

TAURUS

Montage et mode d'emploi



TF-IC50

Indoor Bike IC50

Cher client, chère cliente,

Merci d'avoir acheté un appareil d'entraînement de qualité Taurus, la marque qui fait battre plus fort le cœur des sportifs. Taurus offre une large gamme d'appareils de fitness (à domicile) tels que des vélos elliptiques, des vélos d'appartement, des tapis de course et des stations de musculation. Les appareils Taurus constituent une solution idéale pour ceux qui souhaitent s'entraîner à domicile, indépendamment de leurs objectifs et de leur condition physique. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.sport-tiedje.com ou www.taurus-fitness.de.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez lire attentivement la présente notice dans son intégralité avant le montage de l'appareil et sa première utilisation. La présente notice fournit les instructions nécessaires pour pouvoir monter rapidement l'appareil et le manipuler en toute sécurité. Veuillez 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 de la présente notice et de son contenu. En cas de doute, l'appareil doit être utilisé sous la surveillance d'une personne responsable.

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

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.

L'appareil est destiné exclusivement à une utilisation à domicile. L'appareil n'est pas adapté à un usage semi-professionnel (par ex. dans les hôpitaux, clubs, hôtels, établissements scolaires etc.) ni à une application commerciale ou professionnelle (par ex. salle de sport).

Conservez soigneusement cette notice de sorte qu'elle soit accessible pour toute information sur les travaux de maintenance et les commandes de pièces de rechanges.

TABLE DES MATIÈRES

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	6
1.1	Notes techniques	6
1.2	Sécurité personnelle	6
1.3	Emplacement	7
2	INSTRUCTIONS DE MONTAGE, MAINTENANCE, ENTRETIEN	8
2.1	Instructions générales	8
2.2	Défauts et diagnostic des pannes	9
2.3	Calendrier d'entretien et de maintenance	9
3	INSTRUCTIONS DE MONTAGE	10
3.1	Montage	10
3.2	Réglages de l'appareil	14
4	INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT	17
4.1	10 Conseils pour l'entraînement effectif du vélo d'intérieur	17
4.2	Organisation d'une séance d'entraînement	18
4.3	Exercices d'étirements pour les muscles des jambes et des pectoraux	20
4.4	Journal d'entraînement	22
5	INFORMATION SUR LA GARANTIE	23
6	ÉLIMINATION DE L'APPAREIL	25
7	COMMANDES D'ACCESSOIRES	26
8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANG	27
8.1	Service-Hotline	27
8.2	Numéro de série et description du modèle	27
8.3	Liste des pièces	28
8.4	Vue éclatée	31

1.1 Notes techniques

Dimensions de l'emballage (L x l x h) : env. 110 cm x 97 cm x 25 cm (poids brut : 52 kg)

Dimensions d'installation (L x l x h) : env. 108 cm x 59 cm x 104 cm (poids brut : 55 kg)

Poids maximal d'utilisateur : 130 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de consulter votre médecin afin de vérifier si votre état de santé vous permet de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement appliquées 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.
- + Notez qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé.
- + L'appareil doit être utilisé uniquement aux fins pour lesquels il a été conçu, autrement dit pour l'entraînement du vélo d'intérieur par des adultes. .
- + Toute autre utilisation est interdite et potentiellement dangereuse. Le fabricant et les distributeurs déclinent toute responsabilité concernant les dommages résultant d'un usage impropre de l'appareil.
- + L'appareil ne doit jamais être utilisé par plusieurs personnes en même temps.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec l'ensemble des fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.
- + L'appareil NE possède PAS de système de roue libre. Autrement dit, lorsque la roue d'inertie tourne, les pédales tournent également. Pour éviter tout risque de blessures aux genoux, n'essayez pas d'arrêter l'appareil en poussant les pédales vers l'arrière. N'essayez pas non plus de lâcher vos pieds des pédales en rotation. L'appareil en mouvement ne peut être arrêté qu'en actionnant le frein d'urgence ou en réduisant la cadence de manière contrôlée.
- + Ne roulez qu'ensuite à un régime élevé ou debout sur le vélo d'intérieur, après vous être exercé à un faible régime.
- + N'amenez jamais vos mains ou autres objets à proximité des pièces en rotation.
- + Ne tournez jamais les manivelles de pédalier à la main. Veillez à ce que vos mains ou vos bras ne soient jamais en contact avec le mécanisme d'entraînement.

- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.
- + Tenez impérativement compte des indications relatives au plan d'entraînement dans les instructions d'entraînement.
- + 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 si nécessaire votre médecin.

1.3 Emplacement

- + 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. L'appareil doit être stocké uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 5°C et 45°C.
- + La salle d'entraînement doit être correctement aérée pendant l'entraînement et ne pas être exposée aux courants d'air.
- + Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre/zone de sécurité suffisant (au moins 1,50 m) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil. Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.
- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane et solide. Compensez les inégalités éventuelles du sol.
- + Vous pouvez placer un tapis de sol sous l'appareil pour protéger les revêtements de sol de qualité (parquet, stratifié, lièges, tapis) des marques de pression et de la transpiration et compenser les légères inégalités du sol.

