cardiostrong®

Notice de montage et mode d'emploi

max. 150 kg

~ 90 Min.

131 kg
L 145 | L 88 | H 165

CSTEX90PLUST.01.06

N° d'article CST-EX90-PLUS-T

Vélo elliptique EX90 Touch

Table des matières

1 INFORMATIONS GÉNÉRALES 7

1.1 Notes techniques 7
1.2 Sécurité personnelle 8
1.3 Sécurité électrique 9
1.4 Emplacement 10

2 MONTAGE 11

2.1 Instructions générales 11
2.2 Contenu de la livraison 12
2.3 Montage 14

3 MODE D'EMPLOI 23

3.1 Affichage de la console 23
3.2 Fonction des touches 24
3.3 Mise en marche et premiers réglages 24
3.4 Programmes d'entraînement 26
3.4.1 Programme Quick-Start 26
3.4.2 Programmes manuels 27
3.4.3 Programmes à profil 27
3.4.4 Programme basé sur les watts 28
3.4.5 Programmes basés sur la fréquence cardiaque 28
3.5 Fonction Recovery 29
3.6 Journal d'entraînement 30
3.7 Multimédia et mises à jour logicielles 31
3.7.1 Accès à une application via le menu principal 32
3.7.2 Accès à des applications pendant l'entraînement 32

4 STOCKAGE ET TRANSPORT 33

4.1 Instructions générales 33
4.2 Roulettes de déplacement 33

5 DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE 34

5.1 Instructions générales 34
5.2 Défauts et diagnostic des pannes 34
5.3 Calendrier d'entretien et de maintenance 35

6 ÉLIMINATION 35

7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS 36

8 COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE 37
8.1 Numéro de série et désignation du modèle 37
8.2 Liste des pièces 38
8.3 Vue éclatée 42
9 GARANTIE 44
10 CONTACT 46

Chère cliente, cher client,
Nous vous remercions d'avoir opté pour un appareil d'entraînement de qualité de la marque cardiostrong®. cardiostrong propose des appareils de fitness haut de gamme parfaitement conçus pour une utilisation à domicile. Entraînez-vous à la maison quel que soit le temps ou l'heure de la journée. Les appareils de fitness de cardiostrong proposent des programmes d'entraînement pour tous les niveaux et les objectifs d'entraînement. Vous trouverez de plus amples informations sur le site www.fitshop.fr. ou www.cardiostrong.de.

Nous vous souhaitons un bon entraînement !

Utilisation conforme

L'appareil doit être utilisé uniquement aux fins auxquelles il est destiné.

L'appareil convient à la fois pour une utilisation à domicile et pour une utilisation semi-professionelle (par ex. hôpitaux, clubs, hôtels, écoles etc.). L'appareil n'est pas adapté à une application commerciale ou professionnelle (par ex. salle de gym).

► **ATTENTION**
La console de cet appareil de fitness utilise un logiciel parfaitement adapté à l'équipement. Évitez toute manipulation imprévue, comme par exemple l'installation d'applications externes. Cela risquerait d'affecter la fonctionnalité de la console, voire de la rendre inutilisable. N'effectuez que les mises à jour nécessaires dans le Software Updater.

MENTIONS LÉGALES

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

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Directeur :
Christian Grau
Sebastian Campmann
Bernhard Schenkel

N° de registre de commerce HRB 1000 SL
Tribunal d'instance de Flensburg
N°d'identification de TVA : DE813211547

EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

©2011 cardiostrong est une marque déposée de la société Sport-Tiedje GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Sport-Tiedje est interdite.

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

À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

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

En raison des modifications et mises à jour effectuées en continu sur les logiciels, il se peut que le mode d'emploi nécessite d'être adapté en conséquence . Si vous constatez des divergences pendant le montage ou l'utilisation de l'appareil , vous pouvez consulter le mode d'emploi dans la boutique en ligne. La version la plus récente y est toujours disponible.

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

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

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

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

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

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

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

ⓘ **REMARQUE**
Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

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

1 INFORMATIONS GÉNÉRALES

Vérifiez régulièrement si des mises à jour du logiciel sont disponibles pour votre console TFT.
Si tel est le cas, effectuez impérativement les mises à jour.

1.1 Notes techniques

TFT - Affichage 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 :	16
Watts min. et max. à 60 RPM :	59-258 watts
Watts min. et max. à 100 RPM :	135 - 562 watts
Plage de réglage du programme en watts :	30-400 watts (réglable par paliers de 5 watts)

Mémoire d'utilisateur :	4
Programmes Quick-Start :	1
Programmes manuels :	3
Programmes prédéfinis :	60
Programmes prédéfinis en watts :	1
Programmes contrôlés par la fréquence cardiaque :	4

Masse d'inertie :	12 kg
Longueur de pas :	45 - 65 cm
Largeur de pas :	11 cm

Réglage électronique des longueurs de pas : De pas en continu entre 18" (45 cm) et 26" (65 cm)

Poids et dimensions:

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	144 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	131 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) env. :	140 cm x 115 cm x 49 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) env. :	145 cm x 88 cm x 165 cm

Poids maximum d'utilisateur :	150 kg

1.2 Sécurité personnelle

⚠ **DANGER**

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

+ L'utilisation de cet appareil est interdite aux enfants de moins de 14 ans.
+ Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
+ Les personnes handicapées doivent présenter un certificat médical et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
+ Attention : votre appareil n'a pas de roue libre. Les pièces en mouvement ne peuvent donc pas être stoppées immédiatement.
+ Notez que que les performances individuelles requises pour l'exécution d'un exercice peuvent différer des performances mécaniques indiquées.
+ Avant de monter ou de descendre de l'appareil, vérifiez que l'une des pédales se trouve dans sa position la plus basse.
+ L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
+ Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
+ Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.

⚠ **PRUDENCE**

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

1.3 Sécurité électrique

⚠ **DANGER**

+ Pour limiter les risques de choc électrique, débranchez toujours le câble de l'appareil de la prise de courant dès que vous avez terminé l'entraînement, avant d'assembler ou de désassembler l'appareil ainsi qu'avant de procéder à une maintenance ou à un nettoyage de l'appareil. Ne tirez pas sur le câble.

⚠ **AVERTISSEMENT**

+ Ne laissez pas l'appareil sans surveillance tant que le cordon d'alimentation reste branché dans la prise murale. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale pendant votre absence afin d'éviter toute utilisation impropre de l'appareil par des tiers ou des enfants.
+ Si le câble d'alimentation ou le cordon d'alimentation est endommagé ou défectueux, adressez-vous à votre revendeur. Jusqu'à la réparation, l'appareil ne doit pas être utilisé.

► **ATTENTION**

+ L'appareil doit être branché sur une prise électrique de 220 - -230V à une fréquence de 50 Hertz
+ L'appareil doit toujours être branché directement sur une prise de terre avec le câble d'alimentation fourni. Les rallonges doivent être conformes aux directives VDE. Déroulez toujours entièrement le câble d'alimentation.
+ La prise de courant doit être protégée par un fusible à action retardée de 16 ampères au minimum.
+ N'effectuez aucune modification sur le câble d'alimentation ni sur le cordon d'alimentation.
+ Protégez le câble d'alimentation de l'eau, de la chaleur, de l'huile et des arêtes vives. Ne laissez pas le câble d'alimentation passer sous l'appareil ou sous un tapis et ne posez aucun objet dessus.
+ Si l'appareil que vous acheté dispose d'une console TFT, des mises à jour du logiciel doivent être effectuées régulièrement. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder à la mise à jour.
+ Les systèmes et logiciels des appareils équipés de consoles TFT sont spécialement conçus pour fonctionner avec les applis préinstallées. N'installez pas d'autres applis sur la console.

ⓘ **REMARQUE**

+ Les applis préinstallées des consoles TFT proviennent de fabricants externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applis.

1.4 Emplacement

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **PRUDENCE**

+ Choisissez le lieu d'installation afin de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir circuler autour de celui-ci.
+ Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.
+ Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.
+ L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.

► **ATTENTION**

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

2 MONTAGE

2.1 Instructions générales

DANGER

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

AVERTISSEMENT

+ Respectez les consignes apposées sur l'appareil pour réduire les risques de blessures.

PRUDENCE

+ Pendant l'assemblage, veillez à disposer d'un espace suffisant pour vous déplacer tout autour de l'appareil.
+ L'assemblage de l'appareil doit être effectué par au moins deux adultes. En cas de doute, demandez l'aide supplémentaire d'une tierce personne ayant de bonnes connaissances techniques.

ATTENTION

+ Pour éviter tout endommagement de l'appareil et du sol, procédez au montage de l'appareil sur un tapis de sol ou sur le carton d'emballage.

REMARQUE

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

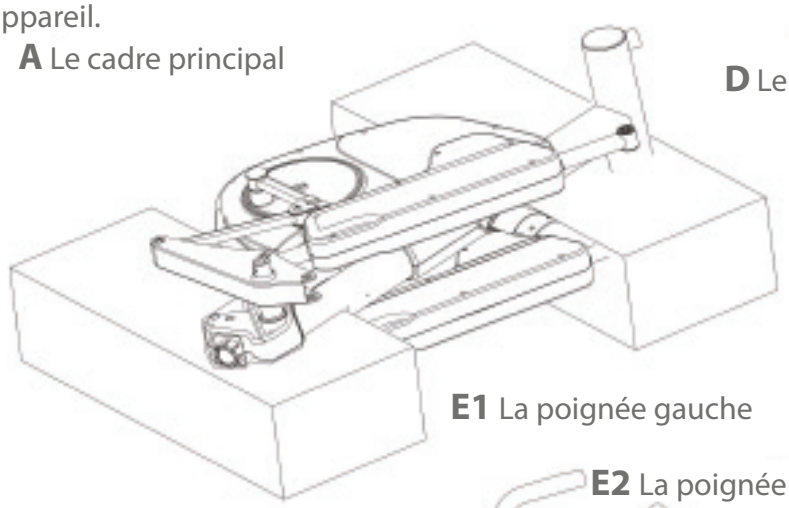
2.2 Contenu de la livraison

L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

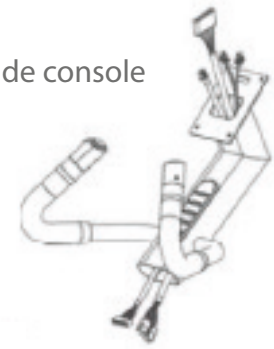
⚠ **PRUDENCE**

Si le contenu de la livraison est incomplet ou si des pièces sont endommagées, ne montez pas l'appareil.

