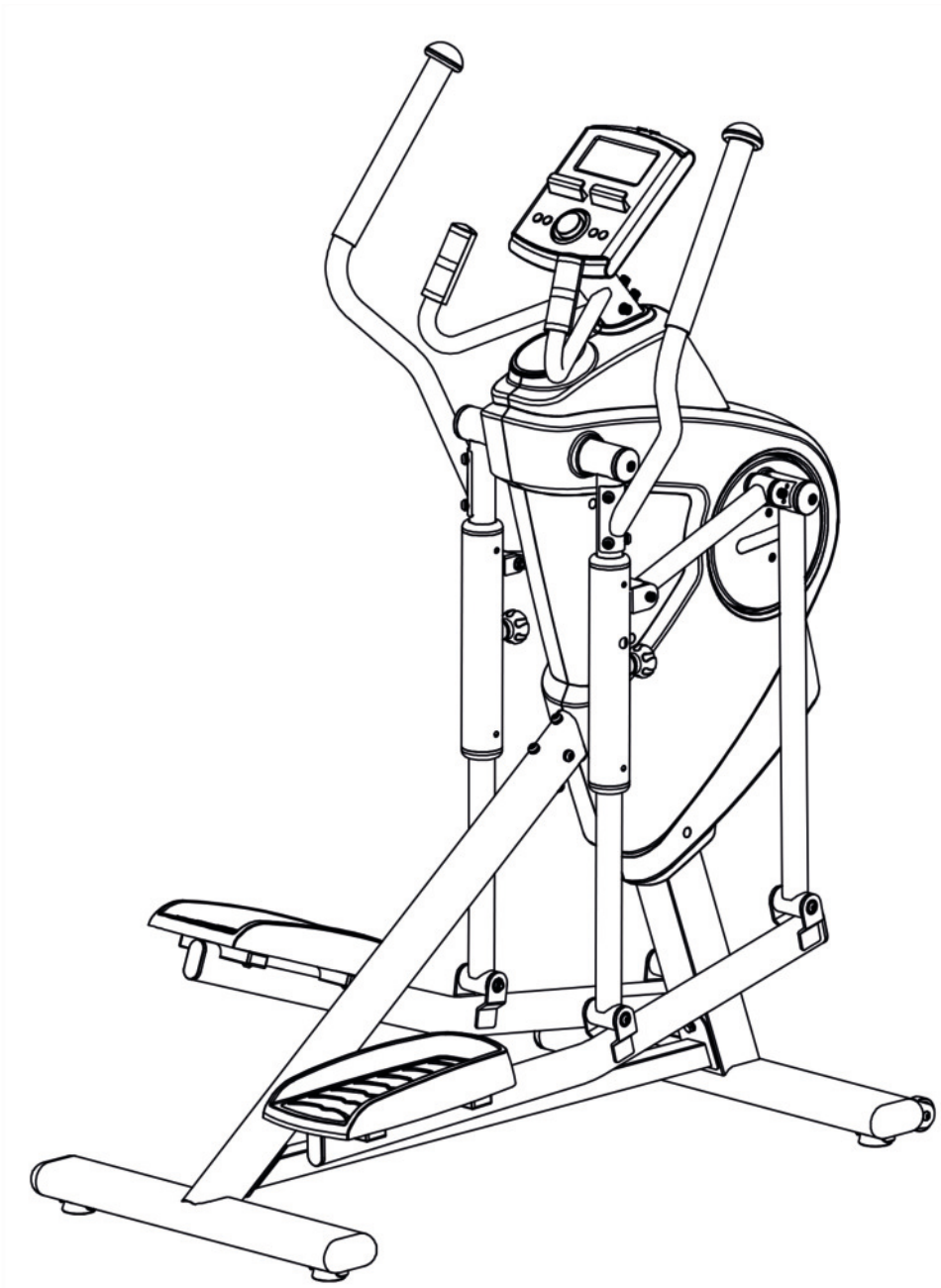
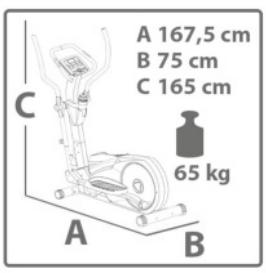
cardiostrong®

Montage et mode d'emploi





CSTEX70.04.02

Réf. CST-EX70-4

Vélo elliptique EX70

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 ou www.cardiostrong.de

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez 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, asssociations 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.

SOMMAIRE

1 INFORMATIONS GÉNÉRALES 5

1.1 Caractéristiques techniques 5
1.2 Sécurité personnelle 6
1.3 Sécurité électrique 7
1.4 Emplacement 7

2 INSTRUCTIONS DE MONTAGE, MAINTENANCE ET ENTRETIEN 8

2.1 Informations générales 8
2.2 Pannes et diagnostique d'erreurs 9
2.3 Maintenance et calendrier d'inspection 9

3 MONTAGE 10

3.1 Contenu 10
3.2 Instructions de montage 12

4 MODE D'EMPLOI 26

4.1 Affichage de la console 26
4.2 Fonctions des touches 28
4.3 Mise en marche 29
4.4 Programmes 29
4.4.1 MANUAL - Programme manuel (P1) 29
4.4.2 Programmes prédéfinis (P2 – P13) 31
4.4.3 H.R.C - Programme basé sur la fréquence cardiaque (P14) 32
4.4.4 Mesure de la fréquence cardiaque 33
4.4.5 WATT - Programme basé sur les watts (P15) 36
4.4.6 USER - Programme défini par l'utilisateur (P16) 37

5 GARANTIE 38

6 ELIMINATION DE L'APPAREIL 40

7 COMMANDES D'ACCESSOIRES 40

8 COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE 41

8.1 Service hotline 41
8.2 Numéro de série et description du modèle 41
8.3 Liste des pièces 42
8.4 Vue éclatée 44

1 INFORMATIONS GÉNÉRALES

1.1 Notes techniques

Affichage LCD de

+ Vitesse en km/h
+ Temps de l'entraînement en min
+ Distance en km
+ Cadence (rotations par minute)
+ Dépense calorique en kcal
+ Fréquence cardiaque (à partir des capteurs tactiles ou d'une ceinture pectorale)
+ Watts
+ Niveau de résistance

Système de résistance :	Système électronique de freinage magnétique
Niveau de résistance :	32
Watts :	10 - 350 watts

Mémoires utilisateurs :	4
Programmes d'entraînement (au total) :	19
Programmes manuels :	1
Programmes prédéfinis :	12
Programmes définis par watts :	1
Programmes orientés sur la fréquence cardiaque :	4
Programmes définis par l'utilisateur :	1

Masse d'inertie :	12 kg
Rapport de transmission :	1:16.7

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) : 71 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) : 65 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) : env. 108 cm x 38 cm x 78 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) : env. 167,5 cm x 75 cm x 165 cm

Poids maximal d'utilisateur : 136 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'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.
+ 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 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 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 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
Barres de course grincent	Barres de course ou roulement encrassés ou sèchés	Nettoyage des barres de courses suivi d'une lubrification avec un silicon sans graisse
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

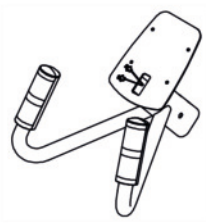
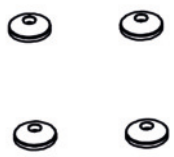
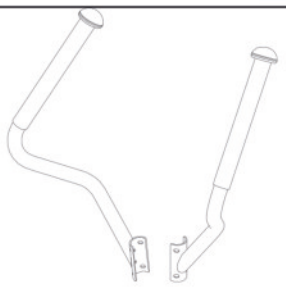
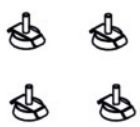
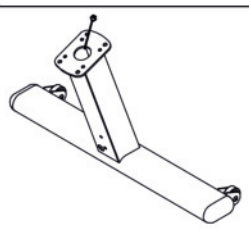
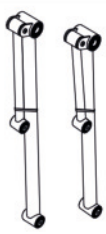
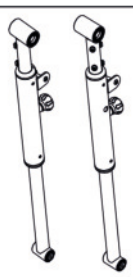
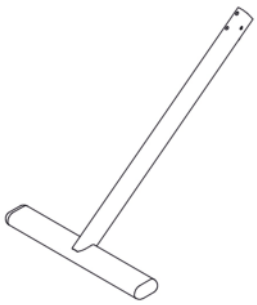
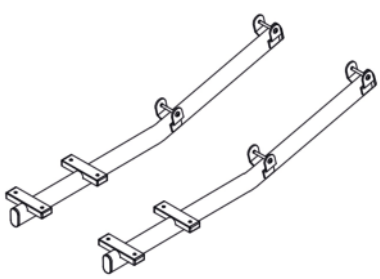
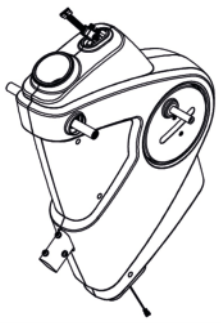
2.3 Maintenance et calendrier de révision

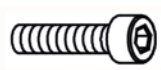
Certains travaux de routine sont à effectuer suivant les intervalles suivants :

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			

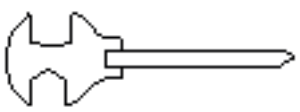
3.1 Contenu

L'emballage contient les pièces représentées sur la figure, y compris un câble d'alimentation avec fiche secteur. Si l'une de ces pièces manque ou est endommagée, veuillez vous adresser à votre contractant.

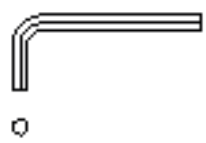
(31)	(32)	(35)	(44/45)
			
(27)	(30)		(28)
			
(55)	(63)	(36/99)	(47/48)
			
(25)	(58)		(1)
			

HARDWARE KIT	Part No. and Description	Q'TY
	65 Lock Washer (M8)	3 pcs
	66 Washer (8x16x2.0t)	3 pcs
	67 Washer (8x30x2.0t)	4 pcs
	82 Screw, Pan Head (M5xp0.8x15mm)	4 pcs
	85 Bolt, Socket Head (M8xp1.25x20mm)	3 pcs
	86 Bolt, Socket Head (M8xp1.25x30mm)	8 pcs
	94 Bolt, Socket Head (M8x1.25x25mm)	4 pcs

Outils



Outil multifonctionnel

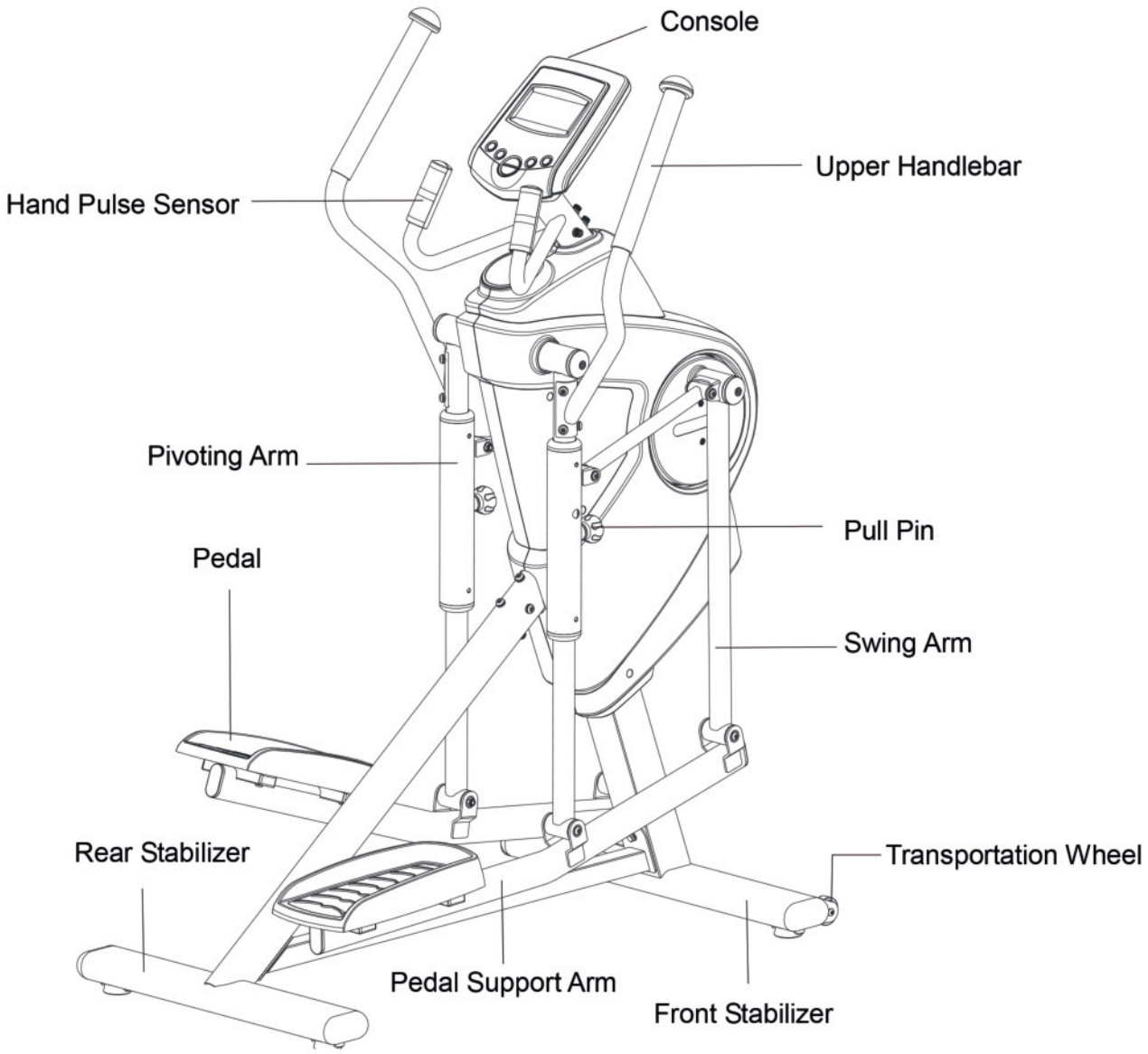


Clé Allen (6 mm)

