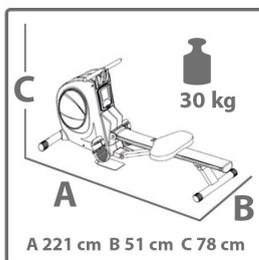
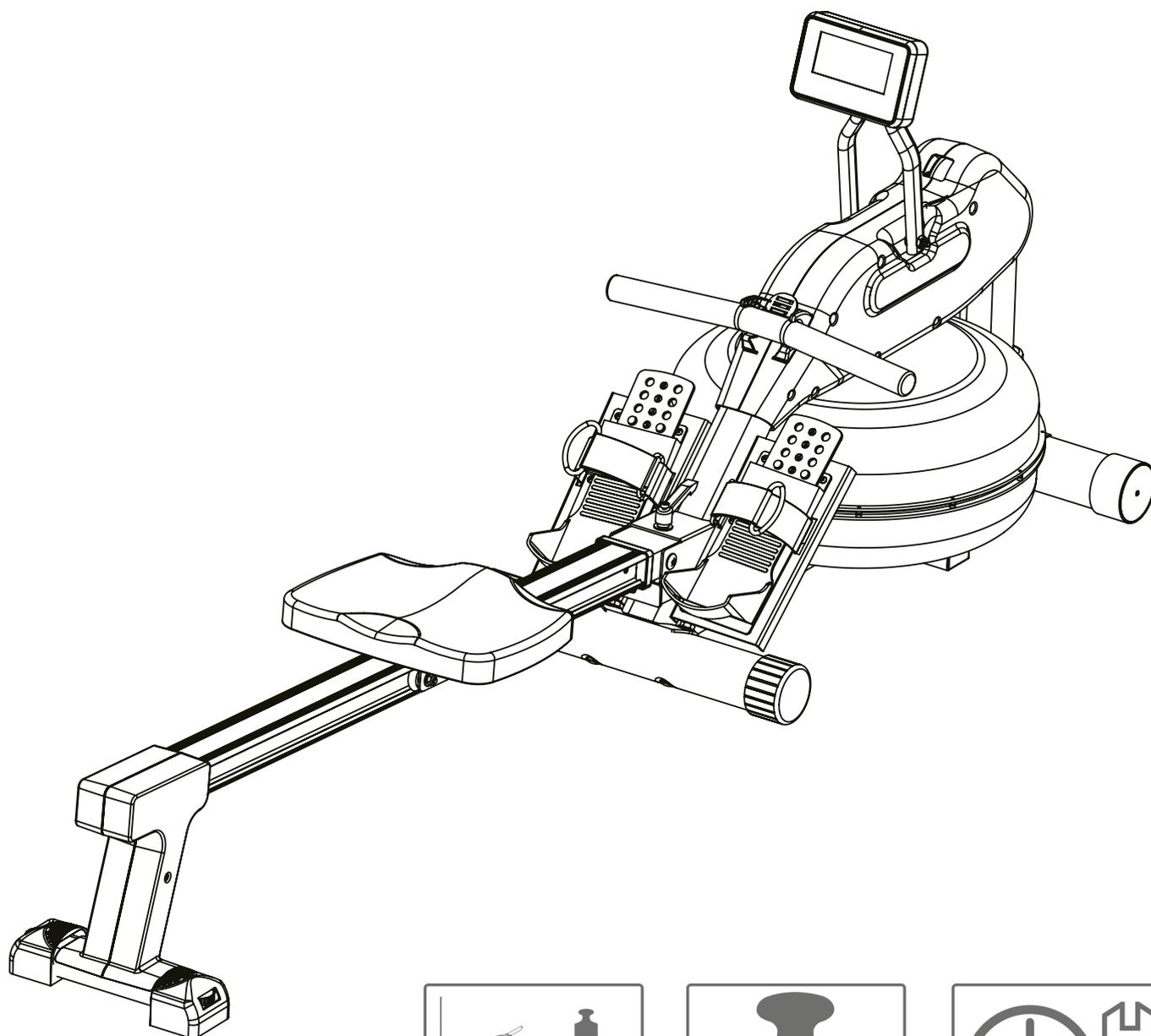




Montage et mode d'emploi



N° d'art. CST-BALTIC

CSTBALTIC01.04

Rameur **BALTIC**

Cher client, Chère cliente,

Merci d'avoir choisi un appareil de qualité de la marque cardiostrong, la marque qui fait battre très fort le coeur des sportifs. Cardiostrong vous propose une large gamme d'appareils de fitness comme par ex. les vélos elliptiques, les vélos ergomètres, les tapis de course et les rameur.

Les appareils de cardiostrong sont optimaux pour tout ceux qui veulent s'entraîner chez eux indépendamment de leur but et de leur condition physique. Vous trouverez d'autres informations sur le site www.sport-tiedje.com et www.cardiostrong.de.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Veillez lire attentivement l'ensemble des instructions avant le montage et la première utilisation. Ces instructions vous aideront pour un rapide montage et une manipulation sécurisée. Veillez à ce que toutes les personnes s'entraînant avec cet appareil (en particulier les enfants et les personnes présentant un handicap physique, moteur, sensoriel, et mental) soient informées sur ce manuel et son contenu auparavant. En cas de doute, les personnes responsables doivent surveiller l'utilisation de l'appareil.

Cet appareil a été construit selon les dernières connaissances de sécurité techniques. Les sources du risque possibles de blessures ont été exclus au mieux. Assurez-vous que les instructions de montage soient correctement suivies, et que toutes les pièces de l'appareil soient bien fixées. Si nécessaire, relisez les instructions encore une fois afin d'éviter d'éventuelles erreurs.

Tenez-vous exactement aux consignes de sécurité et de maintenance. Toutes autres utilisations peuvent avoir des conséquences graves sur la santé, d'accidents ou d'endommagement de l'appareil dont le contractant ne pourra être tenu responsable.

Cet appareil est exclusivement réservé pour un emploi à domicile. Il n'est pas adapté pour un emploi semi-professionnel (par ex : hôpitaux, hôtels, écoles, associations etc.) et sociétés ainsi qu'à une utilisation professionnelle (par ex. salle de fitness).

Conservez soigneusement ces instructions pour informations, maintenance ou commande de pièces de rechange.

TABLE DES MATIÈRES

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	5
1.1	Notes techniques	5
1.2	Sécurité personnelle	6
1.3	Emplacement	7
2	INSTRUCTIONS DE MONTAGE, MAINTENANCE ET ENTRETIEN	8
2.1	Instructions générales	8
2.2	Défauts et diagnostic des pannes	9
2.3	Calendrier d'entretien et de maintenance	10
3	MONTAGE	11
3.1	Contenu des pièces	11
3.2	Instructions de montage	13
3.3	Réglages / Configuration du rameur	15
4	MODE D'EMPLOI	18
4.1	Affichage de la console	18
4.2	Fonctions de touches	19
4.3	Gerät einschalten	20
4.4	Programmes	21
4.4.1	Programme manuel	21
4.4.2	Programme Race	21
4.4.3	RECOVERY - Test de fitness	22
4.4.4	Programme basé sur la fréquence cardiaque	22
4.5	Mesure de la fréquence cardiaque	23
5	GARANTIE	25
6	ELIMINATION DE L'APPAREIL	27
7	COMMANDE D'ACCESSOIRES	27
8	COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE	28
8.1	Service-Hotline	28
8.2	Numéro de série et description du modèle	28
8.3	Liste des pièces	29
8.4	Vue éclatée	33

1.1 Notes techniques

Affichage LED de

- + Coups de rame par minute
- + Temps de l'entraînement en min
- + Distance en m
- + Temps moyen/500 m
- + Dépense calorique en kcal
- + Fréquence cardiaque

Système de résistance : Résistance de l'eau

Programmes d'entraînement (au total) :	4
Programme Race :	1
Programmes manuels :	1
Programme RECOVERY :	1
Programme basé sur la fréquence cardiaque :	1

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	paquet 1/2 - 37,9 kg paquet 2/2 - 3,20 kg
Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	30,3 kg

Dimensions de l'emballage (L x l x h) : paquet 1/2 env. 96,5 cm x 55,5 cm x 57,2 cm
paquet 2/2 env. 137,5 cm x 9 cm x 6 cm