2.1 Instructions générales

- + 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 réclamations, veuillez contacter immédiatement le contractant.
- + Un certain nombre de vis et écrous sont déjà prémontés afin de faciliter autant que possible le montage de l'appareil.
- + Le montage de l'appareil doit être effectué par des adultes. En cas de doute, demandez l'aide d'une personne ayant de bonnes connaissances techniques.
- + Pendant le montage, maintenez les enfants éloignés de l'appareil en raison de la présence de petites pièces susceptibles d'être avalées.
- + Pendant le montage, veillez à disposer d'un espace suffisant tout autour de l'appareil (au moins 1,50 m).
- + Ne laissez pas les outils ainsi que les matériaux d'emballage comme les films sans surveillance : ils représentent un danger pour les enfants - risque d'étouffement.
- + Effectuez le montage sur un tapis ou sur le carton d'emballage afin d'éviter d'endommager l'appareil et le sol (rayures).
- + Avant le montage, posez toutes les pièces l'une à côté de l'autre sur le sol.
- + Lisez attentivement les instructions de montage et montez l'appareil en vous aidant des illustrations. Les opérations doivent être effectuées avec beaucoup de soin et de prudence.
- + Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Serrez ensuite les vis à l'aide de l'outil adéquat.
- + Ne procédez à aucune modification conceptuelle de l'appareil et n'intervenez en aucun cas de manière inappropriée sur les pièces sous peine d'entraîner des dangers pour l'utilisateur. Une telle procédure peut annuler la garantie du produit.
- + Seuls les techniciens SAV agréés sont autorisés à effectuer toute prestation de service et/ou de réparation - à l'exception des opérations d'entretien et de maintenance.
- + 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 au contractant. Évitez d'utiliser l'appareil tant qu'il n'est pas remis en état. Si nécessaire, utilisez exclusivement des pièces de rechange Taurus d'origine.
- + Vérifiez une fois par mois le serrage correct des vis.
- + Afin de maintenir à long terme le niveau de sécurité prédéfini par le constructeur, nous recommandons de faire réviser l'appareil régulièrement (une fois par an) par des spécialistes compétents (techniciens SAV du contractant).
- + L'utilisation d'une serviette humide suffit pour éliminer les poussières, les saletés et les taches de transpiration. Évitez systématiquement les solvants et veillez à ce qu'aucun liquide (par ex. transpiration) ne pénètre dans les ouvertures de l'appareil (par ex. l'ordinateur).

2.2 Défaits et diagnostic des pannes

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

Défaut	Cause	Remède
Bruits de grincement et de craquement	Vis desserrées ou trop serrées	Contrôlez les vissages ou lubrifiez-les
Craquement au niveau des pédales	Pédales desserrées	Resserrez les pédales
L'appareil vacille	L'appareil est bancal	Ajustez les pieds
Le guidon/la selle vacille	Vis desserrées	Serrez fermement les vis

