparaît alors pour choisir une des quatre options.*



#### REMARQUE

Le programme basé sur la fréquence cardiaque nécessite le port d'une ceinture pectorale. Dans le programme basé sur la fréquence cardiaque, vous pouvez définir une fréquence cardiaque entre 90 et 200 pulsations par minute (BPM).

3. Pour sélectionner un programme, appuyez sur les touches ▲ ou ▼.
4. Appuyez sur la touche ENTER pour valider votre choix et réglez les valeurs à l'aide de la touche ▲ ou ▼.
5. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

*Le programme démarre.*



#### REMARQUE

Dès que votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur cible que vous avez saisie, un signal sonore retentit.



### 3.5.4 Programme à intervalles

Dans le cadre du programme à intervalles, vous avez le choix entre les fonctions suivantes : intervalles de temps (Intervals Time), intervalles de distance (Intervals Distance), intervalles variables (Intervals Variable).

1. Pour sélectionner le programme à intervalles (TARGET INTERVALS), appuyez sur les touches▲ ou ▼.
2. Validez en appuyant sur la touche ENTER.

*Le menu de sélection apparaît alors pour choisir une des trois options.*

3. Pour sélectionner un programme, appuyez sur les touches▲ ou ▼.
4. Validez en appuyant sur la touche ENTER.
5. Réglez le temps et/ou la distance ainsi que le temps de repos (REST TIME) à l'aide de la touche ▲ ou ▼ et validez chaque réglage en appuyant sur la touche Enter.
6. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

*Le programme démarre.*

### 3.5.5 Programmes définis par l'utilisateur

Dans le cadre du programme défini par l'utilisateur, vous avez le choix entre les fonctions suivantes :

- + V:30/:30R 30 secondes d'entraînement et 30 secondes de repos
- + V1:00/1:00R··7 1 minute d'entraînement, 1 minute de repos, 7 répétitions
- + V2000m/3:00R··4 2000 m d'entraînement, 3 minute de repos, 4 répétitions
- + V1:40/:20R··9 1:40 min. d'entraînement, 20 secondes de repos, 9 répétitions

1. Pour sélectionner le programme défini par l'utilisateur (CUSTOM), appuyez sur les touches▲ ou ▼.
2. Validez en appuyant sur la touche ENTER.

*Le menu de sélection apparaît alors pour choisir un des cinq modes d'entraînement.*

3. Pour sélectionner un programme, appuyez sur les touches▲ ou ▼.
4. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

*Le programme démarre.*

### 3.5.6 Programme de course

1. Pour sélectionner le programme de course (RACE), appuyez sur les touches ▲ ou ▼.
2. Validez en appuyant sur la touche ENTER.

Le menu de sélection apparaît alors pour choisir un programme de course (L1 - L15).

#### ❶ REMARQUE

Dans le cadre du programme de course, vous pouvez régler uniquement la distance. Le temps par 500m est pré-réglé. Les différents temps sont indiqués dans le tableau suivant :

L1	8:00	L9	4:00
L2	7:30	L10	3:30
L3	7:00	L11	3:00
L4	6:30	L12	2:30
L5	6:00	L13	2:00
L6	5:30	L14	1:30
L7	5:00	L15	1:00
L8	4:30		

3. Validez en appuyant sur la touche ENTER.

La valeur de la distance clignote.

4. Pour régler la distance, appuyez sur les touches ▲ ou ▼ et validez avec la touche Enter.
5. Pour démarrer la course, appuyez sur la touche START/STOP.