Dimensions d'installation (L x l x h) : env. 221 cm x 51 cm x 78 cm

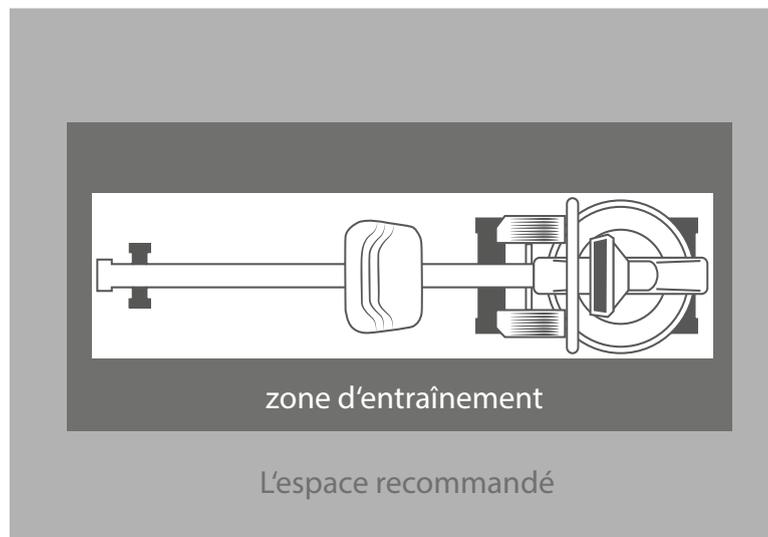
Poids maximal d'utilisateur : 110 kg

1.2 Sécurité personnelle

- + Avant l'utilisation de l'appareil, demandez conseil à votre médecin pour savoir si l'entraînement est approprié à votre état de santé. Ceci vaut pour toutes personnes de plus de 45 ans, fumeurs, obèses, ayant des antécédents familiaux d'hypertension, des problèmes cardiaques et qui n'ont pas pratiqué ces dernières années un sport régulièrement.
- + Prenez garde qu'un entraînement excessif peut nuire à votre santé, notez aussi que L'appareil ne doit être utilisé qu'aux fins auxquelles il est destiné, c'est à dire pour l'entraînement de l'ensemble du corps d'un adulte.
- + Toute autre utilisation est interdite et peut être dangereuse. Le fabricant et le revendeur ne peuvent être tenus responsables d'une utilisation inadéquate.
- + L'appareil ne peut pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps.
- + Les enfants ne doivent pas se trouver sans surveillance à proximité de l'appareil
- + Familiarisez-vous avec toutes les fonctions et tous les réglages de l'appareil avant le commencement de l'entraînement. Laissez-vous expliquer par un professionnel l'utilisation correcte de celui-ci.
- + Faites attention à ce que personne ne se trouve trop proche de l'appareil lors de de l'entraînement.
- + Tenez vos mains, pieds et toute autre partie du corps, cheveux, vêtements, ou tout autre objet, bijoux, à distance de l'appareil en fonctionnement.
- + Ne portez pas de vêtements amples, seulement des vêtements de sport adéquats. Les chaussures de sport doivent avoir une semelle anti-dérapante. Interdites sont les chaussures avec talon, semelle en cuir et hauts-talons. Ne pratiquez jamais pieds nus.
- + Arrêtez immédiatement votre entraînement dès l'apparition de nausées, vertiges, ou d'autres symptômes anormaux et consultez tout de suite votre médecin.
- + Sans consultation préalable avec votre contractant, il est interdit d'ouvrir l'appareil.

1.3 Emplacement

- + L'appareil ne peut être utilisé que dans un bâtiment ou des pièces suffisamment aérées et sèches (entre 10° et 35 °). L'utilisation à l'extérieur ou dans des pièces à hygrométrie élevée (plus de 70%) comme les piscines n'est pas autorisée. Entrez-le dans un environnement où la température se situe entre 5° C et 45°C.
- + La pièce doit être bien aérée pendant l'entraînement, et ne doit pas être exposée aux courants d'air.
- + Choisissez bien l'emplacement pour l'installation de votre appareil de façon à ce qu'il y ait assez d'espace libre et une zone de sécurité à l'avant, l'arrière et sur les côtés (min 1m50). Il ne doit pas se trouver devant une entrée principale ou devant des issues de secours.
- + Éloignez le câble électrique des surfaces chaudes et veillez à ce que le câble ne se coince pas ou qu'il devienne un piège à chûtes.
- + Aucun objet de quelque nature que ce soit ne doit être introduit dans les ouvertures de l'appareil.
- + La surface où l'appareil doit être installé sera ferme et les différences de niveau doivent être corrigées.
- + Un tapis de protection évitera aux sols de haute qualité (Parquet, laminé, liège et tapis) des traces de marque et protégera le sol de la sueur et corrigera les quelques inégalités de la surface.



2.1 Informations générales

- + Veuillez vérifier que toutes les pièces et l'outillage soient inclus dans le contenu de la livraison et qu'il n'y a pas eu de dommages lors du transport ou de la livraison. En cas de réserves, contactez directement votre revendeur.
- + Quelques vis et écrous sont déjà prémontés pour faciliter le montage.
- + Le montage de l'appareil doit s'effectuer par un adulte. En cas de besoin, demandez l'aide d'une deuxième personne ayant des connaissances techniques.
- + Tenez les enfants éloignés lors du montage, certaines pièces peuvent facilement être avalées.
- + Vérifiez pour le montage qu'il y a assez d'espace libre autour de l'appareil (au moins 1,50m).
- + Ne laissez trainer aucun outil, aucun matériel d'emballage qui peut représenter un risque d'asphyxie pour les enfants.
- + Effectuez le montage sur un tapis de sol ou sur l'emballage pour éviter tous dommages et rayures sur le sol.
- + Avant de commencer le montage, il est conseillé de placer toutes les pièces les unes à côté des autres sur le sol.
- + Lisez soigneusement le guide de montage et montez l'appareil en suivant les croquis. Procédez minutieusement et avec précaution.
- + Ne vissez pas à fond tout de suite toutes les vis et contrôlez leur conformité. Ensuite, resserez très fort les vis avec les outils compris dans la livraison.
- + N'effectuez ni modifications sur la construction, ni réparations inappropriées, sinon il y a risque de danger pour l'utilisateur et peuvent entraîner l'annulation de la garantie du produit.
- + Le service, les réparations et la maintenance ne peuvent être effectués que par nos techniciens.
- + Les pièces endommagées ou usées doivent être immédiatement remplacées. Dans ce cas, veuillez vous adresser au partenaire de contrat. Jusqu'à la réparation, l'appareil ne doit plus être utilisé. En cas de besoin, n'utilisez que des pièces de rechange originales cardiostrong.
- + Contrôlez tous les mois le serrage des vis.
- + Pour garantir le plus longtemps possible le niveau de sécurité maximal, nous vous conseillons de faire réviser régulièrement (1 fois par an) votre appareil par nos spécialistes (le service technique de votre partenaire de contrat).
- + Pour enlever la poussière, la saleté et la sueur, un tissu humide est suffisant. Évitez strictement l'emploi de solvants. Veillez à ce qu'aucun liquide (par ex. transpiration) n'entre dans les ouvertures de l'appareil (par ex. La console).

2.2 Défaits et diagnostic des pannes

PROBLÈME

Fréquence cardiaque non détectée

REMÈDE

- 1) Si votre peau est trop sèche, votre ceinture pectorale ne peut pas détecter votre fréquence cardiaque. Pour faciliter la détection, humidifiez les contacts de la ceinture pectorale. Lors de longues séances d'entraînement, nous vous recommandons d'utiliser un gel de contact pour ceinture pectorale.
- 2) Vérifiez que vous portez une ceinture pectorale compatible d'une fréquence de 5 kHz.
- 3) Changez les piles de votre ceinture pectorale, même si celle-ci est neuve.
- 4) Le fonctionnement des ceintures pectorales de 5 kHz peut être affecté par les interférences dues à la présence d'autres appareils électriques. Éloignez votre rameur des appareils électriques.
- 5) Contrôlez le fonctionnement de la ceinture pectorale en la testant sur un autre appareil compatible chez votre revendeur ou dans une salle de sport .
- 6) Contactez votre revendeur pour vérifier la compatibilité de votre ceinture pectorale. Si vous n'avez toujours pas remédié au problème, contactez le fabricant.

PROBLÈME

Erreur LED – erreur de logiciel etc.

REMÈDE

- 1) Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la appuyée pour redémarrer la console.
- 2) Redémarrez la console en retirant les piles pendant env. 15 secondes.
- 3) Débranchez puis rebranchez tous les câbles, voir notice de montage.
- 4) Contactez un technicien SAV et faites éventuellement remplacer la console.

2.3 Maintenance et calendrier de révision

Certains travaux de routine sont à effectuer suivant les intervalles suivants :

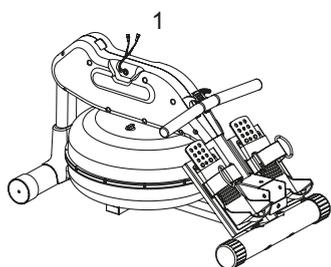
Pièces	Semaine	Mois	2x par an
écran console	N	I	
Lubrification des pièces mobiles			I
Pièces en plastique	N	I	
Vis et câble de raccordement		I	
réservoir d'eau			N
Légende : N = Nettoyage I = Inspection			

La stabilité et la qualité de ce rameur ne peuvent être garanties que si la présence éventuelle de dommages ou de traces d'usure sur l'appareil est régulièrement contrôlée. Tenez particulièrement compte des consignes suivantes :

- + Asseyez-vous sur le siège et tirez sur la poignée pour vous assurer que le système de résistance génère une résistance suffisante. Veillez également à ce que le siège coulisse de manière souple et stable sur le rail.
- + Nettoyez les roulettes du rail à l'aide d'un chiffon absorbant non pelucheux.
- + Il appartient à l'utilisateur/au propriétaire seul d'effectuer un entretien régulier de l'appareil.
- + En cas de pièces usées ou endommagées, remplacez immédiatement les pièces ou expédiez le rameur pour réparation.
- + N'utilisez que des pièces d'origine de cardiostrong pour l'entretien et la réparation du rameur.
- + Appliquez une petite quantité d'huile lubrifiante sur un mouchoir en papier ou sur un chiffon propre. Répartissez uniformément une fine couche d'huile le long du rail, dans la zone de fonctionnement des roulettes. Essayez ensuite les excédents d'huile.