2.3 Calendrier d'entretien et de maintenance

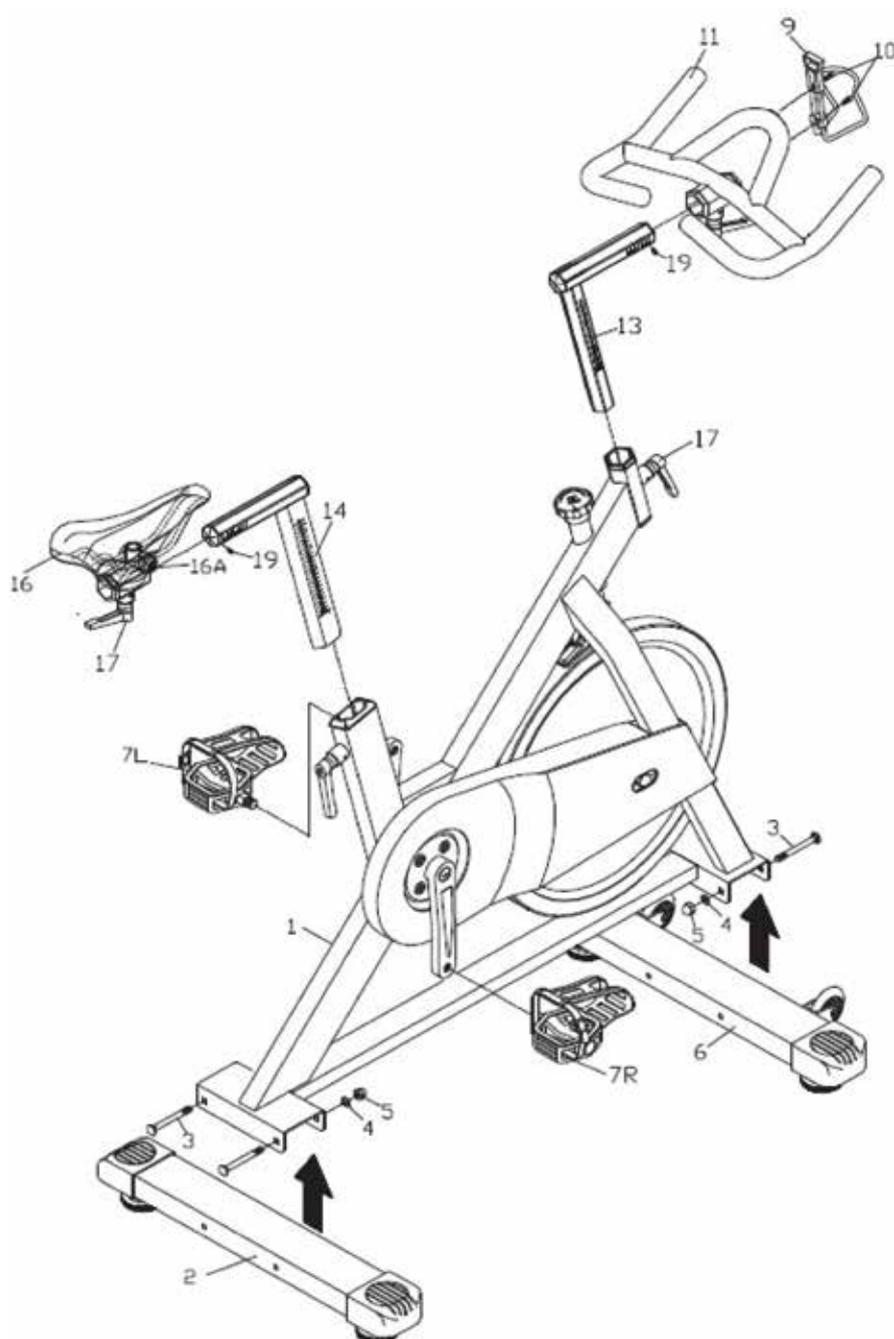
Pour éviter tout endommagement de l'appareil causé par la transpiration, il convient de nettoyer le vélo d'intérieur avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement. Les opérations d'entretien suivantes sont à effectuer dans les intervalles de temps indiqués :

Pièce	1 x par semaine	1 x par mois	2 x par an
Contrôle des vis			
Contrôle de l'usure des freins et lubrification si nécessaire*			
Lubrification du guidon et de l'appui de selle avec du gel aux silicones			
Contrôle de la tension de la courroie			

* Lubrification uniquement sur les freins en feutre

3.1 Montage

- A. Veillez à disposer de suffisamment de place pour le montage de l'appareil.**
- B. Utilisez les outils prescrits pour le montage.**
- C. Avant le montage, vérifiez qu'il ne manque aucune pièce (voir l'éclaté avec l'ensemble des pièces repérées par des numéros).**



Vue d'ensemble

- 1. Cadre principal
- 2. Pied arrière
- 3. Vis de fixation
- 4. Rondelles
- 5. Écrous
- 6. Pied avant
- 7R Pédale droite
- 7L Pédale gauche
- 9. Porte-bidon
- 10. Vis de fixation
- 11. Guidon
- 13. Appui de guidon
- 14. Appui de selle
- 16. Selle
- 16A. Vis de réglage
- 17. Levier de réglage
- 19. Rail de guidon/rail de selle

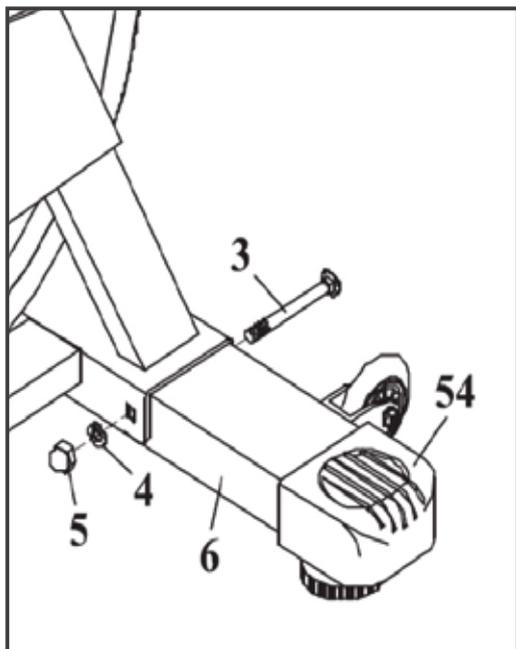
Étape 1: Montage des pieds avant et arrière

Fixez le pied avant (6) sur le cadre principal (1) à l'aide des vis M8 x 4" (3), des rondelles (4) et des écrous (5). Veillez à ce que les roulettes de transport soit dirigées vers l'extérieur / à l'opposé de l'appareil (fig. de gauche).