A Le cadre principal



D Le mât de console



E1 La poignée gauche

H Le porte-bidon

E2 La poignée droite

B Les barres de pédales

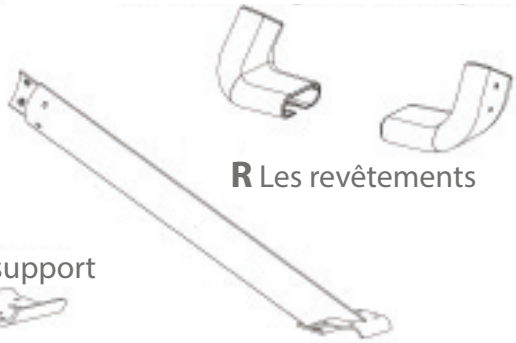
B1 Gauche

C1 Gauche

C Les barres de liasion

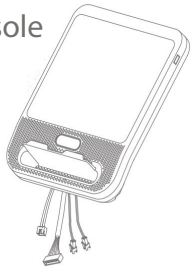
C2 Droite

B2 Droite



R Les revêtements

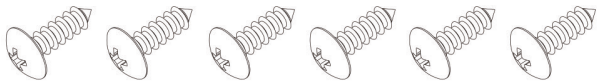
G Console



F1 Le mât principal

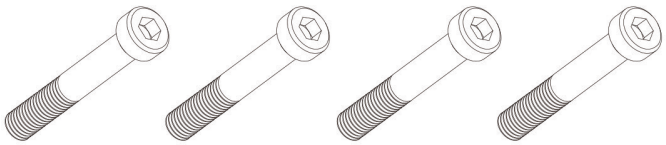
F2 Le support

(J2) Vis M4X16



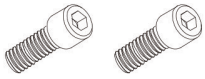
(J3) Vis M4X6

(J4) Vis M8X55

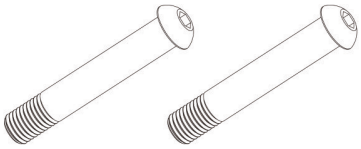


(J5) Rondelles

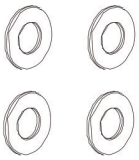
(J6) Vis M8X20



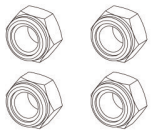
(J7) Vis M12X73



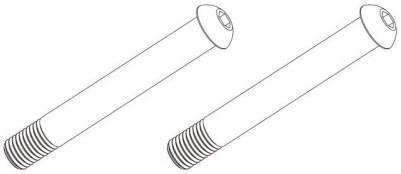
(J8) Rondelles M12



(J9) Écrous M12

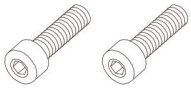


(J10) Vis M12X109



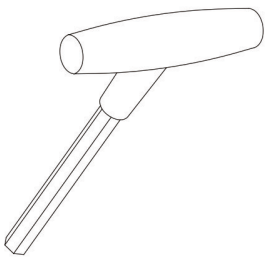
(J13) Vis M8X16

(J14) Vis M5

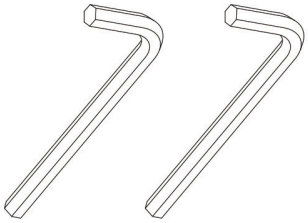


4m/m

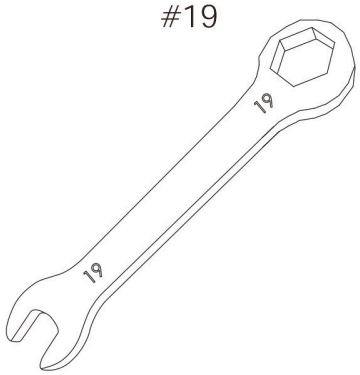
5m/m



6m/m*2



#19



2.3 Montage

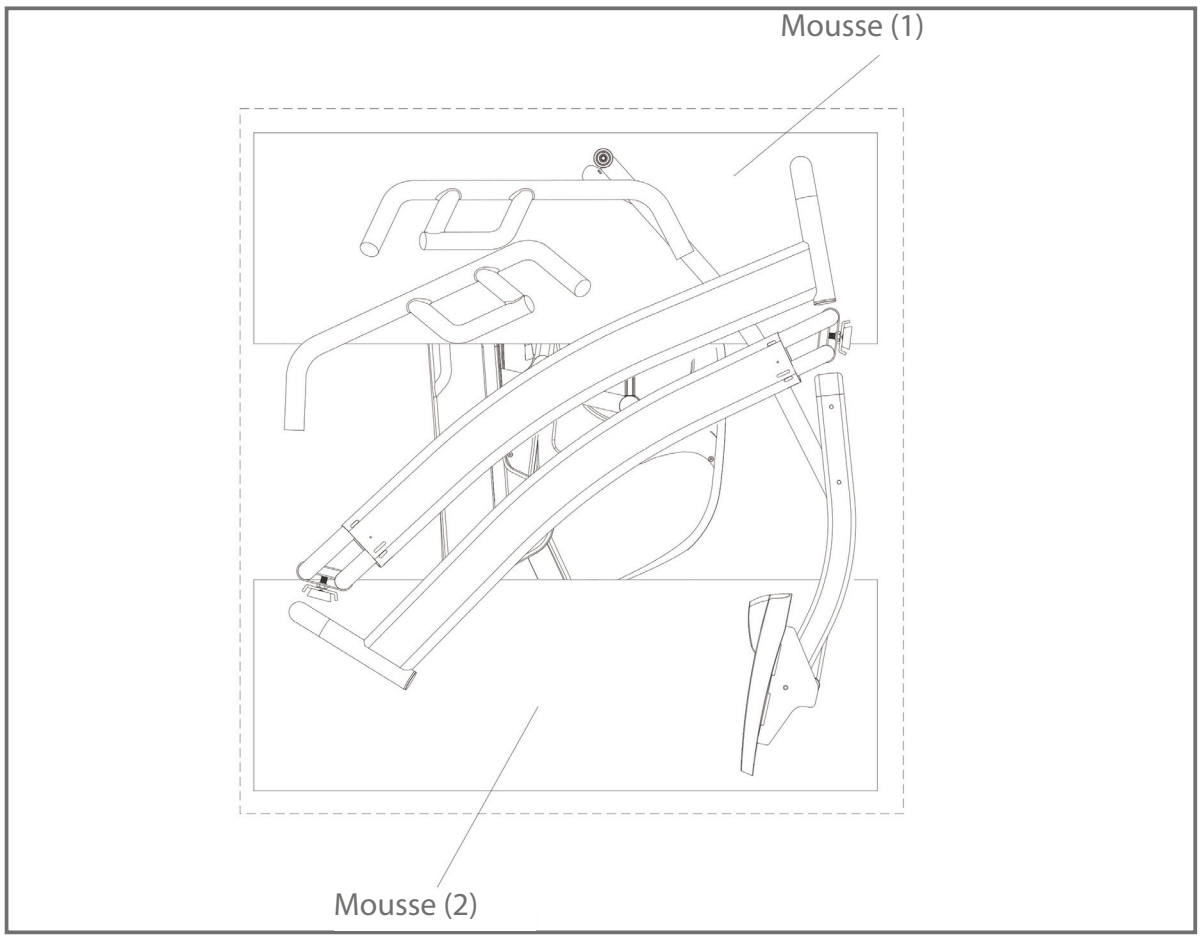
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

ⓘ **REMARQUE**
Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Lorsque vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.

Étape 1: Déballage

1. Retirez les rembourrages supérieurs en mousse (1) et (2) et laissez le cadre principal (A) ainsi que les rembourrages inférieurs en mousse (3) et (4) dans le carton jusqu'à ce que vous soyez invité à les déballer lors de l'étape 2 de montage.
2. Sortez ensuite la console, le mât de console ainsi que les vis et les outils.

⚠ **PRUDENCE**
Pour des raisons de sécurité, ne déverrouillez les barres de pédales avec le bouton de réglage correspondant que lorsque vous y êtes invité, à la fin de les instructions.



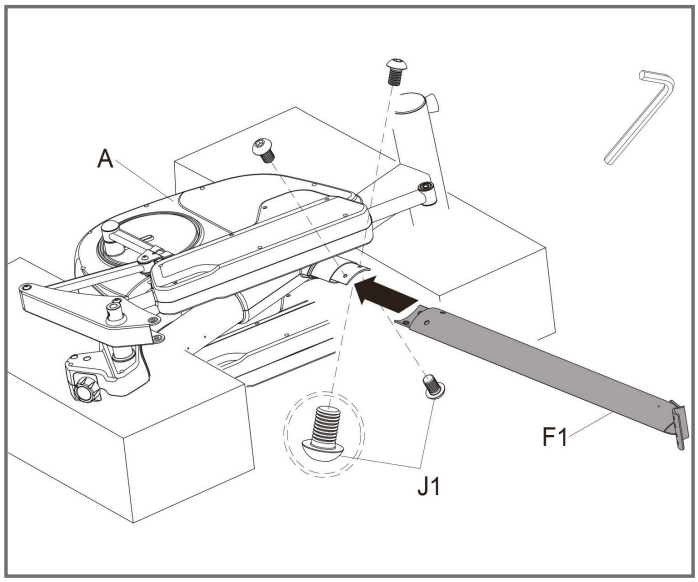
Étape 2: Montage du mât principal (F1)

1. Desserrez deux vis (F5) du cadre principal (A) et deux vis du mât principal (F1).
2. Reliez le mât principal (F1) au cadre principal (A) à l'aide des quatre vis préalablement desserrées (J1).

ⓘ **REMARQUE**
Avant de poursuivre avec l'étape 2 du montage, assurez-vous que les quatre vis (J1) sont fermement serrées.

3. Serrez les vis.

Outil : clés Allen de 6 mm



Étape 3: Montage des jeux de revêtements des barres latérales (L+R)

1. Fixez les deux jeux de revêtements (R1 et R2) à l'aide d'une vis (J2).
2. Suivez les étapes 2-1 à 2-4 pour fixer les jeux de revêtements des barres latérales.

2.1. Fixez les revêtements (R1 & R2) sur la barre de liaison droite (C2).

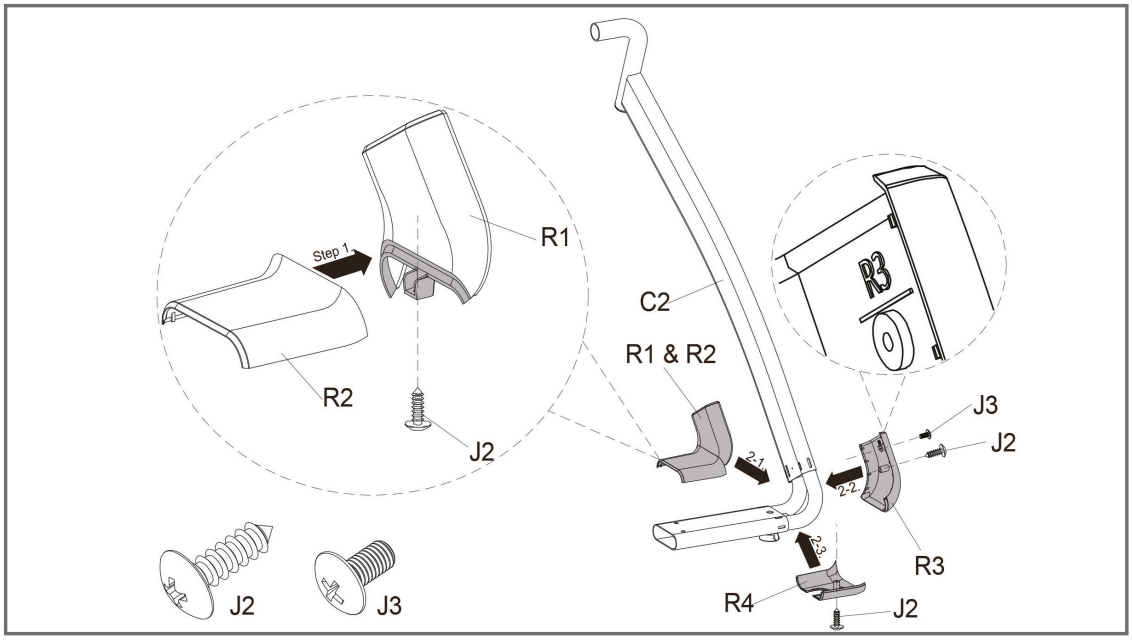
2.2. Fixez le revêtement (R3) sur la barre (C2).

2.3. Fixez le revêtement (R4) sur la barre (C2).

2.4. Fixez d'abord les revêtements en toute sécurité avec la vis (J3) puis avec les 2 vis (J2), comme représenté sur la figure.

3. Répétez les opérations décrites précédemment pour le montage du jeu de revêtements de la barre latérale gauche.
4. Serrez les vis.

Outil : 4m/m (tournevis Phillips)

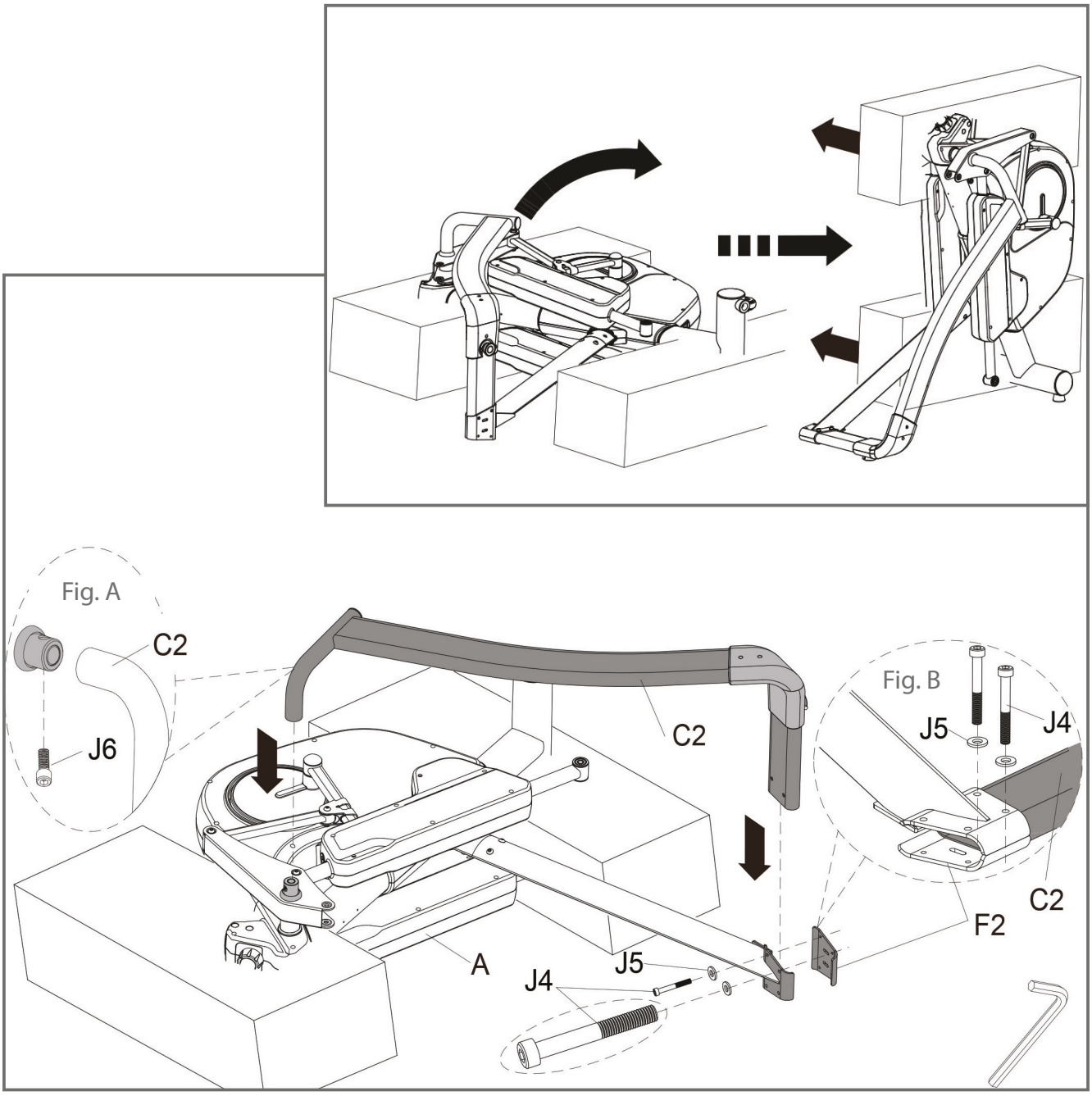


Étape 4: Montage de la barre latérale droite (C2)

1. Fixez la partie supérieure de la barre latérale droite (C2) sur le cadre principal (A) à l'aide d'une vis (J6) (fig. A) et la partie inférieure sur le support (F2) avec deux vis (J4), rondelles incluses (J5) (fig. B).