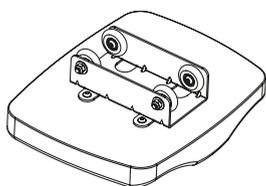
3.1 Contenu de l’emballage

L’emballage comprend les pièces représentées sur la figure, ainsi qu’un câble d’alimentation avec fiche secteur. Si le contenu est incomplet, veuillez contacter le contractant.



Main Frame x1

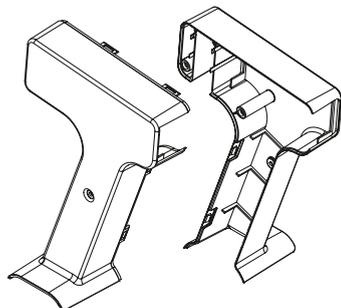
31



Seat x 1

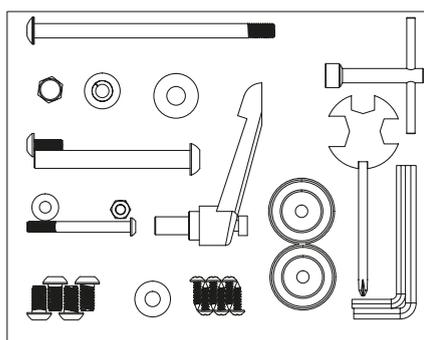
98

97

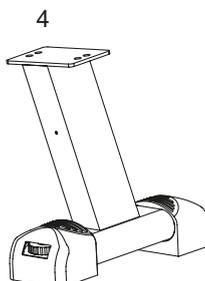


Right rear cover x 1

Left rear cover x 1

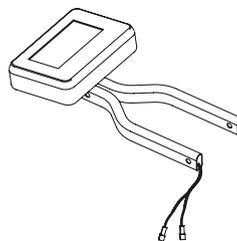


Hardware pack x 1



Rear Stand x 1

52



Meter x 1

107

108

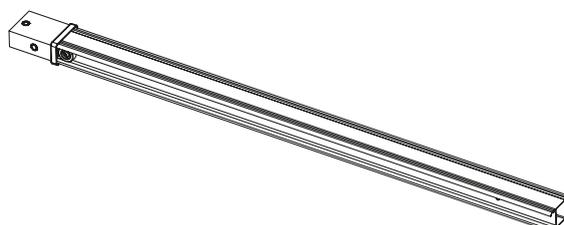


Syphon Pump x 1



Funnel x 1

3



Rail x 1

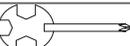
Figure	Désignation (ENG)	Nbre
	Socket Wrench	102
	Allen Wrench (5mm)	103
	Allen Wrench (6mm)	104
	Combination Wrench	105

Figure	N°	Désignation (ENG)	Nbre
	64	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 130mm)	1
	75	Screw, Round Head (M4 x 15mm)	6
	71	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)	1
	69	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 15mm)	4
	76	Washer (M10)	1
	78	Washer (M8)	5
	79	Washer (M6)	2
	81	Lock Washer (M8)	1
	83	Acorn Nut (M8 x 1.25)	1
	86	Nylock Nut (M6 x 1)	1
	65	Bolt, Button Head (M6 x 58mm)	1
	28	Barrel Nut (M10 x 1.25 x 88mm)	1
	46	Fixing Lever	1
	13	Stopper	2

3.2 Instructions de montage

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

Avant de déballer le rameur Baltic, veillez à disposer d'une surface de travail suffisamment grande (2 m x 2,5 m).

Étape 1 :

Montez le pied arrière (4) à l'aide de quatre vis (M8 x 1.25 x 18 mm) (69) et quatre rondelles (78).

Étape 2 :

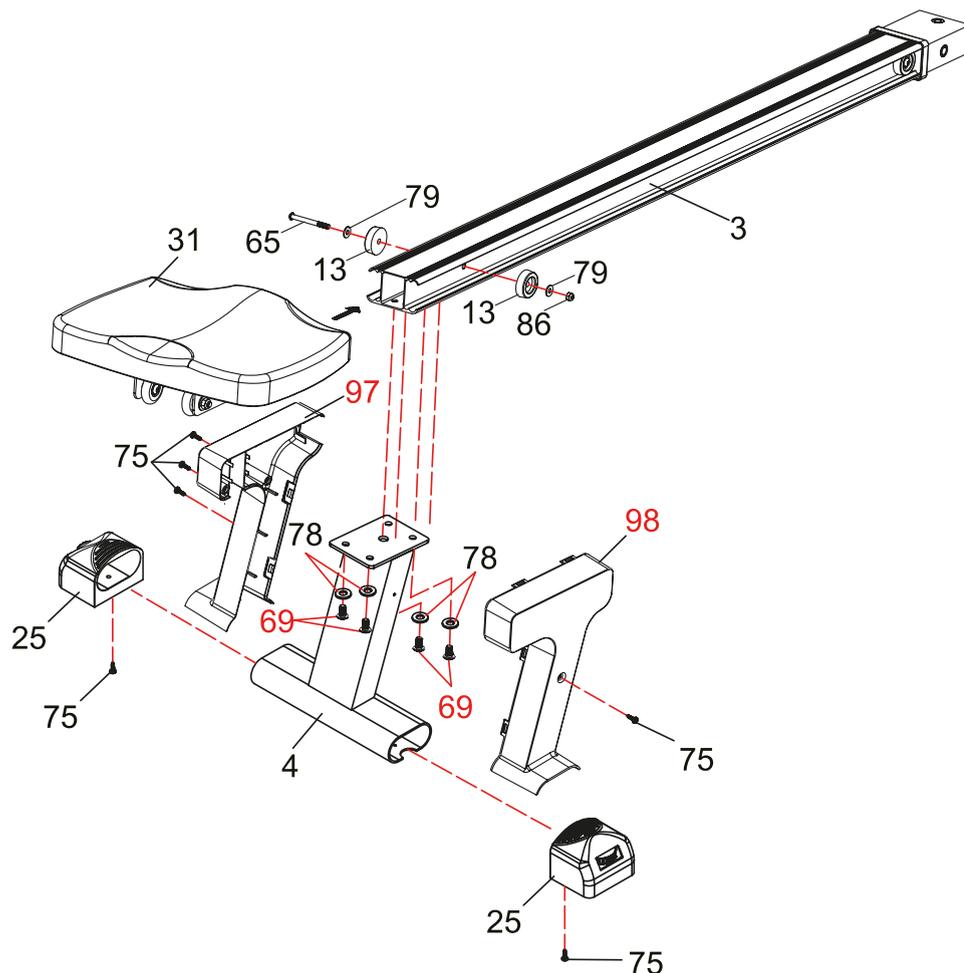
Poussez le siège (31) sur le rail (3). Fixez les deux arrêts (13) sur le rail (3) à l'aide d'une vis (65), de deux rondelles (79) et d'un écrou (86).

Étape 3 :

Montez le revêtement gauche/droit (97/98) sur le pied arrière (4) au moyen de quatre vis (75). Retirez auparavant deux embouts réglables (25).

Étape 4 :

Fixez les deux embouts réglables (25) au moyen de deux vis (75). Il peut être à cet effet nécessaire de retourner le rail (3).



Étape 5 :

Montez le rail (3) sur le cadre principal (2) à l'aide de la vis (M6 x 1 x 15 mm) (71) et de l'écrou (M10 x 1.25 x 88 mm) (28). Verrouillez le rail (3) en position dépliée à l'aide du levier de réglage (46) et de la rondelle (M10) (76).

Remarque : Lorsque le levier de réglage est serré (46), il se peut que le pied arrière du cadre (1) se soulève légèrement. Ceci est tout à fait normal. Le pied redescendra dès que vous prendrez place sur le rameur.