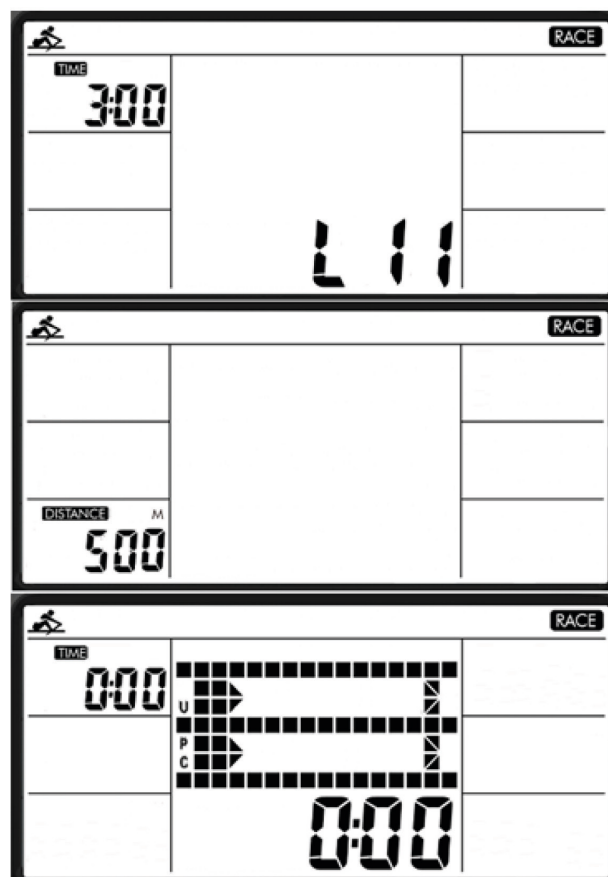
La course démarre.

Dès que l'objectif est atteint (par vous-même ou par le PC), le programme s'arrête.

#### ❶ REMARQUE

Appuyez sur la touche ENTER pour modifier les différents affichages :

- + TIME -> TIME/500M A+
- + SPM -> SPM A+
- + TOTAL STROKES -> STROKES
- + CALORIES -> WATT A+
- + PULSE -> PULSE A+

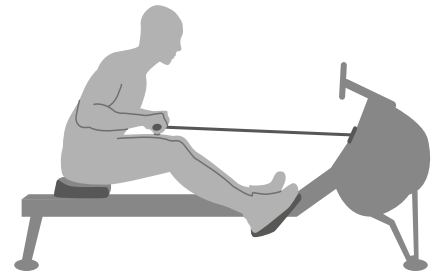


### 3.6 Conseils pour l'exécution correcte des mouvements de rame

#### Le corps se déplace en direction de la poignée

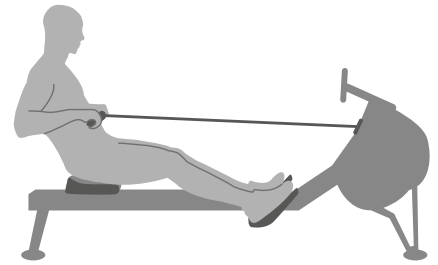
##### **Incorrect**

À la fin du mouvement, le corps est tiré vers l'avant en direction de la poignée au lieu de tirer la poignée vers le corps.



##### **Correct**

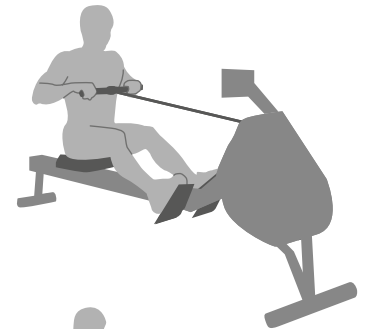
À la fin du mouvement, l'utilisateur se penche légèrement vers l'arrière, garde les jambes en bas, le torse droit et tire la poignée vers le corps.



#### Coudes écartés

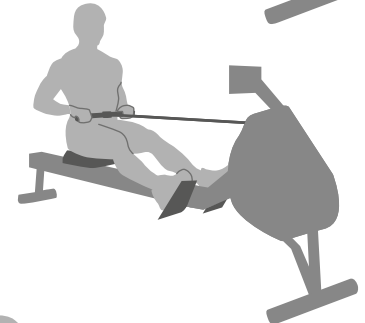
##### **Incorrect**

À la fin du mouvement, les coudes sont écartés du corps et la poignée se trouve au niveau de la poitrine.