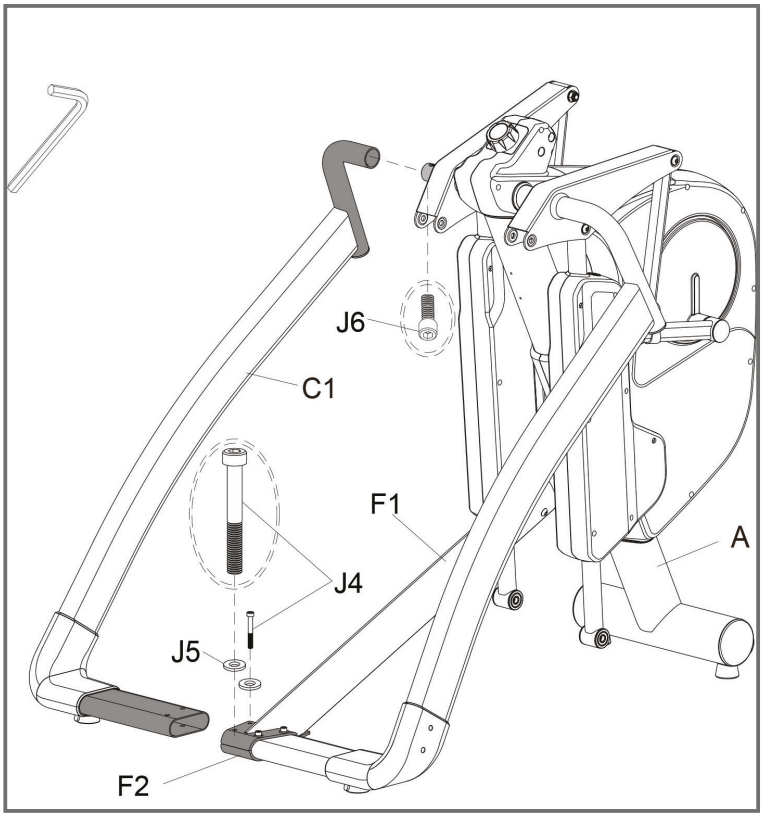
► **ATTENTION**
Ne serrez pas encore fermement les vis (J6 et J4).

2. Relevez le cadre principal (A) avec l'aide d'une seconde personne et retirez la mousse (voir fig. de droite).



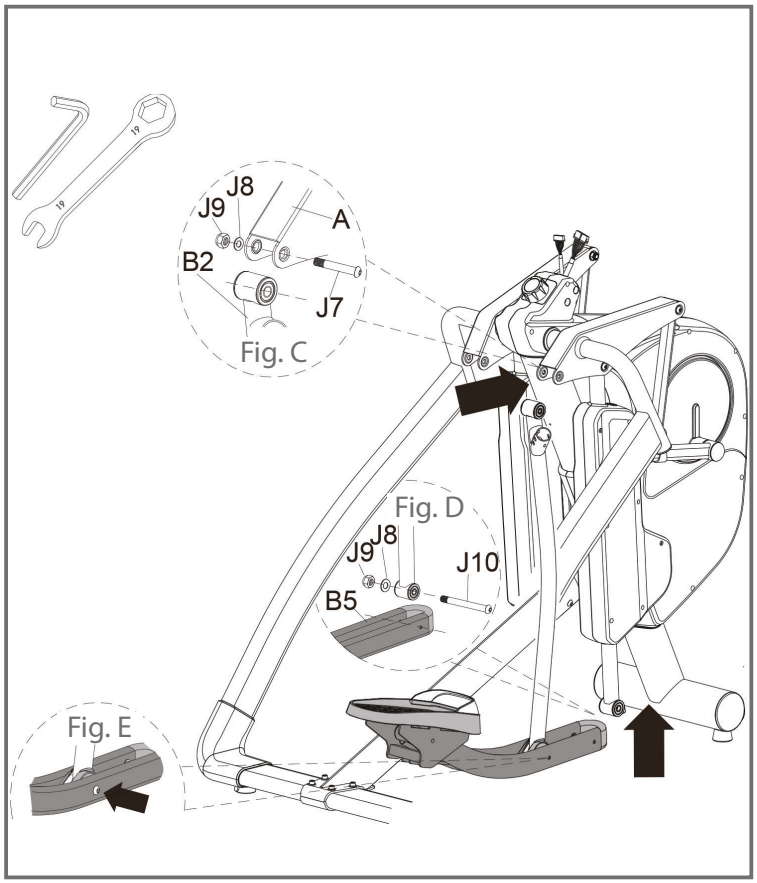
Étape 5: Montage de la barre latérale gauche (C1)

1. Fixez la partie supérieure de la barre latérale gauche (C1) sur le cadre principal (A) avec une vis (J6) et la partie inférieure sur le support (F2) à l'aide de deux vis (J2) (voir étape 2).
2. Vous pouvez maintenant serrer fermement toutes les vis utilisées lors des étapes précédentes (J6, J4).



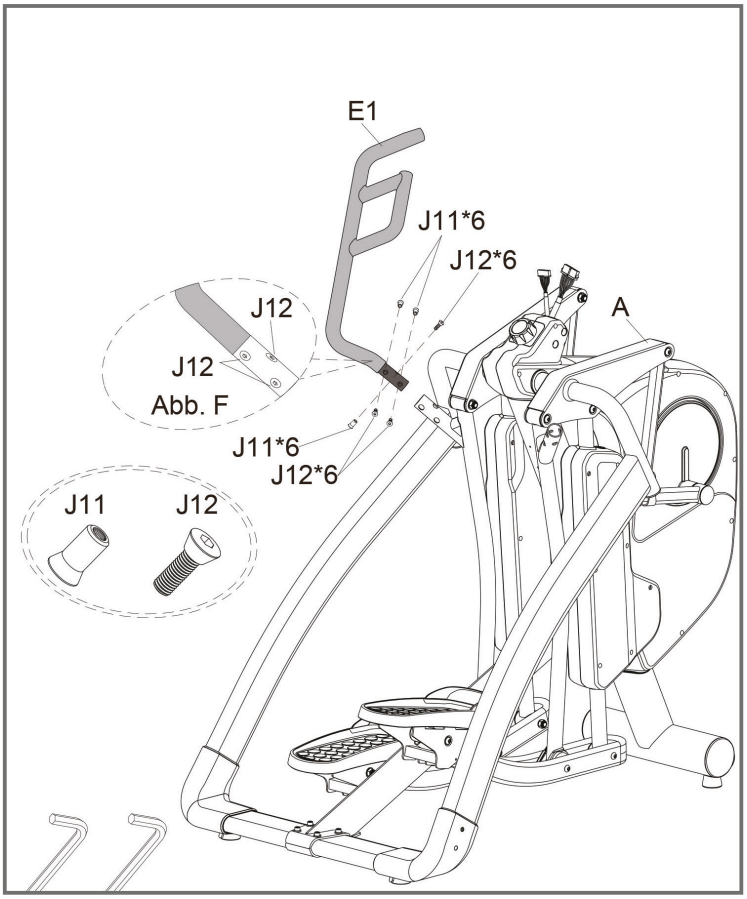
Étape 6: Montage des barres de pédales

1. Reliez la partie supérieure de la barre de pédale droite (B2) au cadre principal (A) et fixez-la à l'aide des écrous (J9), des rondelles (J9) et des vis (J3), comme représenté sur la fig. C.
2. Fixez la partie inférieure de la barre de pédale sur le cadre principal à l'aide d'un boulon (J5), d'une rondelle (J8) et d'un écrou (J9), comme représenté sur la fig. D.
3. Serrez fermement le boulon (J5) et l'écrou (J9) ; voir fig. E.
4. Répétez l'opération pour la barre de pédale gauche (B1).



Étape 7: Montage des poignées

1. Desserrez les six vis prémontées (J12 et J11) de la poignée gauche (E1).
2. Reliez la poignée gauche (E1) au cadre principal (A) en serrant fermement toutes les vis (J12 et J11) au moyen de deux clés Allen de 6 mm ; voir fig. F.
3. Répétez l'opération pour la poignée droite (E2).

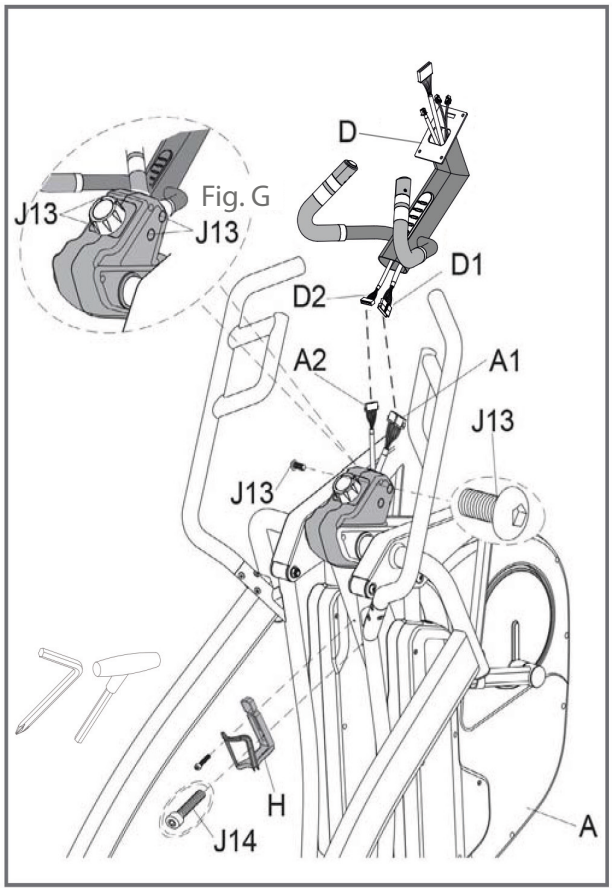


Étape 8: Montage du mât de console et du porte-bidon

1. Connectez les câbles (D1 et D2) du mât de console (D) aux câbles (A1 et A2) du cadre principal (A).

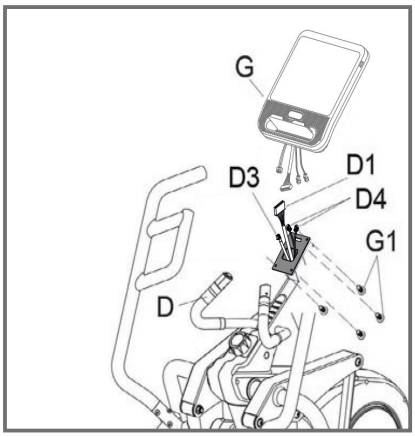
► **ATTENTION**
Veillez à ne pas pincer les câbles.

2. Fixez le mât de console (D) sur le cadre principal (A) à l'aide de deux vis (J13) et de deux vis prémontées (J13) ; voir fig. G.
3. Fixez le porte-bidon (H) sur le cadre principal (A) avec deux vis (J14).
4. Serrez les vis.



Étape 9: Montage de la console

1. Desserrez les quatre vis prémontées (G1) de la console (G).
2. Connectez les câbles de console (D1, D2, D14 et D16) et les câbles de fréquence cardiaque (D4) du mât de console sur la console.