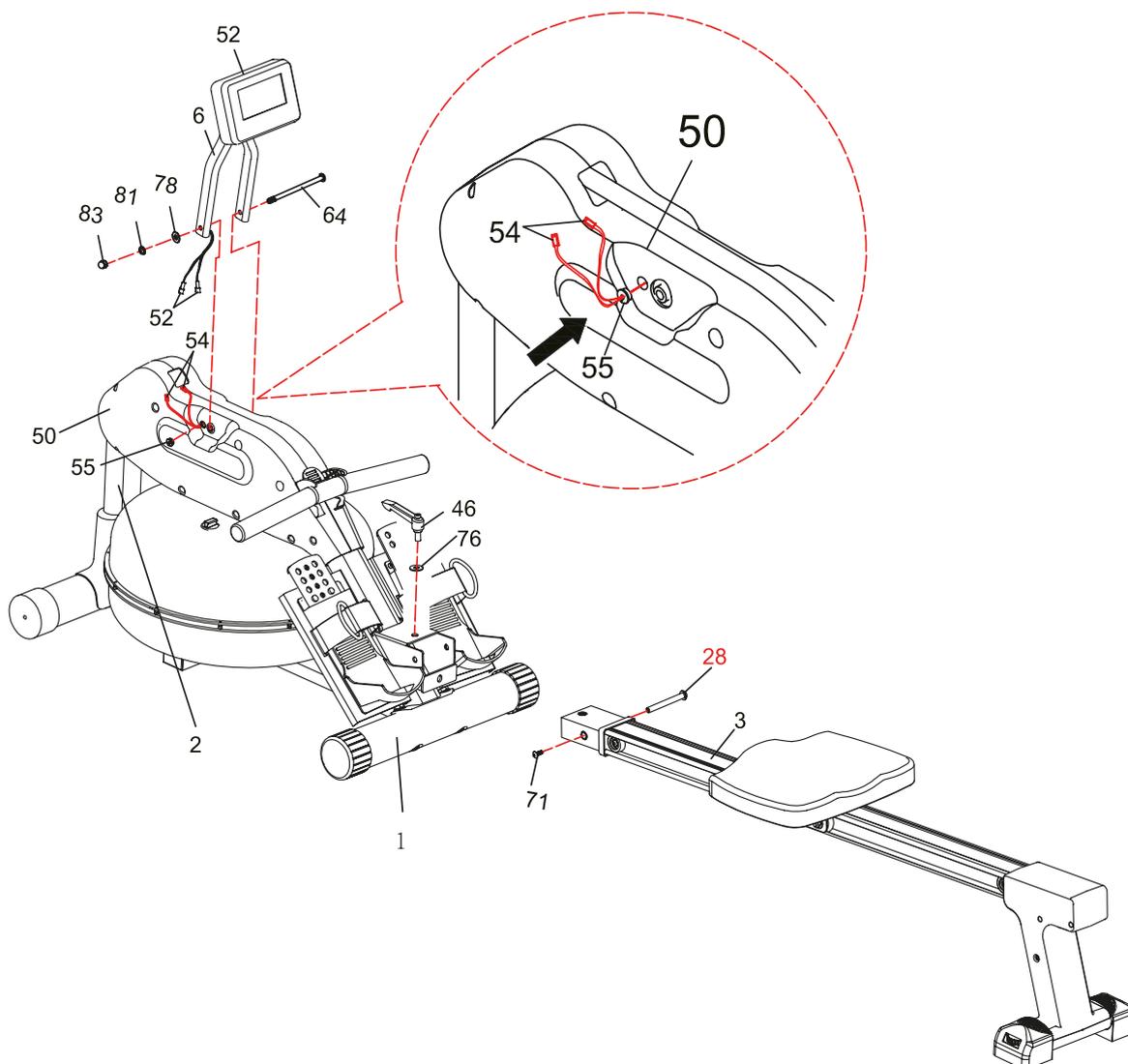
Étape 6 :

Insérez deux piles AA dans l'écran (52).

Fixez le support d'écran (6) sur le cadre principal (2) à l'aide de la vis (M8 x 1.25 x 130 mm) (64), d'une rondelle (M8) (78), d'une rondelle de sécurité (M8) (81) et d'un écrou (M8 x 1.25) (83).

Étape 7 :

Voir figure détaillée. Serrez l'œillet (55) sur les deux câbles du capteur (54). Enfoncez ensuite l'œillet (55) dans le revêtement gauche (50). Relier les câbles du capteur (54) aux câbles de branchement de l'écran (52). Poussez les excédents de câbles dans le revêtement gauche (50).



3.3 Réglages / Configuration du rameur

Remplissage et vidange du réservoir

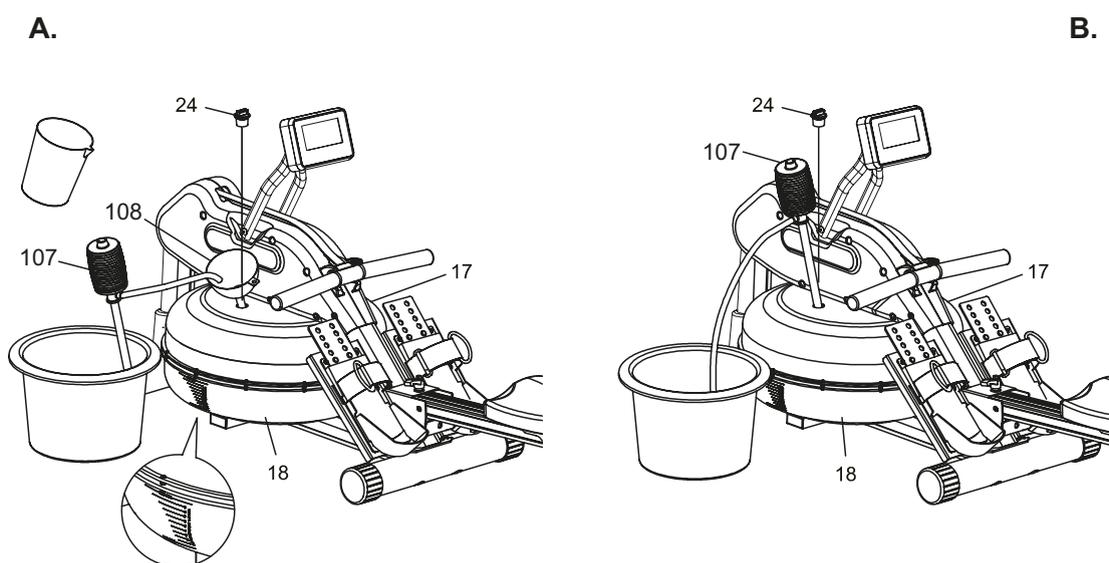
- 1) Retirez le bouchon de remplissage (24) de la partie supérieure du réservoir (17).
- 2) Voir figure A – Remplissage d'eau. Placez l'entonnoir (108) dans le réservoir. Remplissez le réservoir à l'aide d'un godet à eau ou de la pompe aspirante (107) et d'un seau. Observez l'indicateur de niveau sur le côté du réservoir pour remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau souhaité.
- 3) Voir figure B – Vidange du réservoir. Placez un seau à côté du rameur. À l'aide de la pompe aspirante (107), pompez l'eau du réservoir dans le seau.
- 4) Dès que le réservoir est complètement vide, remettez en place le bouchon de remplissage (24) dans la partie supérieure du réservoir (17). Essuyez l'excédent d'eau du cadre après le remplissage/la vidange.

Remarque :

- 1) Remplissez le réservoir exclusivement avec de l'eau courante. N'utilisez pas d'eau de puits. Si vous ne disposez pas d'eau courante, utilisez de l'eau distillée et ajoutez un comprimé de purification d'eau. N'utilisez JAMAIS de chlore ni d'eau de javel. Pour plus d'informations sur le traitement de l'eau, veuillez vous référer au paragraphe consacré à la maintenance de l'appareil.
- 2) Les personnes et animaux ne sont pas autorisés à boire l'eau du réservoir. Après avoir vidé le réservoir, mettez l'eau au rebut en respectant les consignes de sécurité.