##### **Correct**

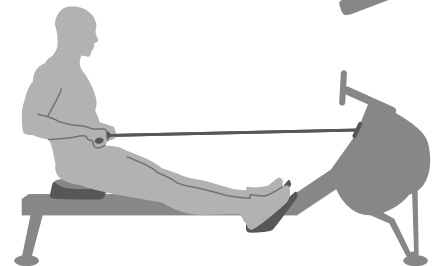
Les poignets droits et les coudes près du corps, tirez la poignée vers le corps. Les coudes sont guidés jusque derrière le corps pendant que la poignée est tirée vers la taille.



#### Jambes tendues

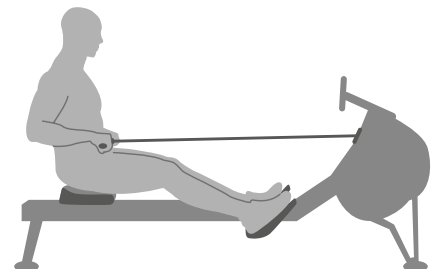
##### **Incorrect**

À la fin du mouvement, l'utilisateur tend complètement les jambes et les genoux.



##### **Correct**

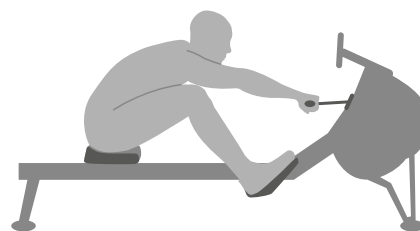
À la fin du mouvement, fléchissez légèrement les genoux au lieu de les tendre complètement.



## Corps trop incliné vers l'avant

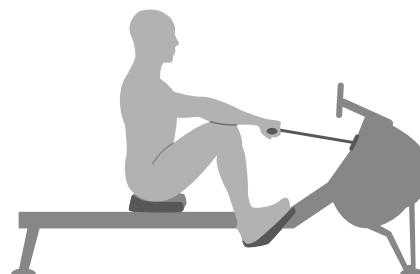
### Incorrect

Le corps est trop incliné vers l'avant. Les tibias ne sont éventuellement plus en position verticale. La tête et les épaules sont dirigés vers les pieds. Le corps adopte une position inadaptée au mouvement.



### Correct

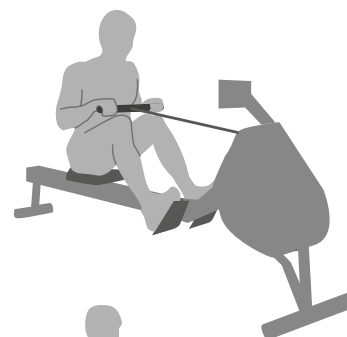
Les tibias sont en position verticale. Le corps est en appui sur les jambes, les bras sont complètement tendus vers l'avant et le corps est légèrement incliné en avant. Cette position doit être confortable.



## Ramer avec les bras pliés

### Incorrect

L'utilisateur commence le mouvement avec les bras au lieu de pousser d'abord avec les jambes.



### Correct

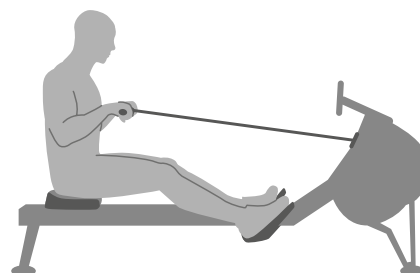
L'utilisateur commence le mouvement en poussant les jambes, en tendant le dos et en laissant les bras tendus.



