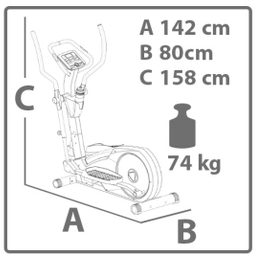
cardiostrong®

Montage et mode d'emploi



CSTEX60.01.01

Ref. CST-EX60

Vélo elliptique EX60

Cher client, Chère cliente,

Nous vous remercions d'avoir choisi un appareil d'entraînement de qualité de la marque cardiostrong®, la marque qui fait battre le coeur des sportifs. cardiostrong® vous propose une large palette d'appareils d'entraînement d'intérieur comme par ex. le vélo elliptique, le vélo ergomètre, tapis de course et rameur. Les appareils cardiostrong® sont des appareils optimals pour tous ceux qui veulent s'entraîner à la maison indépendamment de leur condition physique et de leur but. Vous trouverez de plus amples informations sur le sîte www.sport-tiedje ou www.cardiostrong.de.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Lisez attentivement la notice complète avant le montage et la première utilisation. Cette notice vous aidera pour un montage rapide et vous sécurisera dans la manière de l'utiliser. Faites en sorte que chaque personne qui s'entraînera avec cet appareil(particulièrement les enfants,et les personnes avec un handicap corporel, sensoriel, mental et moteur) soit absolument informé de cette notice et de son contenu. En cas de doute, une personne responsable doit surveiller l'utilisation de l'appareil.

Cet appareil a été construit suivant les toutes nouvelles mesures techniques de sécurité. Toutes sources de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été exclues.
Assurez-vous que les indications du montage soient correctement effectuées, et que toutes les pièces de l'appareil soient solidement fixées. En cas de doute, le mode d'emploi doit être de nouveau revu afin de trouver l'erreur.

Tenez-vous exactement aux consignes de sécurité et d'entretien. Toute utilisation divergente peut avoir comme conséquence des ennuis de santé, accidents ou dommages de l'appareil dont le fabricant ou le distributeur ne peuvent pas être tenu responsables.

Cet appareil est seulement adapté pour une utilisation à la maison. Il ne convient pas pour une utilisation semi-professionnelle (par ex : hôpitaux, associations, hôtels, écoles)et professionnelle (par ex : Centre de fitness).

Conservez soigneusement cette notice pour toutes informations, travaux de maintenance, ou commandes de pièces détachées.

SOMMAIRE

1 INFORMATIONS GÉNÉRALES 6

1.1 Caractéristiques techniques 6
1.2 Sécurité personnelle 7
1.3 Sécurité électrique 8
1.4 Emplacement 8

2 INSTRUCTIONS DE MONTAGE, MAINTENANCE ET ENTRETIEN 9

2.1 Informations générales 9
2.2 Pannes et diagnostique d'erreurs 10
2.3 Maintenance et calendrier d'inspection 11

3 MONTAGE 11

3.1 Contenu 11
3.2 Instructions de montage 13

4 MODE D'EMPLOI 22

4.1 Affichage de la console 22
4.2 Touches de fonction 24
4.3 Mise en marche et réglage 25
4.4 Programme 26
4.4.1 MAN.- Programme manuel 26
4.4.2 PROG -Programme prédéfini 28
4.4.3 RECOVERY - Test de fitness 31
4.4.4 WATT - Programme défini par watt 32
4.4.5 USER - Programme défini par l'utilisateur 34
4.4.6.H.R.C. - Programmes orientés sur la fréquence cardiaque 36

5 INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT 38

5.1 Mesure de la fréquence cardiaque 38
5.2 10 conseils pour un entraînement effectif 41
5.3 Mise en place d'un entraînement 42
5.4 Mouvements d'étirement des muscles des jambes et pectoraux 44
5.5 Journal d'entraînement 46

6 GARANTIE 47

7 MISE AU REBUT 49

8 COMMANDE D'ACCESSOIRES 50

9 COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE 51

9.1 Service-Hotline 51
9.2 Numéro de série et désignation du modèle 51
9.3 Liste des pièces 52
9.4 Vue éclatée 54

1 INFORMATIONS GÉNÉRALES

1.1 Données techniques

LED - Affichage de

+ vitesse en km/h
+ durée d'entraînement en minutes
+ distance d'entraînement en km
+ fréquence de pas (tours par minute)
+ dépense calorique
+ fréquence cardiaque (en utilisant les capteurs tactiles ou une ceinture pectorale)
+ puissance en Watt
+ paliers de résistance

Système de résistance : système de freinage électromagnétique
Paliers de résistance : 16
Puissance en watt : 10 – 350W, réglable par pas de 5 watt

Mémoire d'utilisateur :	4
Programmes d'entraînement au total :	19
Programmes prédéfinis :	12
Programme manuel :	1
Programmes commandés par la fréquence cardiaque :	4
Programme basé sur la puissance en watt :	1
programme défini par l'utilisateur :	1

Dimensions

Poids d'article (brut avec emballage) : 68,5 kgs
Poids d'article (net sans emballage) : 75 kgs

Dimensions d'emballage (l x l x h) : environ 1430 mm x 450 mm x 735 mm
Dimensions d'exposition (l x l x h) : environ 850 mm x 610 mm x 1430 mm
Poids utilisateur maximal : 130 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 entrainement 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'entrainement. 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'entrainement.
+ 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.
+ Lisez impérativement les instructions d'entraînement dans le mode d'emploi.
+ 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 revendeur, il est interdit d'ouvrir l'appareil.

1.3 Sécurité électrique

+ L'appareil nécessite une alimentation sur secteur de 220-230V avec une tension de réseau de 50 hertz.
+ L'appareil ne doit être branché directement sur une prise de courant mise à la terre qu'avec le cordon livré, l'utilisation de multiprises est à éviter, les rallonges doivent correspondre aux normes VDE.Déroulez toujours entièrement le câble.
+ La prise de courant doit être sécurisée par un fusible avec "16 ampères à action retardée" au minimum.
+ Pour éviter tous risques d'électrocution, retirer toujours la fiche de l'appareil de la prise de courant immédiatement après l'entraînement, ou avant l'entretien et la maintenance.
+ Ne laissez pas l'appareil branché sans surveillance. Pendant votre absence, le câble doit être rangé afin d'éviter toute utilisation par une tiers personne.
+ Le câble d'alimentation doit être éloigné de toute source de chaleur, d'huile ou d'objets coupants. Ne laissez pas le câble coincé sous l'appareil ou sous le tapis et ne mettez aucun objet dessus.
+ N'essayez pas de changer quoi que ce soit sur le câble ou sur la prise de courant.
+ Au cas ou, le câble ou la prise est défectueux, ou abîmé, prenez contact avec votre revendeur. Pendant ce temps, l'appareil ne doit pas être utilisé.
+ Vérifiez qu'il n'y ait pas d'autres appareils électriques (par ex. Portable) à proximité de la console qui pourraient fausser les données d'affichage comme par ex. la fréquence cardiaque.

1.4 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 hydrométrie élevée (plus de 70%) comme les piscines n'est pas autorisée. Entreposez 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 facon 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 INSTRUCTIONS DE MONTAGE, MAINTENANCE ET ENTRETIEN

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'asphysie 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 soigneuseument 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 Pannes et causes possibles

L'appareil recoit lors de sa fabrication des contrôles réguliers de qualité. Toutefois, il se peut que des pannes ou des dysfonctionnements se produisent. Souvent, il s'agit d'une pièce qui en est responsable et le changement de celle-ci est suffisant. Les cinq pannes les plus courantes et leur solution sont référencées dans le tableau ci-dessous. Si, néanmoins, l'appareil ne fonctionne pas correctement, veuillez vous adresser au partenaire de contrat.

Panne	**Cause possible**	**Solution**
Disque d'entraînement bouge ou fait du bruit	Disque détendu	Resserrer l'écrou
L'écran ne fonctionne pas	Raccordement non effectué, prise de courant non-branché	Contrôlez tous les raccordements et vérifiez le branchement
Marchepied couine	Marche pied lâche	Resserez les vis du marchepied
Grincage	Vis de raccordement lâche	Vis de raccordement à contrôler

Panne	Cause possible	Solution
Pas d'affichage du pouls	• Source d'interférence dans la pièce • Avec la ceinture pectorale - ceinture non-conforme - ceinture mal positionnée - piles usagées	• Source d'interférence à éliminer (z.B. Portable, hauts-parleur...) • utilisation d'une ceinture pectorale conforme (voir nos accessoires) • reposition de la ceinture pectorale ou/ et humidification des électrodes. • changement des piles

2.3 Maintenance et calendrier de révision

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

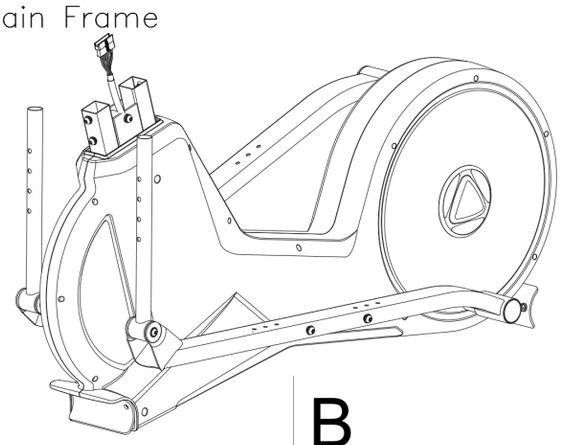
Pièces	Semaine	Mois	2x par an
écran console	N	I	
Lubrification des pièces mobiles			I
Pièces en plastique	N	I	
Vis et câble de raccordement		I	
Légende : N = Nettoyage I = Inspection			

3 MONTAGE

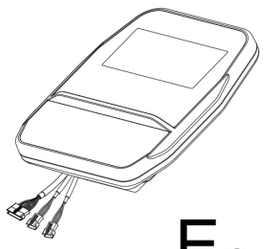
3.1 Contenu des pièces

Le contenu des pièces est représenté sur le dessin suivant, inclus le câble de raccordement et la prise. En cas de pièce illustrée manquante, veuillez vous adresser au partenaire de contrat.

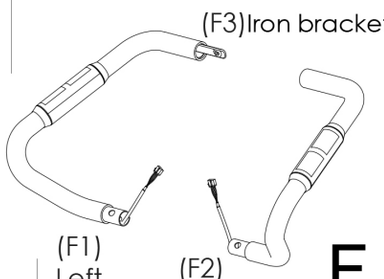
A Main Frame



E Console



(F3)Iron bracket

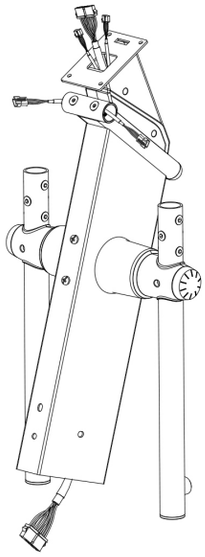


(F1) Left

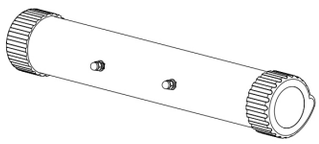
(F2) Right

F Handle Bar

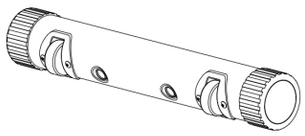
B Central Support Tube



C Rear Stabilizer



D Front Stabilizer



(H5)Bottle Holder

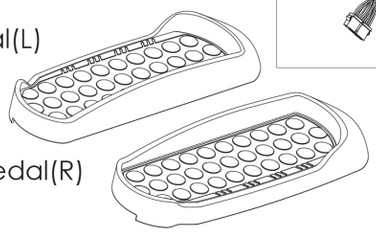
(G1) Left Side

(G2) Right Side

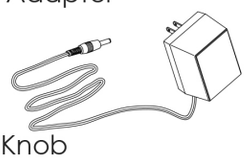
H

(H1)Pedal(L)

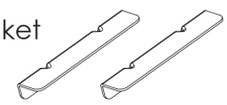
(H2)Pedal(R)



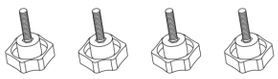
(H5) Adaptor



(H3) Iron bracket

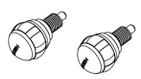


(H4) Knob



G Side Handle Bar

(G3) Knob



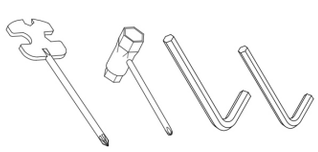
J

(J1) Washer M10X90

(J9) Washer M6

(J11) Washer M6

TOOL



(J12) Washer M6x16

(J13) Washer M10

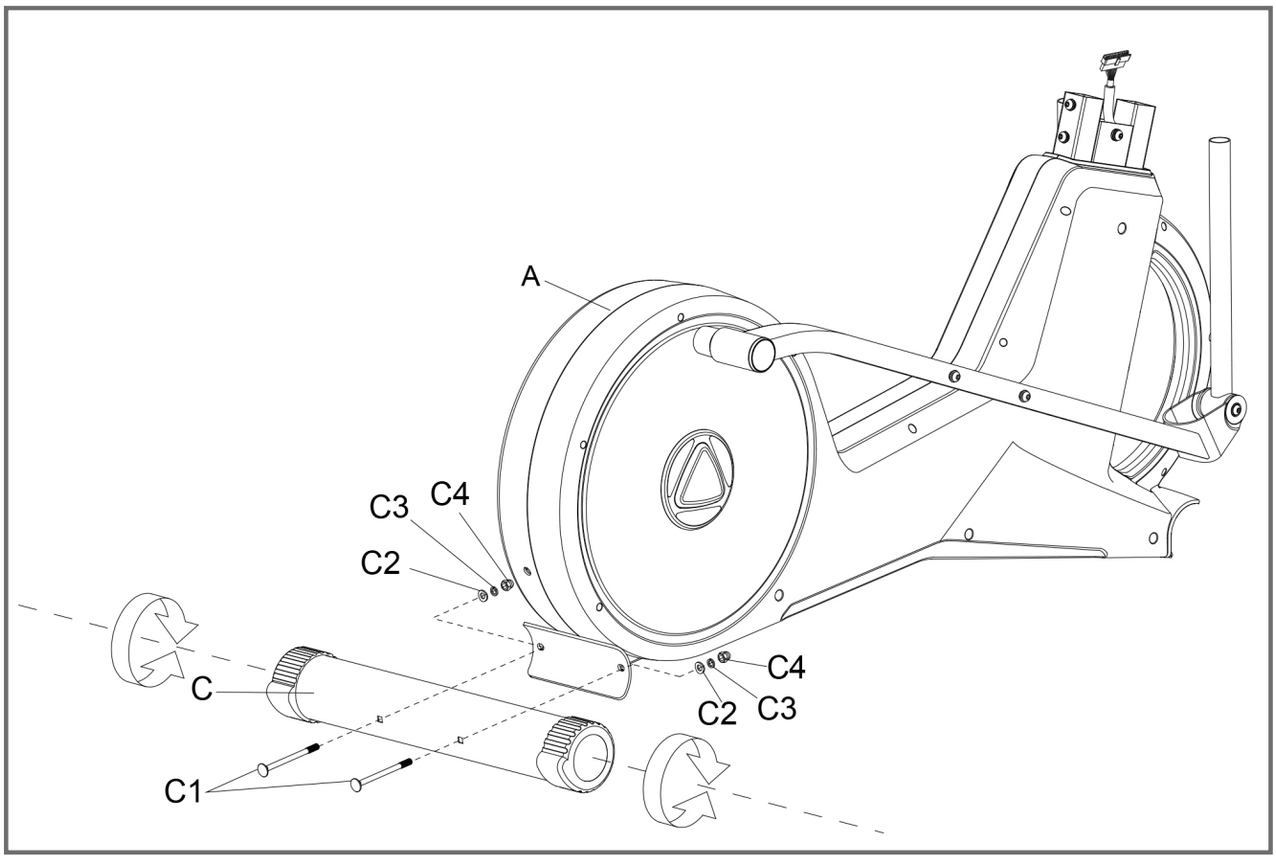
(J14) Washer M10

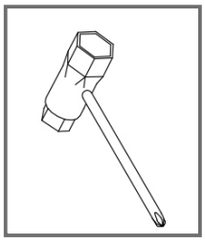
3.2 Instructions de Montage

Avant le montage, lisez attentivement les étapes de montage et effectuez le dans l'ordre indiqué.