Clé à douille (17 mm)

3.2 Instructions de montage

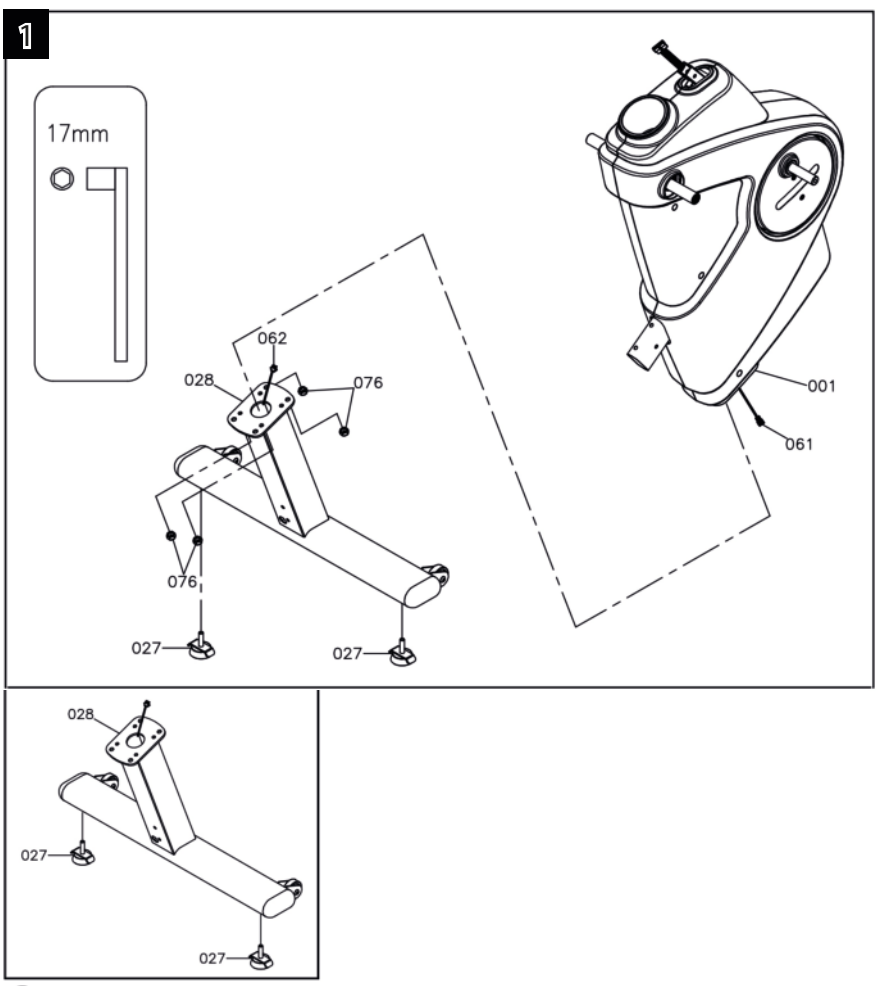
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.



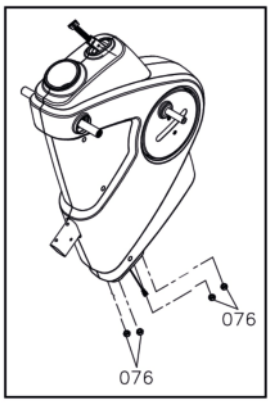
Étape 1 Montage des stabilisateurs

1) Voir schémas. Deux stabilisateurs (27) doivent être fixés sous le pied avant (28). Veillez à visser les stabilisateurs (27) jusqu'à ce que les nervures hélicoïdales ne soient plus visibles (voir fig. 1).

Remarque :
Si l'appareil n'est pas en position plane, ajustez-le à l'aide des stabilisateurs (27).



Étape 2 Montage du pied avant



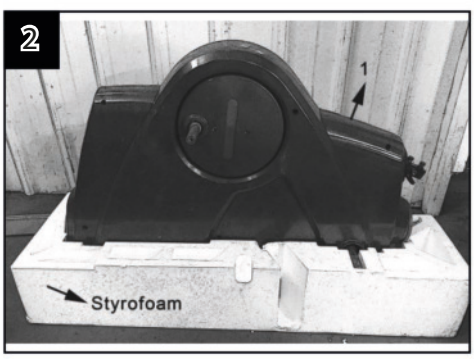
Remarque :
4 écrous en nylon (M10 x p1,5) (76) sont déjà prémontés sur la face inférieure du cadre principal (1).

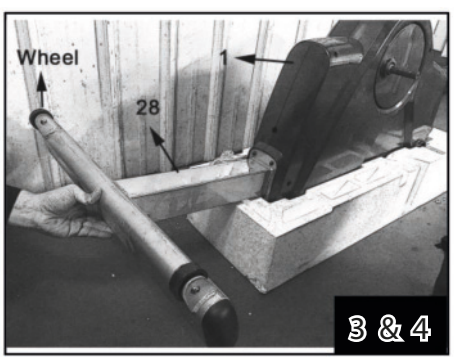
1) Retirez quatre écrous en nylon (76) du cadre principal (1).

2) Pour monter le pied avant (28) sur le cadre principal (1), placez le cadre principal (1) sur le polystyrène de l'emballage d'origine (voir fig. 2).
3) Reliez le câble adaptateur inférieur (62) au câble adaptateur central (61), voir fig. 1.

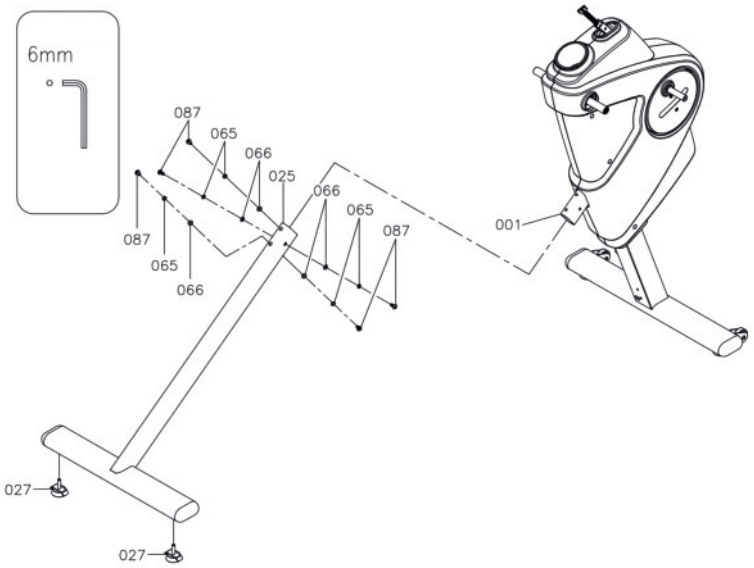
Remarque :
Veillez à ne pas coincer les câbles (voir fig. 3 & 4).

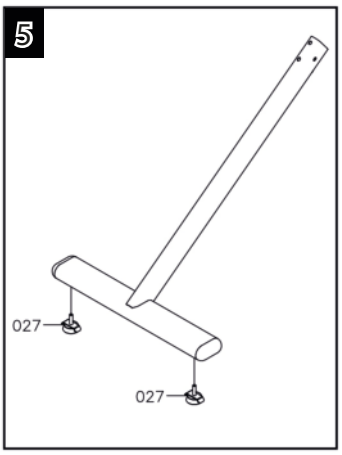
4) Montez ensuite le pied avant (28) sur le cadre principal (1), les roues étant dirigées vers le haut. Serrez les quatre écrous en nylon (76).





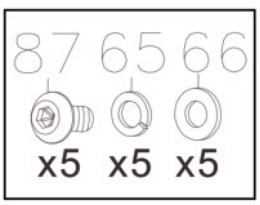
Étape 3 Montage du pied arrière

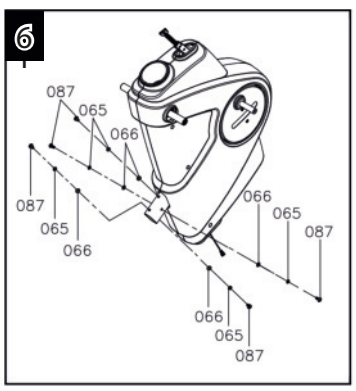




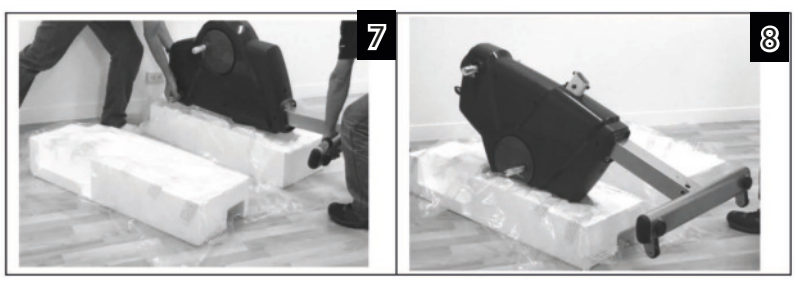
1) Montez les deux compensateurs (27) sur la face inférieure du pied arrière (25) et veillez à ce que l'appareil se trouve en position plane (voir fig. 5).

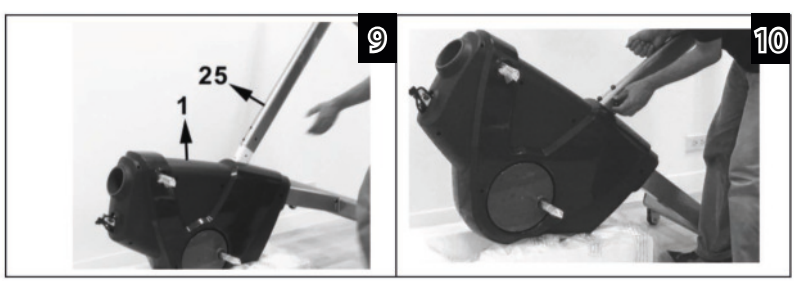
Remarque :
Cinq rondelles entretoises (66), cinq rondelles de sûreté (65) et cinq vis (87) sont déjà prémontées à l'arrière du cadre principal (1) (voir fig. 6).





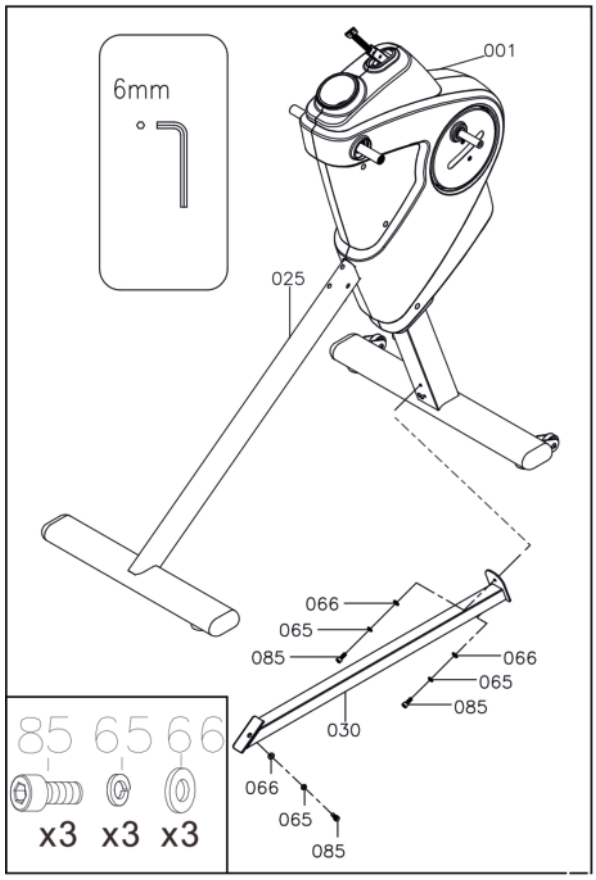
2) Retirez les vis et rondelles entretoises susmentionnées du cadre principal (1).
3) Remettez en place le cadre principal (1) sur le polystyrène de l'emballage d'origine pour poursuivre les opérations de montage en toute sécurité (voir fig. 7-10).
4) Montez ensuite avec précaution le pied arrière (25) sur le cadre principal (1) et fixez-le à l'aide de cinq rondelles entretoises (66), cinq rondelles de sûreté (65) et cinq vis (87).