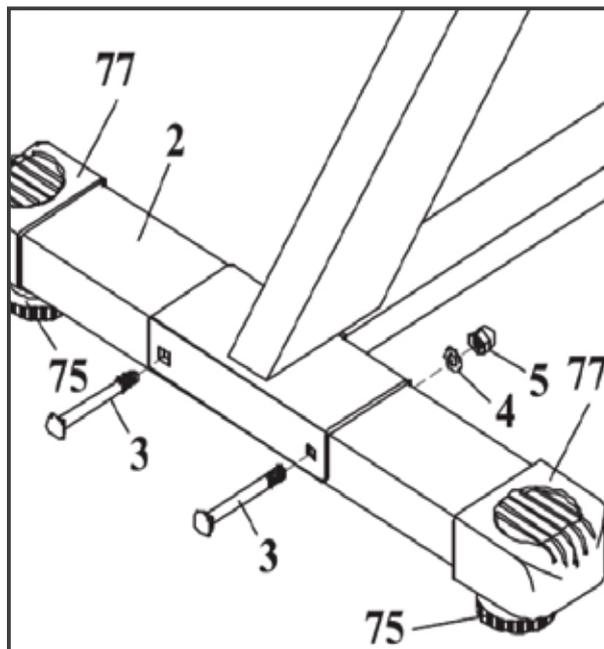
Fixez ensuite le pied arrière (2) sur le cadre principal (1) à l'aide des vis (3), des rondelles (4) et des écrous (5) (fig. de droite).

Si le sol présente des inégalités, vous pouvez stabiliser le vélo d'intérieur à l'aide des vis de réglage en hauteur (75) situées sur le pied arrière. Tournez à cet effet les vis de réglage en hauteur dans la direction correspondante.

Avant

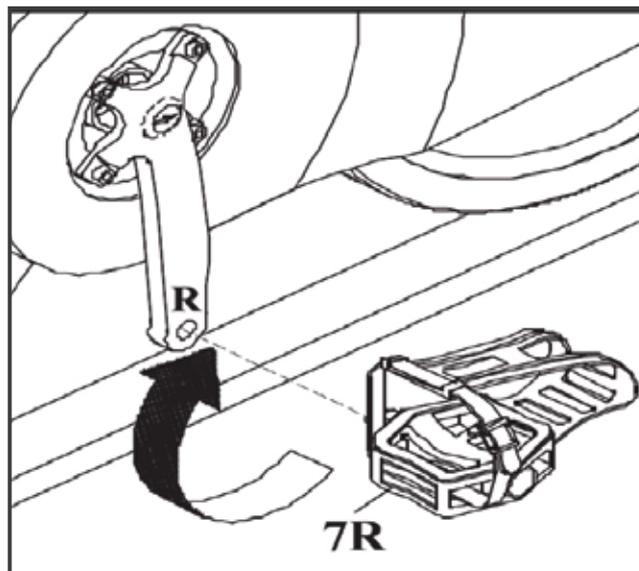


Arrière



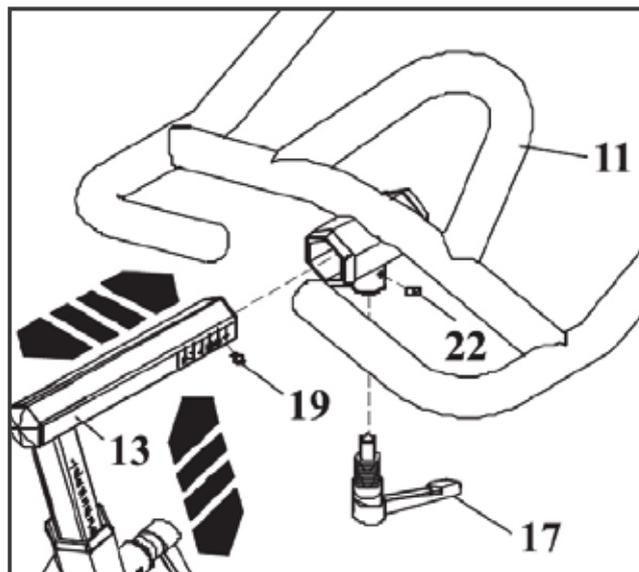
Étape 2: Fixation des pédales

Vissez d'abord avec précaution à la main les pédales (7R, 7L) sur les bras de manivelles (62R, 62L) en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Les enduire d'un peu de graisse ou d'huile pour faciliter le vissage et éviter tout risque d'endommagement du filetage. La pédale droite est repérée par la lettre R (= Rechts) et la pédale gauche par la lettre L (= Links). Le bras de manivelle droit se trouve du même côté que le cache de protection de la courroie (69). Serrez ensuite les pédales en utilisant l'outil correspondant (15 mm).



Étape 3: Fixation du guidon

Engagez l'appui de guidon (13) dans le dispositif du cadre principal (1) et amenez-le dans la position souhaitée à l'aide du levier de réglage (17). Retirez ensuite le blocage de sécurité préinstallé (19) et positionnez le guidon (11) horizontalement sur l'appui de guidon (13). Remettez le blocage de sécurité en position puis fixez le guidon à l'aide de la vis (22) et du levier de réglage (17). Vous pouvez maintenant déplacer le guidon horizontalement et verticalement à l'aide des deux leviers de réglage.