Étape 1 : Montage du pied arrière

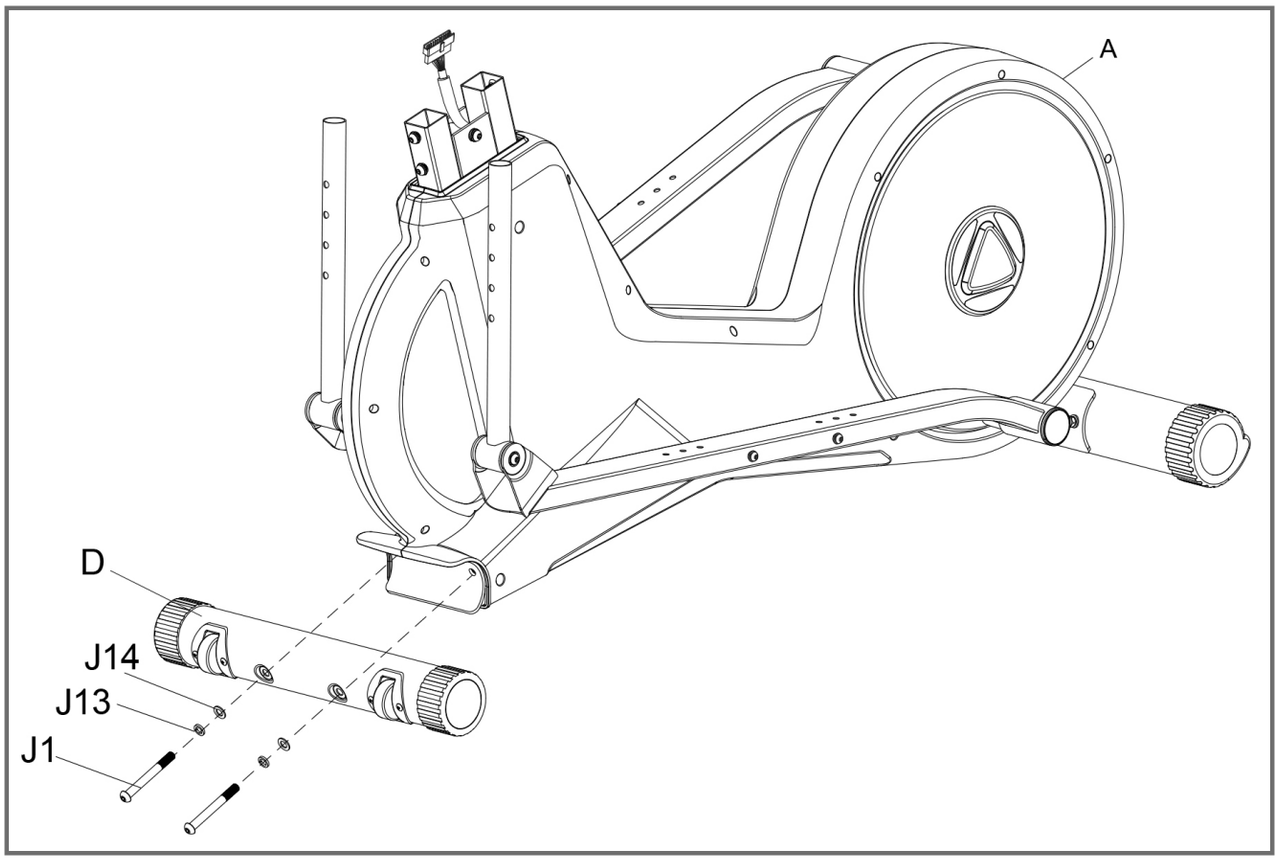
Enlevez en premier les rondelles (c2), rondelles élastiques (C3) et écrous (C4) du pied arrière. Fixez avec deux vis (C1) le pied arrière sur le porte cadre arrière. Fixez avec les rondelles (C2) rondelles élastiques (C3) et écrous (C4).

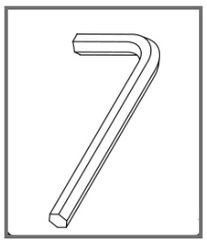




Étape 2 : Montage du pied avant

Fixez le pied avant (D) au cadre principal(A) avec deux vis (J1), rondelles élastiques (J13) et rondelles (J14).

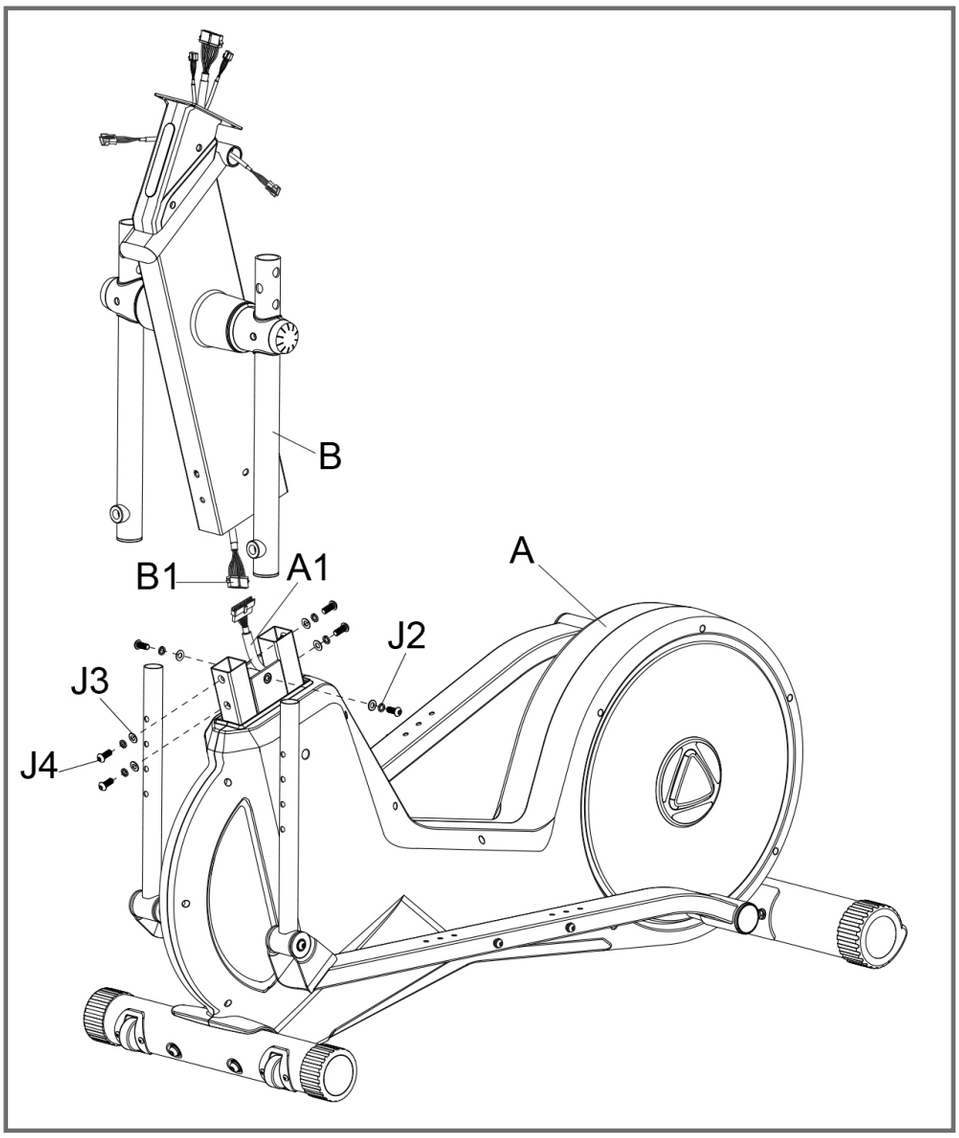


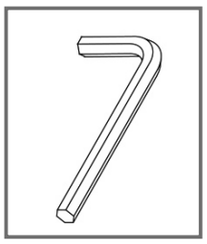


Étape 3 : Montage du mât de la console

Ôtez d'abord les vis (J4), rondelles élastiques (J2) et rondelles (J3) du cadre.
Raccordez les câbles (A1) avec le câble (B1). Puis fixez le mât de console avec les vis (J4) rondelles(J2) et rondelles(J3) sur le cadre pricipal.

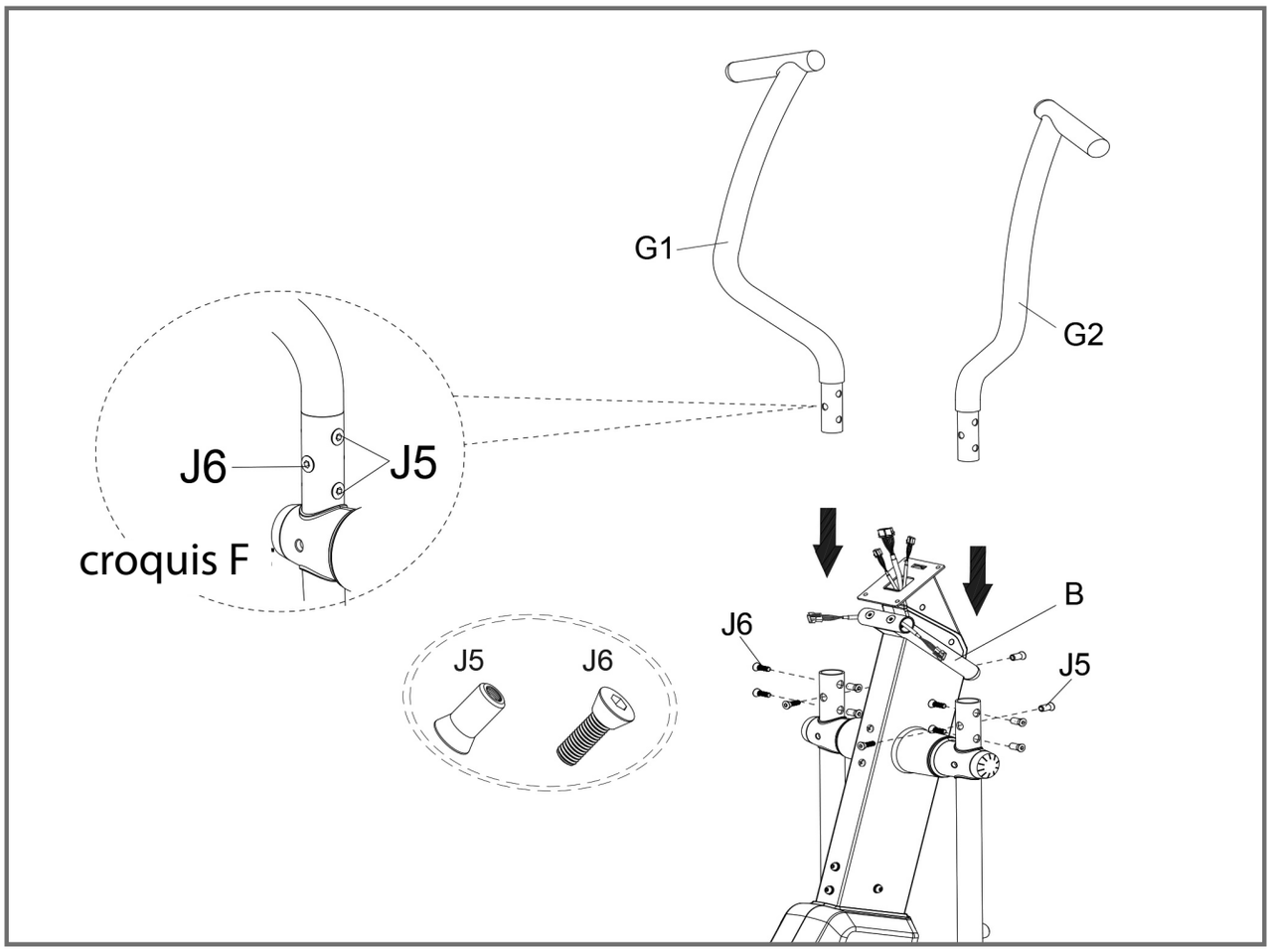
Attention : Veillez à ce qu'aucun câble ne se coince.

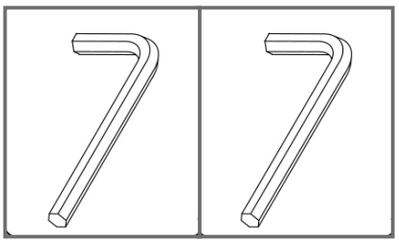




Étape 4 : Montage des poignées

Fixez les poignées (G1 et G2) sur le mât de console avec deux clés imbuss de 8mm et toutes les vis (J5 et J6) (voir croquis F).