## Poignets pliés

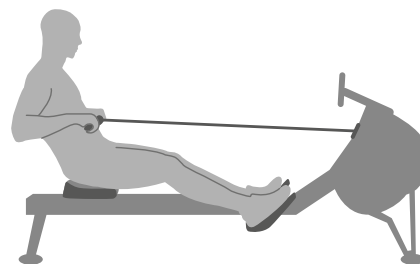
### Incorrect

L'utilisateur plie les poignets pendant le mouvement.



### Correct

Gardez les poignets droits pendant le mouvement de rame.



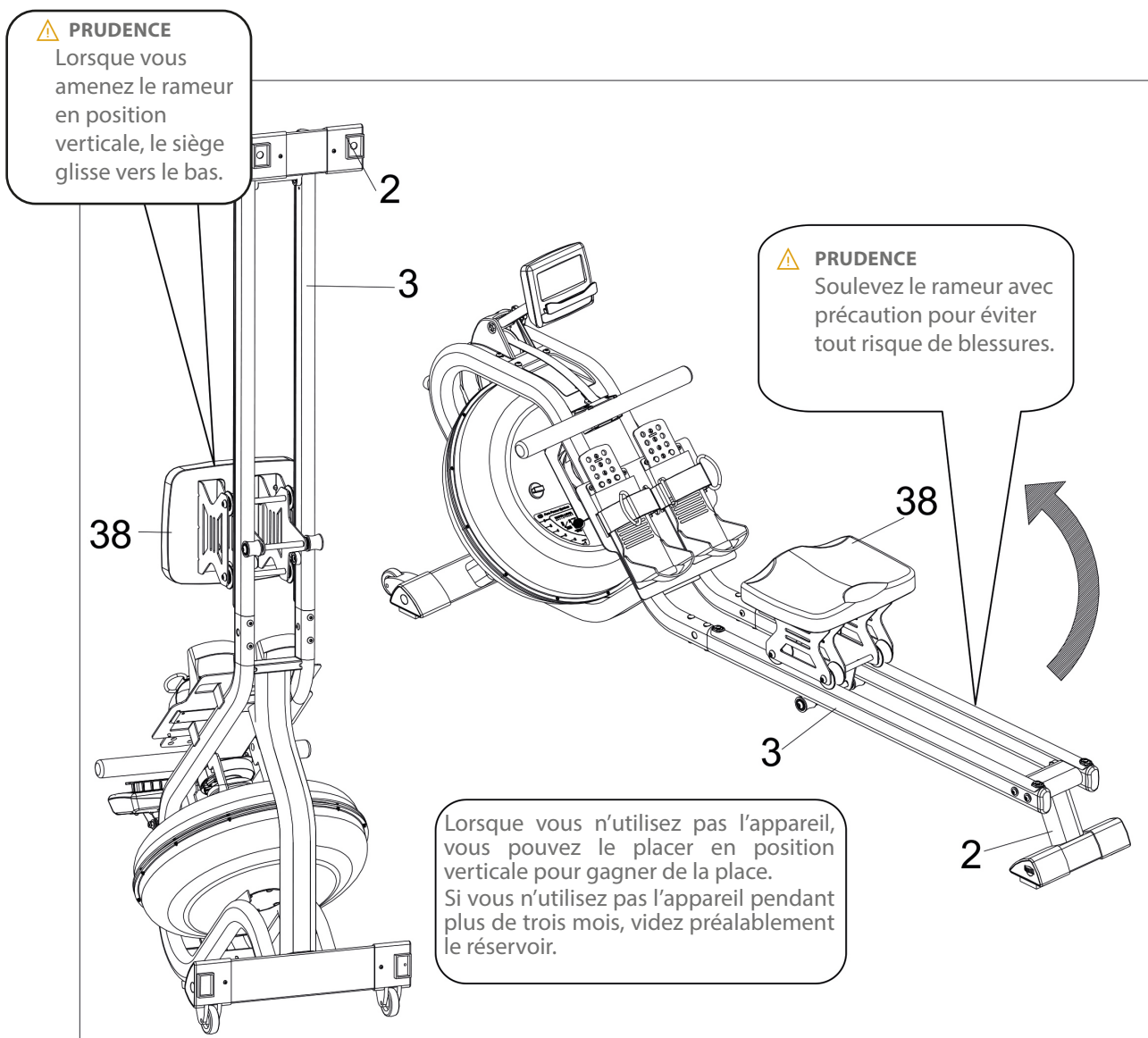
## 4.1 Instructions générales

### ⚠ AVERTISSEMENT

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

### ▶ ATTENTION

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

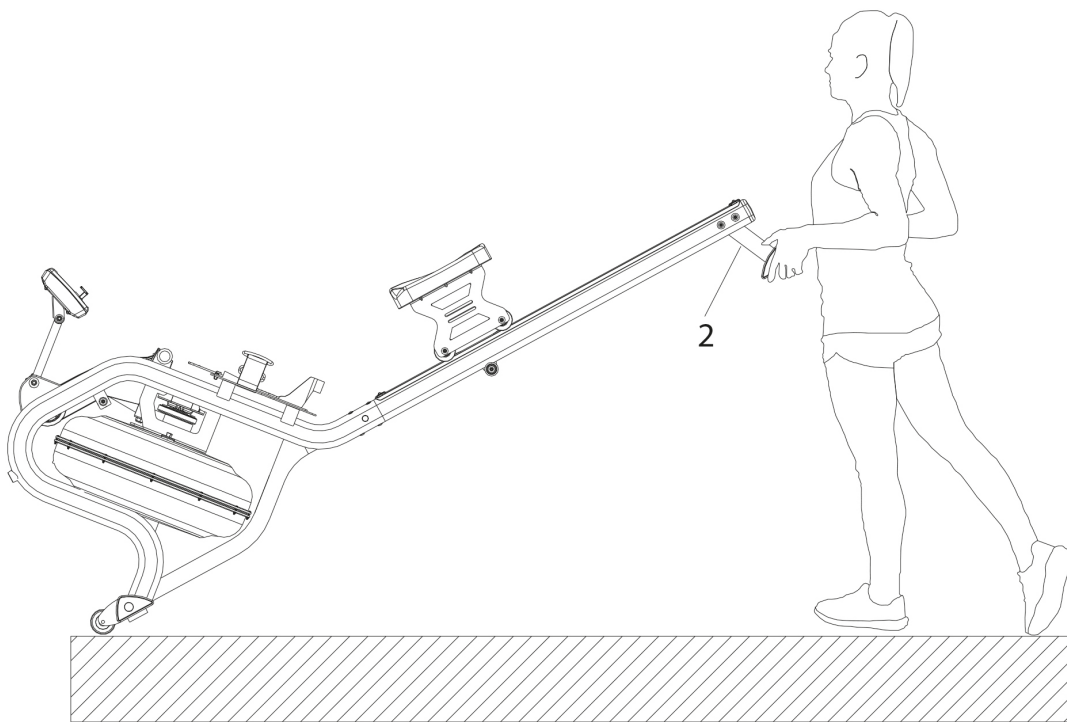


## 4.2 Roulettes de déplacement

► **ATTENTION**

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

1. Placez-vous derrière l'appareil et soulevez-le jusqu'à ce que son poids soit reporté sur les roulettes de déplacement. Vous pouvez ensuite déplacer facilement l'appareil vers l'endroit souhaité. Si vous devez déplacer l'appareil sur une plus longue distance, veuillez démonter l'appareil et l'emballer en toute sécurité.
2. Choisissez le nouvel emplacement de l'appareil en respectant les consignes mentionnées dans le chapitre 1.3 du mode d'emploi.