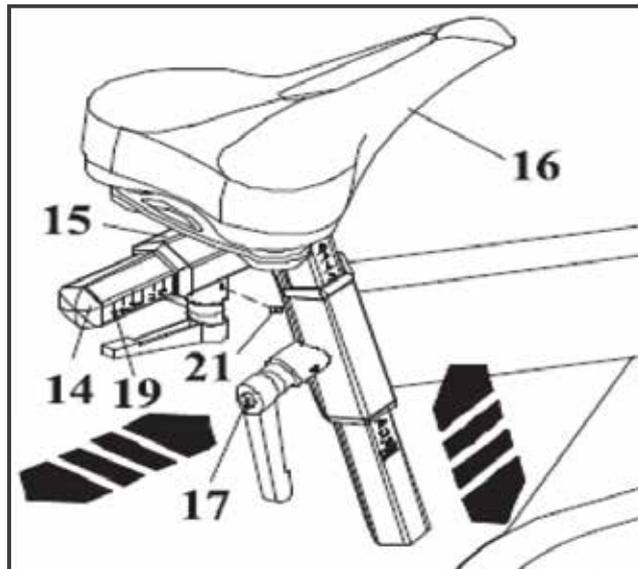


Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité de l'appui de guidon.

Étape 4: Fixation de la selle

Engagez l'appui de selle (14) dans le dispositif du cadre principal (1) et réglez la position souhaitée à l'aide du levier de réglage (17). Veillez lors du réglage à ne pas dépasser la ligne de sécurité de l'appui de selle.

Retirez ensuite le blocage de sécurité préinstallé (19) et positionnez le rail de selle (15) horizontalement sur l'appui de selle (14). Remettez le blocage de sécurité en position puis fixez le rail de selle à l'aide de la vis (21) et du levier de réglage (17). Vous pouvez maintenant déplacer la selle horizontalement et verticalement à l'aide des deux leviers de réglage.



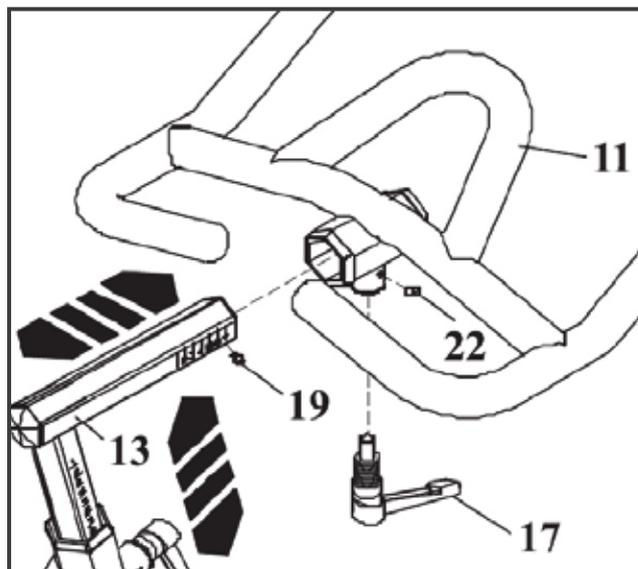
Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité de l'appui de selle.

Fixez enfin la selle (16) sur l'appui de selle.

Étape 5: Mise en place du porte-bidon

Positionnez le porte-bidon (9) sur le guidon (11) à l'aide des vis de fixation (10).

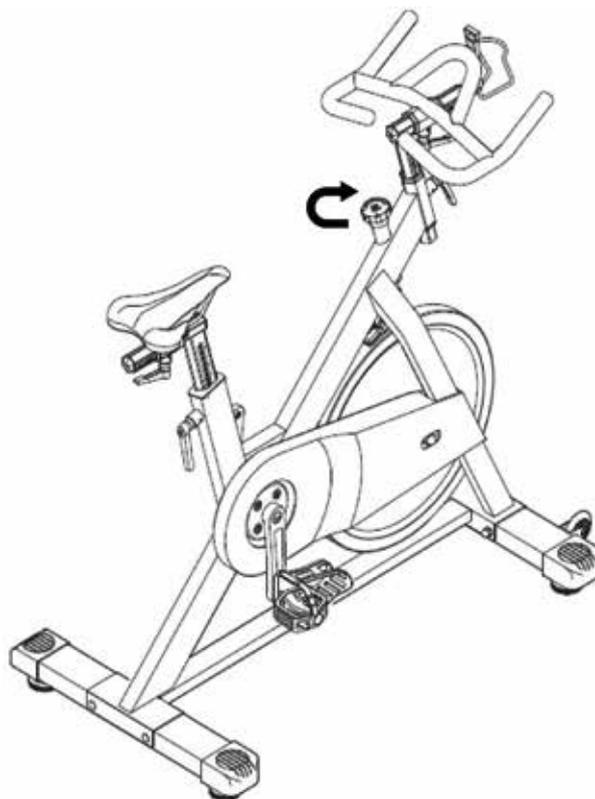
Après le montage complet de l'appareil, vérifiez que toutes les vis sont correctement serrées !