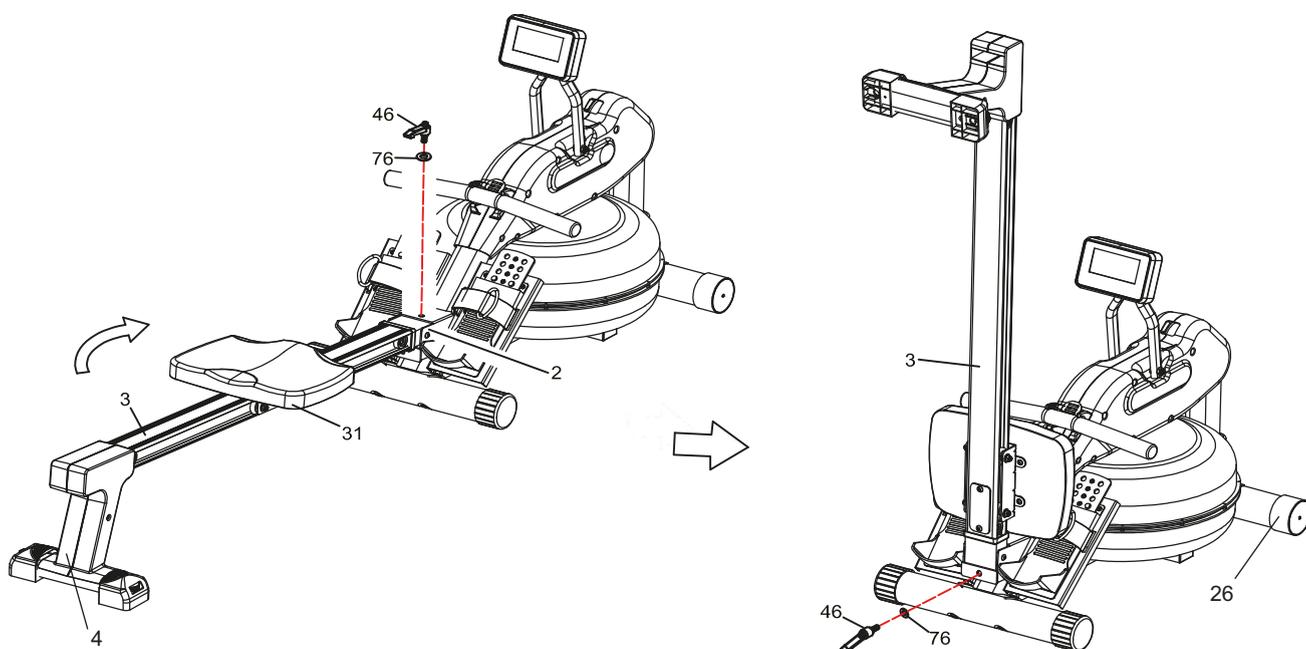
Niveau d'eau

Voire figure A détaillée. L'indicateur de niveau d'eau se trouve sur le côté du réservoir. Le niveau de remplissage maximal est 10. NE remplissez PAS le réservoir au-delà du niveau maximal. Cela pourrait annuler la garantie. Le réglage par défaut est 9. La résistance est définie par la quantité d'eau présente dans le réservoir. Exemple : Niveau 3 = résistance légère, niveau 9 = résistance maximale.



Stockage

- 1) Stockez votre rameur dans un endroit propre et sec.
- 2) Si vous stockez le rameur pendant une période prolongée d'un an ou plus, retirez les piles pour éviter tout risque d'endommagement du système électronique.
- 3) Transportez le rameur à l'aide des embouts à roulettes (26) situées à l'avant du cadre (1). Saisissez le pied arrière (4) pour transporter le rameur. N'utilisez pas le siège (31) pour transporter le rameur. Le siège (31) peut bouger et vous risquez de vous coincer les doigts ou les mains sur l'armature de siège (5).
- 4) Si vous n'utilisez pas le rameur pendant plus d'un mois, videz le réservoir.
- 5) Pour replier le rameur, procédez aux opérations suivantes (voir figure pour faciliter le stockage).
 - a) Retirez le levier de réglage (46) et la rondelle (76) du cadre principal (2).
 - b) Rabattez le rail (3) et verrouillez-le dans cette position à l'aide du levier de réglage (46) et de la rondelle (76). Veillez à ce que le rail (3) soit correctement verrouillé et ne puisse pas tomber.

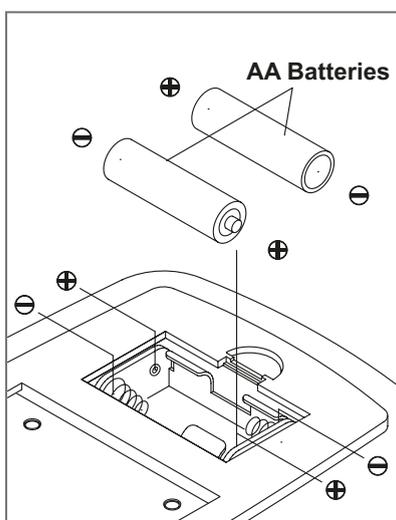


Mise en place et remplacement des piles

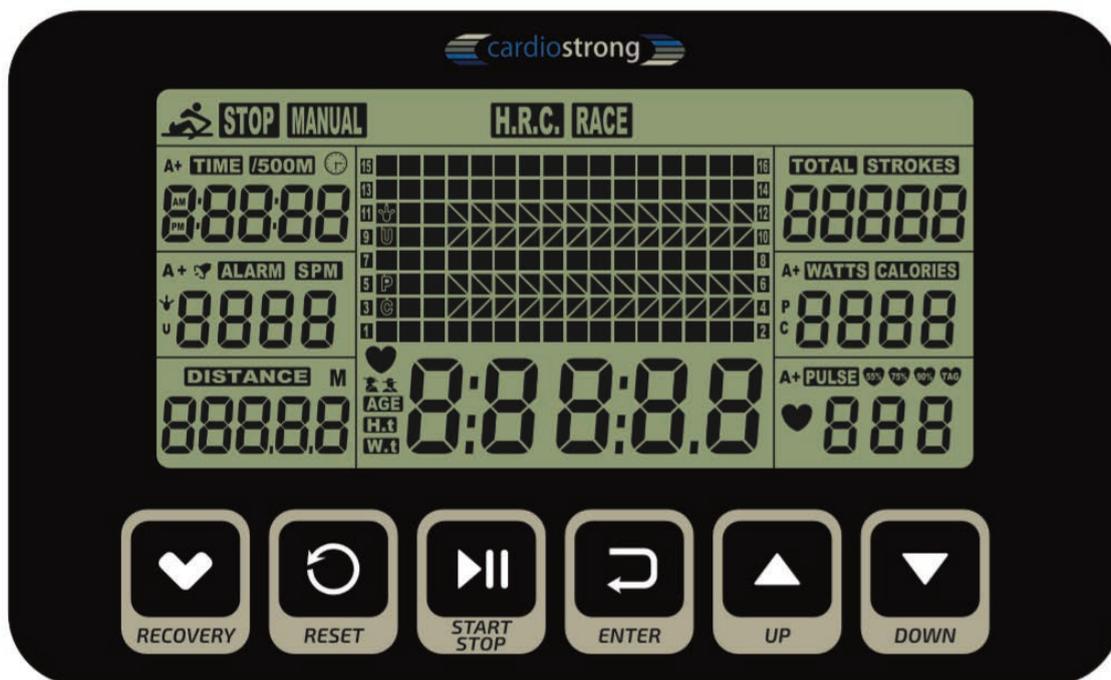
1. Retirez le cache à l'arrière de l'écran (52).
2. L'écran (52) fonctionne avec deux piles AA ; celles-ci ne sont pas fournies avec l'appareil. Pour mettre en place les piles ou les remplacer, veuillez vous référer à la figure ci-dessous.

Remarque :

1. Remplacez toujours simultanément les deux piles. N'utilisez pas ensemble des piles neuves et usagées.
2. Utilisez les mêmes types de piles. N'utilisez pas des piles alcaline avec d'autres piles.
3. Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.
4. Mettez les piles au rebut conformément au règlement de votre commune.
5. Ne brûlez pas les piles.



4.1 Affichage de la console



TIME	Réglage du temps cible avec les touches UP et DOWN (1 min – 99 min). Par pas de 1 minute
TIME/500M	Votre temps moyen par 500 m s'affiche automatiquement et est actualisé en permanence.
SPM	Coups de rame par minute
DISTANCE	Réglage du temps cible avec les touches UP et DOWN (10 – 99 900 m). Par pas de 100 m
STROKES	Réglage de la valeur cible avec les touches UP et DOWN (10 – 99 900 coups de rame). Par pas de 10
TOTAL STROKES	Compte le nombre total de coups de rame (0 – 9 999).
CALORIES	Réglage des calories cibles avec les touches UP et DOWN (10 Cal – 9 990 Cal). Par pas de 10 Cal

PULSE	Réglage de la valeur cible avec les touches UP et DOWN (30 – 240). Par pas de 1 L'écran indique la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. La mesure du pouls n'est possible qu'à l'aide d'une ceinture pectorale.
CALENDAR	En mode veille, l'écran affiche l'année, le mois et le jour.
TEMPERATURE	En mode veille, l'écran affiche la température ambiante momentanée.
CLOCK	En mode veille, l'écran affiche l'heure momentanée.

4.2 Fontions de touches

UP▲ / DOWN▼	Sélection des réglages/valeurs ; Augmentation ou réduction de la valeur fonctionnelle
ENTER	Validation de la sélection. Appuyez sur cette touche pendant l'entraînement pour balayer les fonctions de l'écran.
START / STOP	Permet de démarrer ou interrompre le programme d'entraînement sélectionné.
RESET	Permet de retourner au menu principal.
RECOVERY	Active le programme de récupération qui évalue automatiquement votre forme physique directement après l'entraînement.

4.3 Mise en marche de l'appareil

1. Insérez deux piles AA. Un signal est émis pendant 2 secondes. Un test des segments est alors effectué (figure 1). L'écran passe ensuite au mode CLOCK & CALENDAR (fig. 2).

2. Dans la fenêtre temps, réglez d'abord l'année (case STROKES), le mois (case CALORIES) et le jour (case PULSE). Après avoir confirmé votre réglage, ALARM clignote. Appuyez sur UP pour régler le signal d'alarme sur ON/OFF. Si le signal ne s'affiche pas, appuyez sur ENTER pour passer au suivant. Si le signal d'alarme ON s'affiche appuyez sur ENTER pour régler l'heure d'alarme (identique au réglage de l'heure). Après la saisie, passez au mode Sport (fig. 3).