## 5.1 Instructions générales



### AVERTISSEMENT

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



### PRUDENCE

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

### ATTENTION

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

## 5.2 Défaits et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	Câbles mal branchés	Contrôlez les câblages
Bruits de grincement	Vissages desserrés ou trop serrés	Contrôlez les vissages
Bruits de frottement sur le rail de roulement	Rail de roulement / roulettes encrassés ou rail de roulement secs	Nettoyez le rail de roulement et lubrifiez avec du silicone sans graisse
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas	<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> </ul>

## 5.3 Calendrier d'entretien et de maintenance

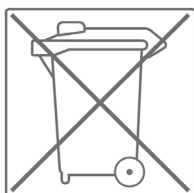
Pour éviter tout endommagement causé par la transpiration, il convient de nettoyer l'appareil avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement.

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 six mois
Écran de console	N	I	
Lubrification du rail de roulement et des pièces mobiles		I	
Revêtements en plastique	N	I	
Vis et câbles		I	
Couleur d'eau /Chlore			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.

Pb = la pile contient plus de 0,004 de masse de plomb

Cd = la pile contient plus de 0,002 de masse de cadmium

Hg = la pile contient plus de 0,0005 de masse de mercure



## 7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

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

Si votre appareil de fitness propose un entraînement basé sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons vivement l'utilisation d'une ceinture pectorale compatible afin de garantir une transmission optimale de votre fréquence cardiaque. Vous pouvez également compléter votre appareil de musculation par des **poignées de traction** ou des **poids supplémentaires**.

Notre gamme d'accessoires offre une qualité optimale pour rendre votre entraînement encore plus efficace. Pour toute information sur nos accessoires compatibles, rendez-vous sur notre boutique en ligne et consultez le descriptif détaillé de nos produits. Il suffit à cet effet de saisir le numéro d'article correspondant en haut dans le champ de recherche. Vous serez alors dirigé vers les accessoires recommandés. Vous 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



Serviettes



Spray à base de silicone



Gel de contact



## 8.1 Numéro de série et désignation du modèle

Afin de vous assurer le meilleur service possible, nous devons connaître la désignation du modèle, le numéro d'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces. Vous trouverez les données de contact correspondantes au chapitre 10 du mode d'emploi.

### ❗ REMARQUE

Le numéro de série de votre appareil est unique. Il se trouve sur un autocollant blanc. 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 :**