ⓘ **REMARQUE**
Veillez à ce que les câbles soient correctement connectés. Poussez les excédents de câbles dans le boîtier et le mât de console (D).

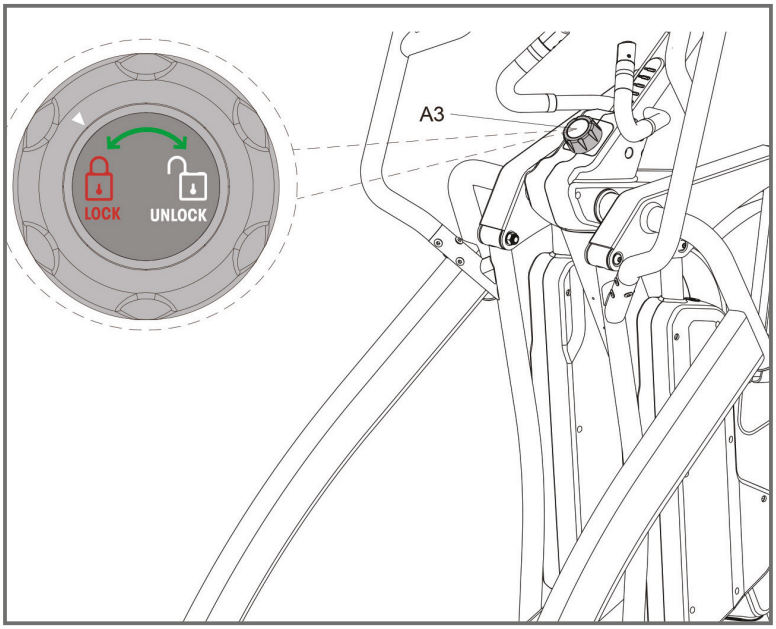
► **ATTENTION**
Veillez à ne pas pincer les câbles.

3. Fixez la console (G) sur le mât de console (D) avec les quatre vis (G1).
4. Serres les vis.

Étape 10: Blocage des barres de pédales (B1 et B2)

⚠ **PRUDENCE**
+ Il est recommandé de toujours bloquer les barres de pédales lorsque l'appareil n'est pas utilisé.
+ Ne bloquez jamais les barres de pédales lorsque l'appareil est encore en mouvement, mais attendez qu'il se soit complètement immobilisé.

Tournez à cet effet le bouton (A3) en position « LOCK » pour bloquer les barres de pédales (B1 et B2) et éviter ainsi tout risque de blessure.

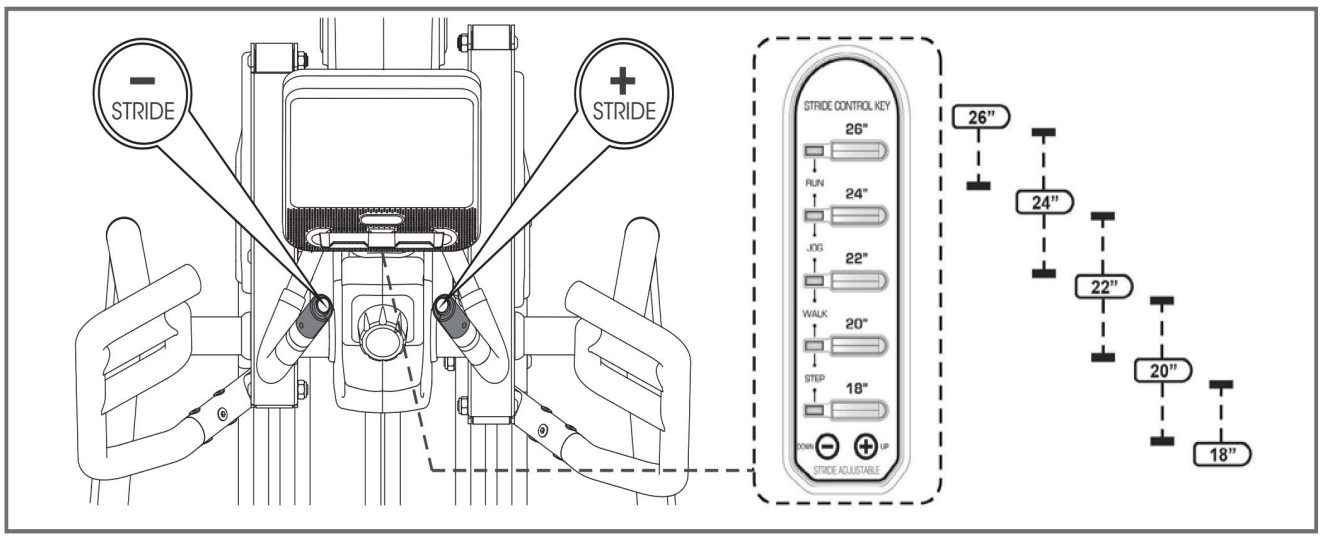


Étape 11: Boutons de fonction pour un réglage fin de l'entrejambe

1. Il y a un bouton sur la petite poignée gauche et droite du mât de la console. Le bouton gauche a la fonction suivante : réduction fine et progressive de la longueur de pas actuelle. Le bouton de droite a la fonction suivante : l'augmentation progressive de la longueur de pas actuelle.
2. Lorsque la longueur de pas est réduite, le signal DOWN du bouton de fonction s'allume en vert et lorsque la longueur de pas est augmentée, le signal UP du bouton de fonction s'allume en rouge.

REMARQUE

Le bouton de réglage fin ne réagit pas tant que la longueur de pas est modifiée via le bouton et que la lumière LED clignote. Le bouton ne fonctionne que lorsque la lumière LED est allumée. Si des interruptions surviennent pendant l'entraînement, il suffit d'appuyer sur n'importe quel bouton de réglage de la longueur de l'entrejambe pour que l'entraînement puisse reprendre.



Étape 12: Réglage de la longueur de l'entrejambe

En fonction des exigences personnelles, la longueur de pas peut être réglée sur l'écran d'affichage. L'écran LED peut être réglé ou modifié sur 18", 20", 22", 24" ou 26". Il y a 5 touches de sélection rapide pour régler la longueur de pas. Les touches UP et DOWN permettent ensuite d'effectuer un réglage fin de la longueur de pas en continu.

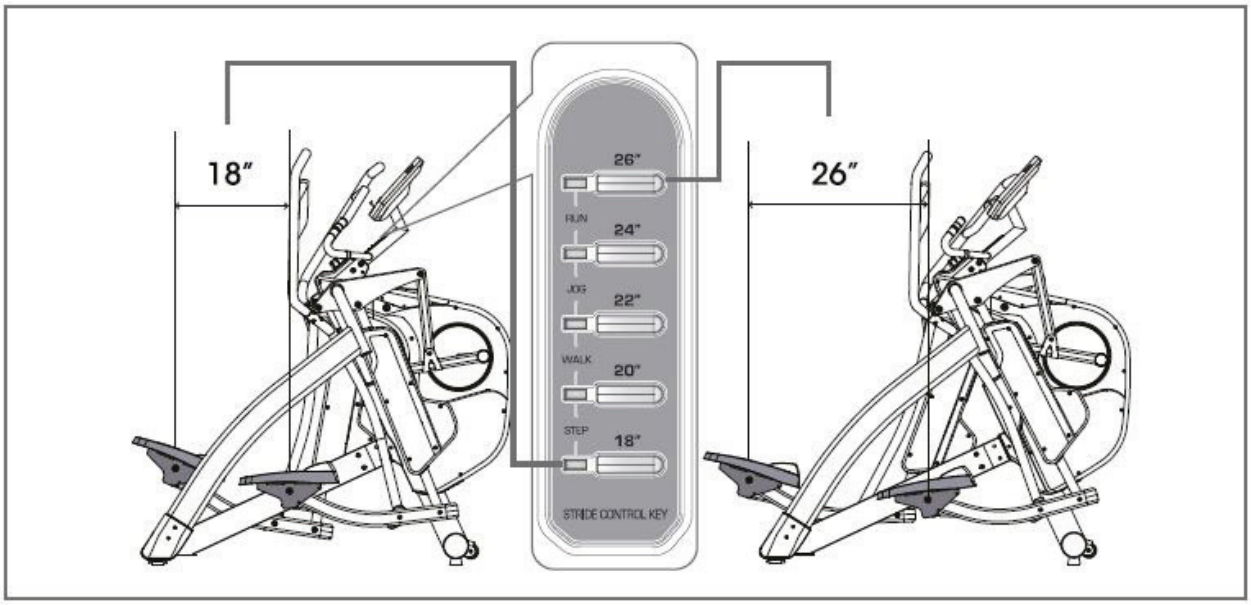
Il y a plusieurs raisons pour lesquelles un utilisateur pourrait vouloir régler la longueur d'entrejambe. Tout d'abord, en raison de la taille : un utilisateur mesurant moins de 1,65 m pourrait se sentir plus à l'aise avec une longueur d'entrejambe de 18" (environ 46 cm) à 22" (environ 56 cm), tandis qu'un utilisateur mesurant plus de 1,65 cm pourrait se sentir plus à l'aise avec une longueur d'entrejambe de 22" (environ 56 cm) à 26" (environ 66 cm).

De plus, à une vitesse plus élevée, un utilisateur pourrait avoir besoin de régler la longueur de sa foulée pour simuler sa foulée habituelle de jogging/course à pied. Une autre raison pour laquelle un utilisateur pourrait vouloir ajuster la longueur de l'entrejambe pendant l'entraînement est que cela permet de solliciter différents groupes de muscles : Une longueur de foulée courte sollicite d'autres muscles des jambes et du corps qu'une longueur de foulée longue. Une foulée courte s'apparente davantage à la montée des escaliers, une foulée longue au ski de fond.

Pendant l'entraînement, le fait d'ajuster la résistance ou d'effectuer des squats en se tenant aux poignées peut également aider à isoler davantage ces muscles.

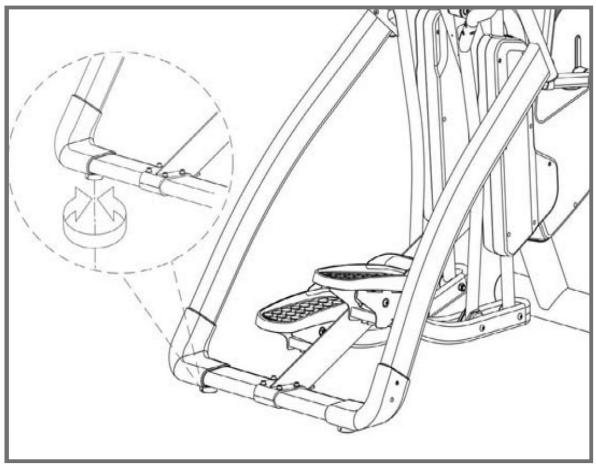
REMARQUE

+ Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise longueur de pas pour chaque utilisateur. Choisissez la longueur de pas avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.
+ Lorsque le moteur de la longueur de pas est activé, vous entendrez le moteur se déverrouiller et se régler. Une fois que le moteur a atteint la longueur de pas souhaitée, vous entendrez un clic et le moteur se bloquera dans la position correspondante.



Étape 13: Ajustement de pieds

Si le sol présente des inégalités, vous pouvez stabiliser de l'appareil en tournant les deux vis de réglage situées sous le cadre principal.



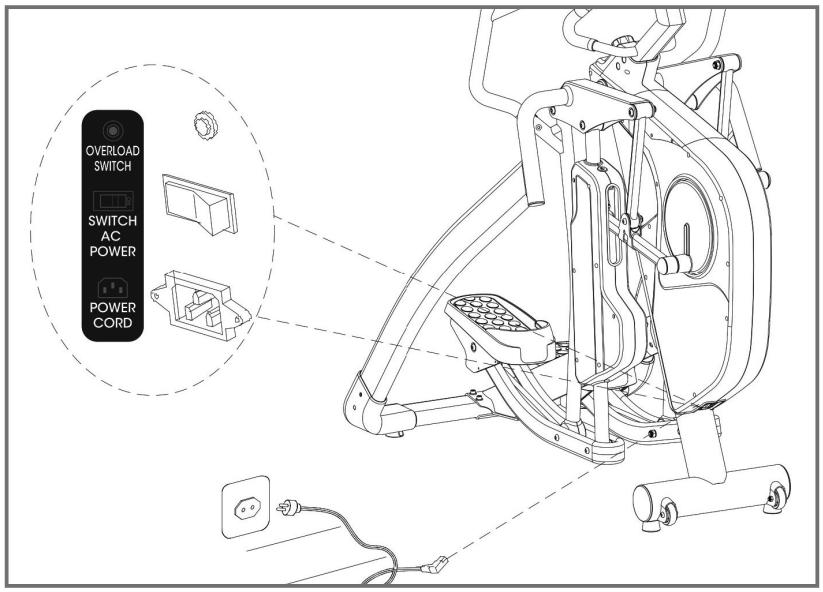
1. Soulevez de l'appareil du côté souhaité et tournez la vis de réglage sous le cadre principal.
2. Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre pour la desserrer et relever de l'appareil.
3. Tournez la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour abaisser de l'appareil.