Remarque :
Ne serrez les vis (87) qu'après avoir effectué la troisième opération de l'étape 5.

Étape 4 Montage du tube support



Procédez aux étapes suivantes conformément aux figures 11 à 13 :

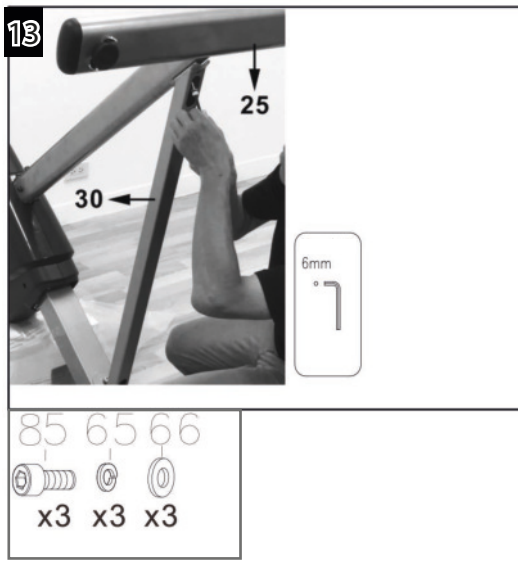
1) Montez le tube support (30) sur le cadre principal (1) à l'aide d'une vis (85), d'une rondelle de sûreté (M8) (65) et d'une rondelle entretoise (M8 x 16 x 2.0t) (66).

Remarque :
Ne serrez la vis (85) qu'après avoir effectué la première opération de l'étape 5.

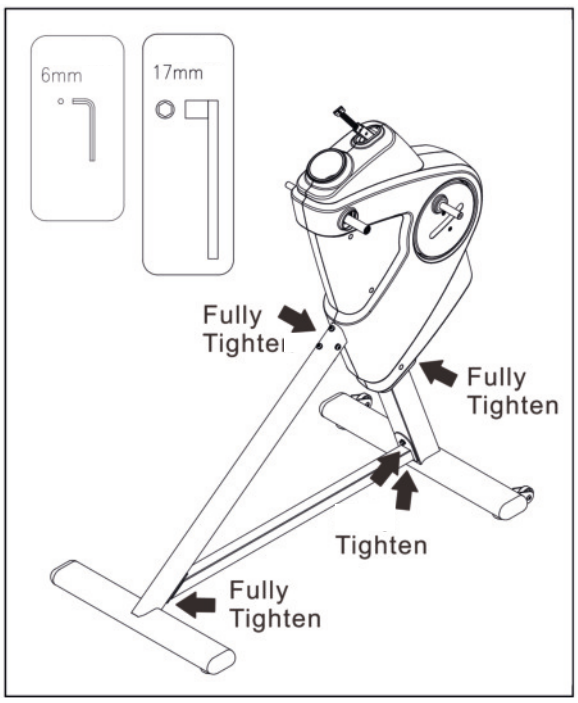
2) Montez une autre vis (85), une rondelle de sûreté (65) et une rondelle entretoise (66) sur la partie inférieure du tube support (30).

Remarque :
Ne serrez la vis (85) qu'après avoir effectué la première opération de l'étape 5.

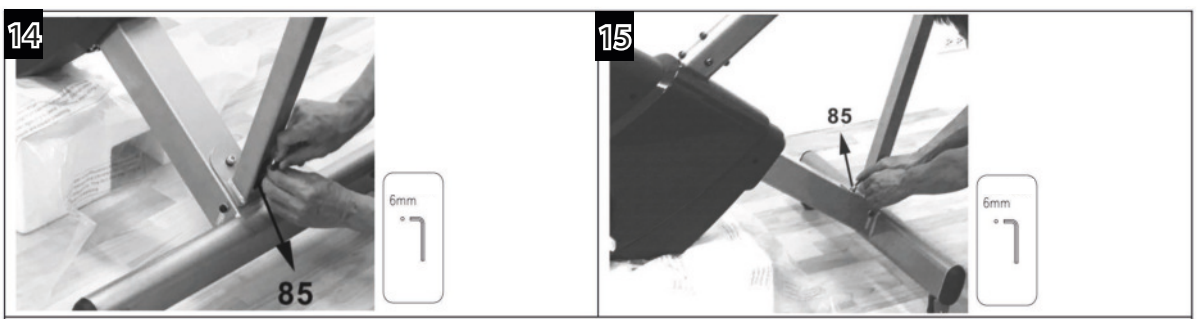
3) Montez le tube support (30) sur le pied arrière (25) en serrant une vis supplémentaire (85), une rondelle de sûreté (65) et une rondelle entretoise (66) sur la partie supérieure du tube support.



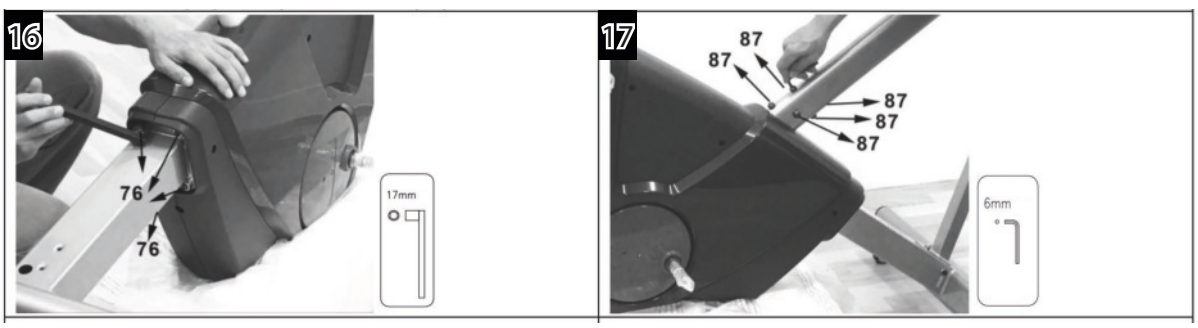
Étape 5 Serrage des vis



1) Serrez deux vis (85), deux rondelles de sûreté (65) et deux rondelles entretoises (66) sur la partie inférieure du tube support (30) (voir fig. 14 & 15).



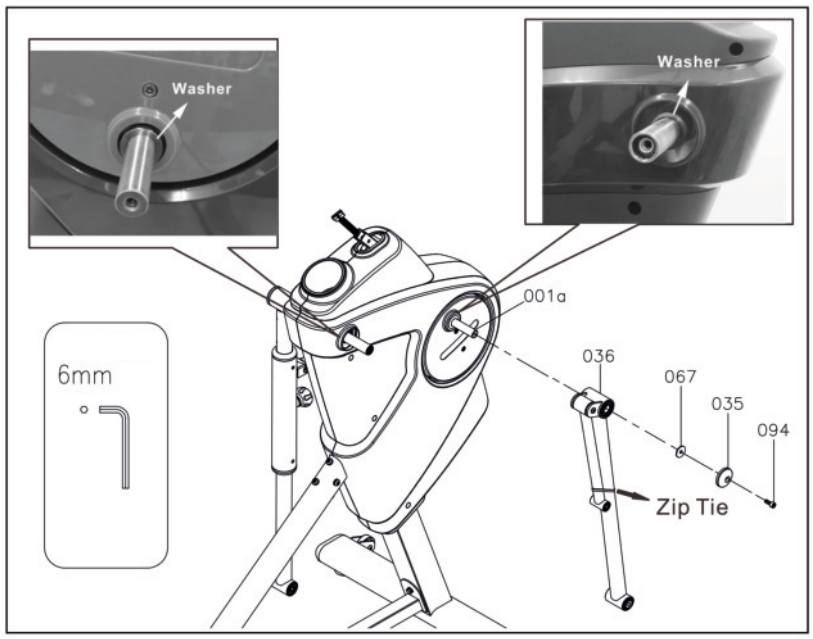
2) Serrez quatre écrous en nylon (76) sur la partie supérieure du pied avant (28) (voir fig. 16).
3) Serrez cinq rondelles entretoises (66), cinq rondelles de sûreté (65) et cinq vis (87) sur la partie avant du pied arrière (25) (voir fig. 17).
Serrage



Étape 6 Montage des bras oscillants

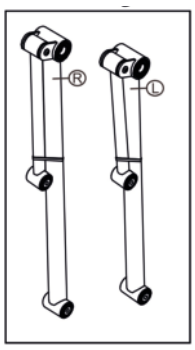
Procédez aux étapes suivantes conformément aux figures 18 à 20 :

1) Les bras oscillants (36 et 99) sont repérés par les lettres « R » (droit) et « L » (gauche).
2) Retirez avec précaution le film plastique des axes.

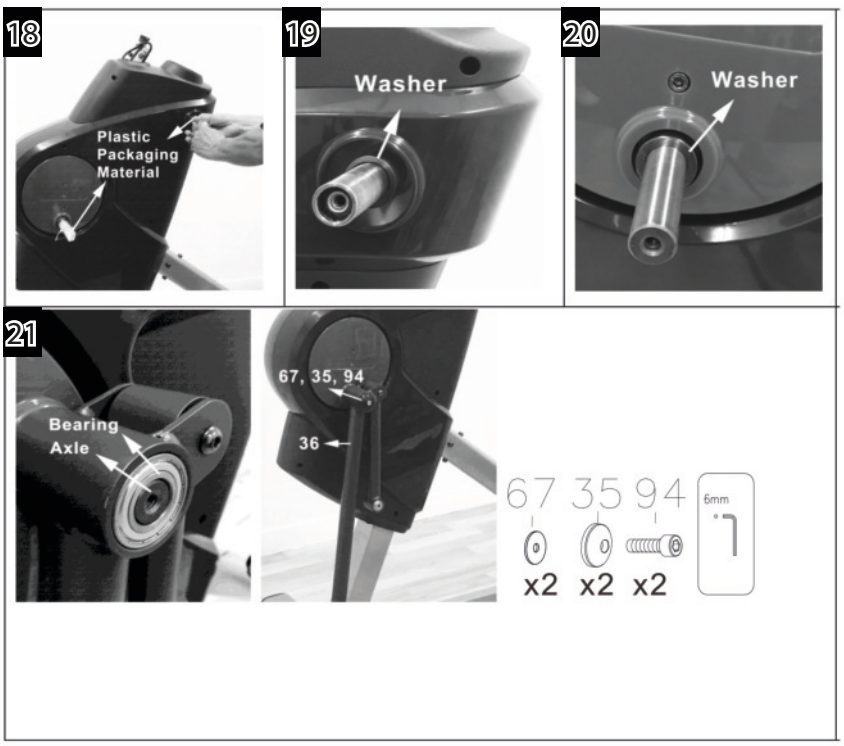


Remarque :
Lors de cette opération, veillez à ne pas retirer les rondelles entretoises déjà montées à l'intérieur.

Procédez aux étapes suivantes conformément à la figure 20 :

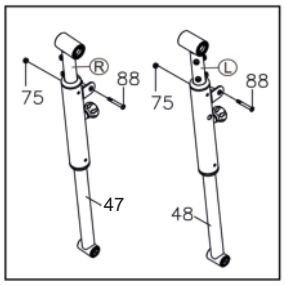


3) Vérifiez que la surface de l'axe est plus petite que la surface de portée.
4) Poussez le bras oscillant (36) sur l'axe de manivelle (001a) et serrez l'ensemble à l'aide d'une rondelle entretoise (67), d'un capuchon (35) et d'une vis (94).
5) Sectionnez le serre-câbles du bras oscillant (36).
6) Répétez les opérations susmentionnées de l'autre côté.



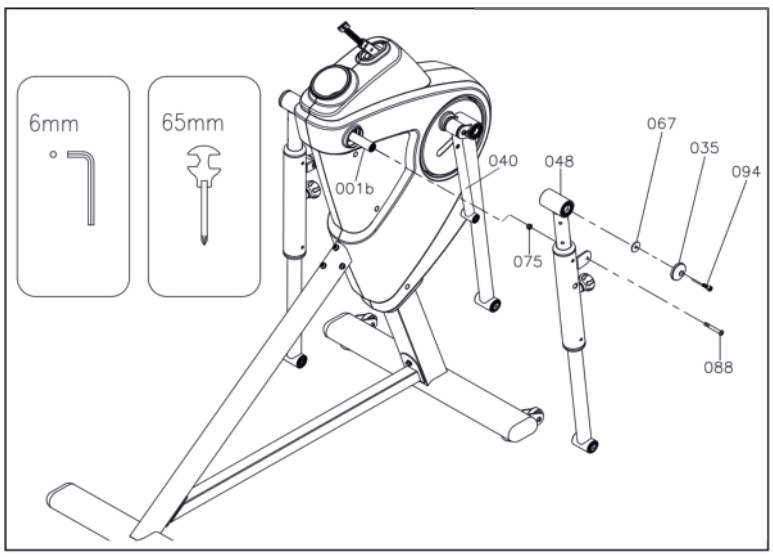
Étape 7 Montage des bras pivotants et de la tige de manivelle

1) Les bras pivotants (47 et 48) sont repérés par les lettres « R » (droit) et « L » (gauche).
2) Deux vis (88) et deux écrous en nylon (75) sont déjà prémontés dans le bras pivotant (47 & 48).
3) Pour l'étape de montage suivante, retirez les vis et écrous susmentionnés.