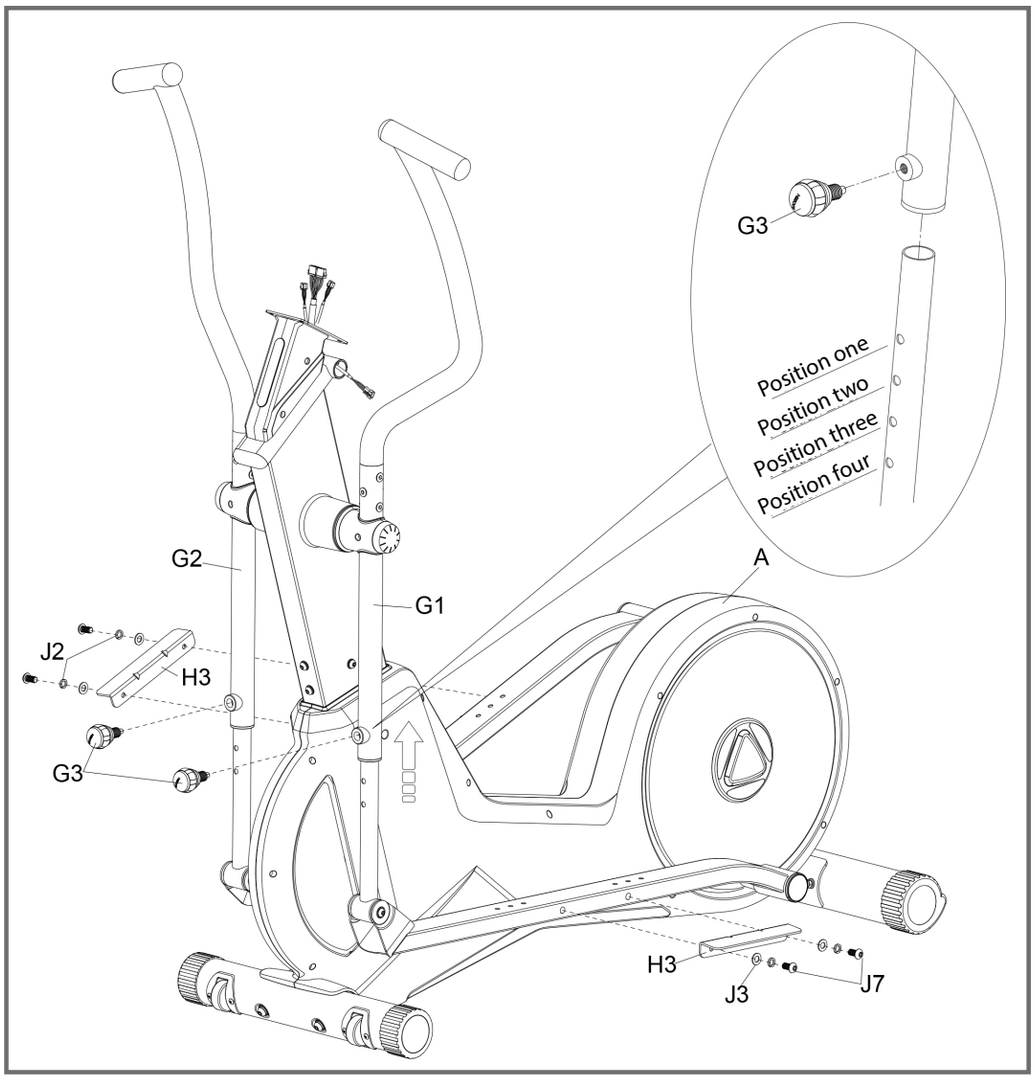


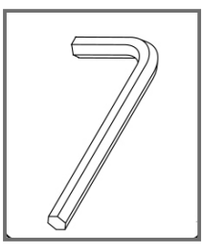


Étape 5 : Montage de la pédale et raccordement sur le tube de la pédale avec le mât de la console

(1) Ôtez les Vis prévissées(J7), Rondelles élastiques(J2) et rondelles(J3) Montez L'étrier (H3) sur le tube droit de la pédale avec les vis (J7), rondelles élastiques(J2) et rondelles (J3).
(2) Recommencez l'étape 1 avec le côté gauche (H3).
(3) Fixez le tube de la poignée (G1 und G2) sur le tube de la pédale. Réglez la position désirée grâce à la broche (G3) sur les quatre trous. Fixer dès la bonne position trouvée.

Attention : Veillez à bien serrer la broche (G3) pour éviter une chute.
Conseil : Par mesure de sécurité, fixez les poignées sur le côté droit et gauche sur la même hauteur.

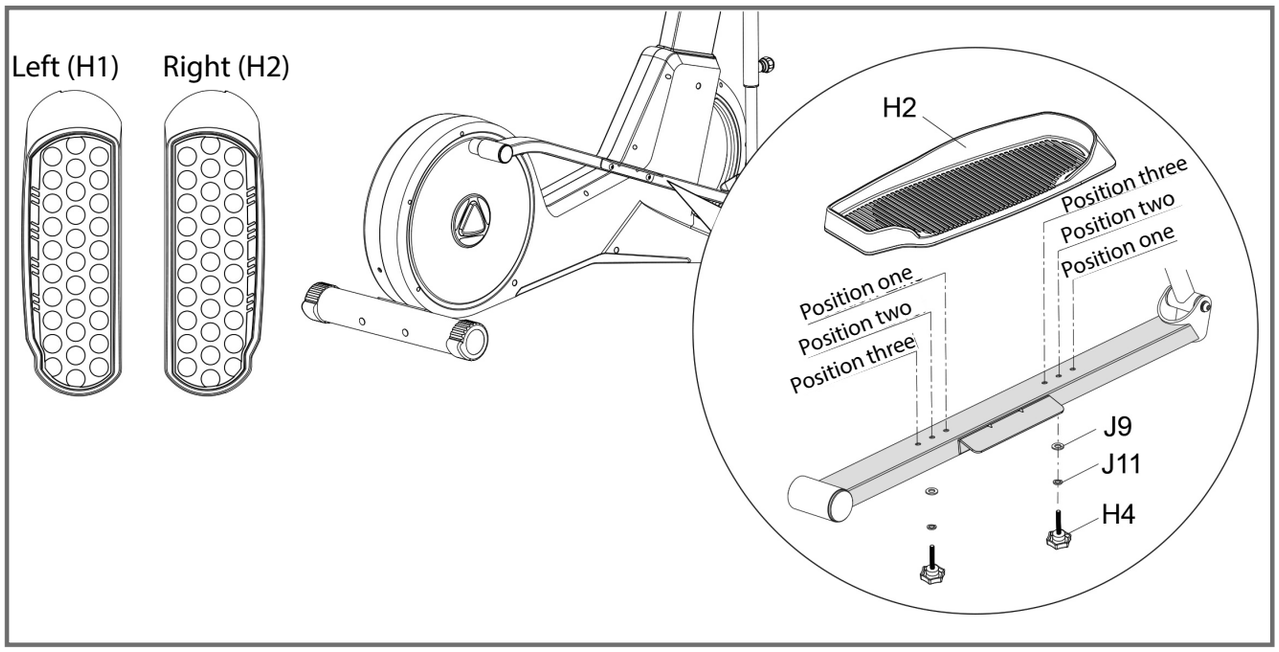


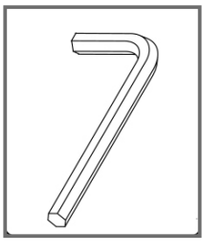


Étape 6 : Montage des pédales

Fixez la pédale droite (H2) avec la rondelle (J9) rondelle élastique (J11) et l'écrou (H4). Il y a 3 positions. Recommencez cette étape avec la pédale (H1).

Attention : Veillez à ce que l'écrou (H4) soit bien serré pour éviter une chute.

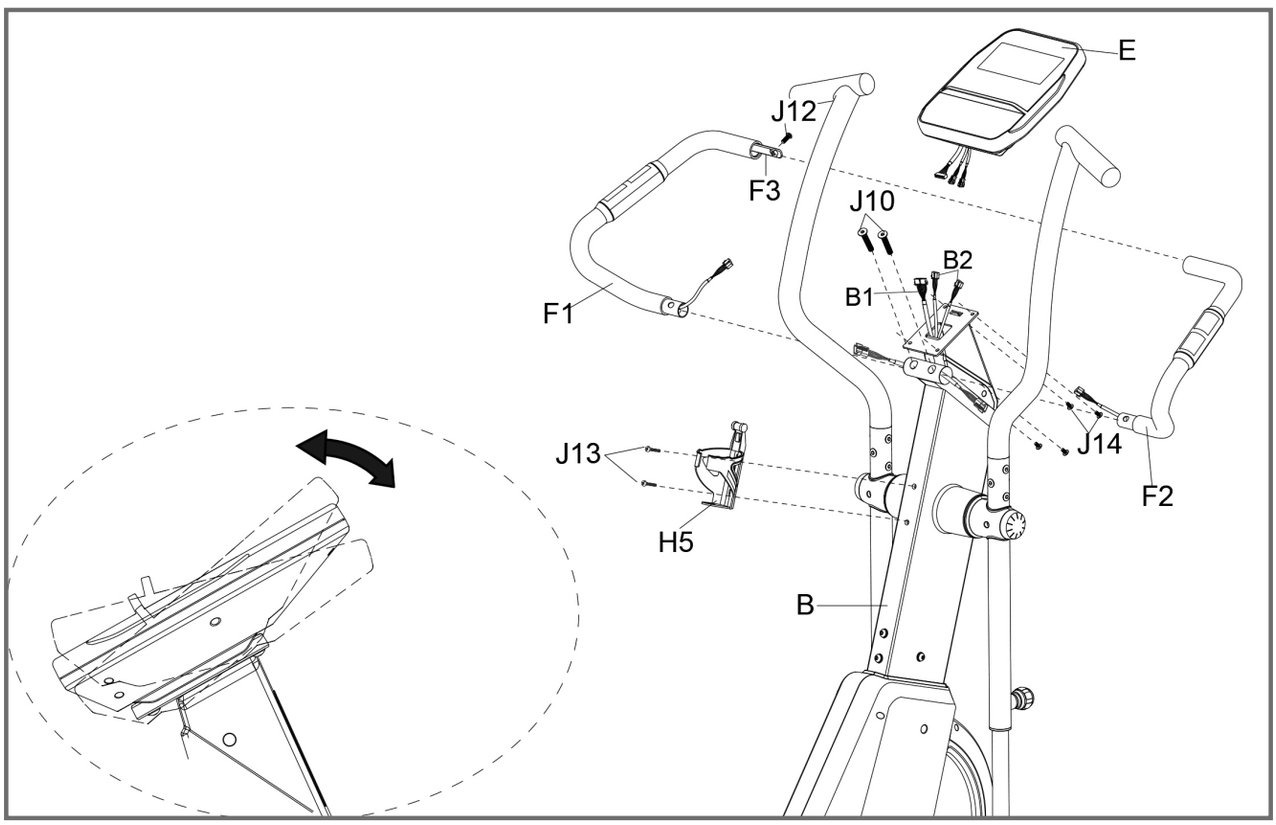


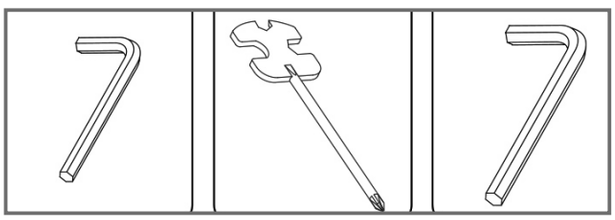


Étape 7 : Montage de la console et du porte-bidon

(1) Raccordez les capteurs (B1 et B2) avec le câble de la console (E).
(2) Connectez la petite poignée (F1 et F2) dans le mécanisme du mât de la console et fixez la avec les vis (J10/12) sur l'étrier.
(3) Ôtez les vis prémontées (J13). Fixez le porte-bidon (H5) sur la mât de la console (B) avec les vis (J13).

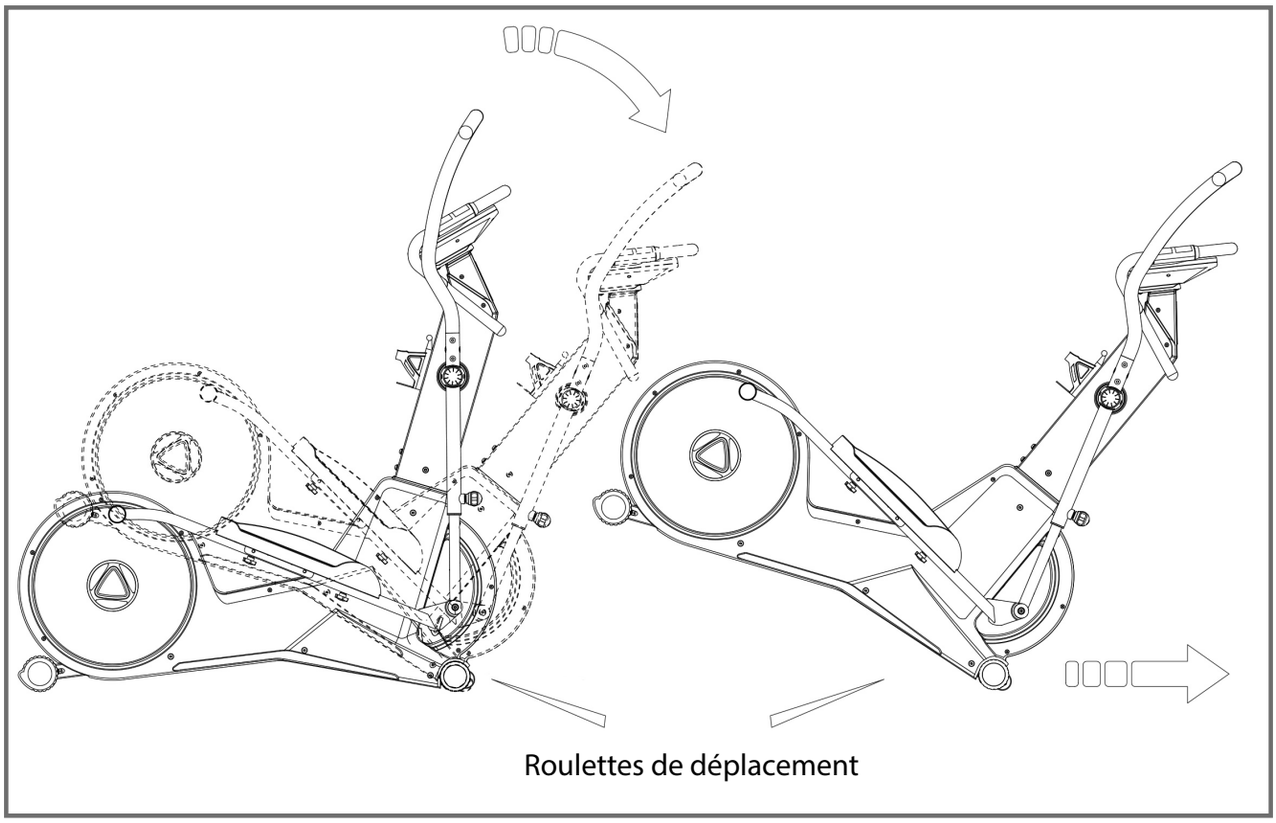
Attention : Ne pas coincer les câbles. La position de la console peut être réglée par l'utilisateur.