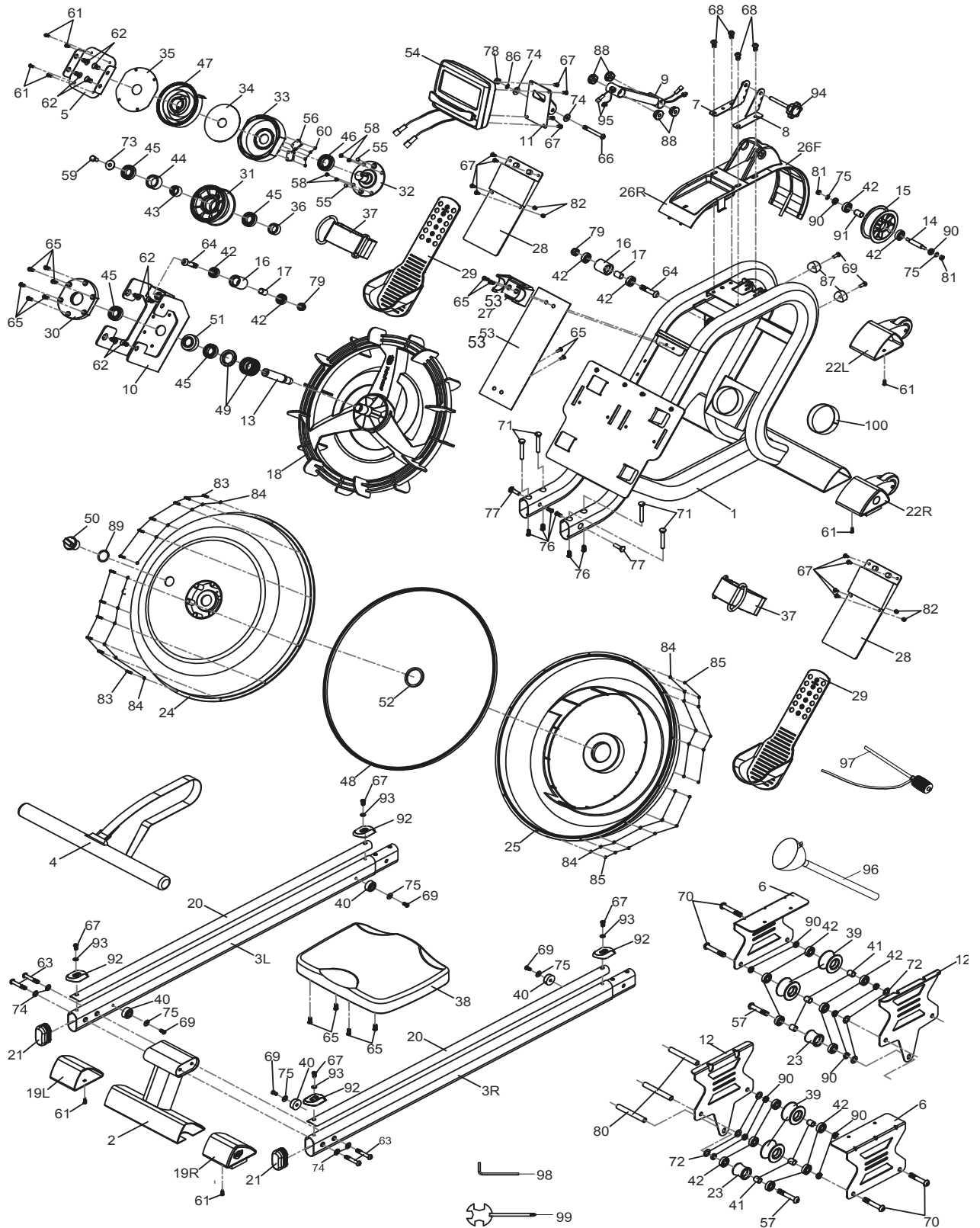
## 8.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
1	Main Frame		1
2	Rear Stabilizer		1
3	Slide Rail		2
4	Handlebar		1
5	Spring Fixed Plate		1
6	Seat Carriage	SPHC,T=3.0	1
7	Sensor Stand L	SPHC,T=2.0	1
8	Sensor Stand R	SPHC,T=2.0	1
9	Support for Computer		1
10	Tank Plate		1
11	Support Plate		1
12	Seat Carriage		1
13	Impeller Shaft	40Gr	1
14	Mesh Belt Wheel Shaft	Ø10*64*M6	1
15	Belt Wheel	POM, Black	1
16	Guide Roller	POM, Black	2
17	Spacer for Guide Roller	ABS, Black	2
18	Plastic Impeller	PA	2
19	L/R Adjustable End Cap	PP, Black	2
20	Aluminum Plate		2
21	Oval End cap	PP, Black	6
22	L/R Front End cap	PP, Black	2
23	Lower Roller for Rail	PU, Black	2
24	Upper Tank	PC	1
25	Lower Tank	PC	1
26	Decorative Cover	HIPS, Black	1
27	Handlebar Seat	TPR, Black	1
28	Pedal Cap	PP, Black	2
29	Pedal Support	PP, Black	2
30	Bearing Seat	POM, Black	1
31	Mesh Belt Wheel	POM, Black	1
32	Axle for Volute Spring	POM, Black	1