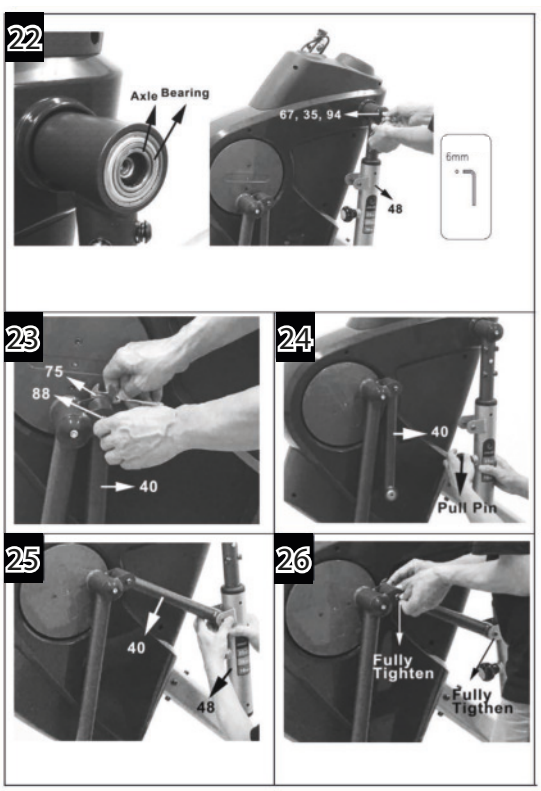
Procédez aux étapes suivantes conformément à la figure 22 :

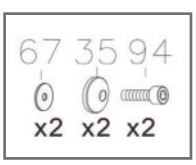
4) Vérifiez que la surface de l'axe est plus petite que la surface de portée.
5) Poussez le bras pivotant (48) sur l'axe du cadre (001b) et serrez l'ensemble à l'aide d'une rondelle entretoise (67), d'un capuchon (35) et d'une vis (94).
6) Répétez les opérations susmentionnées de l'autre côté.

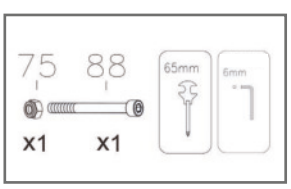


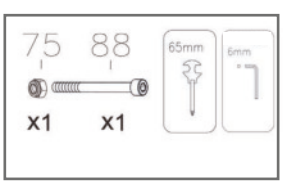
Procédez aux étapes suivantes conformément aux figures 23 à 26 :

7) Pour monter correctement la tige (40), desserrez d'abord légèrement la vis (88) et l'écrou en nylon (75) de la tige de manivelle (40).







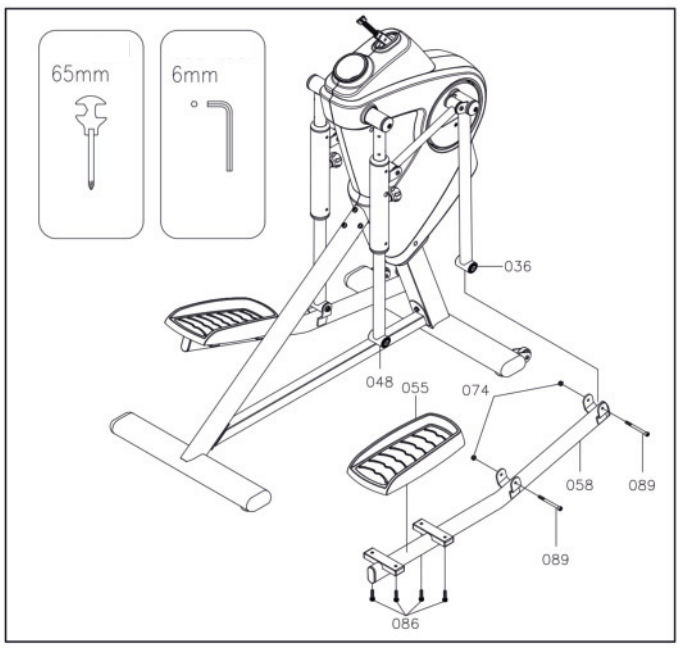


8) Desserrez la goupille (54).
9) Montez ensuite la tige de manivelle (40) sur le bras pivotant (48) en serrant complètement une vis (88) et un écrou en nylon (75).
10) Serrez complètement une vis (88) et un écrou en nylon (75) sur la tige de manivelle.
11) Répétez les opérations susmentionnées de l'autre côté.

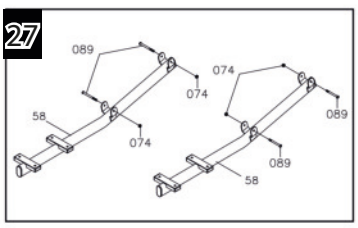
Étape 8 Montage du bras d'appui des pédales

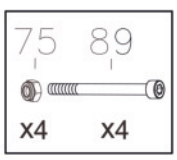
Remarque :
Quatre écrous minces en nylon (74) et quatre vis (89) sont déjà prémontés sur le bras d'appui de pédale (58) (voir fig. 27).

1) Retirez les vis et écrous susmentionnés du bras d'appui de pédale (58).
2) Montez le bras d'appui de pédale (58) sur le tube pivotant (36) et sur le bras pivotant (48). Serrez l'ensemble à l'aide de deux vis (89) et de deux écrous minces en nylon (74) (voir fig. 28). 3) Répétez les opérations susmentionnées de l'autre côté.

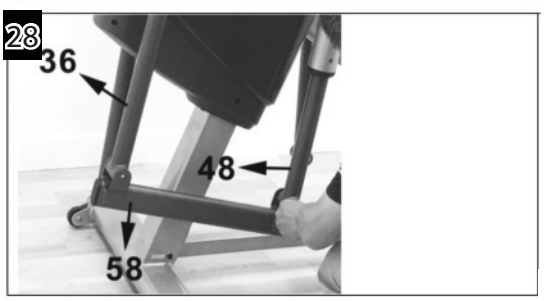


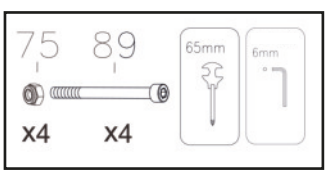
27



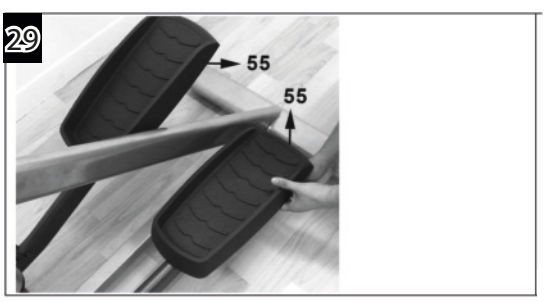


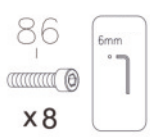
28





29





Étape 9 Montage des pédales

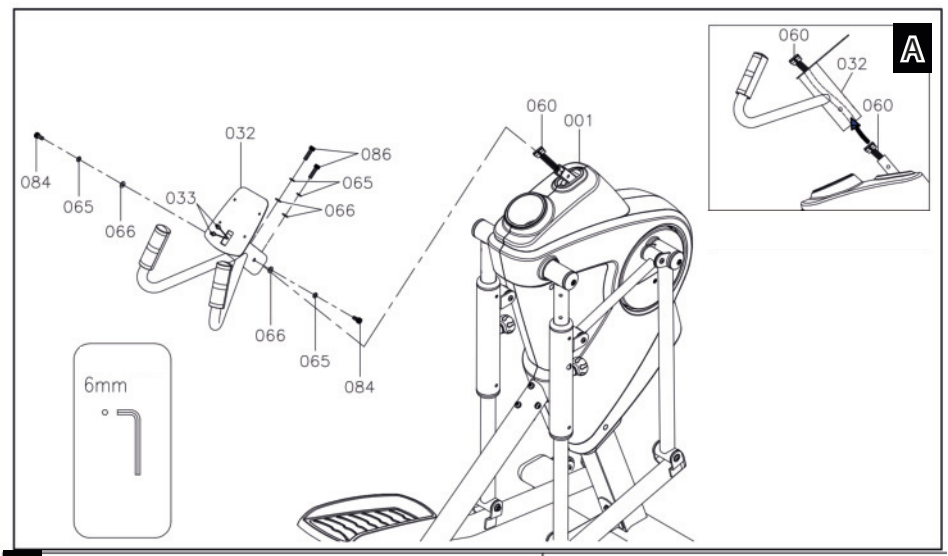
1) Placez la pédale (55) sur le bras d'appui de pédale (58) et serrez l'assemblage au moyen de quatre vis (86) (voir fig. 29).

2) Répétez cette opération de l'autre côté.

Étape 10 Montage du guidon

Remarque :
Quatre rondelles entretoises (66), quatre rondelles de sûreté (65), deux vis (84) et deux vis (85) sont déjà prémontées sur le cadre principal (1) (voir fig. 30).

1) Retirez les vis et rondelles entretoises susmentionnées du cadre principal (1).
2) Engagez avec précaution le câble de liaison supérieur (60) dans le guidon (32) (voir fig. A et 31)



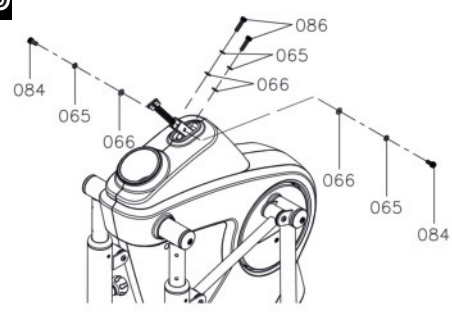
3) Montez une rondelle entretoise (66), une rondelle de sûreté (65) et une vis (84) de chaque côté du guidon (32) (voir fig. 32).

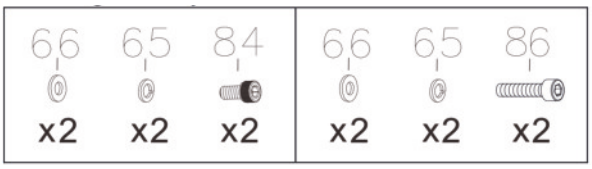
Remarque :
Ne serrez pas encore fermement les vis.

4) Montez deux rondelles entretoises (66), deux rondelles de sûreté (65) et deux vis (86) sur la partie avant du guidon (32).

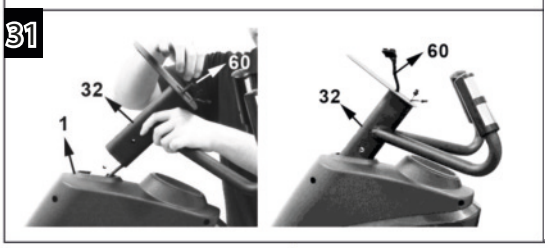
Remarque :
Ne serrez pas encore fermement les vis (voir fig. 33).