Étape 8 : Transport

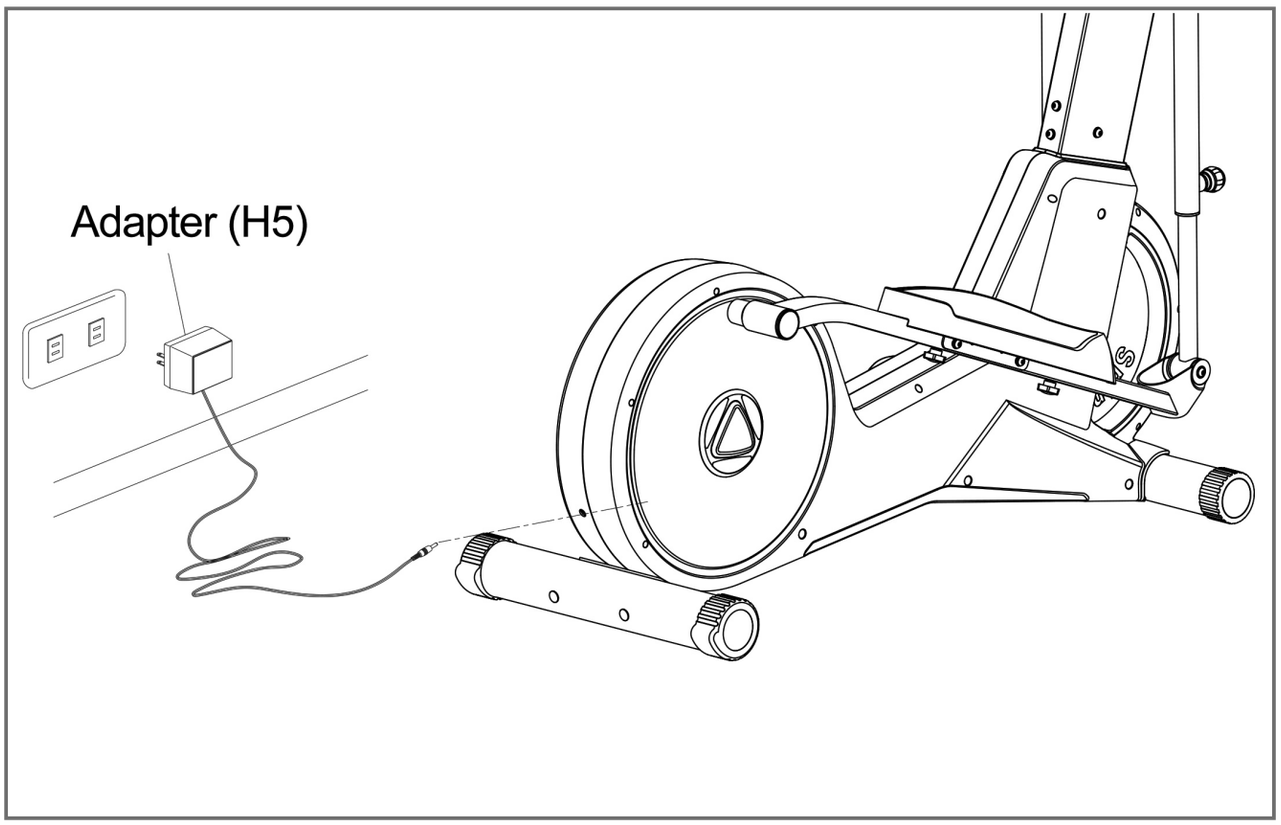
Le pied avant possède des roulettes intégrées. Pour déplacer l'appareil, mettez vous devant celui-ci et soulevez-le jusqu'à ce que le poids de l'appareil repose sur les roulettes. Vous pouvez donc le déplacer facilement.



Roulettes de déplacement

Étape 9 : Câble de racoordement

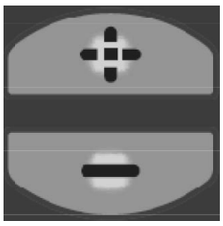
Branchez l'adaptateur (H5) à l'arrière de l'appareil.



4.1 Affichage de la console

Time (Durée)	0:00 - 99:00 Minutes
Speed (Vitesse)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (Fréquence du pas;Tour par minute)	15 - 999 RPM
Distance (Distance)	0.0 - 99.9 km
Calories (Dépense calorique)	0 - 999 Cal
Gender (Sexe)	Masculin/Feminin (m/f)
Pulse (Pouls;Pulsation par minute)	60 - 220 BPM
Fréquence cardiaque	An/Aus - clignote
Programme	P1 - P12
Données d'utilisateur	U1 - U4
Watt/Load (Performance/Résistance)	0 - 999 Watt; Commande de watt: 10 - 350 Watt
Level (résistance)	1 - 16
H.R.C.(Contrôle de la fréquence cardiaque)	55 / 75 / 90% de la fréquence cardiaque;Pouls atteint manuellement (TAG)
Age (Âge)	10 - 99 ans
Height (Taille)	100 - 200 cm
Weight (Poids)	20 - 150 kg **Veuillez noter que le poids maximum d'utilisateur est de 136 kg**

4.2 Touches de fonction

	START STOP	Avec cette touche, vous pouvez commencer et arrêter l'entraînement.
	RECOVERY	Contrôle de la fréquence cardiaque au repos
	PLUS	Choix du mode d'entraînement ou augmentation des données.
	MINUS	Choix du mode d'entraînement ou diminution des données.
	RESET	Pour revenir au menu initial appuyez sur la touche Stop-Modus
	QUICK KEY P1 - P12	Choix rapide des programmes définis (12 programmes)
	MODE	Validez les données.

4.3 Mise en marche et réglage de l'appareil

1. Branchez le moniteur ou maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes. L'écran LCD affiche tous les segments et émet un long bip (1 seconde) puis affiche par ex. 78.0 (version du logiciel) (voir figures 1 et 2).
2. À l'aide des touches +/-, vous pouvez sélectionner un programme utilisateur (User 0~4) et le valider en appuyant sur la touche MODE (figures 3 et 4). Réglez ensuite les données utilisateur : SEX (sexe), AGE (âge), HEIGHT (taille) et WEIGHT (poids). Appuyez sur les touches +/- pour sélectionner les valeurs correspondantes (figures 5 à 8).

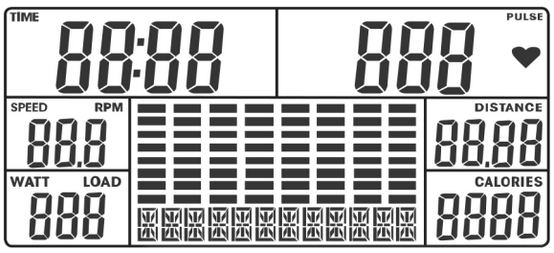


Figure 1

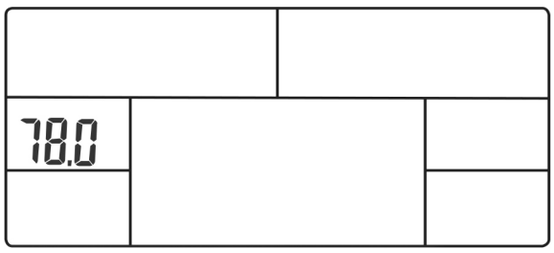


Figure 2

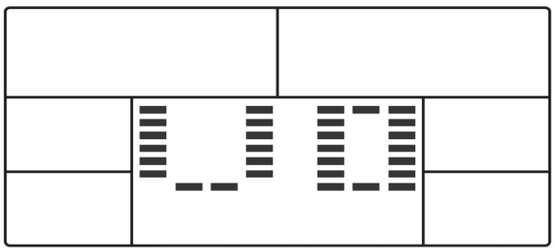


Figure 3

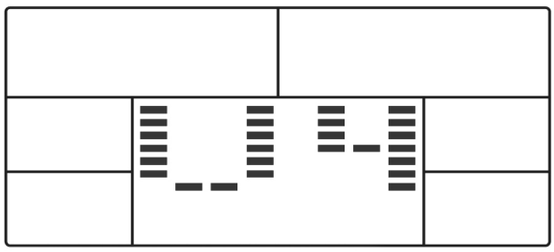


Figure 4

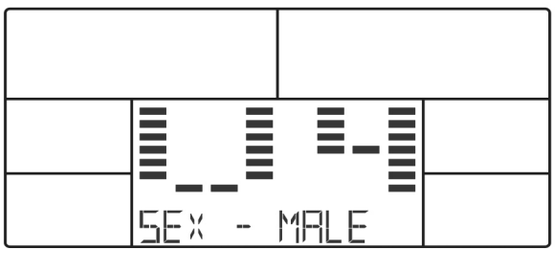


Figure 5

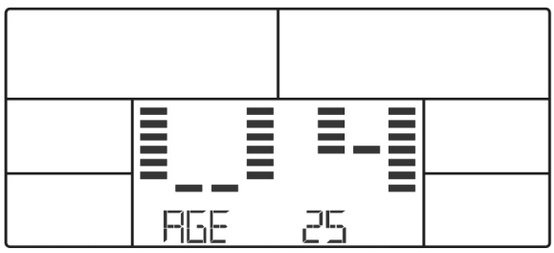


Figure 6

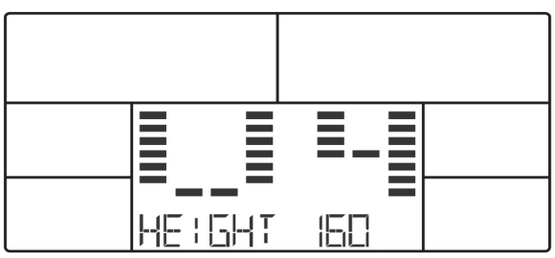


Figure 7

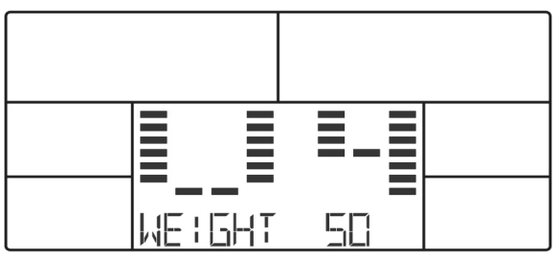


Figure 8

4.4 Programme

Après avoir entré les données utilisateur, appuyez sur la touche MODE puis sur les touches +/- pour sélectionner le mode :

- Manual (entraînement manuel) : 1
- Program (programmes d'entraînement prédéfinis) : 12
- User Setting (programme d'entraînement défini par l'utilisateur) : 1
- H.R.C. (programmes d'entraînement orientés sur la fréquence cardiaque) : 4
- Watt (programme d'entraînement défini par watt) : 1
- Recovery (test de fitness)

4.4.1 MAN. - Programme manuel

(1) Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez juste sur la touche RESET.
(2) Sélectionnez le mode MANUAL avec les touches +/- puis appuyez sur MODE pour entrer les données (figure 9).
(3) Entrez le niveau de résistance puis validez en appuyant sur la touche MODE (figure 10).
(4) Entrez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir figures 11-14.
(5) Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Sélectionnez le niveau de résistance à l'aide des touches +/- (figure 15).
(6) Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au mode sélectionné ou maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes pour retourner au menu principal (figure 16).

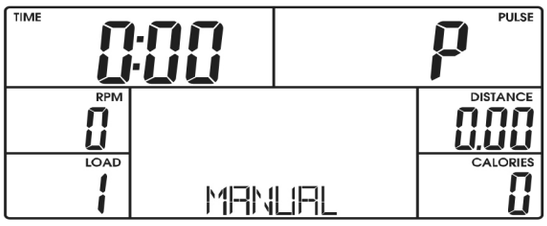


Figure 9

Figure 10

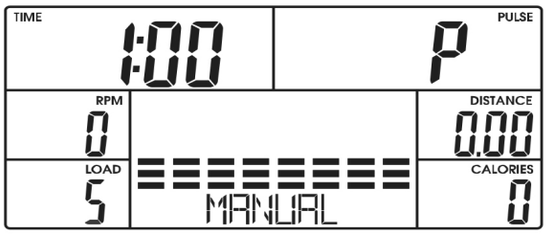


Figure 11

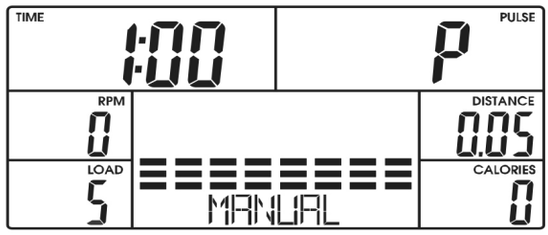


Figure 12

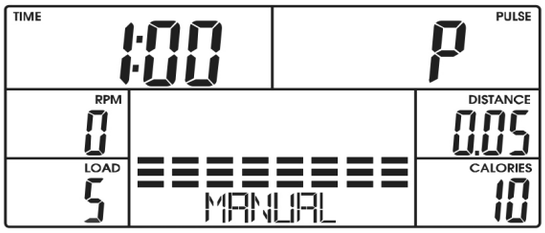


Figure 13

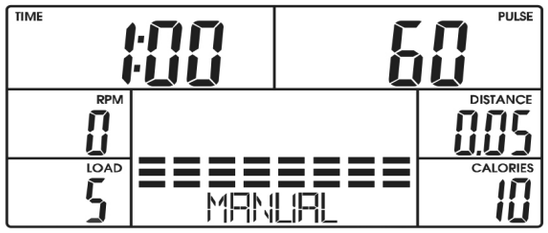


Figure 14

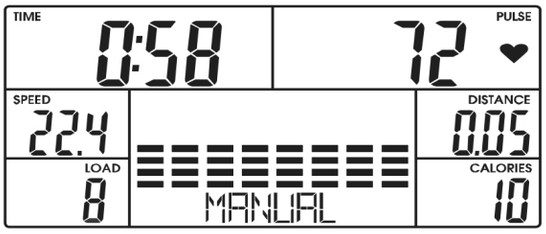


Figure 15

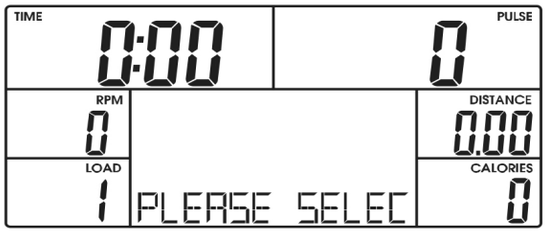
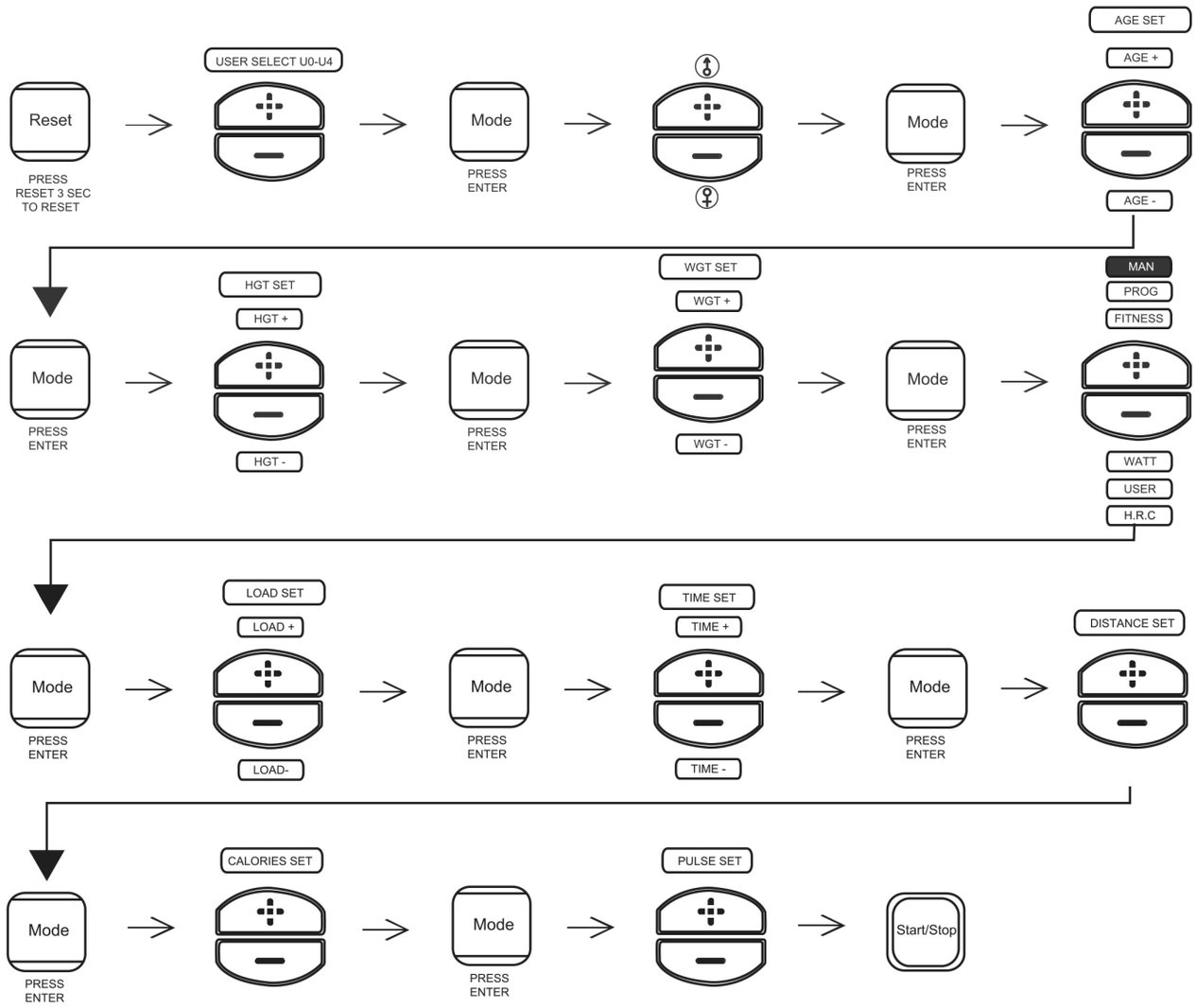


Figure 16

Procédure de réglage du programme d'entraînement manuel :



4.4.2 PROG - Programmes prédéfinis

(1) Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour accéder au menu principal.
(2) Sélectionner le mode PROGRAM à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (figure 17). Appuyez sur les touches +/- pour sélectionner un programme de 1 à 12 (figure 18) ou utilisez les touches de sélection rapide « P1 » à « P12 » (figure 19).
(3) Adapter le niveau de résistance à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (figure 20).
(4) Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir figures 21-24.
(5) Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Réglez le niveau de résistance à l'aide des touches +/-.
(6) Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.