Étape 14: Branchement de l'appareil

► **ATTENTION**
Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise ; il risque sinon de ne pas être suffisamment alimenté en courant. Cela risque de provoquer des dysfonctionnements.

1. Branchez le câble dans la prise située sur le cadre principal.
2. Branchez la fiche d'alimentation dans une prise de courant conforme aux spécifications du chapitre sur la sécurité électrique.

ⓘ **REMARQUE**
Le disjoncteur de surcharge protège contre les courts-circuits. Le bouton saute en cas de surcharge. Éteignez l'interrupteur d'alimentation, puis rallumez-le pour redémarrer l'appareil.



ⓘ **REMARQUE**
Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.

3.1 Affichage de la console

TIME (durée)	Plage d'affichage: 0:00–99:59 Plage de réglage: 0–99 (Minuten)
SPEED (vitesse)	Plage d'affichage: 0.0–99.9 (km/ml)
RPM (cadence)	Plage d'affichage: 0–999
CALORIES	Plage d'affichage: 0–999 Plage de réglage: 0–990
PULSE (pouls)	Plage d'affichage: 0–230 Plage de réglage: 0–230
WATT	Plage d'affichage: 0–999 Plage de réglage: 30–400
LOAD (puissance)	Plage d'affichage: 1–16 Plage de réglage: 1–16
DISTANCE	Plage d'affichage: 0–99.9 Plage de réglage: 0–99.0

3.2 Fonction des touches

QUICK START	+ Ce bouton permet d'allumer la console. + Si la console est en mode d'économie d'énergie, la touche Quick-Start permet d'activer l'appareil. + Le programme Quick-Start peut être lancé à l'aide de cette touche.

3.3 Mise en marche et premiers réglages

1. Appuyez sur la touche Quick-Start pour allumer la console.
2. Le menu principal apparaît.
3. Appuyez sur l'heure et la date.

ⓘ **REMARQUE**
Vérifiez que le point de détection automatique de l'heure et de la date est désactivé. Si ce point est activé, il s'allume en turquoise.

4. Saisissez l'heure et la date manuellement. À cet effet, sélectionnez d'abord sur la quatrième ligne une ville correspondant à votre fuseau horaire et, si nécessaire, réglez l'heure sur la ligne située au-dessus. Réglez ensuite la date dans la deuxième colonne.
5. Connectez maintenant l'appareil à votre réseau WLAN en retournant aux paramètres et en appuyant sur WLAN, puis connectez-vous à votre réseau.

ⓘ **REMARQUE**
Si le message « Connecté, pas d'Internet » s'affiche alors que vous êtes connecté à Internet, ne vous inquiétez pas. Il s'agit d'une erreur de traduction et la connexion Internet devrait tout de même être établie. Attendez quelques secondes jusqu'à l'apparition du message « Ce réseau n'a pas accès à Internet. Rester connecté ? ». Sélectionnez l'option « Ne plus demander pour ce réseau » et confirmez par « Oui ».

6. Vous pouvez maintenant activer la détection automatique de l'heure et de la date.
7. Pour finir, effectuez une première mise à jour du logiciel de la console.
8. Retournez dans les paramètres.
9. Appuyez sur « Mise à jour du logiciel ».
10. Pour mettre à jour le logiciel, tapez sur « Update » pour TFT.

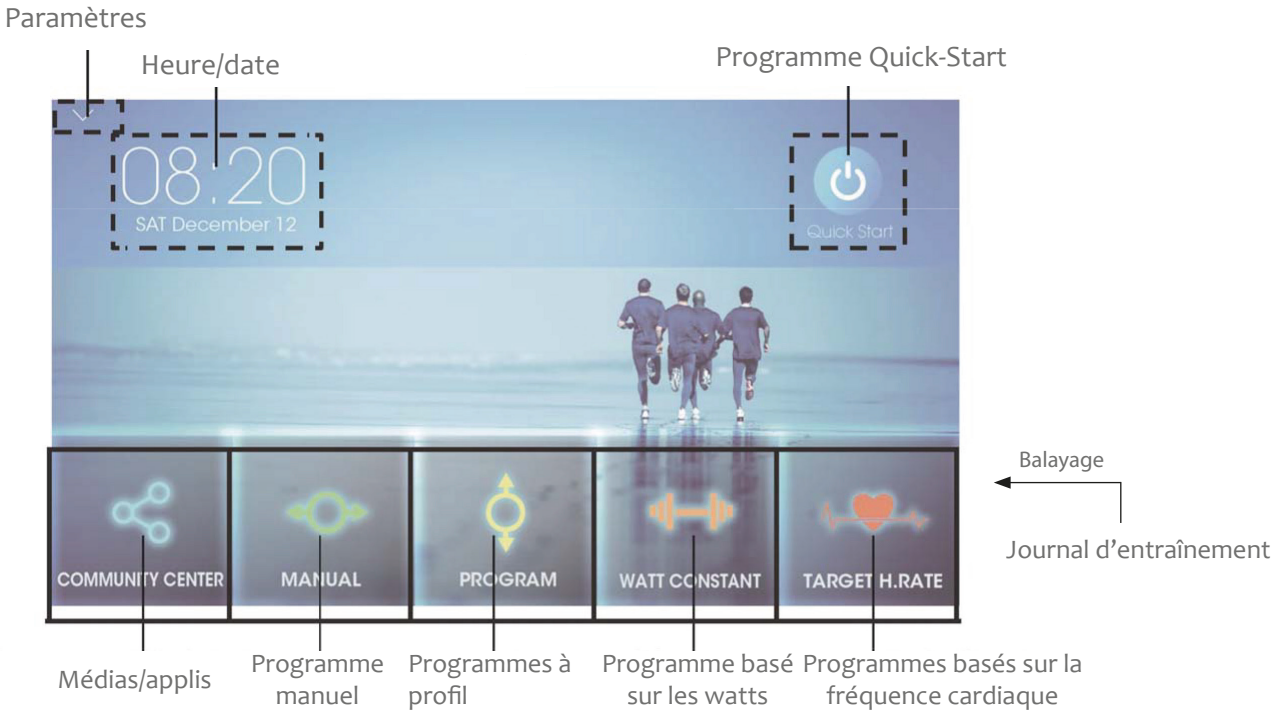
ⓘ **REMARQUE**
+ L'appareil ne doit pas être utilisé ni être éteint pendant la mise à jour.
+ Vérifiez régulièrement si de nouvelles mises à jour sont disponibles et procédez comme décrit ci-dessus.

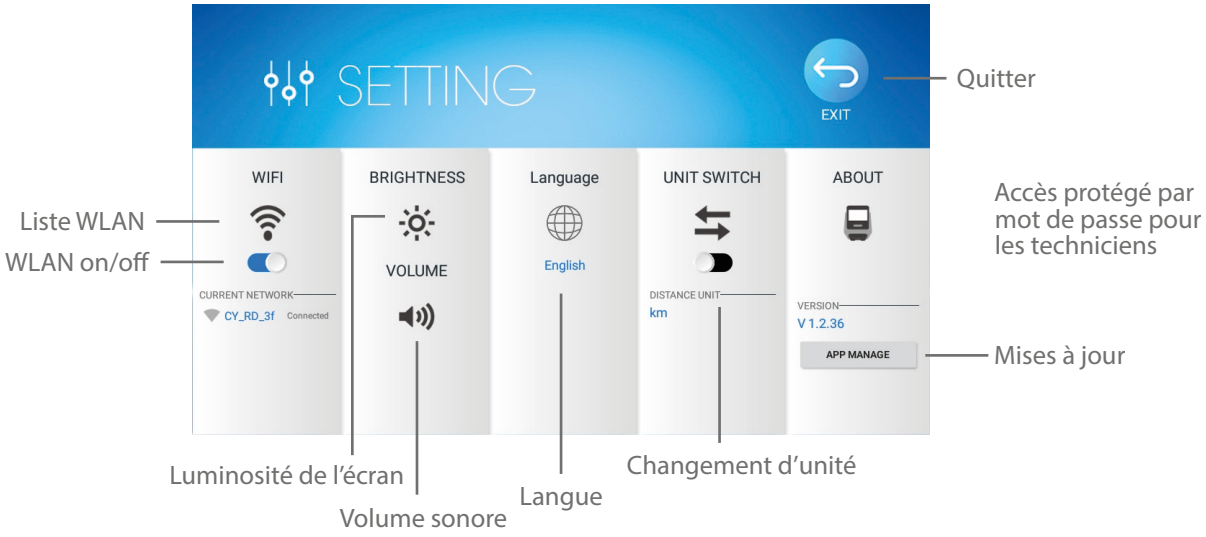
Ouvrez les paramètres. Vous pouvez régler les fonctions suivantes :

+ WLAN
+ Luminosité
+ Volume sonore
+ Langue
+ Unité (métrique ou impériale)
+ Mise à jour du logiciel et des applications

► **ATTENTION**

La console de cet appareil de fitness utilise un logiciel parfaitement adapté à l'équipement. Évitez toute manipulation imprévue, comme par exemple l'installation d'applications externes. Cela risquerait d'affecter la fonctionnalité de la console, voire de la rendre inutilisable. N'effectuez que les mises à jour nécessaires dans le Software Updater.





3.4 Programmes d'entraînement

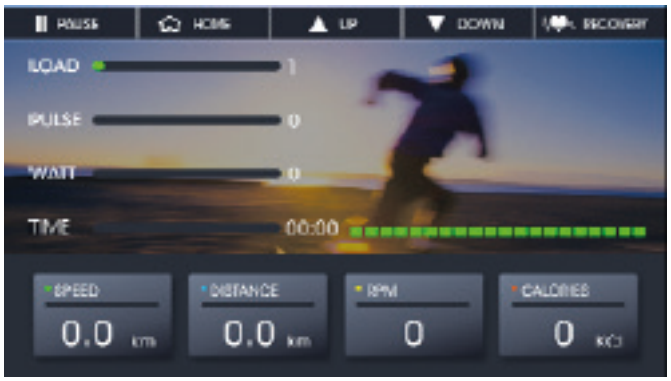
De nombreux programmes sont disponibles, parmi lesquels :

+ Programme Quick-Start
+ Programmes manuels
+ Programmes à profil
+ Programme basé sur les watts
+ Programmes basés sur la fréquence cardiaque

REMARQUE

Le profil utilisateur U0 est réservé aux invités. Les données d'entraînement ne sont alors pas mémorisées. Si vous choisissez le profil d'invité U0, vous devez saisir l'âge, la taille, le poids et le sexe pour chaque programme. La fonction de mémorisation n'est disponible que pour les profils d'utilisateur U1 à U4. Les valeurs entrées pour les profils d'utilisateur U1 à U4 sont enregistrées et ne doivent pas être saisies une nouvelle fois dans chaque programme.

3.4.1 Programme Quick-Start



1. Pour démarrer le programme Quick-Start, appuyez sur « Démarrage rapide » dans le menu principal ou appuyez sur la touche Quick-Start.

Le programme démarre.

2. Pour augmenter ou réduire la résistance, appuyez sur les flèches.
3. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
4. Pour poursuivre le programme, appuyez sur Continuer.
5. Pour quitter le programme et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.

3.4.2 Programmes manuels

Le mode d'entraînement manuel vous permet de vous entraîner sur la base d'un ou plusieurs objectifs définis individuellement.

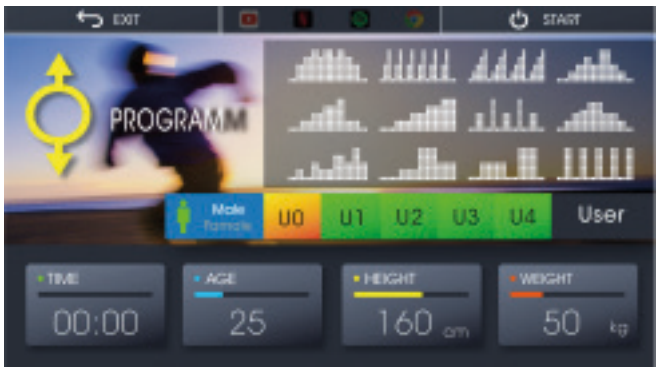
1. Pour sélectionner le programme manuel, appuyez sur « Manuel » dans le menu principal.
2. Sélectionnez un profil utilisateur (U0–U4).
3. Définissez un ou plusieurs objectifs (temps, distance et/ou calories).
4. Pour démarrer le programme, appuyez sur Démarrer.

Le programme démarre. Tous les paramètres définis font l'objet d'un compte à rebours.

5. Pour augmenter ou réduire la résistance, appuyez sur les flèches.
6. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
7. Pour poursuivre le programme, appuyez sur Continuer.
8. Pour quitter le programme et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.