30

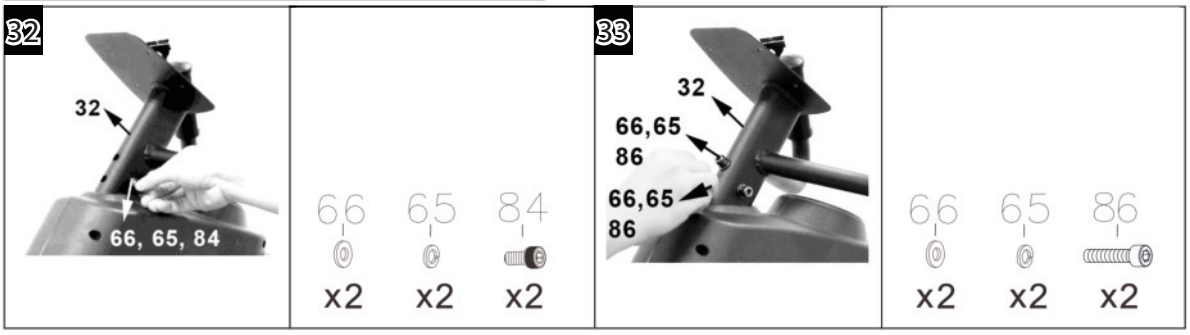




31



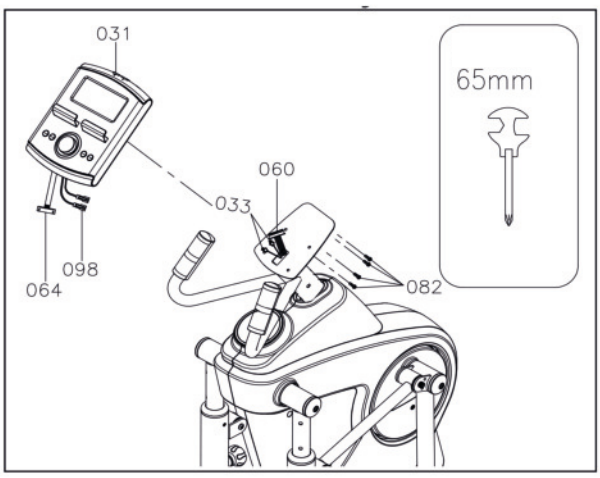
32

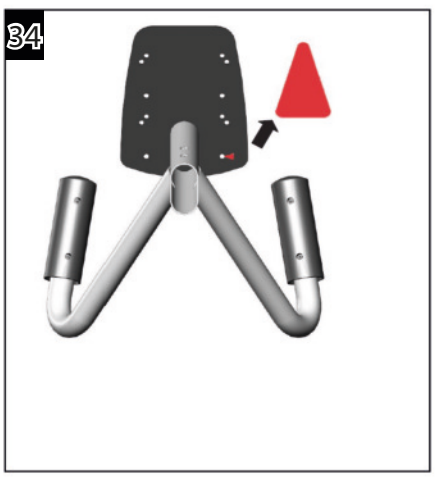


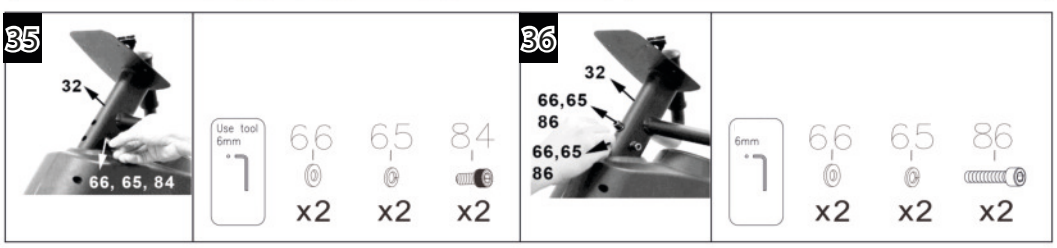
Étape 11 Montage de la console

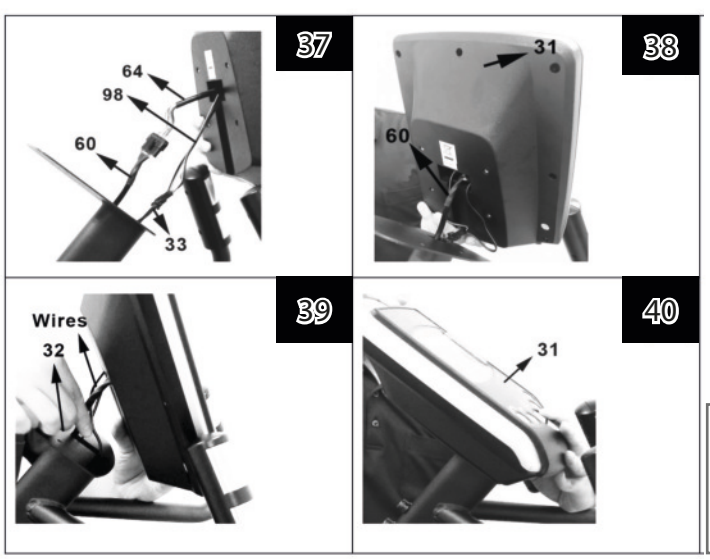
Remarque :
. Bloquez d'abord la première vis (82) de la console. Vous pourrez ensuite mettre en place correctement les trois autres vis (82) de la console (voir fig. 34).

1) Serrez deux rondelles entretoises (66), deux rondelles de sûreté (65) et deux vis (84) de chaque côté du guidon (32) (voir fig. 35).
2) Serrez deux rondelles entretoises (66), deux rondelles de sûreté (65) et deux vis (86) à l'avant du guidon (32) (voir fig. 36).
3) Raccordez le câble de la console (64) au câble de liaison supérieur (60).









Remarque :
Veillez à ne pas coincer les câbles (voir fig. 37).

4) Raccordez le câble de la console (98) au câble supérieur du capteur tactile (33).

Remarque :
Veillez à ne pas coincer les câbles (voir fig. 37).

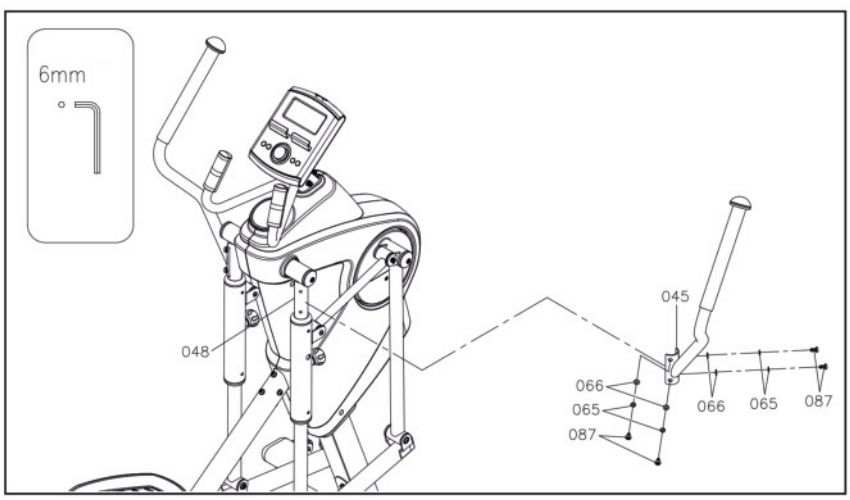
5) Enfoncez le câble de liaison supérieur (60) dans la console (31) (voir fig. 38)
6) Poussez ensuite le reste du câble dans le guidon (32) (voir fig. 39).
7) Montez avec précaution la console (31) sur le guidon (32) en serrant quatre vis (82) (voir fig. 40).

Étape 12 Montage du guidon supérieur

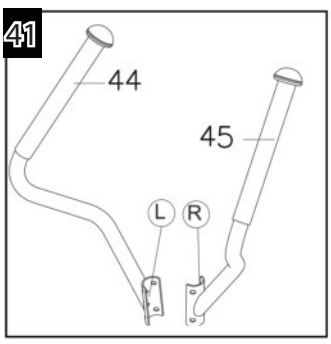
1) Les guidons supérieurs (44 et 45) sont repérés par les lettres « R » (droit) et « L » (gauche).

Remarque :
Deux vis (87) et deux rondelles de sûreté (M8) (65) ainsi que deux rondelles entretoises (66) sont déjà prémontées sur le bras pivotant (48) (voir fig. 42).

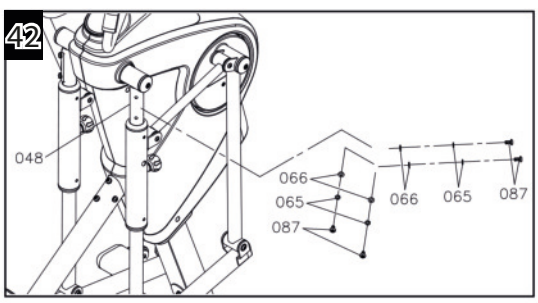
2) Retirez les vis et rondelles entretoises susmentionnées du bras pivotant (42) (voir fig. 42).
3) Montez le guidon supérieur droit (45) sur le bras pivotant droit (48) et serrez l'assemblage à l'aide de deux vis (87), deux rondelles de sûreté (65) et deux rondelles entretoises (66) (voir fig. 43).
4) Répétez les opérations susmentionnées du côté gauche (voir fig. 43).
5) Terminez l'étape de montage et vérifiez que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser l'appareil.
6) Vérifiez que l'appareil se trouve en position plane sur le sol. Si nécessaire, ajustez l'appareil à l'aide des stabilisateurs (27).

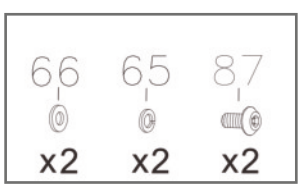


41

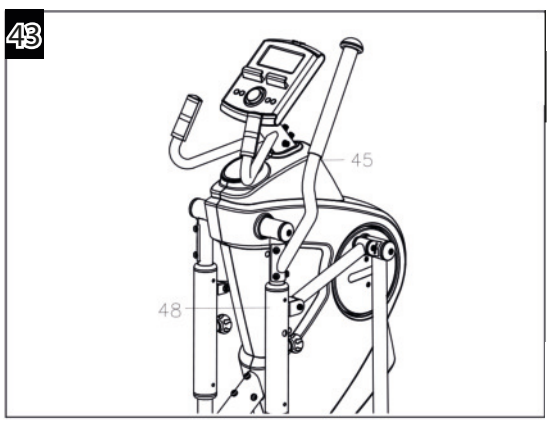


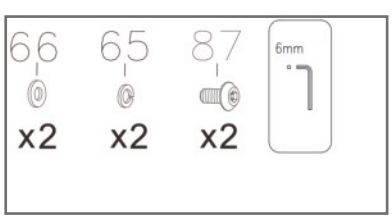
42





43

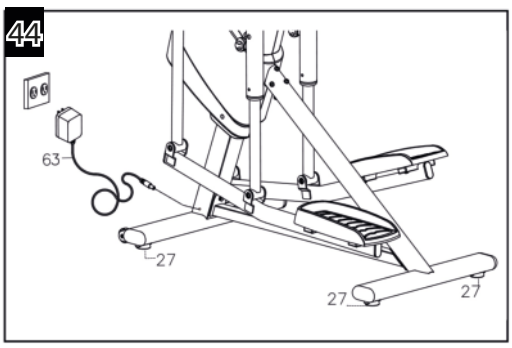




Étape 13 Adaptateur secteur

1) Branchez l'adaptateur (63) sur le raccord situé du côté gauche du cadre principal (1) (voir fig. 44).
2) Branchez l'adaptateur (63) sur la prise pour mettre en marche la console.

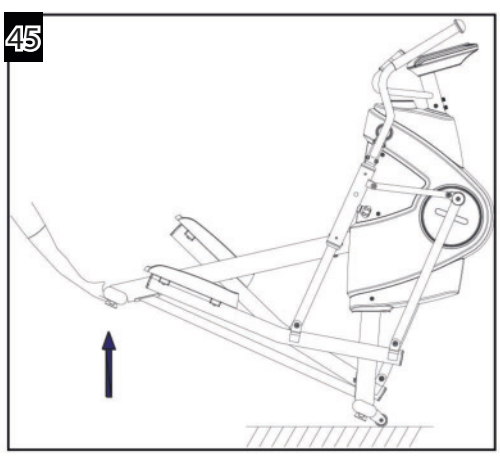
44



Transport

Soulevez le pied arrière (25) et maintenez-le des deux mains pour le déplacer avec précaution à l'endroit souhaité. Veillez à ce que sol soit plan (voir fig. 45).

45



Réglage de la longueur de pas

Le vélo elliptique dispose de trois longueurs de pas réglables de 18“ (457 mm) à 23“ (584 mm).

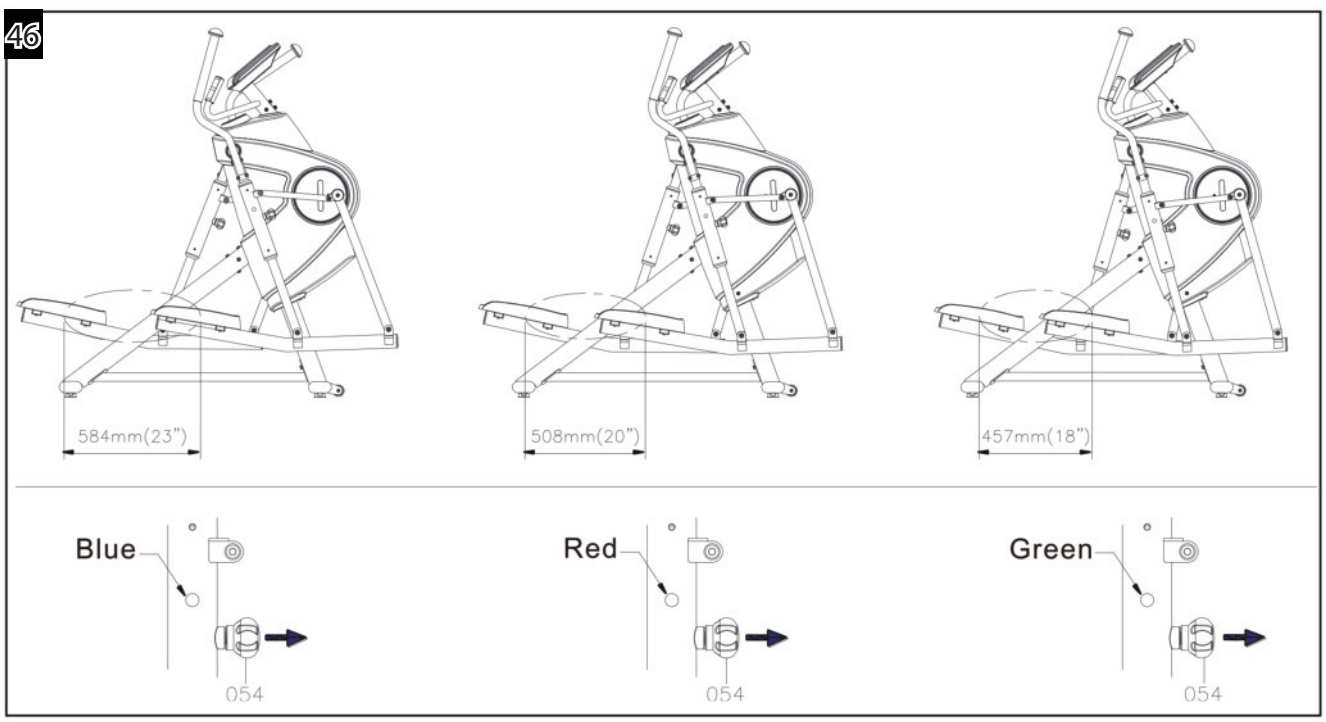
Procédez aux étapes suivantes conformément à la figure 46 :

1) Pour régler la longueur de pas, desserrez et sortez la goupille droite (54). Tirez la tige télescopique (10) jusqu'à la hauteur souhaitée (position bleue pour 23“, position rouge pour 20“, position verte pour 18“).