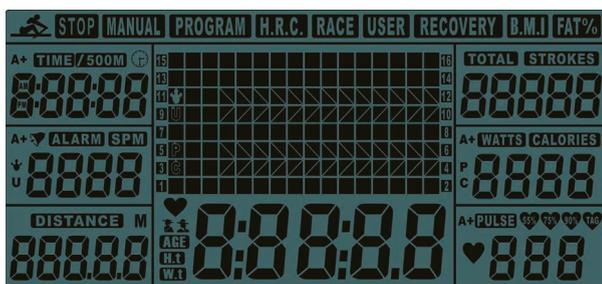


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

3. En mode SPORT, les fonctions MANUAL & RACE clignotent pour être sélectionnées. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner une fonction et confirmez toutes vos saisies en appuyant sur ENTER.

4.4 Programmes

4.4.1 Programme manuel

1. En mode MANUAL, appuyez sur UP pour régler le temps. Validez votre saisie à l'aide de la touche ENTER. Appuyez ensuite sur UP pour régler la distance, les coups de rame, les calories, le pouls et le temps. Une fois que vous avez défini un objectif de temps, vous ne pouvez plus saisir de distance cible. Si vous souhaitez plutôt entrer un objectif de distance, sautez la saisie du temps proposée initialement. L'affichage des segments dans la barre de progression varie en fonction de l'objectif que vous avez sélectionné. L'affichage comporte 16 segments qui correspondent chacun à un seizième du temps/de la distance saisi(e). Vous pouvez changer d'affichage tous les 100 m dans la mesure où ni le temps ni la distance n'ont été saisis.

2. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. STOP n'apparaît plus. Appuyez sur la touche UP ou DOWN pour sélectionner des fonctions.

C. Si un compte à rebours jusque 0 de la fonction sélectionnée a été effectué ou si vous avez appuyé sur STOP, l'écran s'arrête et indique une valeur moyenne.

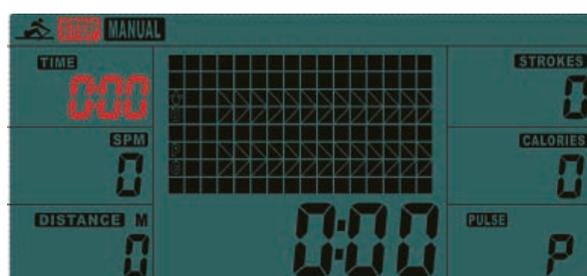


Fig. 4

4.4.2 Programme Race

1. En mode RACE, L1 est allumé avec la valeur 8:00 (TIME/500M). Appuyez sur UP ou DOWN pour régler immédiatement les valeurs L1 jusque L15. Validez votre saisie à l'aide de la touche ENTER. Vous pouvez ensuite régler la distance de course (500 m à 10 000m) pendant que DISTANCE est allumé. Appuyez sur ENTER pour activer l'affichage RACE.

Les valeurs de TIME/500M sont les suivantes :

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



Fig. 5

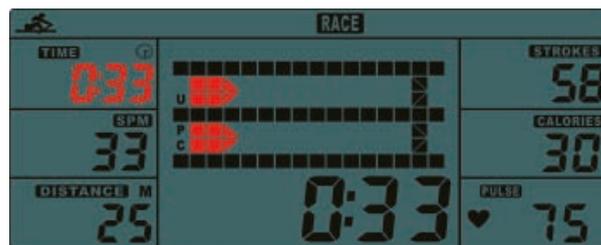


Fig. 6

2. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. STOP n'apparaît plus. USER & PC apparaît à l'écran (fig. 6). L'écran s'arrête dès que vous avez atteint la distance de course réglée. L'écran affiche alors « PC WIN » ou « USER WIN » (fig.7) et le statut économie d'énergie s'affiche au bout de 6 secondes.



Fig. 7

3. Dès la course terminée, vous pouvez appuyer sur START pour démarrer une nouvelle course. Appuyez sur la touche RESET pour quitter le mode RACE.

4.4.3 RECOVERY - Test de fitness

Continuez de porter la ceinture pectorale après l'entraînement et appuyez sur RECOVERY. Toutes les fonctions affichées se désactivent. Seule la fonction TIME est activée et procède à un compte à rebours de 00:60 à 00:00. L'écran affiche votre niveau de récupération cardiaque sous forme de note (F1, F2,... jusqu'à F6). F1 correspond à la meilleure note, F6 au niveau le plus bas. Un entraînement régulier vous aidera à améliorer votre niveau de récupération. Appuyez de nouveau sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

4.4.4 Programme basé sur la fréquence cardiaque

En mode manuel, définissez une valeur cible à l'aide des touches fléchées. (30 - 240 par pas de 1). HRC s'affiche sur le bord supérieur de la console. La console affiche votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Une fois la valeur cible atteinte, « PULSE » apparaît à l'écran et un signal sonore retentit jusqu'à ce que vous sélectionniez un autre mode de programme ou que vous retiriez la ceinture pectorale. La mesure du pouls n'est possible qu'avec une ceinture pectorale de 5,3 KHz.

4.5 Mesure de la fréquence cardiaque

Remarque :

Chez une partie de la population, le changement de la résistance cutanée est tellement minimal que les résultats de mesure ne fournissent pas de données utilisables. De même, la haute production de callosité ou de sueur dans les mains ne permettent pas une mesure correcte. Dans ce cas, le pouls ne peut pas être affiché ou seulement de façon incorrecte. Veuillez vérifier dans le cas d'une mesure incorrecte si cela se produit uniquement sur une personne ou sur plusieurs. Si l'affichage du pouls ne fonctionne pas au cas par cas, il ne s'agit pas d'un défaut de l'appareil. Dans ce cas, nous vous conseillons l'emploi d'une ceinture pectorale Sport Tiedje (122kHz) pour un affichage correct des pulsations cardiaques.

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

Mesure télémétrique

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

Positionnement de la ceinture pectorale et humidification des électrodes :

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

Remarque :

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

Entraînement réglé par la fréquence cardiaque

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

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

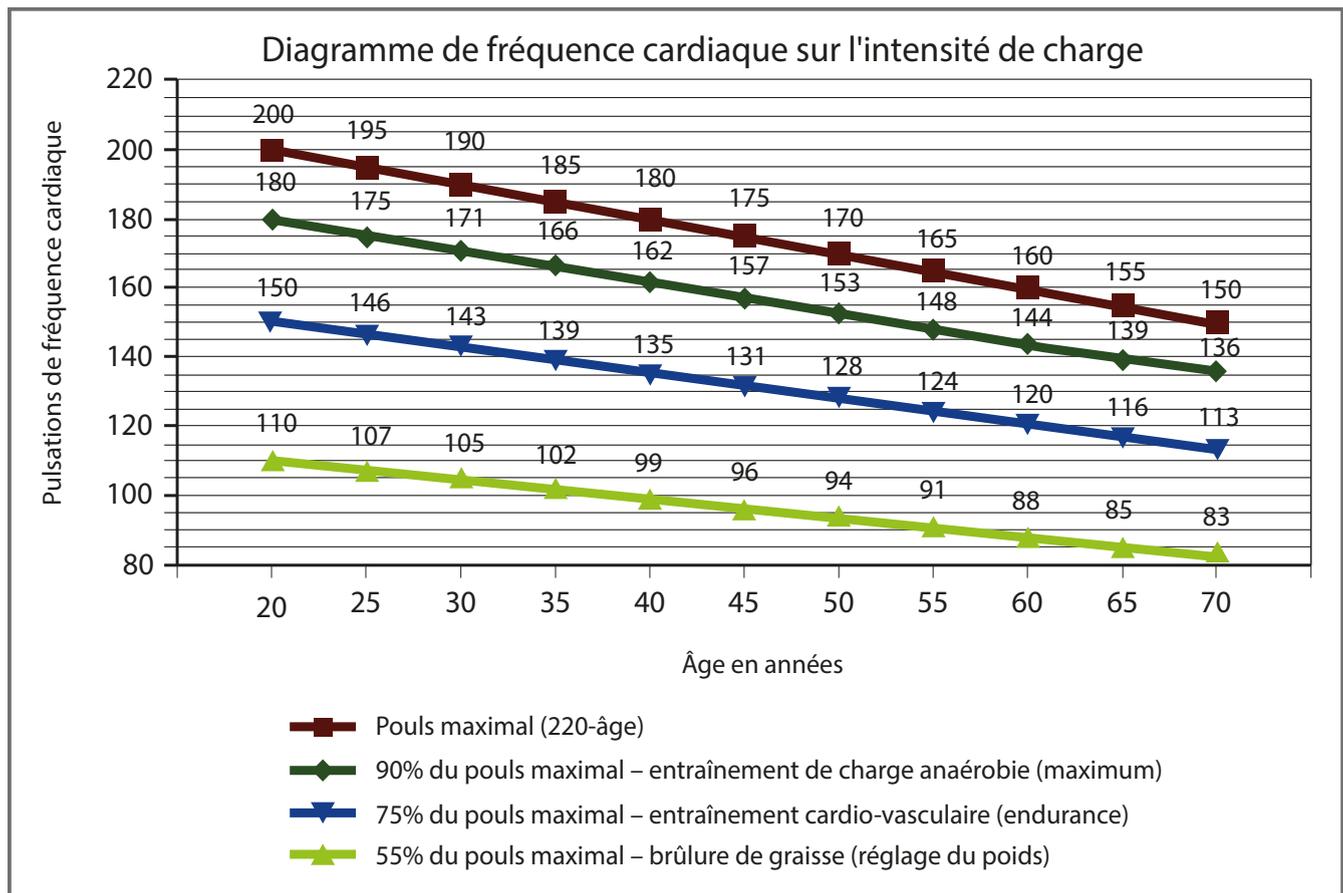
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : Le but primaire consiste à augmenter la résistance et le fitness grâce à l'amélioration de la mise à disposition de l'oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre ce but d'entraînement, *une intensité moyenne* (environ 75 % de la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

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

Exemple :

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

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



5 GARANTIE

Les appareils de cardiostrong sont soumis à un contrôle très strict. Si un appareil ne fonctionne pas comme il se doit, nous le regrettons vivement et nous vous prions de vous adresser à notre service clientèle. Nous nous tenons à votre disposition téléphoniquement sur notre service-hotline technique.