Figure 17

Figure 18

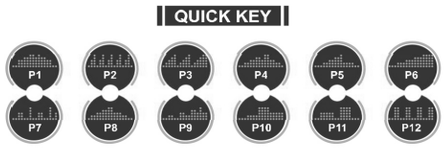


Figure 19

Figure 20

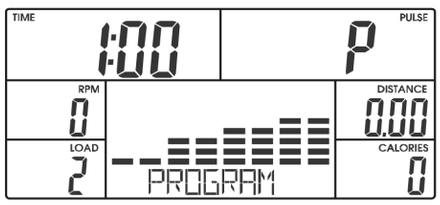


Figure 21

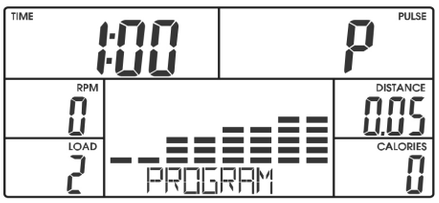


Figure 22

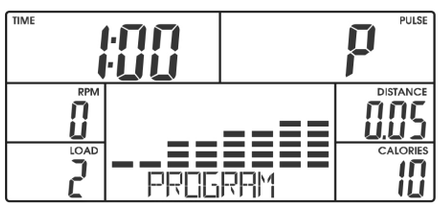


Figure 23

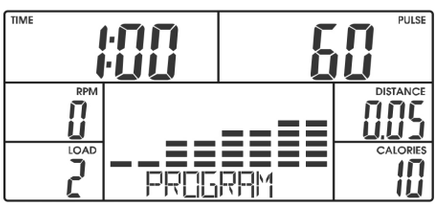
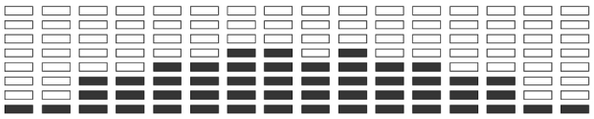


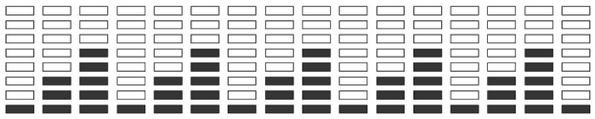
Figure 24

Profils des programmes d'entraînement prédéfinis :

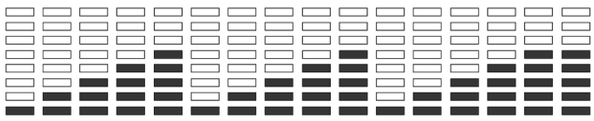
P1



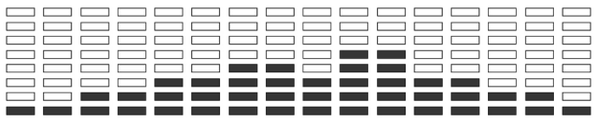
P2



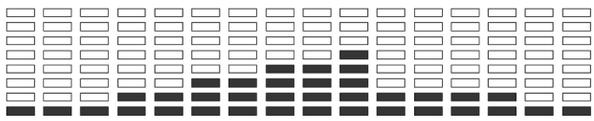
P3



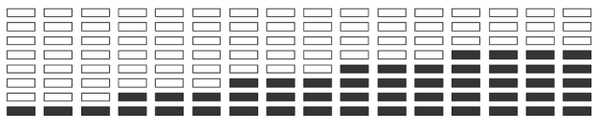
P4



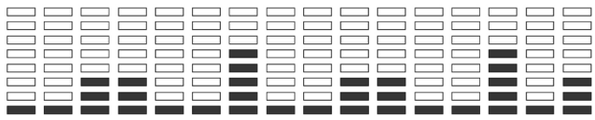
P5



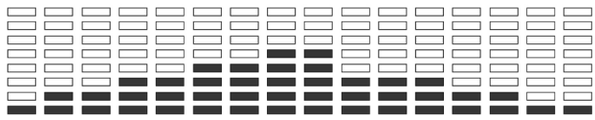
P6



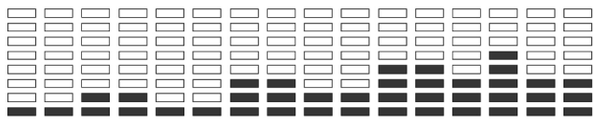
P7



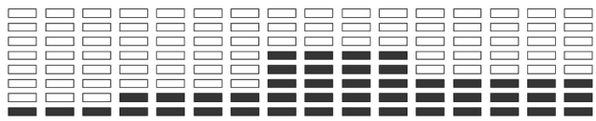
P8



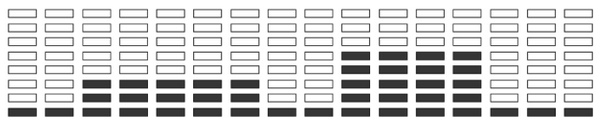
P9



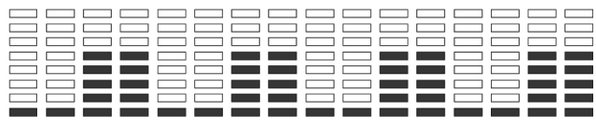
P10



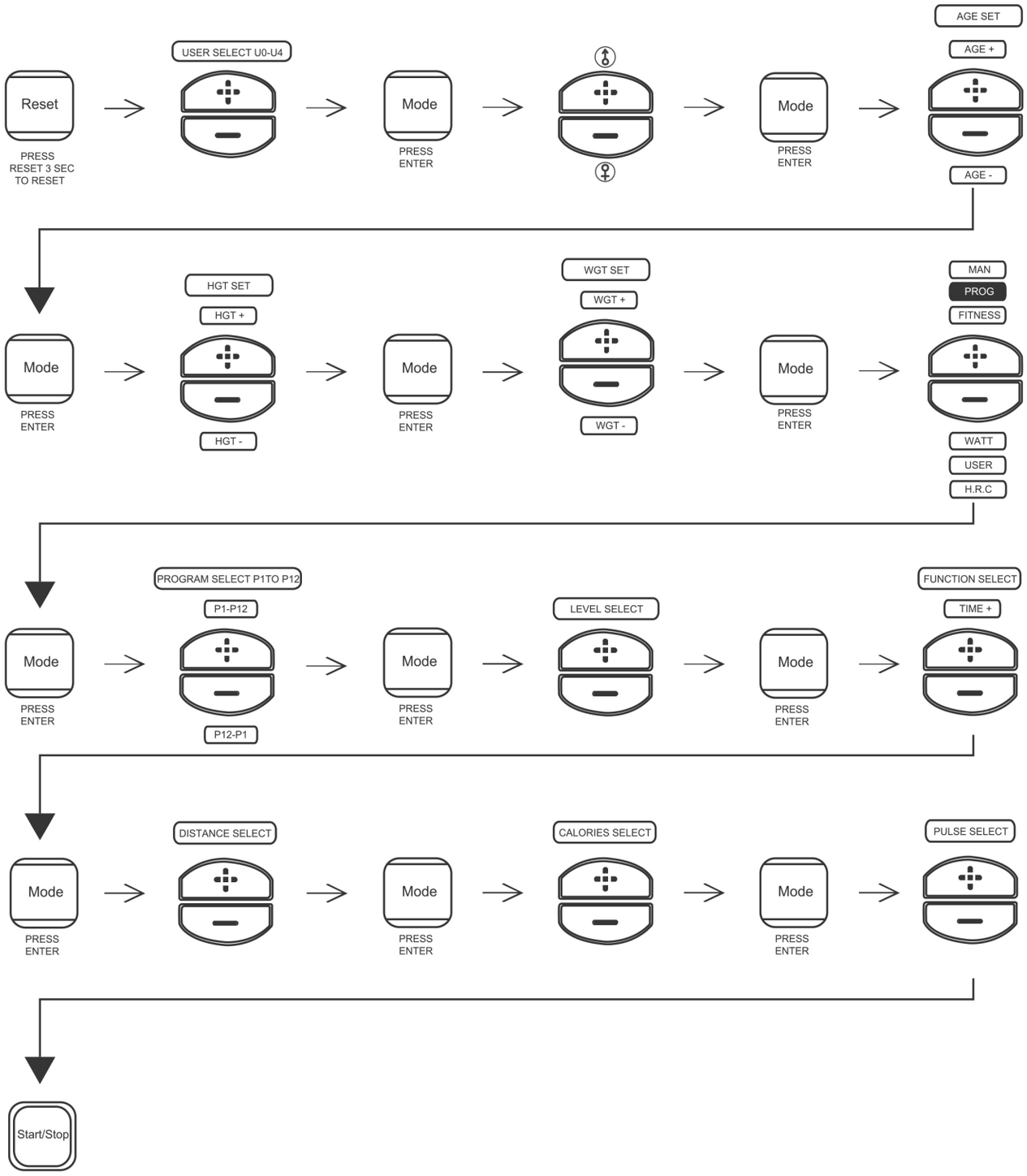
P11



P12



Procédure de réglage des programmes d'entraînement prédéfinis :



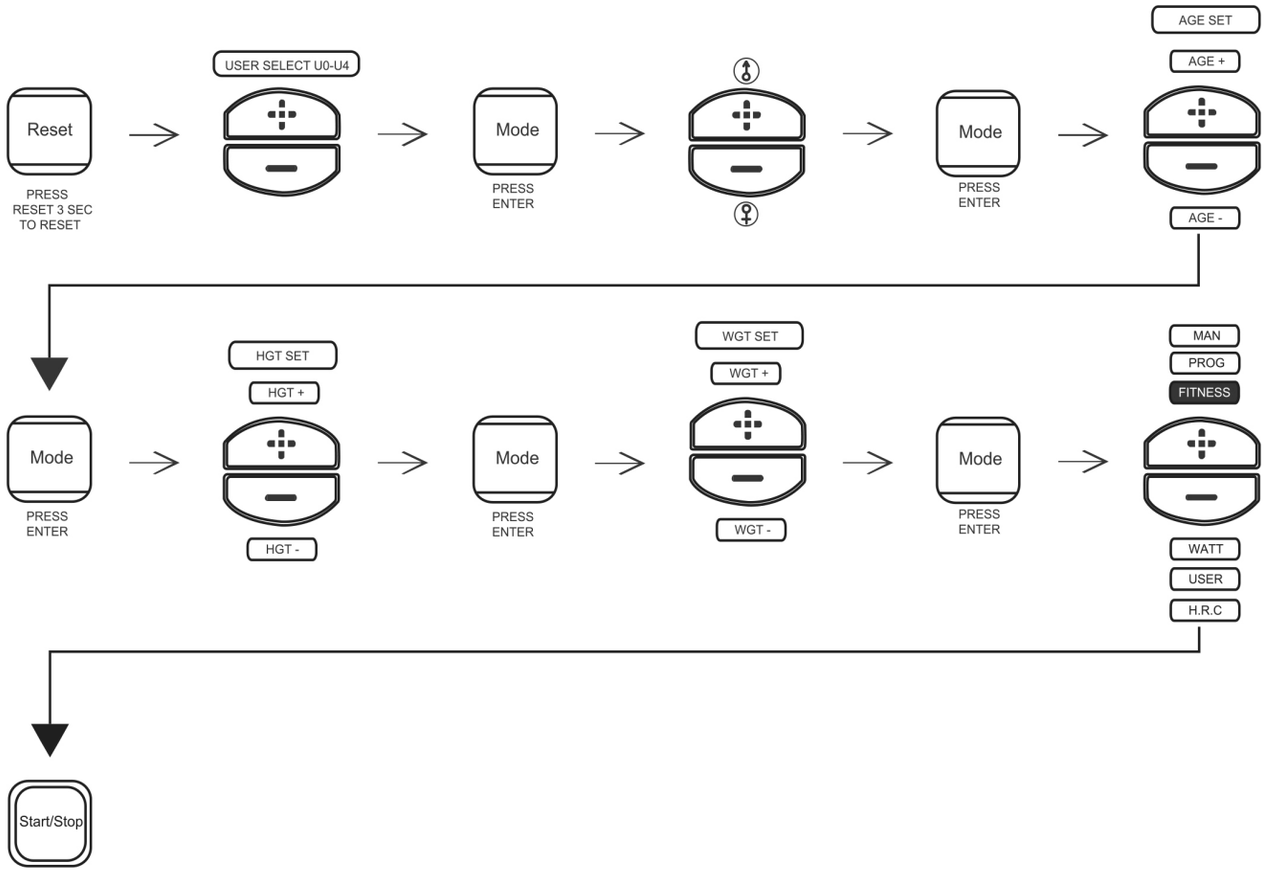
4.4.3 RECOVERY - Test de fitness

(1) Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.
(2) Sélectionner le mode FITNESS à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (figures 25 et 26).
(3) Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Réglez le niveau de résistance à l'aide des touches +/-.
(4) Au bout de 12 minutes, l'écran affiche automatiquement le résultat de l'entraînement.
(5) Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.

Figure 25

Figure 26

Procédure de réglage du programme défini par watt :



4.4.4 WATT - Programme défini par watt

(1) Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.
(2) Sélectionner le mode WATT à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (figure 27).
(3) Entrer la valeur cible en watts à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (figure 28).
(4) Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir figures 29-32. Veuillez confirmer par la touche „mode".
(5) Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez adapter la valeur en watts à l'aide des touches +/-.
(6) Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.