3.4.3 Programmes à profil

1. Pour sélectionner les programmes à profil, appuyez sur « Programme » dans le menu principal.
2. Sélectionnez un profil utilisateur (U0–U4).
3. Sélectionnez un programme à profil parmi les 60 proposés.
4. Définissez la durée d'entraînement souhaitée.
5. Pour démarrer le programme, appuyez sur Démarrer.



Le programme démarre.

6. Pour augmenter ou réduire la résistance, appuyez sur les flèches.
7. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
8. Pour poursuivre le programme, appuyez sur Continuer.
9. Pour quitter le programme avant la fin de la durée d'entraînement réglée et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.

3.4.4 Programme basé sur les watts

1. Pour sélectionner le programme basé sur les watts, appuyez sur « Watts constants » dans le menu principal.
2. Sélectionnez un profil utilisateur (U0–U4).
3. Définissez la durée d'entraînement et le nombre de watts souhaités.
4. Pour démarrer le programme, appuyez sur Démarrer.

Le programme démarre. Un message au bas de l'écran vous indique si vous devez pédaler plus vite ou plus lentement pour maintenir le nombre de watts défini.

5. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
6. Pour poursuivre le programme, appuyez sur Continuer.
7. Pour quitter le programme avant la fin de la durée d'entraînement réglée et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.

3.4.5 Programmes basés sur la fréquence cardiaque

⚠ **AVERTISSEMENT**
Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

Quatre programmes basés sur la fréquence cardiaque sont disponibles. Vous avez la possibilité de choisir une fréquence cardiaque cible pré-enregistrée (55 %, 75 % ou 90 % de votre fréquence cardiaque maximale) ou de sélectionner la fonction « valeur cible » pour entrer manuellement une autre fréquence cardiaque. La console détermine votre fréquence cardiaque maximale en fonction de l'âge que vous avez saisi. Lors de l'utilisation de ces programmes, le port d'une ceinture thoracique compatible est recommandé.

ⓘ **REMARQUE**
Si vous vous entraînez sans ceinture thoracique, vous devez tenir les capteurs tactiles des deux mains pendant toute la durée de ces programmes.

1. Pour sélectionner les programmes basés sur la fréquence cardiaque, appuyez sur « Fréquence cardiaque cible » dans le menu principal.
2. Sélectionnez un profil utilisateur (U0–U4).
3. Sélectionnez 55%, 75%, 90% ou valeur cible.

3.1. Si vous avez sélectionné Valeur cible, réglez la fréquence cardiaque cible souhaitée.

4. Définissez la durée d'entraînement souhaitée.
5. Pour démarrer le programme, appuyez sur Démarrer.

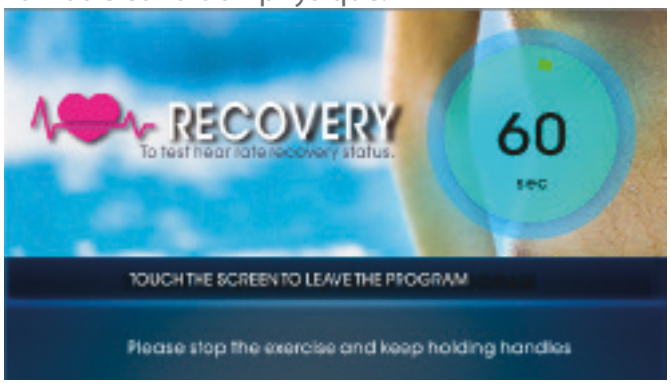
Le programme démarre.

6. Pour augmenter ou réduire la résistance, appuyez sur les flèches.
7. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
8. Pour poursuivre le programme, appuyez sur Continuer.
9. Pour quitter le programme avant la fin de la durée d'entraînement réglée et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.

3.5 Fonction Recovery

Après une séance d'entraînement, vous pouvez utiliser la fonction de récupération pour tester votre fréquence cardiaque de récupération et évaluer ainsi votre condition physique.

1. Pour calculer votre fréquence cardiaque de récupération, appuyez sur Recovery à la fin de votre entraînement.
2. Saisissez les deux capteurs tactiles.



Au bout de 60 secondes, votre résultat s'affiche sous forme de note (F1 à F6), F1 étant la meilleure note et F6 la moins bonne note.

Entraînez-vous régulièrement pour améliorer votre condition physique et votre fréquence cardiaque de récupération.

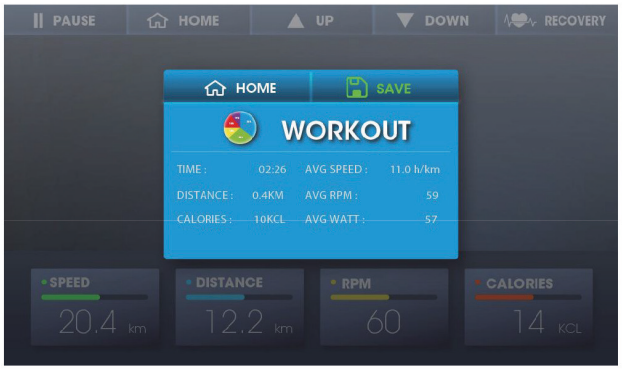
3.6 Journal d'entraînement

L'appareil vous offre la possibilité d'utiliser un journal d'entraînement pour enregistrer vos séances d'entraînement.

Après l'entraînement

Lorsque votre programme d'entraînement est terminé, « Entraînement » s'allume à l'écran.

1. Pour sauvegarder les données d'entraînement dans le journal d'entraînement, appuyez d'abord sur « Enregistrer », puis sur « Page d'accueil » pour quitter la page.
2. Si vous ne souhaitez pas enregistrer vos données d'entraînement, appuyez directement sur « Page d'accueil » et retournez au menu principal.

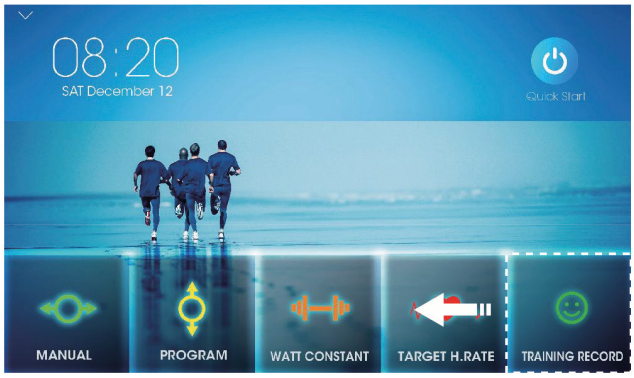


Consulter le journal d'entraînement

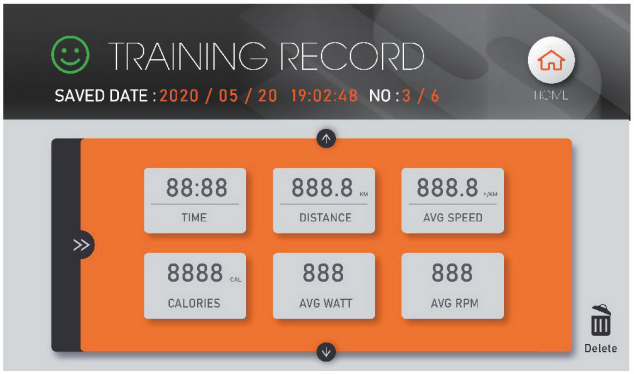
Pour consulter vos séances d'entraînement mémorisées dans le journal d'entraînement, balayez l'écran vers la gauche, puis appuyez sur « Journal d'entraînement » en bas à droite dans le menu principal. Un calendrier du mois en cours s'affiche.

REMARQUE

Vous pouvez passer d'un mois à l'autre en balayant l'écran vers la gauche et vers la droite avec votre doigt.



Les séances d'entraînement enregistrées sont repérées en orange sur les jours correspondants. Appuyez sur un jour pour consulter les détails de l'entraînement correspondant. Vous pouvez également supprimer les données d'entraînement enregistrées en appuyant sur l'icône de la poubelle.



3.7 Multimédia et mises à jour logicielles

► ATTENTION

Vérifiez régulièrement si des mises à jour du logiciel sont disponibles pour votre console TFT. Si tel est le cas, effectuez impérativement les mises à jour. Si vous n'effectuez pas de mises à jour pendant une période prolongée, des problèmes techniques risquent d'affecter la fonctionnalité de la console.

Pour garantir le bon fonctionnement des applications préinstallées, mettez-les également régulièrement à jour. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder à la mise à jour correspondante. Notez que le système est spécialement conçu pour fonctionner avec les applications préinstallées. N'installez pas d'autres applications sur la console. Leur bon fonctionnement ne peut être garanti. L'installation d'autres applications peut entraîner des problèmes techniques.

ⓘ REMARQUE

+ Les applications préinstallées sont produites et mises à disposition par des fabricants externes. Ces applications peuvent être soumises à des modifications et à des disponibilités variables. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applications.
+ Lorsque la console se trouve en mode MULTIMEDIA, elle ne peut pas passer en mode veille. Lorsque vous n'utilisez pas la console, quittez le mode MULTIMEDIA et retournez au menu principal. En dehors du mode Multimedia, la console passe en mode veille au bout de 5 minutes.

Le mode Multimedia permet d'accéder à diverses applications, parmi lesquelles :

+ Youtube
+ Netflix
+ Spotify
+ Chrome
+ iRoute
+ Kinomap

3.7.1 Accès à une application via le menu principal

Seul le programme Quick-Start peut être utilisé dans ce cas.

1. Appuyez sur Centre de communication dans le menu principal.
2. Sélectionnez l'application de votre choix.
3. Appuyez sur la flèche située sur le bord gauche de l'écran.
4. Appuyez sur Démarrage rapide pour démarrer le programme.

3.7.2 Accès à des applications pendant l'entraînement

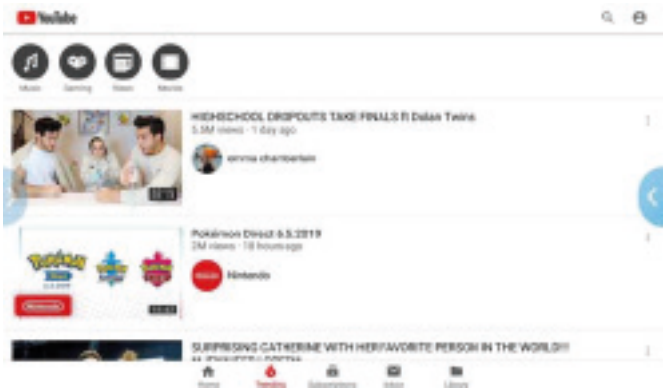
ⓘ **REMARQUE**
L'accès à des applications pendant l'entraînement n'est possible que pendant l'utilisation du programme manuel ou d'un programme à profil.

1. Démarrez le programme de votre choix.
2. Pour utiliser une application pendant l'entraînement, mettez brièvement le programme en pause et appuyez sur l'application souhaitée en haut de l'écran.
3. Appuyez sur Continuer, l'application s'ouvre alors.

ⓘ **REMARQUE**
L'ouverture de l'application peut prendre quelques instants.

4. Pour poursuivre l'entraînement, appuyez sur la flèche située sur le bord gauche de l'écran, puis appuyez sur le bouton Démarrage rapide.

L'application sélectionnée fonctionne alors parallèlement au programme en cours.



4 STOCKAGE ET TRANSPORT

4.1 Instructions générales

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

► **ATTENTION**

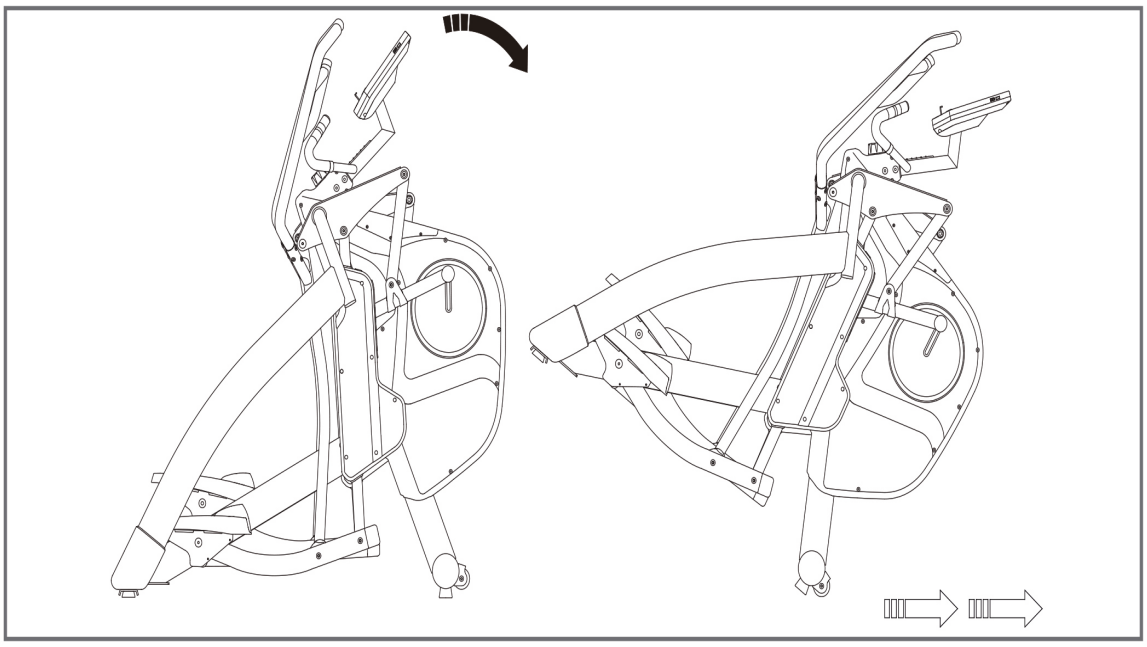
+ Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

4.2 Roulettes de déplacement

► **ATTENTION**

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

1. Placez-vous derrière l'appareil et soulevez-le jusqu'à ce que son poids soit reporté sur les roulettes de déplacement. Vous pouvez ensuite déplacer facilement l'appareil vers l'endroit souhaité. Si vous devez déplacer l'appareil sur une plus longue distance, veuillez démonter l'appareil et l'emballer en toute sécurité.
2. Choisissez le nouvel emplacement de l'appareil en respectant les consignes mentionnées dans le chapitre 1.4 du mode d'emploi.