3.2 Réglages de l'appareil

Réglage de la résistance de freinage :

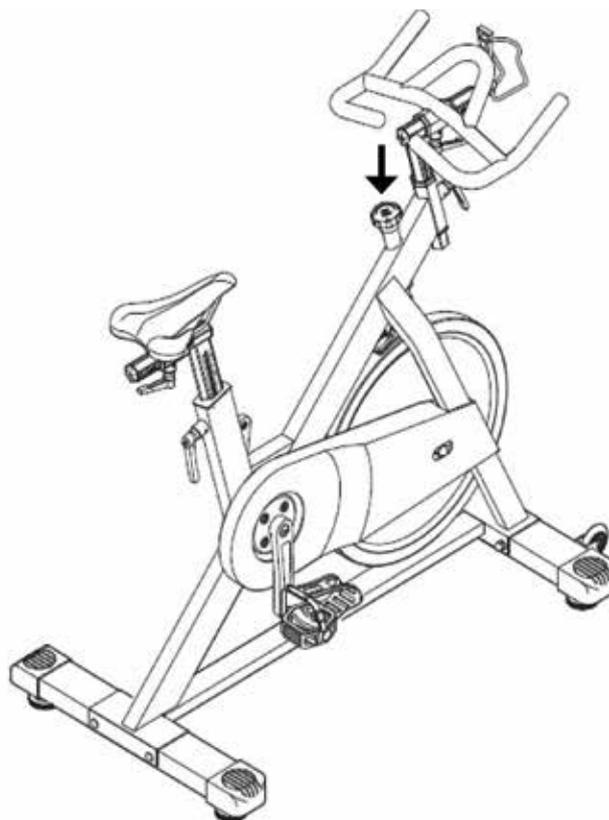
Le bouton de réglage des freins (26) permet de régler la résistance de freinage avec une extrême précision. Pour augmenter la résistance de freinage, tournez le bouton de réglage des freins dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour réduire la résistance de freinage, tournez le bouton de réglage des freins dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Utilisation du frein d'urgence :

Le bouton de réglage de la tension de freinage sert également de frein d'urgence. Utilisez cette mesure de sécurité lorsque la situation l'exige, par ex. si vous devez descendre de l'appareil et/ou arrêter la masse d'inertie de l'appareil.

Pour utiliser le frein d'urgence lorsque les circonstances l'exigent, poussez fermement le frein d'urgence/bouton de réglage de la tension (30) vers le bas.



Adaptation

Nous vous recommandons de prendre le temps d'adapter le vélo d'intérieur à votre morphologie afin d'optimiser le confort et la sécurité de votre entraînement. Le vélo d'intérieur offre de nombreuses possibilités de réglage de la selle et du guidon. Ces possibilités de réglage vous permettent d'optimiser votre confort d'assise et de maximiser les effets d'entraînement. Une mauvaise position pendant l'entraînement peut entraîner des douleurs qui pourraient être évitées et augmenter le risque de blessure.

Réglage de la position du guidon

Hauteur du guidon

- La hauteur du guidon se règle individuellement.
- Commencez par régler l'appui de guidon à la hauteur du siège. Plus vous augmentez la hauteur de l'appui de guidon, plus vous aurez une position assise droite. Plus vous baissez la hauteur de l'appui de guidon, plus vous aurez une position penchée vers l'avant.
- Pour régler la hauteur du guidon, tirez le levier de réglage de l'appui de guidon vers le haut et poussez la barre vers le haut ou vers le bas, selon vos souhaits. Poussez le levier de réglage vers le bas en position verrouillée pour bloquer l'appui de guidon.
- Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité.

Réglage horizontal

- Déverrouillez le levier de réglage sur l'appui de guidon et réglez le guidon dans la position souhaitée en le déplaçant vers l'avant ou vers l'arrière.
- La longueur doit être réglée de sorte que vous puissiez saisir le guidon confortablement, les coudes étant légèrement fléchis.
- Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité.

Position des mains

- Pour éviter toute sollicitation unilatérale des muscles, des ligaments et des articulations, il est recommandé de changer régulièrement la position des mains, notamment lors de longues séances d'entraînement. Le guidon propose à cet effet différentes possibilités de prises.

Réglage de la position de la selle

Hauteur de la selle

- Placez-vous à côté de l'appui de selle et réglez la selle à hauteur de vos hanches.
- Tournez les manivelles de pédalier de sorte que les pédales soient à la verticale en position 12h et 6h.
- Mettez un pied dans le cale-pied positionné en bas et montez sur le vélo d'intérieur. Vos genoux doivent être légèrement fléchis.

- Si vos jambes sont trop tendues ou si vos pieds ne touchent pas les pédales, abaissez la selle. Si vos jambes sont trop fléchies, remontez la selle.
- Pour régler la hauteur, descendez du vélo d'intérieur et déverrouillez le levier de réglage de l'appui de selle. Réglez ensuite l'appui de selle dans la position souhaitée en le poussant vers le haut ou vers le bas.
- Lorsque la selle est correctement positionnée, verrouillez le levier de réglage pour bloquer l'appui de selle.
- Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité.