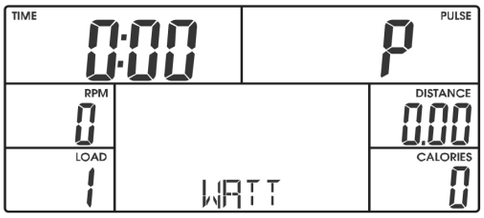


Figure 27

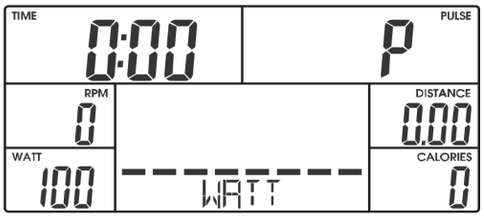


Figure 28

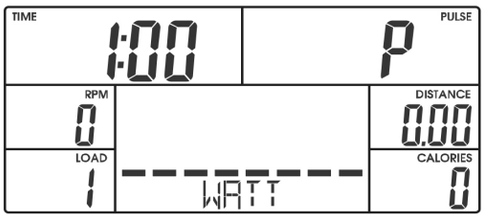


Figure 29

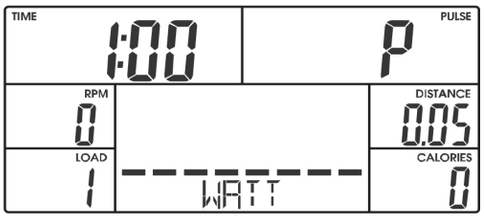


Figure 30

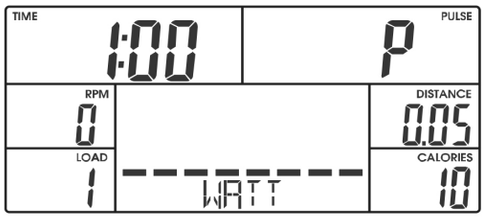


Figure 31

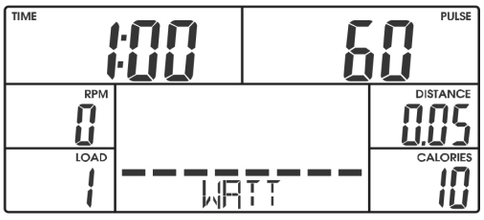
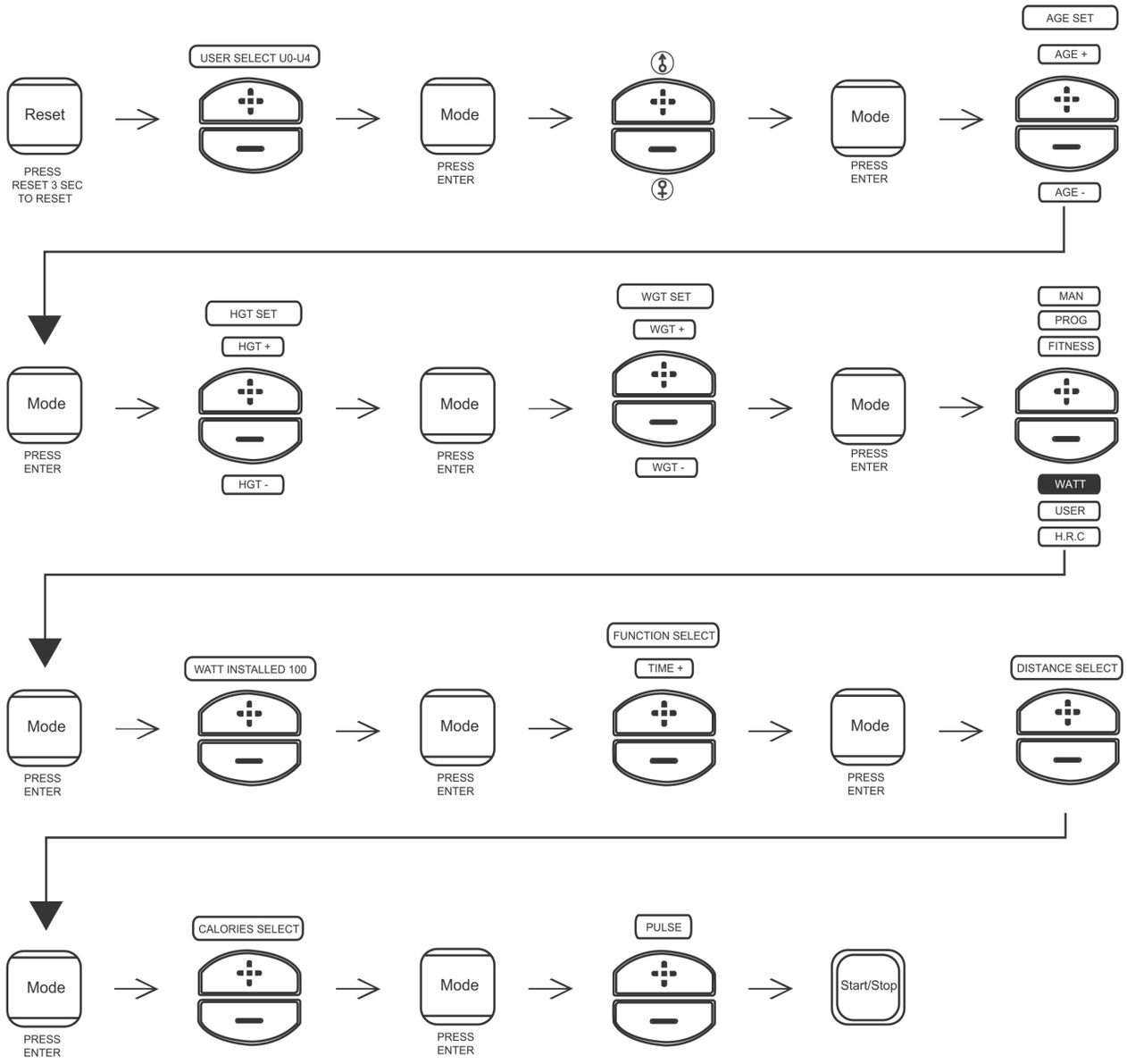


Figure 32

Procédure de réglage du programme défini par watt :



4.4.5 USER - Programme défini par l'utilisateur

(1) Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.
(2) Sélectionner le mode USER à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (figure 33).
(3) Entrez chaque niveau de résistance à l'aide des touches +/-. Appuyez sur la touche MODE pour passer à la colonne suivante (figure 34).
Après avoir entré toutes les valeurs, validez vos saisies en maintenant la touche MODE appuyée pendant 3 secondes.
(4) Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir figures 35-38. Veuillez confirmer par la touche „mode".
(5) Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Réglez le niveau de résistance à l'aide des touches +/-.
(6) Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.

Figure 33

Figure 34

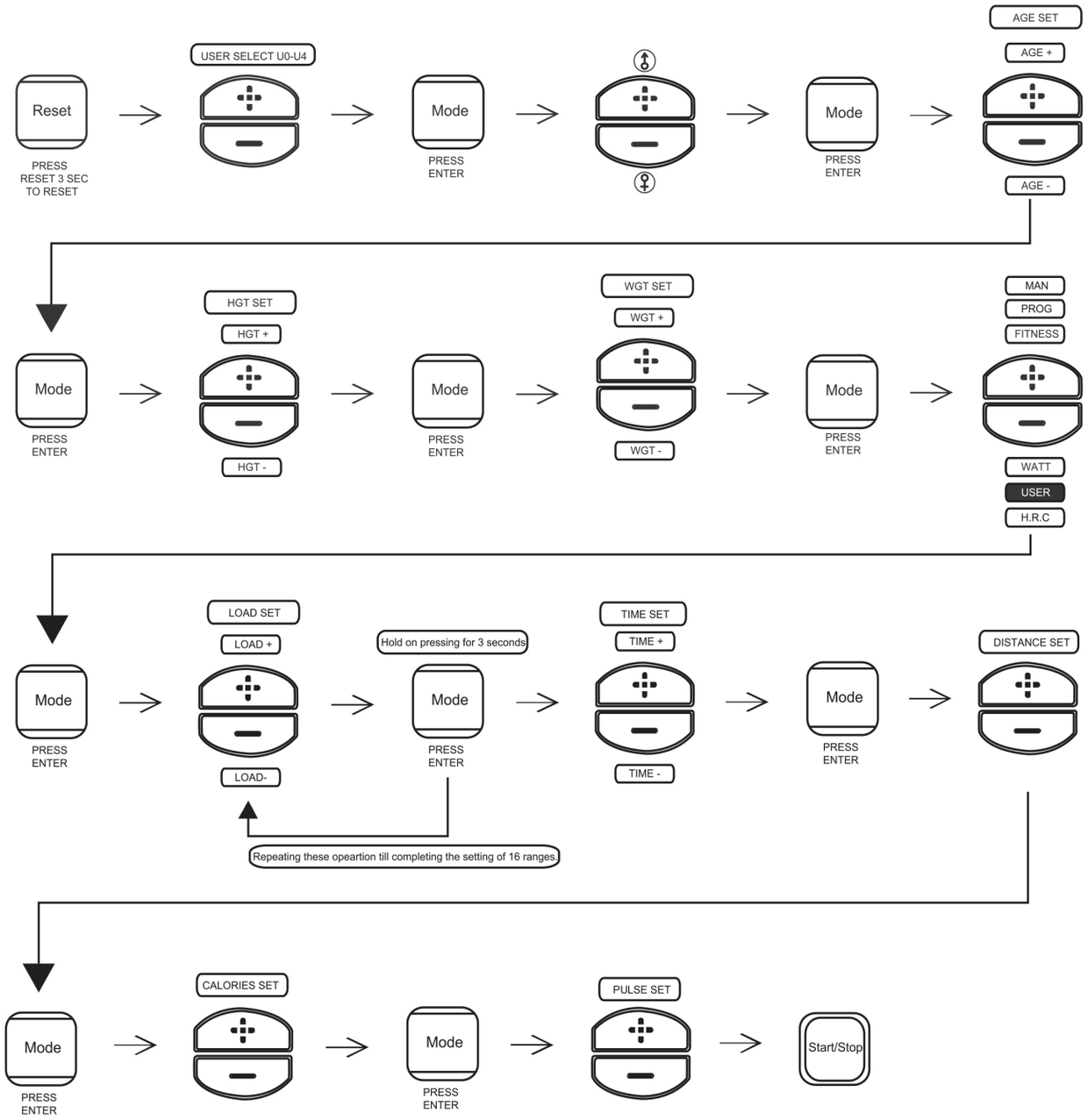
Figure 35

Figure 36

Figure 37

Figure 38

Procédure de réglage du programme défini par l'utilisateur :



4.4.6 H.R.C. - Programmes orientés sur la fréquence cardiaque

(1) Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.
(2) Sélectionner le mode HRC à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (figure 39).
(3) Choisissez parmi les fréquences cardiaques de 55% / 75% / 90% / ou sélectionnez une fréquence cardiaque ciblée à l'aide des touches +/- (figures 40-43). Le pouls varie en fonction de l'âge que vous avez entré.
(4) Si vous sélectionnez une fréquence cardiaque ciblée, vous devez la saisir à l'aide des touches +/-.
(5) Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir figures 44-46. Veuillez confirmer par la touche „mode".
(6) Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Le niveau de résistance s'adapte à votre fréquence cardiaque momentanée.
(7) Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.

Figure 39

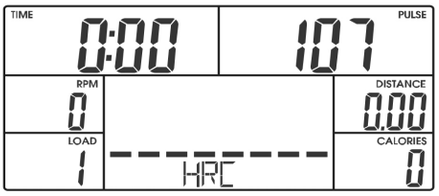


Figure 40

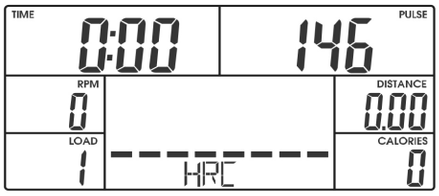


Figure 41

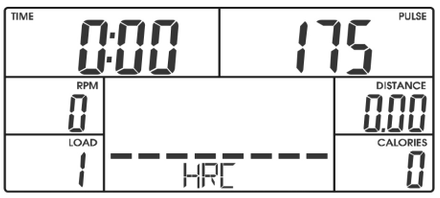


Figure 42

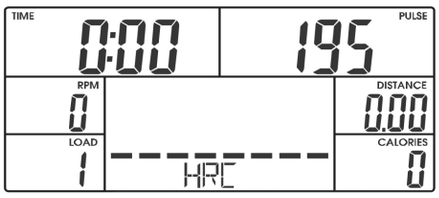


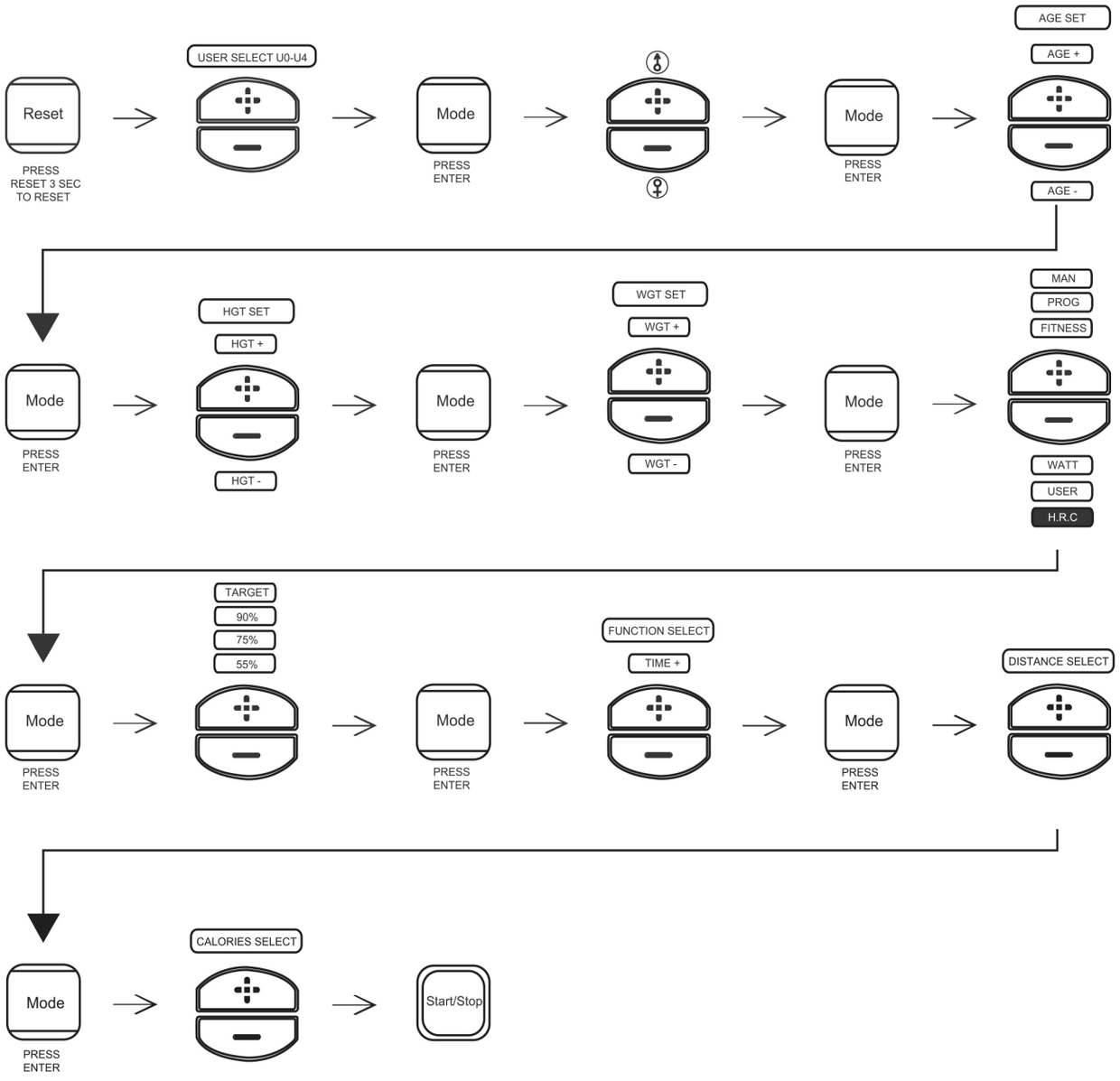
Figure 43

Figure 44

Figure 45

Figure 46

Procédure de réglage des programmes orientés sur la fréquence cardiaque :



5.1 Mesure de la fréquence cardiaque

Mesure avec les capteurs cardiaques tactiles
Les capteurs tactiles intégrés dans la console ou dans les mains courantes permettent la mesure des pulsations cardiaques Votre fréquence cardiaque sera mesurée lorsque vous posez doucement vos mains autour des capteurs cardiaques tactiles. Grâce aux battements du coeur, il y a une variabilité de la pression artérielle. Les changements de la résistance cutanée électrique qui en résultent sont mesurés avec les capteurs. Ceux-ci sont réunis en une donnée moyenne et affichée sur l'écran de la console comme 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 facon 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 facon optimal 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. A 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-desssous.