33	Base of Volute Spring	POM, Black	1
34	PC Board	PC	1
35	Outer PC Board	PC	1
36	Steel Sleeve	Ø25* Ø20*13	1
37	Pedal Strap	Nylon, Black	2
38	Seat	PU, Black	1
39	Seat Roller	PU, Black	4
40	Stopper	PVC, Black	4
41	Spacer for Seat Roller	Metal Powder	6
42	Bearing	6000ZZ	18
43	One-way Bearing	HF2016	1
44	Bushing for One-way Bearing	¢35*¢26*18	1
45	Bearing	61904ZZ	3
46	Bearing	61905ZZ	1
47	Volute Spring	5M	1
48	Rubber Sealing Ring	Rubber,Black	1
49	Mechanical Sealing Ring		1
50	Fill Plug	Rubber, Black	1
51	Lower Bearing base	PP	2
52	Fixed ring	PVC	1
53	Main Frame Plate		1
54	Computer		1
55	Magnet	Ø10*5	1
56	Sensor Wire	Square	1
57	Bolt	M10*55	2
58	Screw	ST5.0*12	4
59	Screw	M8*15	1
60	Screw	ST3*8	4
61	Screw	ST4.2*19	8
62	Screw	M8*15	8
63	Bolt	M8*45	8
64	Bolt	M10*50	2
65	Button Head Screw	M6*15	24
66	Bolt	M8*65	2
67	Screw	M5*15	12

68	Screw	M8*15	4
69	Cross Head Screw	M6*15	6
70	Screw	M10*60	4
71	Carriage Bolt	M8*57	2
72	Washer	OD25*ID10.5*1.5	6
73	Washer	OD25*ID8.5*1.5	1
74	Washer	OD20*ID8.5*T1.5	6
75	Washer	OD12*ID6.5*T1.5	6
76	Screw	M6*15	6
77	Round Head Carriage screw	M8*27	2
78	Acorn Nut	M8	1
79	Nylon Nut	M10	2
80	Spacer below seat	∅12*∅8.7*93	3
81	Nylon Nut	M6	2
82	Nylon Nut	M5	4
83	Screw	M3*20	12
84	Washer	OD7*ID3.2*1.0	24
85	Nylon Nut	M3	12
86	Spring Washer	M8	6
87	Storage Pad	PVC, Black	2
88	Plastic Bushing	PP, Black	3
89	O Shape Ring	Rubber, Black	1
90	Spacer for Seat Roller	∅14*1.5*7	6
91	Spacer for Belt Wheel	ABS, Black	2
92	Cover for Screw	ABS, Black	4
93	Washer	OD10*ID5.2*1.5	4
94	Adjustable Knob	M8*60	1
95	Connection Wire		2
96	Funnel		1
97	Pumping Siphon		1
98	Allen Wrench	S5	1
99	Spanner	13#-17#	1
100	Ring	RUBBER	1
101	Computer adjusting inner bushing	∅25.4*∅11*10	1
102	Computer adjusting outer bushing	∅19*∅8.2*12	1

# 8.3 Vue éclatée



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

### **Descriptions de défauts**

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

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

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

### **Bénéficiaire de la garantie**

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

### **Délais de garantie**

Les délais de garantie, valables à compter de la remise de l'appareil d'entraînement, sont les suivants.

#### **Délais de garantie**

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

### **Frais de remise en état**

L'indemnisation garantie se fait selon notre choix par réparation, par échange des pièces endommagées ou par échange de l'intégralité de l'appareil. Les pièces de rechange à monter soi-même lors de l'assemblage de l'appareil doivent être remplacées par le bénéficiaire de la garantie lui-même et ne sont pas prévues dans la remise en état. Après expiration de la période de garantie pour les frais de remise en état, une garantie sur les pièces est accordée mais elle n'inclut pas les frais de réparation, de montage et d'expédition.

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

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

## Service Garantie

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

## Conditions de garantie

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

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

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

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

## Justificatif d'achat et numéro de série

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

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

## Service hors garantie

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

## Communication

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



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

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

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

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

# NOUS VIVONS LE FITNESS

## BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec 80 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 !