Réglage horizontal

- Asseyez-vous sur le vélo d'intérieur et tournez les manivelles en position 3h et 9h. Tendez vos jambes vers l'avant. Si vos genoux se trouvent juste au-dessus de l'axe de la pédale, le réglage horizontal du siège est correct.
- Sinon, descendez du vélo pour régler la longueur souhaitée de la selle vers l'avant ou vers l'arrière. Déverrouillez à cet effet le levier de réglage de la selle et réglez le siège dans la position souhaitée en le poussant vers l'avant ou vers l'arrière. Tirez ensuite fermement sur le levier.
- Veillez lors du réglage à ne pas dépasser les lignes de sécurité.

ATTENTION

- **Pour des raisons de sécurité, abstenez-vous de reculer pendant le réglage d'une résistance de freinage.**
- **L'appareil NE possède PAS de système de roue libre. Autrement dit, lorsque la roue d'inertie tourne, les pédales tournent également. Pour éviter tout risque de blessures aux genoux, n'essayez pas d'arrêter l'appareil en poussant les pédales vers l'arrière. N'essayez pas non plus de lâcher vos pieds des pédales en rotation. L'appareil en mouvement ne peut être arrêté qu'en actionnant le frein d'urgence ou en réduisant la cadence de manière contrôlée.**

4.1 10 conseils pour l'entraînement effectif du vélo d'intérieur

1. Se fixer des buts

Qu'est-ce que vous souhaitez atteindre avec votre entraînement? Réglage du poids, meilleure endurance, prévenir les maladies, plus de mobilité, entraînement cardiovasculaire etc. Pour atteindre votre but d'entraînement à long-terme, fixez vous des buts partiels individuels, par ex. des buts de semaine ou de mois.

2. Se concentrer sur l'entraînement

Essayez de vous concentrer entièrement sur votre entraînement sans vous laisser distraire.

3. Réalisation du mouvement correcte

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

4. Respiration correcte / niveau d'intensité correct

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

5. Apport de liquide suffisant

Boire, boire, boire! Placez une bouteille à proximité.

6. Phases de repos suffisantes

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

7. Variation d'exercices

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

8. Organisation d'entraînement correcte

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

9. Journal d'entraînement

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

10. Récompensez-vous

Offrez-vous quelque chose d'agréable après l'entraînement ou après avoir atteint votre but d'entraînement partiel. Allez au sauna ou à la piscine. Buvez un shake protéiné ou mangez une bonne salade.

4.2 Organisation d'une séance d'entraînement

Nous vous recommandons 2 jusqu'à 3 entraînements par semaine. Avant chaque séance, une phase d'échauffement (Warm-Up) de 5 min doit être effectuée.

L'entraînement se termine par une phase de Cool-Down et d'étirements.

Echauffement env. 5 min. Mouvement dynamique des grands groupes musculaires avec une intensité inférieure. La température corporelle augmente et le métabolisme est stimulé.

SEMAINE 1+2				
	Débutant		Avancé	
Jour	Durée	Intensité	Durée	Intensité
Lun	20 min	Vitesse réduite sans résistance	30 min	Vitesse modéré résistance réduite
Mer	20 min	Vitesse réduite sans résistance	30 min	Vitesse modéré résistance réduite
Ven	20 min	Vitesse réduite sans résistance	30 min	Vitesse modéré résistance réduite

SEMAINE 3+4

		Débutant		Avancé	
Jour	Durée	Intensité		Durée	Intensité
Lun	25 Min.	Vitesse réduite sans résistance		35 Min.	Vitesse variée, Résistance réduite
Mer	25 Min.	Vitesse réduite sans résistance		35 Min.	Vitesse variée, Résistance réduite
Ven	25 Min.	Vitesse réduite sans résistance		35 Min.	Vitesse variée, Résistance réduite

SEMAINE 5+6

		Débutant		Avancé	
Jour	Durée	Intensité		Durée	Intensité
Lun	30 Min.	Vitesse modérée résistance réduite		40 Min.	Vitesse variée Résistance réduite
Mer	30 Min.	Vitesse modérée résistance réduite		40 Min.	Vitesse variée Résistance réduite
Ven	30 Min.	Vitesse modérée résistance réduite		40 Min.	Vitesse variée Résistance réduite