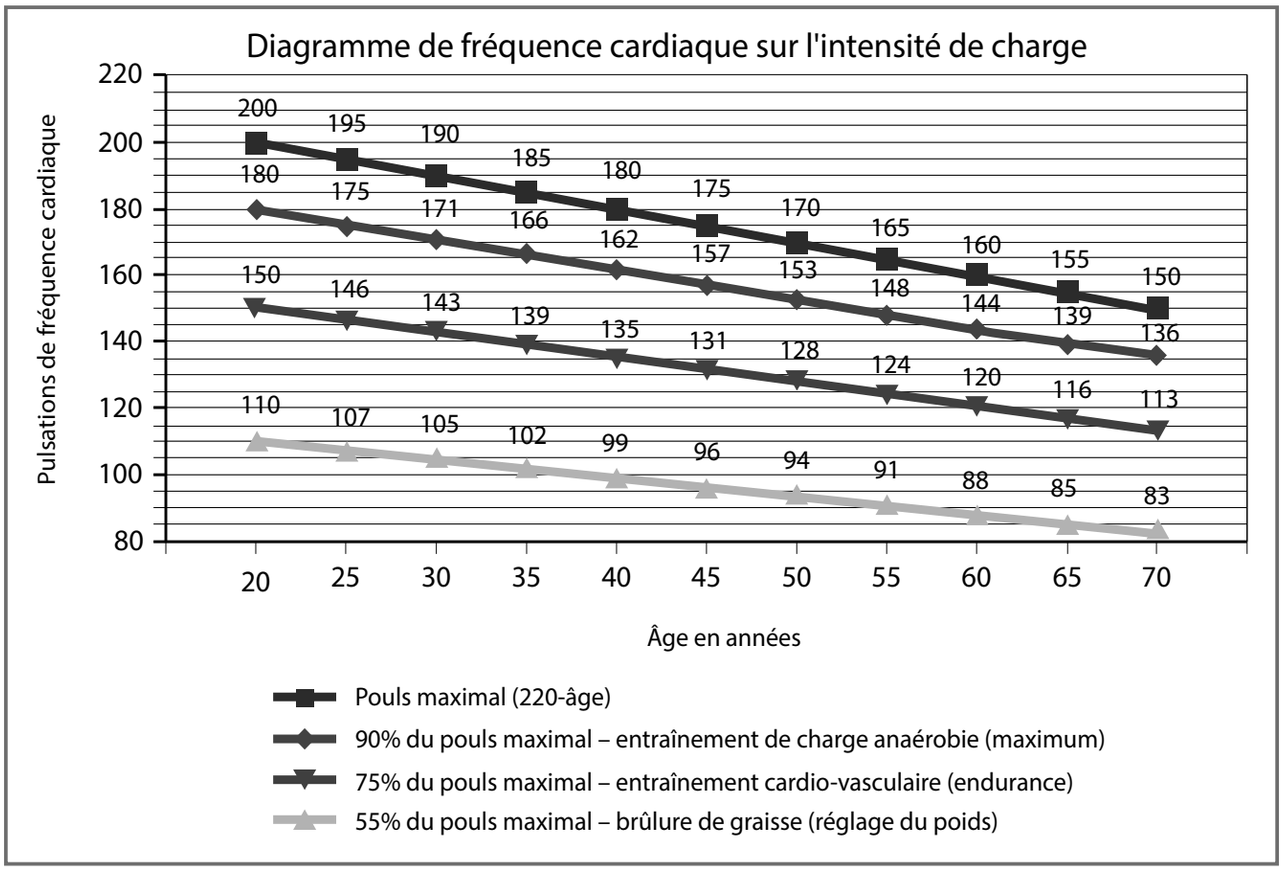
Brûlage des graisses (régulation du poids) : L'objectif principal consiste à brûler des graisses. Pour atteindre ce but, un niveau d'intensité bas (environ 55% de la fréquence cardiaque maximale) et une durée d'entraînement plus longue sont utiles.

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/minm= (220-âge)x0,55.
- La zone d'endurance ciblée(75%) est d'environ 131 coups/min =(220-âge)x0,75.
- La fréquence cardiaque maximale pour un entraînement de charge anaérobie (90%) est d'environ 157 coups/min = (220-âge)x0,9.



5.2 10 conseils pour un entraînement efficace

1. Se fixer des buts
Qu'est-ce que vous souhaitez atteindre avec votre entraînement? Maintien du poids, meilleure endurance, prévenir les maladies, plus de mobilité, entraînement cardio-vasculaire etc. Pour atteindre votre but d'entraînement, fixez-vous des buts partiels individuels, p. ex. des buts de semaine ou de mois.

2. Se concentrer sur l'entraînement
Essayez de vous concentrer entièrement sur votre entraînement sans vous laisser distraire.

3. Réalisation du mouvement correcte
Quand vous effectuez le mouvement, le haut du corps doit se pencher toujours un peu en avant et le dos doit être droit. Évitez des mouvements d'évitement au niveau des hanches et du dos.

4. Respiration correcte / niveau d'intensité correct
Ne vous surchargez pas physiquement et psychiquement à cause des niveaux d'intensité trop élevés. Commencez doucement en vous améliorant constamment. Essayez de respirer calmement et régulièrement.

5. Apport de liquide suffisant
Boire, boire, boire! Placez une bouteille à proximité.

6. Phases de repos suffisantes
Permettez à votre corps et à votre musculature la régénération nécessaire après l'entraînement. Seul un muscle reposé est entièrement réutilisable.

7. Variation d'exercices
Stimulez les différents groupes musculaires avec des niveaux d'intensité divers.

8. Organisation d'entraînement correcte
À chaque entraînement appartient une phase d' échauffement (Warm-Up), une phase de détente (Cool-Down) et un étirement ciblé. Ces phases augmentent l'efficacité corporelle et mentale et préviennent les blessures et courbatures.

9. Journal d'entraînement
Tenez un journal d'entraînement. Indiquez la date, le pouls au repos, le pouls de charge, le pouls de repos, le niveau d'intensité, le temps, la distance, la dépense calorique et le niveau de fitness.

10. Récompensez-vous
Offrez-vous quelque chose d'agréable après avoir atteint votre but d'entraînement partiel. Allez au sauna ou la piscine. Buvez un shake protéiné ou mangez une bonne salade.t

5.3 Organisation d'une séance d'entraînement

Nous vous conseillons 2 jusqu'à 3 entraînements par semaine.Avant chaque séance, une phase d'échauffement (Warm-Up) de 5min doit être effectuée. L'entraînement se termine par une phase de Cool-Down et d'étirements.

Echauffement env. 5 min. Mouvement dynamique des grands groupes mu sculaires avec une intensité inférieure. La tempéra ture corporelle augmente et le métabolisme est stimulé.

SEMAINE 1 + 2				
	Débutant		Avancé	
Jour	**Durée**	**Intensité**	**Durée**	**Intensité**
Lun	20 Min.	Tempo lent,sans résistance	30 Min.	Tempo modéré tenir une faible résistance
Mer	20 Min.	Tempo lent,sans résistance	30 Min.	Tempo modéré tenir une faible résistance
Ven	20 Min.	Tempo lent,sans résistance	30 Min.	Tempo modéré tenir une faible résistance
Dans la deuxième semaine augmentez de temps en temps la vitesse pendant 2-3 minutes. Conservez la fréquence cardiaque.			Dans la deuxième semaine, augmentez brièvement la vitesse.	

SEMAINE 3 + 4				
	Débutant		Avancé	
Jour	**Durée**	**Intensité**	**Durée**	**Intensité**
Lun	25 Min.	Tempo lent,sans résistance	35 Min.	Tempo modéré tenir une faible résistance

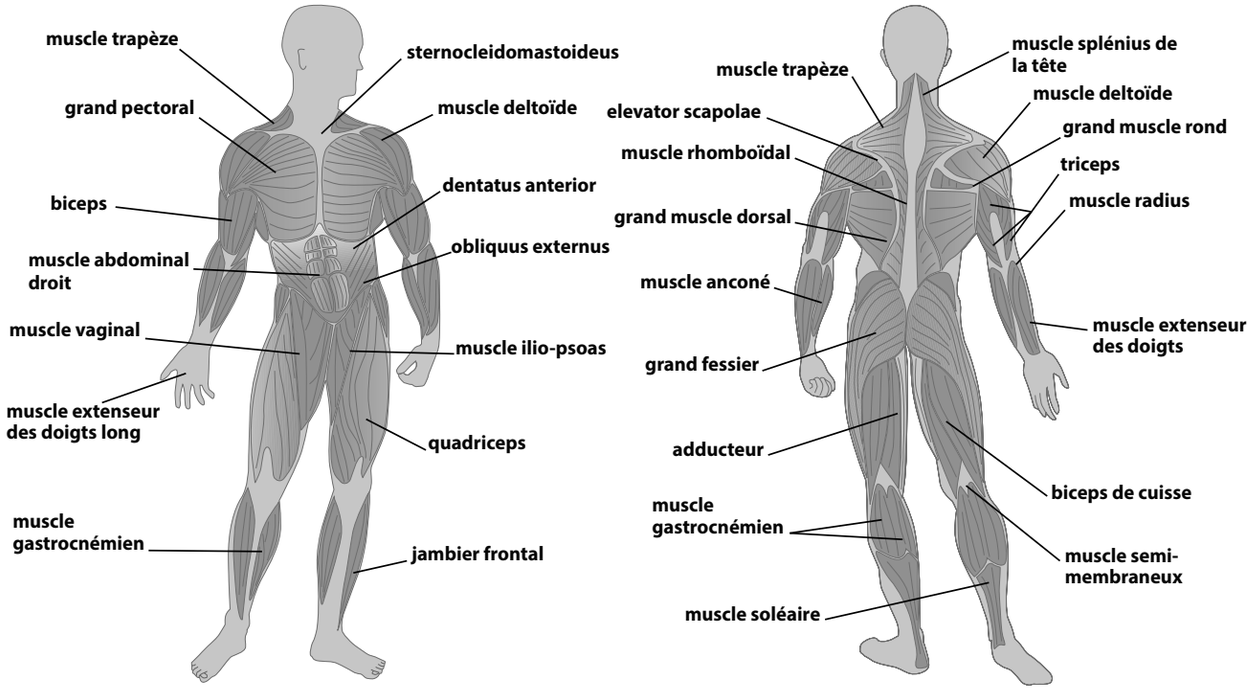
Mer	25 Min.	Tempo lent,sans résistance	35 Min.	Tempo modéré tenir une faible résistance
Ven	25 Min.	Tempo lent,sans résistance	35 Min.	Tempo modéré tenir une faible résistance
Dans la 4ème semaine, augmentez un peu la résistance.			Dans la 4ème semaine, combinez avec des mouvements d' avant en arrière.	

SEMAINE 5 + 6				
	Débutant		**Avancé**	
Jour	**Durée**	**Intensité**	**Durée**	**Intensité**
Lun	30 Min.	Tempo modéré, tenir une faible résistance	40 Min.	Varier le tempo, tenir une faible résistance
Mer	30 Min.	Tempo modéré, tenir une faible résistance	40 Min.	Varier le tempo, tenir une faible résistance
Ven	30 Min.	Tempo modéré, tenir une faible résistance	40 Min.	Varier le tempo, tenir une faible résistance
Dans la 6ème semaine tempo modéré, augmentez un peu la résistance.			Dans la 6ème semaine, variez les mouvements d'avant en arrière.	

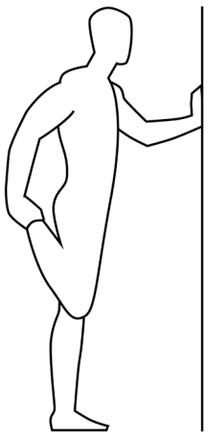
SEMAINE 7 + 8				
	Débutant		**Avancé**	
Jour	**Durée**	**Intensité**	**Durée**	**Intensité**
Lun	35 Min.	Variez le tempo, tenir une faible résistance	45 Min.	Variez le tempo, tenir une faible résistance
Mer	35 Min.	Variez le tempo, tenir une faible résistance	45 Min.	Variez le tempo, tenir une faible résistance
Ven	35 Min.	Variez le tempo, tenir une faible résistance	45 Min.	Variez le tempo, tenir une faible résistance
Dans la 8ème semaine, effectuez de petits sprints.			Dans la 8ème semaine, variez les mouvements d'avant en arrière.	

Cool-Down env. 5 Min. Diminuez lentement l'entraînement en réduisant la vitesse et l'intensité. L'organisme récupère lentement.