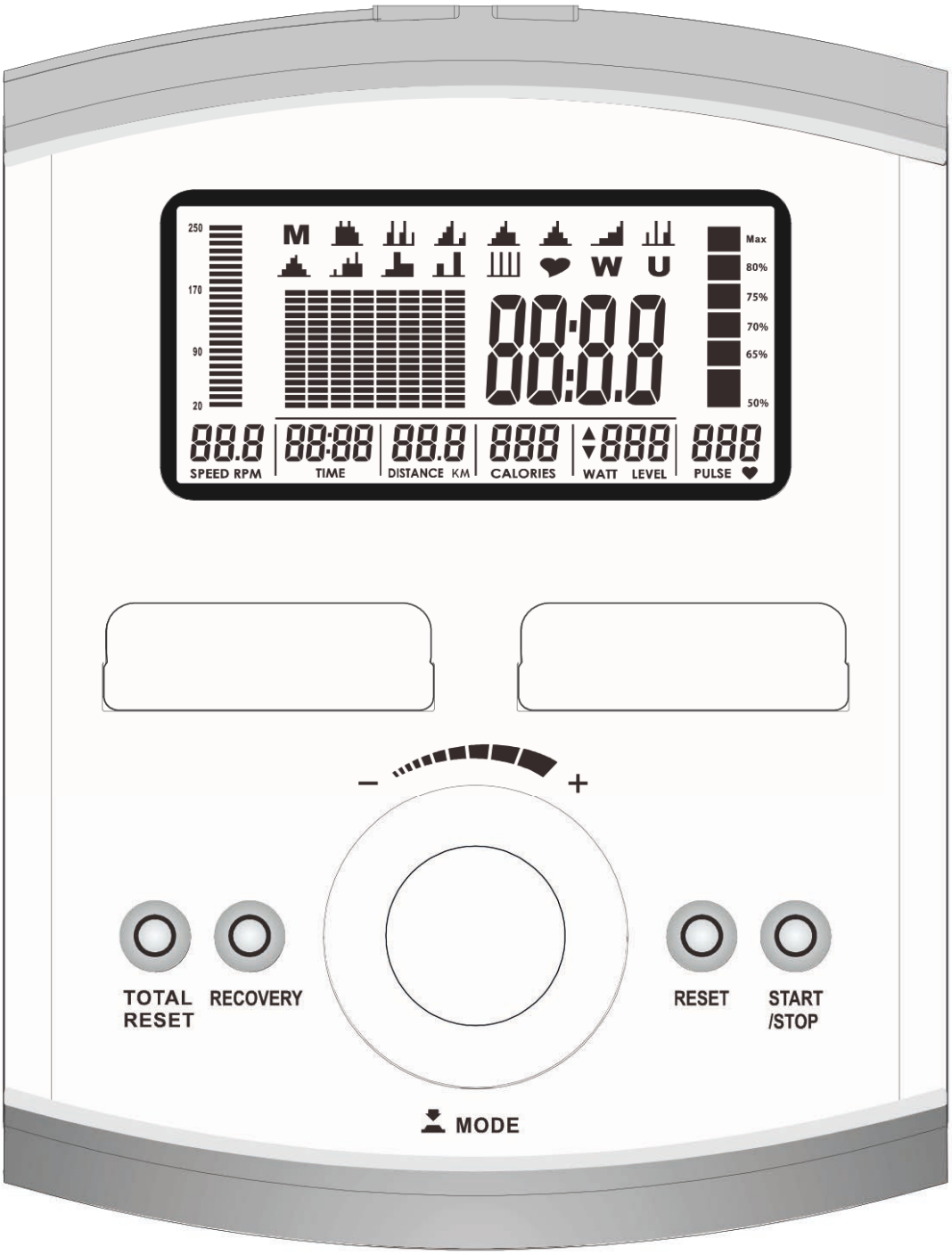
2) Veillez à ce que la goupille (54) s'enclenche dans l'ouverture de réglage de la tige télescopique droite (10).

3) Répétez les opérations susmentionnées pour régler la longueur de pas gauche.

Remarque :
(a) Réglez toujours la tige télescopique droite et gauche (10) à la même hauteur. (b) Avant de commencer l'entraînement, serrez toujours correctement la tige télescopique (10) à droite et à gauche.



4.1 Affichage de la console



SPEED	Indique la vitesse momentanée en km/h ou mph.
RPM	Indique votre cadence momentanée sous forme de tours par minute (RPM).
TIME	a. Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:59 minutes maxi. b. Compte à rebours : si vous avez défini un objectif de temps (de 1:00 à 99:00 par pas de 1 minute), la console effectue un compte à rebours jusque 0:00 à partir de la valeur cible.
DISTANCE	a. Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de distance, l'appareil mesure la distance totale parcourue de 0,00 à 99,9 km ou miles. b. Compte à rebours : si vous avez défini un objectif de distance (de 1,0 à 99,0 par pas de 1 km/miles), la console effectue un compte à rebours jusque 0 à partir de la valeur cible.
CALORIES	a. Indique le nombre total de calories brûlées pendant l'entraînement. b. Comptage progressif : si vous n'avez pas défini un nombre cible de calories, la console mesure le nombre total de calories brûlées de 0 à 9 999 kcal. c. Compte à rebours : si vous avez défini un nombre cible de calories (de 10 à 99 par pas de 10 CAL), la console effectue un compte à rebours jusque 0 à partir de la valeur cible.
WATT	a. Indique la force momentanée que vous produisez à un niveau de résistance donné. b. Indique la valeur momentanée en watts. c. Plage d'affichage de 0 à 999.
LEVEL	Indique le niveau de résistance du programme en cours : de 1 à 32 niveaux de résistance par pas de 1 niveau.
PULSE	a. **ATTENTION :** Si vous avez entré un pouls cible (30 à 230 BPM (pulsations cardiaques par minute) par pas de 1 BPM), la console émet un signal pendant l'entraînement dès que votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible. b. Les capteurs tactiles doivent être saisis des deux mains. Votre pouls apparaît quelques secondes après l'affichage du symbole de cœur. c. Si vous ne saisissez pas correctement les capteurs tactiles et que votre pouls n'est pas capté pendant quelques secondes, l'affichage de la fréquence cardiaque s'éteint. Replacez correctement les mains sur les capteurs tactiles pour réactiver l'affichage de votre pouls.

4.2 Fonctions des touches

START/STOP	a. Permet de démarrer l'entraînement. b. Appuyez de nouveau sur la touche pour interrompre ou stopper toutes les fonctions actives pendant le programme d'entraînement.
RESET	a. Permet de retourner au menu principal en mode Stop. b. Maintenez la touche RESET appuyée pendant deux secondes pour remettre en marche la console.
RECOVERY	a. La touche PULSE RECOVERY mesure le temps que vous mettez à récupérer votre pouls au repos après l'entraînement. Lorsque vous vous entraînez régulièrement, cette fonction sert à mesurer vos progrès. b. La console affiche votre pouls pendant 60 secondes et évalue la récupération de votre fréquence cardiaque sous la forme d'une note entre F1 et F6. F1 correspond à la meilleure note, F6 à la moins bonne (cette valeur n'est donnée qu'à titre indicatif). c. Cette note vous permet de comparer votre niveau de récupération lors de vos différentes séances d'entraînement. Il est recommandé d'effectuer cette évaluation après chaque entraînement. Terminez votre entraînement avant de démarrer cette fonction. d. Votre pouls apparaît quelques secondes après l'affichage du symbole de cœur. e. Appuyez sur pour retourner au menu principal. **Remarque :** Si vous ne saisissez pas les capteurs tactiles des deux mains, la console indique la valeur HEART RATE « P » et l'écran principal affiche la note « F6 » une fois le compte à rebours terminé. Cela signifie que les capteurs tactiles ne détectent pas correctement les signaux.
TOTAL RESET	Remettez la console en marche.
MODE +/-	Tournez le bouton pour sélectionner un mode d'entraînement ou la résistance et pour augmenter ou réduire une valeur. Appuyez sur MODE pour confirmer votre sélection.

4.3 Mise en marche

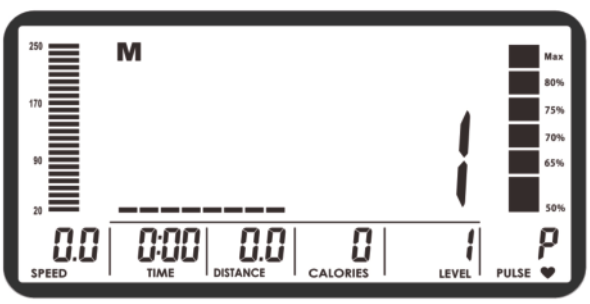
a. Vérifiez que la fiche d'alimentation est correctement branchée sur la prise murale.
b. Actionnez les pédales ou appuyez sur une touche quelconque pour activer la console. L'écran s'allume et un bref signal sonore retentit. La console est prête à fonctionner.
c. Appuyez sur une touche quelconque de la console ou commencez à pédaler pour mettre en marche la console. La console s'allume au bout de quelques secondes et un signal retentit. La console est prête à fonctionner.
d. Appuyez sur TOTAL RESET pour remettre en marche la console. C'est un moyen rapide et simple d'accéder au statut POWER ON.

Remarque :
Au bout de quatre minutes d'inactivité, la console s'éteint automatiquement.

4.4 Programmes

M P1 MANUAL	P2 GLUTE BLAST	P3 PHYSICAL	P4 RAMP
P5 PLATEAU CLIMB	P6 MOUNTAIN CLIMB 1	P7 FITNESS TEST	P8 IRON MAN
P9 MOUNTAIN CLIMB 2	P10 FAT BURN	P11 HILL CLIMB	P12 VALLEY
P13 INTERVAL	P14 H.R.C.(55%, 75%, 90%, T.H.R.)	W P15 WATT CONTROL	U P16 USER

4.4.1 MANUAL - Programme manuel (P1)



1. Login
a. Appuyez sur TOTAL RESET pour remettre en marche la console. C'est un moyen rapide et simple d'accéder au statut POWER ON.
b. Sélectionnez U1, U2, U3 ou U4.
c. Entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille et poids) et confirmez vos saisies en appuyant sur la touche MODE.

2. Entraînement

A. Saisie du programme manuel P1

Option A – START/STOP – Lorsque l'appareil est en marche, MANUAL (P1) est sélectionné. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Option B – START/STOP, RESET, MODE
a. Appuyez sur START/STOP pour interrompre le programme en cours.
b. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal.
c. Tournez le bouton MODE pour sélectionner MANUAL. Appuyez sur MODE pour accéder au programme.

B. Réglage de l'intensité (niveau).
Tournez le bouton MODE pour régler le niveau d'intensité (de 1 à 32). Validez en appuyant sur MODE.

C. Réglage du temps
Tournez le bouton MODE pour régler le temps souhaité (de 1:00 à 99:00). Validez en appuyant sur MODE.

Remarque :
Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:59 minutes maxi. Compte à rebours : si vous avez défini un objectif de temps (de 1:00 à 99:00 par pas de 1 minute), la console effectue un compte à rebours jusque 0:00 à partir de la valeur cible.

D. Réglage de la distance
Tournez le bouton MODE pour régler la distance souhaitée (de 1,0 à 99,0 km ou miles). Validez en appuyant sur MODE.

Remarque :
Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de distance, l'appareil mesure la distance totale parcourue de 0,00 à 99,9 km ou miles. Compte à rebours : si vous avez défini un objectif de distance (de 1,0 à 99,0 par pas de 1 km/miles), la console effectue un compte à rebours jusque 0 à partir de la distance cible réglée.

E. Réglage des calories
Tournez le bouton MODE pour régler le nombre de calories souhaité (de 10 à 9 999 Kcal). Validez en appuyant sur MODE.