Description de la panne

Votre appareil a été conçu pour vous offrir un entraînement de haute qualité. Si un quelconque problème survenait, lisez d'abord les instructions d'utilisation. Afin de trouver (plus) amples solutions du problème, nous vous prions de vous adresser à votre partenaire de contrat ou consulter notre service en ligne. Pour résoudre le problème très rapidement, décrivez-nous le plus exactement possible la panne.

En plus de la garantie légale, nous vous offrons une garantie sur tous les équipements achetés chez nous, conformément aux dispositions suivantes.

Vos droits légaux ne sont de ce fait pas limités.

Détenteur de la garantie

Le détenteur de la garantie est le premier acheteur ou la personne qui a reçu en cadeau un appareil neuf d'un premier acheteur.

Période de garantie

A partir de la livraison de l'appareil de fitness, nous prenons en compte les dates de garantie suivantes.

Modèle	Utilisation	Garantie
BALTIC	Domicile	24 mois

Frais de réparation

Selon notre choix, nous pouvons soit opter pour une réparation, soit un changement des pièces endommagées, ou d'un échange complet. Les pièces de rechange qui sont à monter soi-même, sont à changer par le titulaire de la garantie et ne font pas partie des coûts de réparation. Après la période de garantie pour les frais de réparation, il s'applique une garantie partielle dont les réparations, le montage et les frais d'envoi ne sont pas inclus.

Les temps d'utilisation sont déclarés comme suit :

- Utilisation à domicile : Utilisation privée chez soi jusqu'à 3 heures par jour
- Utilisation semi-professionnelle : Jusqu'à 6 heures par jour (par ex. kiné, hôtels, associations, sociétés)
- Utilisation professionnelle : Plus de 6 heures par jour (par ex : Studio de fitness)

Service Garantie

Pendant la période de garantie, les appareils qui selon un défaut de fabrication ou de matériaux sont déclarés défectueux, seront suivant notre choix réparés ou changés. Les appareils ou les pièces changés deviennent notre propriété. La réparation ou le remplacement du produit défectueux n'a pas pour conséquence de prolonger la durée initiale de garantie ou d'ouvrir une nouvelle garantie.

Conditions de garantie

Pour exercer vos droits de garantie, il faut suivre les étapes suivantes :

Prenez contact par e.mail ou par téléphone avec notre service clientèle. Si la réparation du produit entre dans la garantie et doit être retourné, le vendeur prend en charge les frais. Après la période de garantie les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si la défectuosité de l'appareil entre dans le cadre de la garantie, vous obtiendrez un appareil réparé ou neuf en retour.

La garantie est exclue pour les dommages causés par :

- mauvaise manipulation ou mauvaise utilisation
- conditions environnementales (humidité, chaleur, tension, poussière etc.)
- non-respect des consignes de sécurité
- non-respect du mode d'emploi
- usage de la force (par ex : coup, choc, chute)
- procédures qui n'ont pas été autorisées par nos services
- tentatives de réparation douteuses

Preuve d'achat et numéro de série

En cas de garantie, veuillez à fournir votre facture d'achat. Afin d'identifier formellement la version du modèle de l'appareil ainsi que pour notre service qualité, nous avons besoin du numéro de série de l'appareil en cause. Tenez à votre disposition, lors de votre appel téléphonique à notre service hotline, votre numéro de série ainsi que votre numéro client. Ceci nous facilitera le traitement de votre appel.

Si vous avez un problème à trouver le numéro de série de votre appareil, notre service clientèle se tient à votre disposition pour tout renseignement.

Service hors garantie

Aussi en cas de défaut après la période de garantie, ou au cas qui n'est pas prévu dans la garantie par ex. Usure normale, nous sommes à votre disposition pour vous fournir une offre individuelle. Prenez contact avec notre service clientèle pour trouver une rapide et favorable solution à votre problème. Dans ce cas, les frais de transport sont à votre charge.

Communication

Tous les problèmes peuvent se régler grâce à une communication avec nous comme fournisseur. Nous savons combien il est important pour un utilisateur d'appareil de fitness de solutionner au plus vite et de façon simple les problèmes afin de continuer à vous entraîner avec plaisir sans grande interruption. C'est pour cela que nous essayons de trouver des solutions rapides et non-bureaucratiques. Tenez à votre disposition votre numéro de client ainsi que le numéro de série de votre appareil défectueux.

6 ELIMINATION DE L'APPAREIL



A la fin de sa durée de vie, cet appareil ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers habituels. Il doit être déposé dans un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Vous obtiendrez plus de renseignements auprès du point de traitement de déchets de votre administration communale.

Les matériaux suivant leur indications sont recyclables. Avec la réutilisation, le recyclage et d'autres formes de valorisation des produits vous contribuez à la protection de l'environnement.

7 COMMANDE D'ACCESSOIRES

	<p>Taurus tapis de sol taille XXXL N° d'art. ST-FM-XXXL</p>
	<p>Polar ceinture pectorale émettrice T34 (non codée) N° d'art. T34</p>
	<p>Gel conducteur pour ceinture pectorale 250ml N° d'art. BK-250</p>
	<p>Cachets chloriques pack avantageux N° d'art. ST-CT167</p>

8.1 Service-Hotline

Afin de vous assurer le meilleur service possible, tenez à disposition **la description du modèle, le numéro de l'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces.**

SERVICE HOTLINE

DE	DK	FR
<p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>☎ +49 4621 4210-699</p> <p>✉ service@sport-tiedje.de</p> <p>Mo. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Sa. 9:00 - 18:00</p>	<p>☎ 80 90 16 50</p> <p>☎ +49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@t-fitness.dk</p> <p>Ma. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Lø. 9:00 - 18:00</p>	<p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>☎ +49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@sport-tiedje.fr</p> <p>Lun. - Ven. 8:00 - 18:00</p> <p>Sam. 9:00 - 18:00</p>
NL	UK	INT
<p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>Ma. - Do. 9:00 - 17:00</p> <p>Vr. 9:00 - 21:00</p> <p>Za. 10:00 - 17:00</p>	<p>☎ +44 141 876 3972</p> <p>✉ orders@powerhousefitness.co.uk</p> <p>Mon. - Fri. 9:00 - 17:00</p>	<p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>Mon - Fri 8:00 - 18:00</p> <p>Sat 9:00 - 18:00</p>

8.2 Numéro de série et description du modèle

Avant le montage de l'appareil, notez le numéro de série qui se trouve sur l'étiquette auto-collante blanche et reportez le sur la case ci-dessus prévue à cet effet.

Numéro de série :

Marque/catégorie :

Désignation du modèle :