5.4 Étirements pour les jambes et les pectoraux

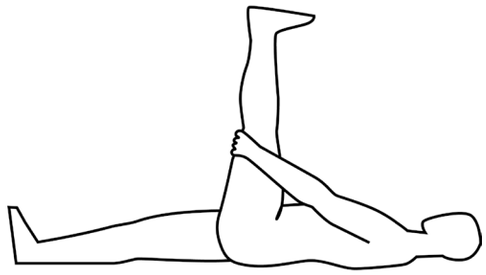


Exercice 1 : étirement de la partie avant de la cuisse / extension des jambes (quadriceps)



- Pieds bien à plat et parallèles
- Tirer le talon vers le fessier, le genou est dirigé vers le bas (aucun écartement)
- Haut du corps droit, éviter la bascule du bassin en avant (dos concave) par la détente active des abdominaux
- Changement

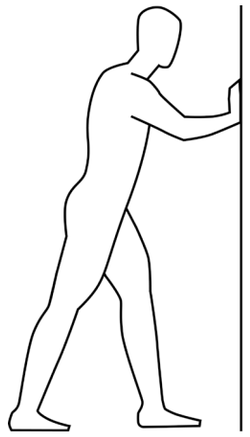
Exercice 2 : étirement de la partie avant cuisse / flexion jambe (biceps de la cuisse)



- Tirer la cuisse à deux mains dans la direction du haut du corps
- Etirement par l'extension accrue de l'articulation du genou
- L'autre jambe garde le contact au sol conserver la flexion de la hanche
- Changement

Exercice 3 : étirement de la musculature du mollet (Gastrocnemius)

- Placez les pieds devant et parallèlement, les talons touchent le sol
- A partir d'un pas d'arrêt, vous vous appuyez sur une chaise
- Déversez votre poids corporel sur la jambe avant, appuyez le talon de la jambe arrière dans la direction du sol et gardez le contact
- Etendez lentement le genou de la jambe arrière jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement dans le mollet
- Changement



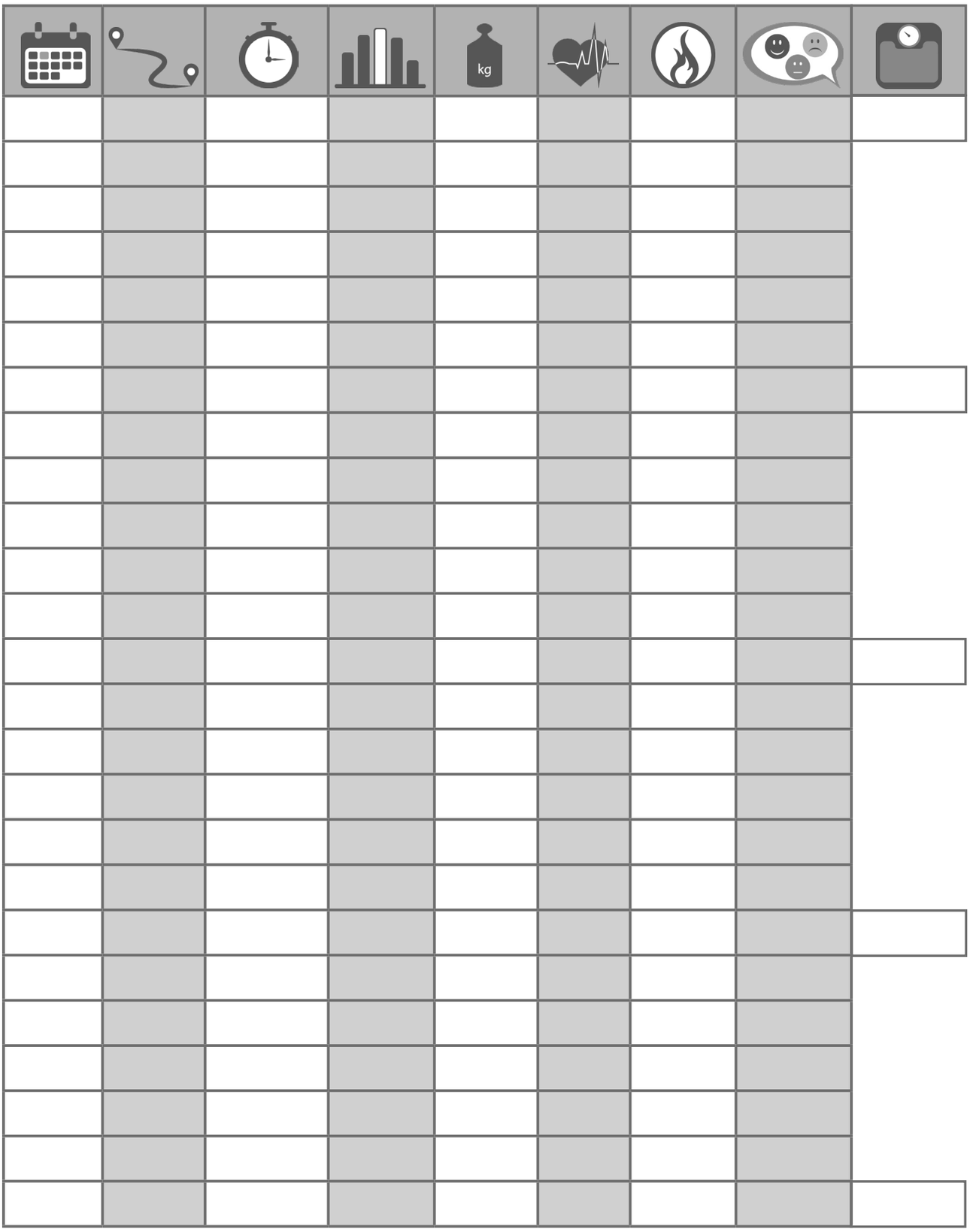
Exercice 4 : étirement des pectoraux

- Position des pieds parallèle à un mur
- Posez verticalement un avant-bras contre le mur, articulation du coude fléchie un peu au dessus de l´épaule
- Tournez la tête et le haut du corps lentement vers le côté opposé jusqu´à ce que vous ressentiez un étirement au niveau de la partie avant de l´épaule en appui
- Veillez à ce que les muscles abdominaux et le fessier soient tendus
- Le poids repose sur la jambe avant
- Changement

Tous les conseils de ce guide sont uniquement appropriés aux personnes en bonne santé et ne sont pas valables pour les personnes souffrant de maladies cardio-vasculaires. Toutes ces instructions sont seulement des suggestions d´entraînement. Pour vos exigences personnelles et spéciales, demandez, le cas échéant, conseil à votre médecin.

Nous vous souhaitons un agréable moment de plaisir lors de votre entraînement!

5.5 Journal d'entraînement



6 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 concu 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 recu 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	Châssis
EX60	Domicile	24 mois	30 ans

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, châleur, 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, veillez 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 hot-line, 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 facon 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-bureaucratique. Tenez à votre disposition votre numéro de client ainsi que le numéro de série de votre appareil défectueux.

7 MISE AU REBUT

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.

8 COMMANDE D'ACCESSOIRES

	Sport-Tiedje Tapis de sol Gr. XL ArtNr. ST-FM-XL
	Ceinture pectorale émettrice Sport-Tiedje ArtNr. ST1000
	Sport-Tiedje Spray de silicon ArtNr. ST-1003
	Gel de contact pour ceinture pectorale 250ml ArtNr. BK-250
	Set de maintenance ArtNr. HF-500

9 COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE

9.1 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

+49 4621 4210-0

+49 4621 4210-699

service@sport-tiedje.de

Mo. - Fr. 8:00 - 18:00
Sa. 9:00 - 18:00

DK

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@t-fitness.dk

Ma. - Fr. 8:00 - 18:00
Lø. 9:00 - 18:00

FR

+33 (0) 172 770033

+49 4621 4210-933

service-france@sport-tiedje.fr

Lun. - Ven. 8:00 - 18:00
Sam. 9:00 - 18:00

NL

+31 172 619961

info@fitshop.nl

Ma. - Do. 9:00 - 17:00
Vr. 9:00 - 21:00
Za. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

Mon. - Fri. 9:00 - 17:00

INT

+49 4621 4210-0

service-int@sport-tiedje.de

Mon - Fri 8:00 - 18:00
Sat 9:00 - 18:00

9.2 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 :

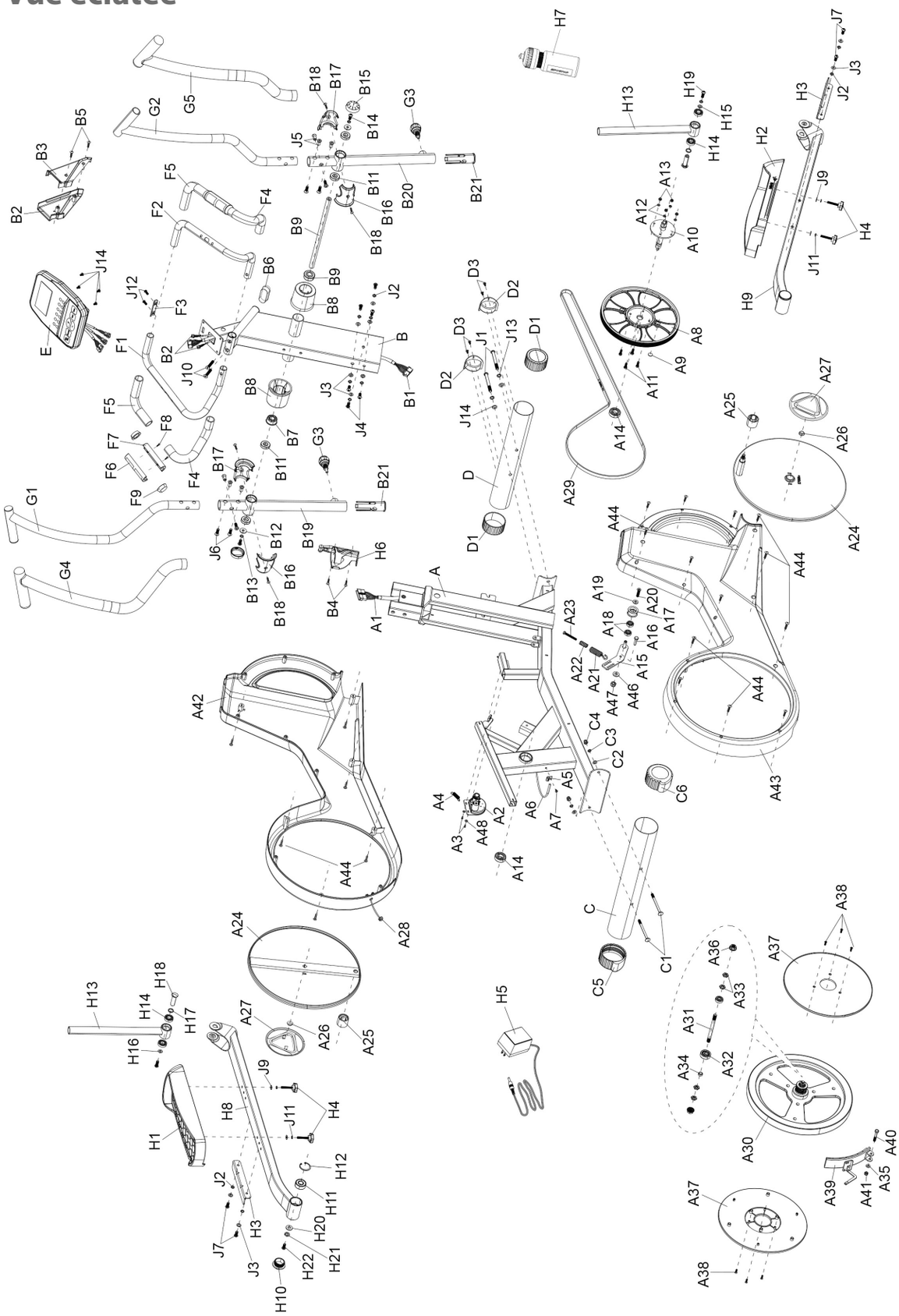
Marque/catégorie :	Désignation du modèle :
Vélo elliptique cardiostrong	EX60

9.3 Liste des pièces

Nr.	Désignation (ENG)	qté.	Nr	Désignation (ENG)	qté.
A	MAIN FRAME	1	A32	BEARING	2
A1	SENSOR WIRE	1	A33	NUT	4
A2	MOTOR	1	A34	BUSH	1
A3	SCREW	2	A35	WASHER	1
A4	SPRING	4	A36	SCREW	2
A5	SENSOR WIRE HOUSING	1	A37	PLATE COVER	2
A6	SENSOR WIRE	1	A38	SCREW	6
A7	SCREW	1	A39	MAGNETIC HOUSING	1
A8	PULLEY	1	A40	SCREW	1
A9	MANGET	1	A41	NUT	1
A10	AXLE	1	A42	MAIN CHAIN COVER (L)	1
A11	SCREW	4	A43	MAIN CHAIN COVER (R)	1
A12	WASHER	4	A44	SCREW	12
A13	NUT	4	A45	SCREW	8
A14	BEARING	2	A46	WASHER	1
A15	PRESSING PLARE	1	A47	NUT	1
A16	SCREW	1	A48	WASHER	2
A17	BEARING HOUSING	1	B	CENTRAL SUPPORT TUBE	1
A18	BEARING	2	B1	SENSOR WIRE	1
A19	WASHER	1	B2	CENTRAL COVER (L)	1
A20	SCREW	1	B3	CENTRAL COVER (R)	1
A21	SPRING	1	B4	SCREW	2
A22	NUT	1	B5	SCREW	2
A23	SCREW	1	B6	END CAP	1
A24	TURNING PLATE	2	B7	END CAP	2
A25	PIPE	2	B8	DECORATION COVER	2
A26	NUT	2	B9	AXLE	1
A27	DECORDATION COVER	2	B10		
A28	DC WIRE	1	B11	BEARING	4
A29	BELT	1	B12	WASHER	2
A30	MAGNETIC FLYWHEEL	1	B13	SPRING WASHER	2
A31	AXLE	1	B14	SCREW	2

Nr.	Désignation (ENG)	qté.	Nr	Désignation (ENG)	qté.
B15	END CAP	2	H2	PEDAL (R)	1
B16	DECORATION COVER OF HANDLE BAR	2	H3	IRON BRACKET	2
B17	DECORATION COVER OF HANDLE BAR	2	H4	KNOB	4
B18	SCREW	4	H5	ADAPTOR	1
B19	SWING HANDLE BAR TUBE (L)	1	H6	BOTTLE HOLDER	1
B20	SWING HANDLE BAR TUBE (R)	1	H7	WATER BOTTLE	1
B21	END CAP	2	H8	PEDAL TUBE (L)	1
C	REAR STABILIZER	1	H9	PEDAL TUBE (R)	1
C1	SCREW M8 x 105	2	H10	END CAP	2
C2	WASHER M8	2	H11	BEARING	2
C3	SPRING WASHER M8	2	H12	CLIP	2
C4	NUT M8	2	H13	CONNECT TUBE	2
C5	END CAP (L)	1	H14	BEARING	4
C6	END CAP (R)	1	H15	WASHER	2
D	FRONT STABILIZER	1	H16	WASHER	2
D1	END CAP	2	H17	BUSH	2
D2	WHEEL	2	H18	AXLE	2
D3	SCREW	4	H19	SCREW	2
E	CONSOLE	1	H20	WASHER	2
F1	HANDLE BAR (L)	1	H21	SPRING WASHER	2
F2	HANDLE BAR (R)	1	H22	SCREW	2
F3	IRON BRACKET	1	J1	SCREW M8 x 90	2
F4	HANDLE BAR SPONGE	2	J2	SPRING WASHER M8	6
F5	HANDLE BAR SPONGE	2	J3	WASHER M8	6
F6	HANDLE PLUSE SENSOR	2	J4	SCREW M8 x 20	6
F7	SENSOR HOUSING	2	J5	SCREW M8	6
F8	SCREW	4	J6	SCREW M8 x 28	6
F9	SPACED RING	4	J7	SCREW	4
G1	SIDE HANDLE BAR (L)	1	J9	WASHER M6	4
G2	SIDE HANDLE BAR (R)	1	J10	SCREW M8 x 45	2
G3	KNOB	2	J11	SPRING WASHER M6	4
G4	SIDE HANDLE BAR SPONGE (L)	1	J12	SCREW M6 x 16	2
G5	SIDE HANDLE BAR SPONGE (R)	1	J13	SPRING WASHER M10	2
H1	PEDAL (L)	1	J14	WASHER M10	2

9.4 Vue éclatée



Contact

Siège Social
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technique hotline

DE	DK	FR
+49 4621 4210-0	80 90 16 50	+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-698	+49 4621 4210-945	+49 4621 4210-933
technik@sport-tiedje.de	info@t-fitness.dk	service-france@sport-tiedje.fr

NL	UK	INT
+31 172 619961	+44 141 876 3986	+49 4621 4210-0
info@fitshop.nl	support@powerhousefitness.co.uk	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 caractérisques 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

cardiostrong®

Vélo elliptique EX60