Remarque :
Comptage progressif : si vous n'avez pas défini un nombre cible de calories, la console mesure le nombre total de calories brûlées de 0 à 9 999 kcal. Compte à rebours : si vous avez défini un nombre cible de calories (de 10 à 99 par pas de 10 CAL), la console effectue un compte à rebours jusque 0 à partir de la valeur cible.

F. Réglage du pouls
Tournez le bouton MODE pour régler la fréquence cardiaque souhaitée (de 30 à 230 BPM). Validez en appuyant sur MODE.

Remarque :
Si vous avez entré un pouls cible (30 à 230 BPM (pulsations cardiaques par minute) par pas de 1 BPM), la console émet un signal pendant l'entraînement dès que votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible.

G. Démarrage de l'entraînement
a. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.
b. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler un niveau de résistance (de 1 à 32) en tournant le bouton MODE.
c. Appuyez sur MODE pour afficher vos valeurs d'entraînement momentanées (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

Remarque sur la fréquence cardiaque :
a. Saisissez les capteurs tactiles des deux mains. Votre fréquence cardiaque apparaît quelques secondes après l'affichage du symbole de cœur.
b. Si vous ne saisissez pas correctement les capteurs tactiles et que votre pouls n'est pas capté pendant quelques secondes, l'affichage de la fréquence cardiaque s'éteint et l'écran affiche le message d'erreur « P ». Saisissez les capteurs tactiles des deux mains pour réactiver l'affichage du pouls.

4.4.2 Programmes prédéfinis (P2 – P13)

Liste des programmes

P2 GLUTE BLAST	P3 PHYSICAL	P4 RAMP	P5 PLATEAU CLIMB
P6 MOUNTAIN CLIMB 1	P7 FITNESS TEST	P8 IRON MAN	P9 MOUNTAIN CLIMB 2
P10 FAT BURN	P11 HILL CLIMB	P12 VALLEY	P13 INTERVAL

P2 - Entraînement des fessiers, P3- Physique , P4 - Rampe, P5- Plateau / Ascension, P6 - Montagne / Ascension 1, P7 - Test de condition physique, P8 - Iron Man, P9 - Montagne / Ascension 2, P10 - Combustion des graisses, P11 - Colline / Ascension

1. Login
a. Appuyez sur TOTAL RESET pour remettre en marche la console. C'est un moyen rapide et simple d'accéder au statut POWER ON. b. Sélectionnez U1, U2, U3 ou U4. c. Entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille et poids) et confirmez vos saisies en appuyant sur la touche MODE.

2. Entraînement
A. Saisie d'un programme P2 à P13
START/STOP – RESET – MODE
a. Appuyez sur START/STOP pour interrompre le programme en cours.
b. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal.
c. Tournez le bouton MODE pour sélectionner un programme P2 à P13. Appuyez sur MODE pour accéder au programme correspondant.

B. Réglage de l'intensité (niveau).
Tournez le bouton MODE pour régler le niveau du profil d'entraînement (de 1 à 16). Validez en appuyant sur MODE.

C. Réglage du temps
Tournez le bouton MODE pour régler le temps souhaité (de 1:00 à 99:00). Validez en appuyant sur MODE.

Remarque :
Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:59 minutes maxi.
Compte à rebours : si vous avez défini un objectif de temps (de 1:00 à 99:00 par pas de 1 minute), la console effectue un compte à rebours jusque 0:00 à partir de la valeur cible.

D. Démarrage de l'entraînement
a. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. b. Vous pouvez sélectionner un niveau de profil d'entraînement (de 1 à 16) en tournant le bouton MODE. c. Appuyez sur MODE pour afficher vos valeurs d'entraînement (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

Remarque sur la fréquence cardiaque :
a. Saisissez les capteurs tactiles des deux mains. Votre fréquence cardiaque apparaît quelques secondes après l'affichage du symbole de cœur.
b. Si vous ne saisissez pas correctement les capteurs tactiles et que votre pouls n'est pas capté pendant quelques secondes, l'affichage de la fréquence cardiaque s'éteint et l'écran affiche le message d'erreur « P ». Saisissez les capteurs tactiles des deux mains pour réactiver l'affichage du pouls.

4.4.3 H.R.C - Programme basé sur la fréquence cardiaque (P14)

1. Login
a. Appuyez sur TOTAL RESET pour remettre en marche la console. C'est un moyen rapide et simple d'accéder au statut POWER ON.
b. Sélectionnez U1, U2, U3 ou U4.
c. Entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille et poids) et confirmez vos saisies en appuyant sur la touche MODE.

2. Entraînement
A. Réglage du programme P14 START/STOP – RESET – MODE
a. Appuyez sur START/STOP pour interrompre le programme en cours.
b. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal.
c. Tournez le bouton MODE pour sélectionner le programme P14 basé sur la fréquence cardiaque. Appuyez sur MODE pour accéder au programme correspondant.

B. Réglage d'une fréquence cardiaque cible
Tournez le bouton MODE pour saisir la fréquence cardiaque cible (55 %, 75 %, 90 %, THR). Validez en appuyant sur MODE.

C. Réglage du temps
Tournez le bouton MODE pour régler le temps souhaité (de 1:00 à 99:00). Validez en appuyant sur MODE.

Remarque :
Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:59 minutes maxi. Compte à rebours : si vous avez défini un objectif de temps (de 1:00 à 99:00 par pas de 1 minute), la console effectue un compte à rebours jusque 0:00 à partir de la valeur cible.

D. Démarrage de l'entraînement
a. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.
b. Appuyez sur MODE pour afficher vos valeurs d'entraînement (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

Remarque sur la fréquence cardiaque :
a. Saisissez les capteurs tactiles des deux mains. Votre fréquence cardiaque apparaît quelques secondes après l'affichage du symbole de cœur.
b. Si vous ne saisissez pas correctement les capteurs tactiles et que votre pouls n'est pas capté pendant quelques secondes, l'affichage de la fréquence cardiaque s'éteint et l'écran affiche le message d'erreur « P ». Saisissez les capteurs tactiles des deux mains pour réactiver l'affichage du pouls.

E. Information importante sur les programmes basés sur la fréquence cardiaque
La console affiche votre pouls momentané.
a. La console affiche votre pouls momentané et adapte automatiquement le niveau de résistance de sorte que votre pouls soit maintenu dans les limites de la zone de votre fréquence cardiaque cible.
b. Si votre pouls dépasse la fréquence cardiaque cible, la console réduit automatiquement le niveau de résistance d'un pas et émet un signal vous invitant à ralentir.
c. Si votre pouls est inférieur à la fréquence cardiaque cible, la console augmente automatiquement le niveau de résistance d'un pas après chaque minute.

4.4.4 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.

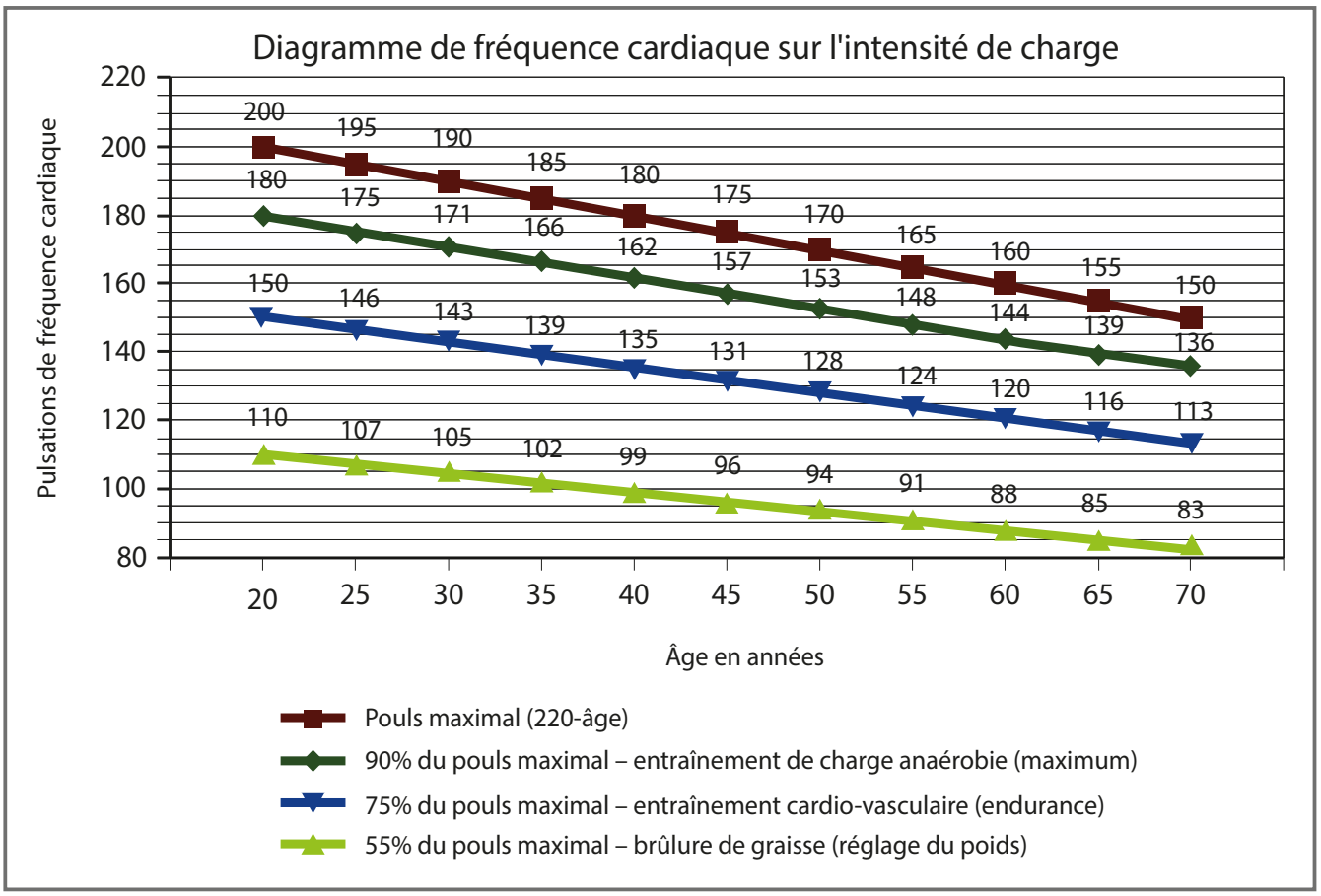
Brûlage des graisses (régulation du poids) : L'objectif principal consiste à brûler des graisses. Pour atteindre ce but, *un niveau d'intensité bas* (environ 55% de la fréquence cardiaque max.) et *une durée d'entraînement plus longue* sont utiles.

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/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.



4.4.5 WATT - Programme basé sur les watts (P15)

1. Connexion et saisie
a. Appuyez sur TOTAL RESET pour remettre en marche la console. C'est un moyen rapide et simple d'accéder au statut POWER ON.
b. Sélectionnez U1, U2, U3 ou U4.
c. Entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille et poids) et validez à l'aide de la touche MODE.

2. Entraînement
A. Réglage du programme P15
START/STOP – RESET – MODE
a. Appuyez sur START/STOP pour interrompre l'entraînement en cours.
b. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal.
c. Tournez le bouton MODE pour sélectionner le programme P15 basé sur les watts. Appuyez sur MODE pour accéder au programme correspondant.

B. Réglage de la valeur cible en watts
Tournez le bouton MODE pour sélectionner le nombre de watts (de 10 à 350 watts). Validez en appuyant sur MODE.

Remarque :
Le nombre de watts peut être réglé entre 10 et 350 watts (par pas de 5 watts).

C. Réglage du temps
Tournez le bouton MODE pour régler le temps souhaité (de 1:00 à 99:00). Validez en appuyant sur MODE.

Remarque :
Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:59 minutes maxi.
Compte à rebours : si vous avez défini un objectif de temps (de 1:00 à 99:00 par pas de 1 minute), la console effectue un compte à rebours jusque 0:00 à partir de la valeur cible.

D. Démarrage de l'entraînement
a. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.
b. Pendant l'entraînement, vous pouvez tourner le bouton MODE pour régler le nombre de watts entre 10 et 350.
c. Appuyez sur MODE pour afficher vos valeurs d'entraînement momentanées (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

Remarque sur la fréquence cardiaque :
a. Saisissez les capteurs tactiles des deux mains. Votre fréquence cardiaque s'affiche quelques secondes après l'apparition du symbole de cœur.
b. Si vous ne saisissez pas correctement les capteurs tactiles et que votre pouls n'est pas capté pendant quelques secondes, l'affichage de la fréquence cardiaque s'éteint et l'écran affiche le message d'erreur « P ». Saisissez les capteurs tactiles des deux mains pour réactiver l'affichage du pouls.

4.4.6 USER - Programme défini par l'utilisateur (P16)

1. Connexion et saisie
a. Appuyez sur TOTAL RESET pour remettre en marche la console. C'est un moyen rapide et simple d'accéder au statut POWER ON.
b. Sélectionnez U1, U2, U3 ou U4.
c. Entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille et poids) et validez à l'aide de la touche MODE.