8.3 Liste des pièces

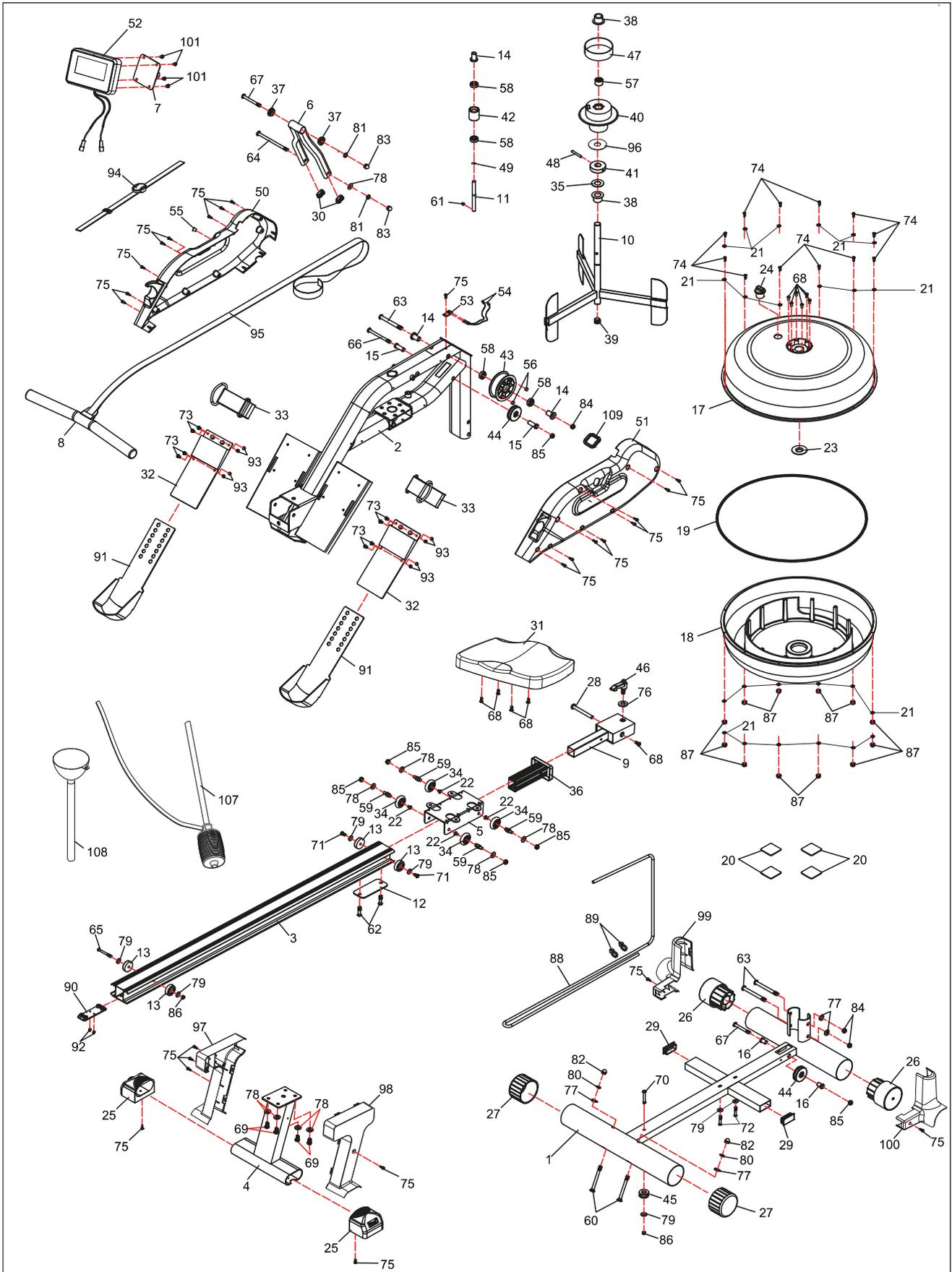
N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
(01)	Base Frame		1
(02)	Main Frame		1
(03)	Rail	Aluminium,6065,48*80*1200	1
(04)	Rear Stand		1
(05)	Seat Carriage		1
(06)	Meter Post		1
(07)	Support Post	HR,φ28.6*1.5*484	1
(08)	Handlebar		1
(09)	Rail connector		1
(10)	Impeller		1
(11)	Impeller Shaft		1
(12)	Rail Support Plate		1
(13)	Stopper		4
(14)	Strap Pulley Bushing		3
(15)	Bungee Cord Pulley Bushing		2
(16)	Small Bungee Cord Pulley Bushing		2
(17)	Upper Tank	PC, 312C, φ515*125*T3.0	1
(18)	Lower Tank	PC, 312C, φ515*125*T3.0	1
(19)	Rubber Ring Seal	φ500*6*T3.0, black	1
(20)	Lower Pad	50*50*T2.0,white,transparent	4
(21)	Stainless Washer		24
(22)	Bolt,Round Head	M5x10mm	4
(23)	Impeller Shaft Seal	Rubber,φ29*φ20*9	1
(24)	Fill Plug	Rubber,φ35*φ26*21	1
(25)	Adjustable Endcap	PP,match oval 40*80 tube	2
(26)	Wheel Endcap	PP,match φ76.2 tube	2
(27)	Round Endcap	PP,match φ76.2 tube	2
(28)	Barrel Nut	M10x1.25x88mm	1
(29)	Rectangular Plug	PP,match □25*50*1.5 tube	2
(30)	Oval Plug	PP,match oval 15*30*1.5 tube	2
(31)	Seat	PU,L262*W322*T62	1

N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
(32)	Pedal Support	PP	2
(33)	Pedal Strap	Nylon	2
(34)	Roller	PU,white, Ø43*11.5	4
(35)	Plastic Washer	ø20.5 x ø40 x 2mm thick	1
(36)	Front endcap		1
(37)	Plastic Bushing	PA+fiber,§27*§8.2*10	2
(38)	Strap/Bungee Pulley Bushing		1
(39)	Round Plug	ø20mm	1
(40)	Strap/Bungge Pulley	POM, §120*§32*82	1
(41)	Shaft Retainer		1
(42)	Idle Roller		1
(43)	Strap Pulley		1
(44)	Bungee Pulley	POM, §51.2*§8.5*14.7	2
(45)	Small Bungee Pulley	POM, §30*§7.0*15	1
(46)	Fixing Lever		1
(47)	Hook Pad		1
(48)	Spring Pin	ø6 x 57mm	1
(49)	E Ring	ø10mm	1
(50)	Left Cover	HIPS,black	1
(51)	Right Cover	HIPS,black	1
(52)	Meter	180*121*42, ST5815-64	1
(53)	Sensor Holder		1
(54)	Sensor Wire	L350mm	2
(55)	Grommet	§15*§12.5	1
(56)	Magnet		2
(57)	One-way Bearing	FCB-20	1
(58)	Bearing	6000zz	4
(59)	Roller Shaft	45#,ø12*29*M5*12	4
(60)	Carriage Bolt	M10 x 1.25 x 85mm	2
(61)	Set Screw	M5 x 0.8 x 8mm	1
(62)	Bolt, Round Head	M8 x 20mm	2
(63)	Bolt, Round Head	M10 x 1.5 x 95mm	3
(64)	Bolt, Button Head	M8 x 1.25 x 135mm	1

N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
(65)	Bolt, Button Head	M6 x 58mm	1
(66)	Bolt, Button Head	M8 x 1.25 x 95mm	1
(67)	Bolt, Round Head	M8 x 1.25 x 65mm	1
(68)	Bolt, Button Head	M6 x 1 x 15mm	11
(69)	Bolt, Hex Head	M8 x 1.25 x 15mm	4
(70)	Bolt, Button Head	M6 x 1 x 50mm	1
(71)	Bolt, Cross Head	M6 x 20mm	2
(72)	Bolt, Button Head	M6 x 1 x 35mm	2
(73)	Bolt, Round Head	M5 x 0.8 x 12mm	8
(74)	Stainless Screw, Round Head	M3 x 0.5 x 24mm	12
(75)	Screw, Round Head	M4 x 16mm	25
(76)	Washer	M10	1
(77)	Arc Washer	M10	4
(78)	Washer	M8	9
(79)	Washer	M6	6
(80)	Lock Washer	M10	2
(81)	Lock Washer	M8	1
(82)	Acorn Nut	M10 x 1.5	2
(83)	Acorn Nut	M8 x 1.25	2
(84)	Nylock Nut	M10 x 1.5	3
(85)	Nylock Nut	M8 x 1.25	6
(86)	Nylock Nut	M6 x 1	2
(87)	Stainless Nylock Nut	M3 x 0.5	12
(88)	Bungee Cord		1
(89)	Nylon Strap		2
(90)	Plate	§8*2000	1
(91)	Pedal Cap	PP	2
(92)	Bolt, Flat Socket Head	M4x 1.25 x 12mm	2
(93)	Nylock Nut	M5 x 0.8	8
(94)	manual	page 17	1
(95)	Strap		1
(96)	Plastic Washer	ø20.5 x ø60 x 2mm thick	1

N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
(97)	Left Rear Cover	HIPS	1
(98)	Right Rear Cover	HIPS	1
(99)	Left Front Cover	HIPS	1
(100)	Right Front Cover	HIPS	1
(101)	bolts	M5*10	4
(102)	Socket Wrench		1
(103)	Allen Wrench	5mm	1
(104)	Allen Wrench	6mm	1
(105)	Combination Wrench		1
(106)	Caution Lable		1
(107)	Syphon Pump	plastic, §20*§16*150*300	1
(108)	Funnel	PVC,白色, §20*400*500	1
(109)	rubber ring		1

8.4 Vue éclatée



Contact

Siège Social

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technique hotline

DE ☎ +49 4621 4210-0 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de	DK ☎ 80 90 16 50 ☎ +49 4621 4210-945 ✉ info@t-fitness.dk	FR ☎ +33 (0) 172 770033 ☎ +49 4621 4210-933 ✉ service-france@sport-tiedje.fr
NL ☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl	UK ☎ +44 141 876 3986 ✉ support@powerhousefitness.co.uk	INT ☎ +49 4621 4210-0 ✉ service-int@sport-tiedje.de

www.sport-tiedje.com
www.cardiostrong.de

CLAUSES DE NON-RESPONSABILITÉ



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

Le produit et le livret peuvent être changés. Les caractéristiques techniques peuvent être modifiés sans préavis.

Sur cette page internet, vous trouverez un aperçu détaillé y compris les adresses et heures d'ouverture de toutes les succursales du groupe Sport-Tiedje en Allemagne et à l'étranger.

www.sport-tiedje.com/filialen