5 DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE

5.1 Instructions générales

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **PRUDENCE**

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

► **ATTENTION**

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

5.2 Défauts et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
Les poulies d'entraînement oscillent ou font du bruit.	Poulie d'entraînement desserrée	Resserrez l'écrou (tenez compte du filetage à gauche/à droite)
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	Câbles mal branchés	Contrôlez les câblages
L'appareil vacille	L'appareil n'est pas droit	Ajustez les pieds
Les marchepieds grincent	Marchepieds desserrés	Resserrez les vis des marchepieds
Bruits de grincement	Vissages desserrés ou trop serrés	Contrôlez les vissages
Les rails de roulement crissent	Rails de roulement / roulettes encrassés ou rails de roulement secs	Nettoyez les rails de roulement et lubrifiez avec du silicone sans graisse

La fréquence cardiaque ne s'affiche pas	+ Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale incompatible + Ceinture pectorale mal positionnée + Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée + Affichage du pouls défectueux	+ Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. …) + Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS) + Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes + Changez les piles + Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles

5.3 Calendrier d'entretien et de maintenance

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

Les opérations d'entretien suivantes sont à effectuer dans les intervalles de temps indiqués :

Pièce	**Une fois par semaine**	**Une fois par mois**	**Tous les trois mois**
Écran de console	N	I	
Rail de roulement*			N
Lubrification du rail de roulement et des pièces mobiles*			I
Revêtements en plastique	N	I	
Vis et câbles		I	
Légende : N = nettoyage ; I = inspection			

*Veillez à toujours nettoyer les rails de roulement et les pièces mobiles avant de les regraisser.

6 ÉLIMINATION

À la fin de sa durée de vie, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Il doit être confié à un centre de collecte spécialisé dans le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour de plus amples informations, contactez le centre compétent d'élimination des déchets le plus proche de chez vous.

Les matériaux sont recyclables, conformément à leur marquage. Par le recyclage des matières, la réutilisation ou d'autres formes de valorisation des anciens appareils, vous prenez activement part à la protection de notre environnement.

7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Pour les vélos elliptiques, un **tapis de sol** permet d'assurer plus de stabilité à votre appareil. Il protège le sol de la transpiration ainsi que des projections lors de l'utilisation d'un **spray de silicone**, idéal pour entretenir votre vélo.

Si votre appareil de fitness propose un entraînement basé sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons vivement l'utilisation d'une **ceinture pectorale** compatible afin de garantir une transmission optimale de votre fréquence cardiaque.

Notre gamme d'accessoires offre une qualité optimale pour rendre votre entraînement encore plus efficace. Pour toute information sur nos accessoires compatibles, rendez-vous sur notre boutique en ligne et consultez le descriptif détaillé de nos produits. Il suffit à cet effet de saisir le numéro d'article correspondant en haut dans le champ de recherche. Vous serez alors dirigé vers les accessoires recommandés. Vous pouvez également utiliser le code QR mis à disposition. Vous avez bien sûr également la possibilité de contacter notre service clientèle par téléphone, par mail, dans l'un de nos magasins ou via les réseaux sociaux. C'est avec plaisir que nous vous conseillerons !

Tapis de sol

Ceinture pectorale

Gel de contact

Spray à base de silicone

8.1 Numéro de série et désignation du modèle

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

ⓘ **REMARQUE**
Le numéro de série de votre appareil est unique. Il se trouve sur un autocollant blanc. La position exacte de l'autocollant est indiquée sur la figure ci-après.

Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

Numéro de série :

Marque / catégorie :

cardiostrong / vélo elliptique

Désignation du modèle :

EX90 Touch

Référence article :

CST-EX90-PLUS-T

8.2 Liste des pièces

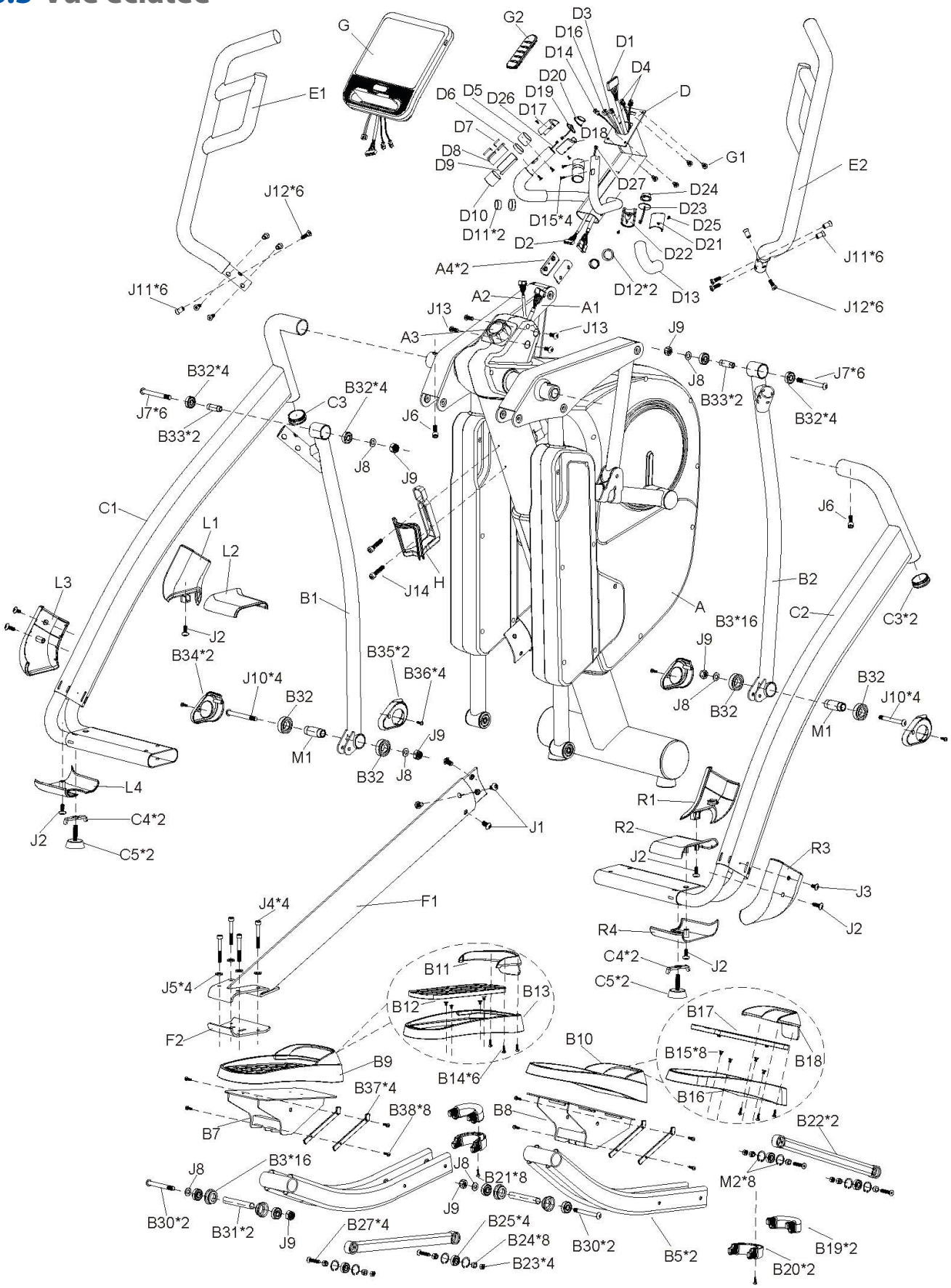
N°	Désignation (ENG)	Nbre	N°	Désignation (ENG)	Nbre
A	MAIN FRAME	1	A49	AXLE Φ25x160mm	1
A1	SENSOR WIRE 900mm	1	A50	MAGNETIC Φ15x7	1
A2	CONTROLLER WIRE 500mm	1	A51	BELT WHEEL Φ360 (J10)	1
A3	KONB	1	A52	BELT 530 (1355mm)Xj8	1
A4	CONNECTION SLICE 40 (4T)	4	A53	NUT M8	14
A5	INCLINE MOTOR SENSOR WIRE	2	A54	OSCILLATING AXLE BASE (R)	1
A8	INCLINE MOTOR CONTROL BOX	1	A55	OSCILLATING AXLE BASE (L)	1
A9	SCREW M5x10	2	A56	HANDLEBAR SUPPORTING CO-VER	2
A10	ADAPTOR	1	A57	BEARING 6905 (TPX)	2
A11	DC WIRE600mm	1	A58	END CAP Φ 4"	2
A12	SOCKET	2	A59	FIX CUSHION Φ50TPR	2
A13	NUT	1	A60	WASHER M6x2TxΦ19	2
A14	SCREW M3x8	4	A61	SCREW3/16"x5/8	2
A15	SENSOR WIRE 100mm	1	A62	FRONT CONNECTING SHAFT	2
A15-1	SENSOR WIRE HOUSING	1	A63	END CAP	1
A15-2	SENSOR WIRE HOUSING SCREW	1	A64	BUSH Φ12.1xΦ16x20mm	4
A16	MOTOR	1	A65	CLIP (36)	8
A17	WIRE (OVERLOAD SWITCH TO AC POWER SWITC	1	A66	BEARING 6004 (TPX)	2
A18	BEARING 6005zz (TPX)	2	A67	BEARING SLEEVEΦ42x3T	8
A19	BRAKE DEVICE (3T)	1	A68	SCREW M8x45	2
A20	SCREW M6x43	1	A69	NUT M4	10
A21	SCREW M8x16	1	A71	CRANK CONNECTING SHAFT	2
A22	WASHER M10	2	A72	BEARING 2203 (MRB)	2
A23	OVERLOAD SWITCH	1	A73	NUT M10	2
A24	WIRE (OVERLOAD SWITCH TO AC POWER SWITC	1	A74	CLIP (R40)	2
A25	POWER CONNECTION WIRE	1	A75	BUSH Φ12.1xΦ16x10.5mm	4
A26	SWITCH AC POWER	1	A76	SCREW M4x38mm	4
A27	POWER CORD SOCKET	1	A77	FLAT KEY 7x7x20mm	2
A28	SCREW M3x10	2	A80	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE	2