2. Entraînement
A. Réglage du programme P16
START/STOP – RESET – MODE
a. Appuyez sur START/STOP pour interrompre l'entraînement en cours.
b. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal.
c. Tournez le bouton MODE pour sélectionner le programme défini par l'utilisateur P16. Appuyez sur MODE pour accéder au programme.

B. Réglage du niveau de résistance
a. Vous pouvez régler manuellement le niveau de résistance dans le programme défini par l'utilisateur. La console divise le temps en huit intervalles. Vous pouvez attribuer un niveau de résistance souhaité à chaque intervalle de temps.
b. Tournez le bouton ENTER pour saisir un niveau de résistance pour chacun des intervalles de temps (de 1 à 32 niveaux de résistance par pas de 1 niveau de résistance). Validez à l'aide de la touche ENTER.
c. Répétez l'opération précédente jusqu'à avoir attribué un niveau de résistance aux huit intervalles de temps. Le profil du programme est mémorisé une fois les saisies effectuées. Vous pouvez modifier à tout moment le profil en mode Stop.

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 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
EX70-4	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, 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.

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

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

8 COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE

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

+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

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 :

Vélo elliptique cardiostrong

Désignation du modèle :

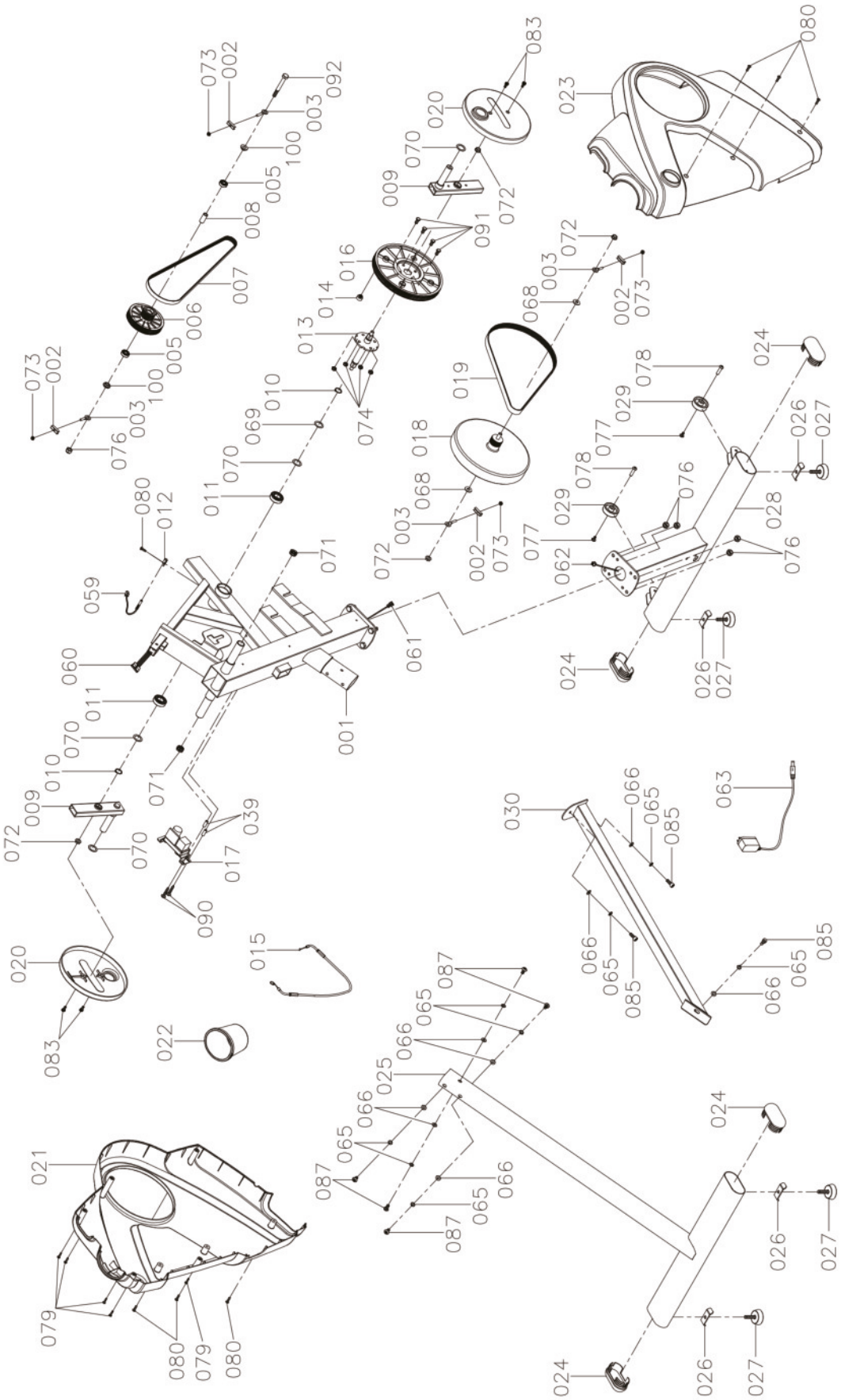
EX70-4

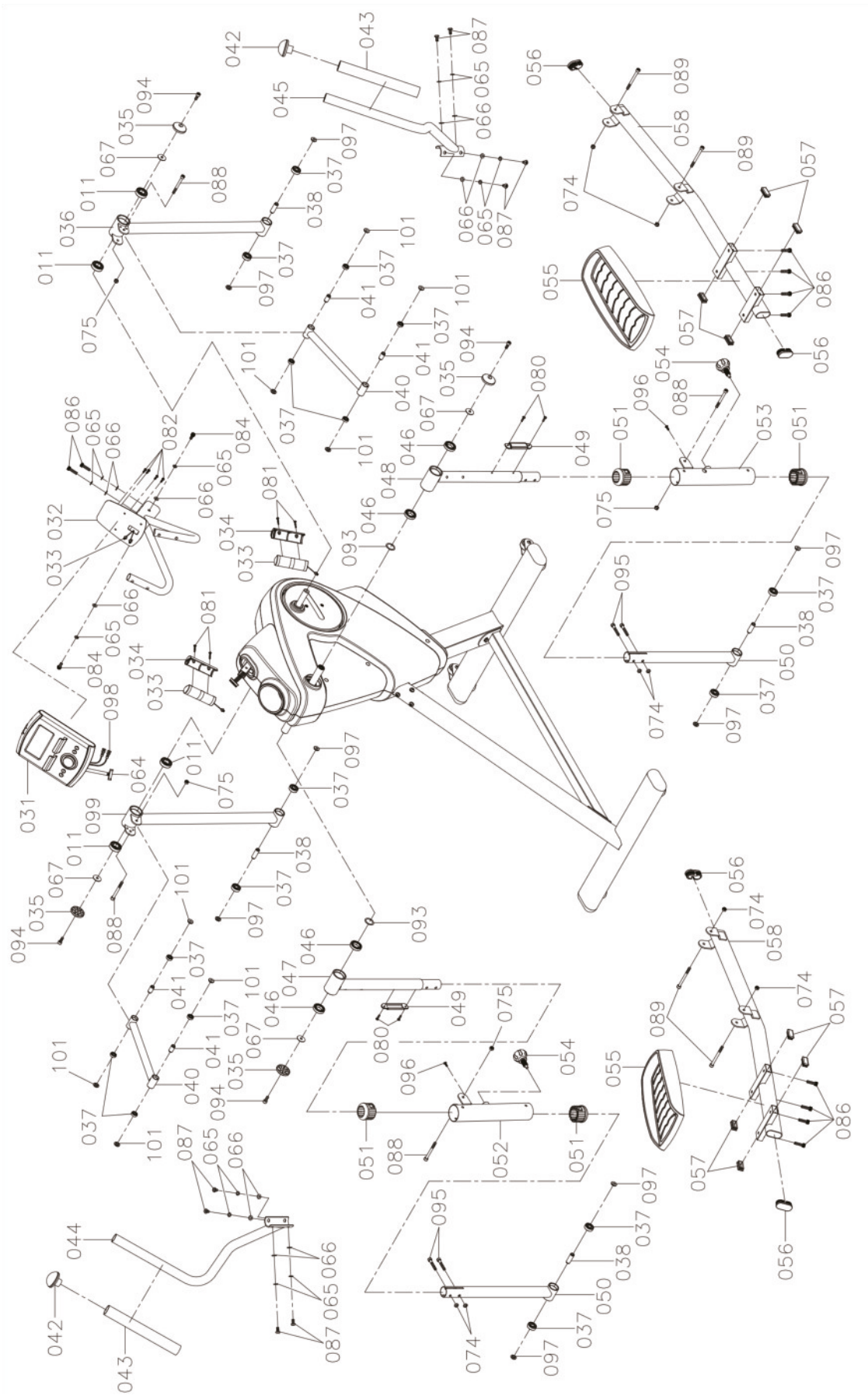
8.3 Liste des pièces

Nº.	Description (ENG)	Qté.	Nº.	Description (ENG)	Qté.
1	Main Frame	1	27	Leveler	4
2	Tension Bracket	4	28	Front Stabilizer	1
3	Eye Bolt	4	29	Transportation Wheel	2
5	Bearing (6000)	2	30	Support Tube	1
6	Pulley (120-42mm)	1	31	Console	1
7	Belt (1092J6)	1	32	Fixed Handlebar	1
8	Spacer (10x14x32mm)	1	33	Pulse Sensor Top Housing w/ Wire	2
9	Crank	2	34	Pulse Sensor Bottom Housing	2
10	C-Ring	2	35	Tube Cap	4
11	Bearing (6004)	6	36	Right Swing Arm	1
12	Sensor Stand	1	37	Bearing (6201)	16
13	Crank Axle	1	38	Spacer (8x14x40mm) for Telescoping Bar	4
14	Magnet	1	39	Spacer (6x8x22mm)	2
15	Cable	1	40	Crank Linkage	2
16	Pulley (235mm)	1	41	Spacer (8x14x28mm) for Crank Linkage	4
17	Motor	1	42	Handheld Plug	2
18	Flywheel	1	43	Foam Grip for Upper Handlebar	2
19	Belt (1059J8)	1	44	Left Upper Handlebar	1
20	Crank Cover	2	45	Right Upper Handlebar	1
21	Left Cover	1	46	Bearing (6905)	4
22	Accessory Tray	1	47	Left Pivoting Arm	1
23	Right Cover	1	48	Right Pivoting Arm	1
24	EndCap	4	49	Stride Length Adjustment Plate	2
25	Rear Stabilizer	1	50	Telescoping Bar	2
26	Fixed Plate for Leveler	4	51	Connection Plug (60x38)	4
27	Leveler	4	52	Left Adjustment Tube	1

Nº.	Description (ENG)	Qté.	Nº.	Description (ENG)	Qté.
53	Right Adjustment Tube	1	80	Screw (M5×20mm)	11
54	Pull Pin	2	81	Screw (M3×p0.5×16mm)	4
55	Pedal	4	82	Screw (M5×p0.8×15mm)	4
56	Oval Plug (30x60)	8	83	Bolt (M6×p1.0×12mm)	4
57	Square Plug (20x40)	2	84	Bolt (M8×p1.25×16mm)	2
58	Support Arm	1	85	Bolt (M8×p1.25×20mm)	3
59	Sensor Wire	1	86	Bolt (M8×p1.25×30mm)	10
60	Upper Connection Wire	1	87	Bolt (M8×p1.25×16mm)	13
61	Middle Adaptor Connection Wire	1	88	Bolt (M8×p1.25×65mm)	4
62	Lower Adaptor Connection Wire	1	89	Bolt (M8×p1.25×75mm)	4
63	Adaptor	1	91	Bolt (M8×p1.25×15mm)	4
64	Connection Wire to Console	20	92	Bolt (M10×p1.5×85mm)	1
65	Lock Washer (M8)	20	93	Washer (26×34×1.0t)	2
66	Washer (8×16×2.0t)	4	94	Bolt (M8×p1.25×25mm)	4
67	Washer (8×30×2.0t)	2	95	Bolt (M8×p1.25×45mm)	4
68	Washer (10×23×2.0t)	1	96	Screw (M5×p0.8×15mm)	2
69	Washer (21×30×0.5t)	4	97	Axle Cap	8
70	Washer (21×30×1.0t)	2	98	Pulse Connection Wire to Console	1
71	Tube Connector Nut	4	99	Left Swing Arm	1
72	Flange Nut (M10xp1.25)	4	100	Pedal Wheel Bearing Adapter	2
73	Nylon Nut (M6xp1.0)	12	101	Crank Linkage Cap	8
74	Thin Nylon Nut (M8xp1.25)	4			
75	Nylon Nut (M8×p1.25)	5			
76	Nylon Nut (M10×p1.5)	2			
77	Bolt (M6×p1.0×12mm)	2			
78	Bolt (L=30mm)	4			
79	Screw (M4×20mm)	5			

8.4 Vue éclatée




042
043
045
056
089
058
074
057
055
086
054
096
088
051
053
080
049
046
048
093
081
034
033
032
082
084
065
066
098
031
064
011
099
094
035
067
088
101
037
041
040
047
052
095
050
038
097
087
044

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®