A29	SCREW M8x10	2	A81	WASHER M10xΦ27x2T	2
A30	TRANSPORTATION WHEEL	2	A82	SCREW M10x40mm	2
A31	SCREW M12x53	4	A83	NUT	4
A32	PRESSING PIPE	1	A84	BRAKE	1
A33	WASHER Φ10xΦ23x2T	2	A85	SPRING	1
A34	BEARING 6200 (MRB)	2	A87	AXLE FOR MOTOR PUSH ROD	2
A35	SCREW M10x30	1	A88	NUT	2
A36	JSHAPE SCREW M6	1	A89	NYLON SLEEVE	8
A37	WIRE (AC POWER SWITCH TO POWER CORD)	1	A90	PUSH ROD BRACKET (FRONT)	2
A38	WASHER M6x Φ16xΦ29.2x2T	1	A91	END CAP	1
A39	GROUND WIRE	1	A93	PUSH ROD BRACKET (REAR)	2
A40	POWER CORD	1	A94	SCREW M8x20	8
A41	FLYWHEEL Φ327	1	A95	SCREW 5/32"x3/4" (M4x19mm)	12
A42	NUT3/8"	2	A96	NUT M6	2
A43	TENSION CABLE 400mm	1	A97	SIDE DECORATION HOUSING SET (L)	2
A44	SCREW M5x10	4	A98	SIDE DECORATION HOUSING SET (R)	2
A45	TURING PLATE	2	A99	FRONTSIDE DECORATION COVER	2
A46	CRANK	2	A100	SCREW M4x20	10
A47	BEARING NUT	1	A101	END CAP	4
A47-1	BUSH Φ25.2xΦ29.2x54.5mm	1	A102	SMALL CHAIN COVER (L)	1
A47-2	BUSH Φ25.2xΦ29.2x5mm	1	A103	MAIN CHAIN COVER (L)	1
A48	SCREW M8x25	4	A104	UPPER DECORATION HOUSING	1
A105	SMALL CHAIN COVER (R)	1	D3	SENSOR WIRE 300mm	1
A106	MAIN CHAIN COVER (R)	1	D4	HANDLE PULSE WIRE	2
A107	SCREW M4x12	8	D5	HANDLE PULSE RING Φ31.8x0.9Tx19.5mm	2
A108	MOTOR SENSOR WIRE HOUSING	2	D6	SPACER RING Φ32x30.4	2
A109	MOTOR SENSOR WIRE HOUSING SCREW	2	D7	HANDLE PULSE	4
A110	END CAP	2	D8	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2
A111	CRANK HOUSING	2	D9	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2
A112	SCREW	2	D10	HANDLE PULSE RING Φ31.8x0.9Tx30.5mm	2

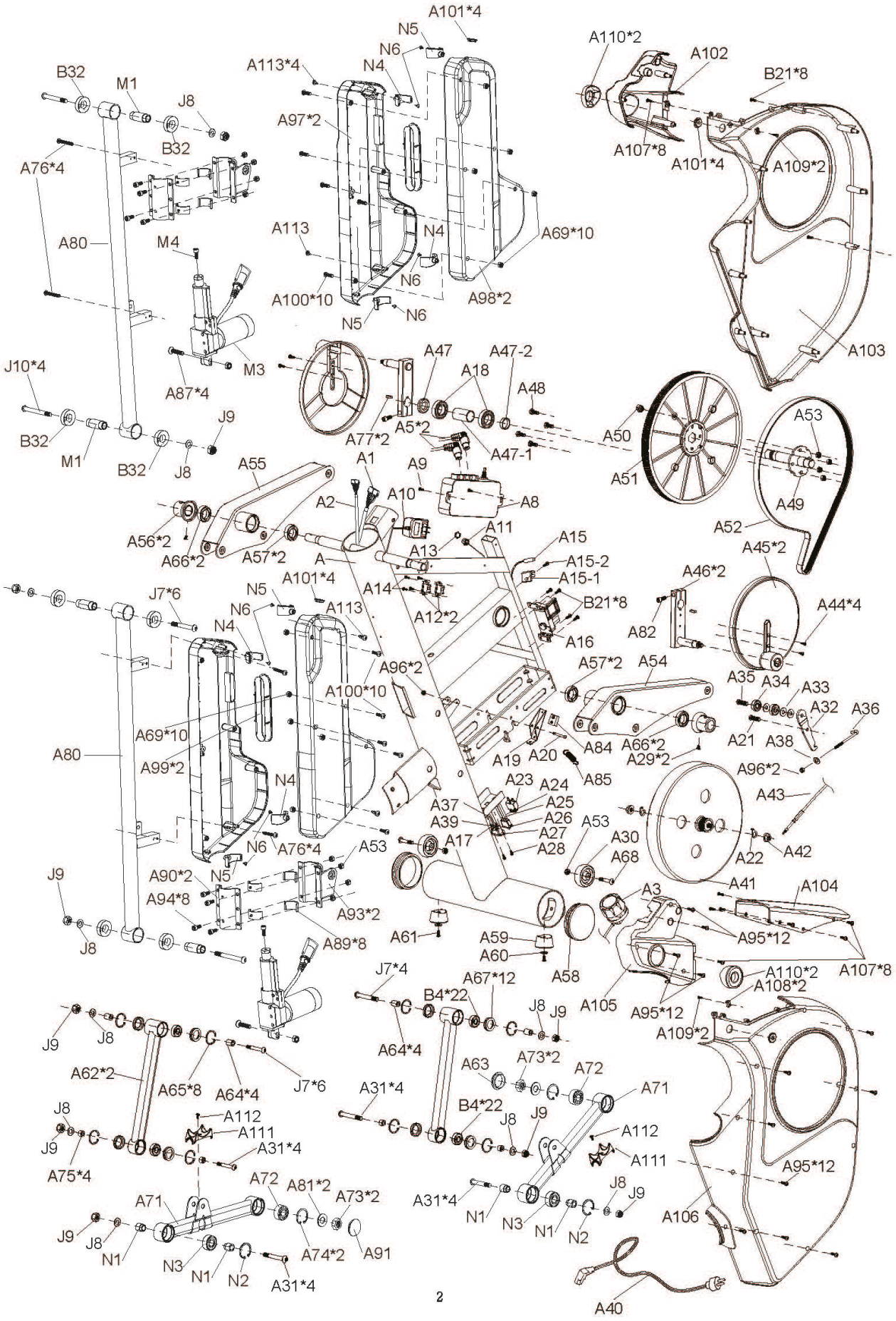
A113	SIDE DECORATION HOUSING SCREW	4	D11	PLASTIC PIPE	2
B1	PEDAL SUPPORTING TUBE (L)	1	D12	FOAM SPACER RING Φ32xΦ25.8x-10mm	2
B2	PEDAL SUPPORTING TUBE (R)	1	D13	SPONG HDR Φ23x3Tx150mm	2
B3	BEARING SLEEVE	4	D14	SENSOR WIRE	1
B4	BEARING 6201 (TPX)	8	D15	SCREW M3x8	4
B5	LOWER PEDAL SUPPORTING TUBE	2	D16	SENSOR WIRE	1
B7	PEDAL BRACKET (L)	1	D17	TOGGLE COVER L1	1
B8	PEDAL BRACKET (R)	1	D18	TOGGLE COVER L2	1
B9	PEDAL REST (L)	1	D19	PC BOARD LOAD -	1
B10	PEDAL REST (R)	1	D20	TOGGLE LOAD -	1
B11	FRONT COVER PEDAL (L)	1	D21	TOGGLE COVER R1	1
B12	CUSHION PAD (L)	1	D22	TOGGLE COVER R2	1
B13	PEDAL (L)	1	D23	PC BOARD LOAD +	1
B14	SCREW 5/32"x5/8" (M4x15mm)	6	D24	TOGGLE LOAD +	1
B15	SCREW M6x10mm	8	D25	SCREW	4
B16	PEDAL (R)	1	D26	SENSOR WIRE	1
B17	CUSHION PAD (R)	1	D27	SENSOR WIRE	1
B18	FRONT COVER PEDAL (R)	1	E1	HANDLE BAR (L)	1
B19	UPPER CAP FOR PEDAL SUPPOR-TING 20x60	2	E2	HANDLE BAR (R)	1
B20	LOWER CAP FOR PEDAL SUPPOR-TING 20x60	2	F1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1
B21	SCREW5/32"x1/2"	8	F2	IRON BRACKET	1
B22	MIDDLE PEDAL SUPPORTING ROD	2	G	CONSOLE	1
B23	NUT M8	4	G1	CONSOLE SCREW M5x10	4
B24	BUSH Φ8x(Φ12+Φ15)	1	G2	STRIDE LED SENSOR BOARD	1
B25	BEARING 6001 (TPX)	4	H	WATER BOTTLE HOLDER	1
B27	SCREW M8x45	4	J1	SCREW M10x16	4
B30	SCREW M12x133	2	J2	SCREW M4x16	6
B31	BUSH Φ15xΦ12.35x90mm	2	J3	SCREW M4x6	2
B32	BEARING 6003zz	16	J4	SCREW M8x55	4
B33	BUSH	2	J5	WASHER M8x18	4
B34	PEDAL HOUSING (R)	2	J6	SCREW M8x20	2

B35	PEDAL HOUSING (L)	2	J7	SCREW M12x73	6
B36	SCREW	4	J8	WASHER M12x20	18
B37	PEDAL REINFORCEMENT STRIP	4	J9	NUT M12	18
B38	SCREW	8	J10	SCREW M12x109	4
C1	SIDE CONNECTING TUBE (L)	1	J11	HANDLE BAR SCREW	6
C2	SIDE CONNECTING TUBE (R)	1	J12	HANDLE BAR SCREW	6
C3	END CAP	2	J13	SCREW M8x16	4
C4	ADJUSTED NUT	2	J14	WATER BOTTLE HOLDER SCREW	2
C5	ADJUSTED END Φ50	2	L1	SIDE TUBE COVER SET (L1)	1
D	CONSOLE SUPPORTING TUBE	1	L2	SIDE TUBE COVER SET (L2)	1
D1	SENSOR WIRE 350mm	1	L3	SIDE TUBE COVER SET (L3)	1
D2	SENSOR WIRE 200mm	1	L4	SIDE TUBE COVER SET (L4)	1
R1	SIDE TUBE COVER SET (R1)	1	M4	SCREW	2
R2	SIDE TUBE COVER SET (R2)	1	N1	BUSH Φ12.05*17*21.2mm	4
R3	SIDE TUBE COVER SET (R3)	1	N2	CLIP (R40)	2
R4	SIDE TUBE COVER SET (R4)	1	N3	BEARING 2203(MRB)	2
M1	BUSH	6	N4	SPACER RING (L)	4
M2	CLIP R32	8	N5	SPACER RING (R)	4
M3	MOTOR	2	N6	SCREW	8

8.3 Vue éclatée



1


A101*4
N5
N6
N4
A113*4
A97*2
A113
N4
A69*10
N6
A100*10
N5
N6
A98*2
A110*2
A102
B21*8
A107*8
A101*4
A109*2
A103
B32
M1
J8
B32
A76*4
A80
M4
M3
A87*4
J10*4
B32
M1
B32
J8
J9
A47
A47-2
A18
A48
A5*2
A77*2
A47-1
A50
A51
A53
A49
A52
A45*2
A55
A56*2
A66*2
A57*2
A1
A9
A10
A8
A2
A11
A13
A15
A15-2
A15-1
A
A14
A12*2
B21*8
A16
A101*4
N5
N6
N4
A113
J7*6
A96*2
A100*10
A69*10
A99*2
A80
N4
A46*2
A82
A44*4
A57*2
A54
A35
A34
A33
A32
A36
A21
A38
A84
A66*2
A29*2
A19
A20
A85
A96*2
A43
A23
A24
A25
A26
A27
A28
A37
A39
A17
A53
A30
A68
A22
A42
A41
A104
A3
A95*12
A107*8
A110*2
A108*2
A105
A95*12
A109*2
A58
A59
A60
A61
A90*2
A94*8
N5
A76*4
A53
A93*2
A89*8
J9
J8
J7*4
A67*12
B4*22
J8
J9
A64*4
A62*2
A65*8
A64*4
J7*6
A63
A73*2
A72
A71
A31*4
B4*22
J8
J9
A112
A111
A31*4
A75*4
A72
A81*2
A73*2
A71
A74*2
A91
N1
N3
N1
N2
A31*4
A106
A40
2

9 GARANTIE

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

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

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

Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10 CONTACT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277
(kostenlos)
info@sport-tiedje.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden.

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.

PL

TECHNIKA I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 42 10-932
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.

UK

CUSTOMER CARE

+44 141 737 2249
customercare@powerhouse-fitness.co.uk
You can find the opening hours on our homepage.

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
info@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage.

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@sport-tiedje.de
You can find the opening hours on our homepage.

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277
(Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

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

www.fitshop.fr/apercu-de-nos-succursales

NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec plus de 70 succursales, Fitshop est le plus grand marché spécialisé d'appareils de fitness à domicile en Europe et compte parmi les sociétés de vente en ligne les plus renommées dans le domaine de l'équipement de fitness. Plus de 25 boutiques en ligne sont disponibles pour les particuliers dans la langue de leur pays. Des magasins vous accueillent également pour composer l'appareil de votre choix. La société fournit également les salles de gym, hôtels, clubs de sports, entreprises et cabinets de kinésithérapie en appareils d'endurance et de musculation conçus pour un usage professionnel.

Fitshop offre une large gamme d'appareils de fitness de fabricants renommés, ainsi que ses propres produits et des prestations de service complètes (service de montage et conseils de professionnels avant et après l'achat de votre appareils). L'entreprise emploie à cet effet de nombreux spécialistes scientifiques du sport, entraîneurs de fitness et athlètes de compétition.

N'hésitez pas à nous rendre visite sur les réseaux sociaux ou sur notre blog !

www.fitshop.fr
www.sport-tiedje.de/blog

www.facebook.com/SportTiedje

www.instagram.com/sporttiedje

www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notes

Notes

Notes

cardiostrong®

Vélo elliptique EX90 Touch