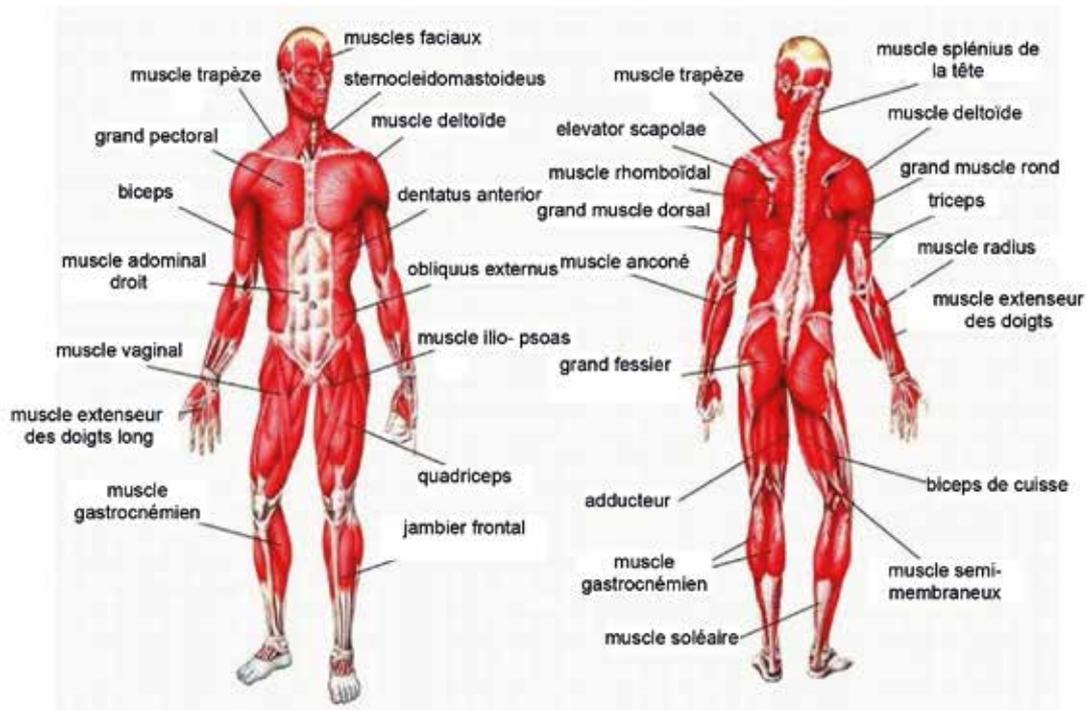
SEMAINE 7+8

		Débutant		Avancé	
Jour	Durée	Intensité		Durée	Intensité
Lun	35 Min.	Vitesse variée résistance réduite		45 Min.	Vitesse variée Résistance supérieure
Mer	35 Min.	Vitesse variée résistance réduite		45 Min.	Vitesse variée Résistance supérieure
Ven	35 Min.	Vitesse variée résistance réduite		45 Min.	Vitesse variée Résistance supérieure

Phase de récupération env. 5 min.

Réduire progressivement la vitesse et la résistance, l'organisme récupère doucement.

4.3 Exercices d'étirements pour les muscles des jambes et des pectoraux



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

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



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

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



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

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



Exercice 4 : étirement des pectoraux

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



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

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

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

Description de la panne

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

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

Vos droits légaux ne sont de ce fait pas limités.

Détenteur de la garantie

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

Période de garantie

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

Modèle	Utilisation	Garantie
IC50	Usage à 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 :

- Usage à domicile : Usage privé exclusivement à la maison jusqu'à 3 heures par jour
- Usage semi-professionnel : Jusqu'à 6 heures par jour (par ex. kiné, hôtels, associations, sociétés)
- Usage professionnel : Plus de 6 heures par jour (par ex. centre de remise en forme)

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. Les prestations de la garantie n'ont 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 nos prestations de la garantie, vous obtiendrez un appareil réparé ou neuf en retour.

La garantie est exclue pour les dommages causés par :

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

Preuve d'achat et numéro de série

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

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

6 ÉLIMINATION 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.



Tapis de sol Sport-Tiedje Taille Gr. L

Ref. ST-FM-L



Set entretien pour appareils de fitness

Ref. HF-500



Système de pédalage combiné Taurus
SPD

Ref. TF-SPD

8.1 Service-Hotline

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

SERVICE HOTLINE

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

8.2 Numéro de série et description du modèle

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

Numéro de série :

Marque/catégorie :

Taurus indoor bike

Désignation du modèle :

IC50

8.3 Liste des pièces

N°.	Description (ENG)	Qté.
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	M8*P 1.25*100L*15L (Thread), CP	4
4	Washer 16*8.5*1.5T, CP	4
5	Cap Nut M8*P1.25, CP	4
6	Front Stabilizer	1
7	Pedal *9/16"	1
8	Bolt M6*P1.0*30L	1
9	Bottle Cage.	1
10	Bottle cage mounting screw	2
11	Handlebar	1
12	Bushing for handlebar and seat post	5
13	Handlebar Post	1
14	Seat Post	1
15	Seat Sliding Housing	1
16	Saddle	1
16A	Saddle clamp	1
17	Lock Lever M16	4
18	Sliders "V" Locking Block 23*23L , Steel	2
19	Sliders safety stop screw, CP	2
20	Stern Sliders "V " Locking block 23*23 L	1
21	V Blocks Set Screw M6*P1.0*8L	4
22	Plastic Sleeve 50 mm*38 mm, black	6
23	Plastic sealing plug	1
24	Nut 3/8"* 16TPI , UCP	1
25	Fixed Nut	1
26	Adjust Knob	1
27	Moving Part 20 mm*34L , Steel UCP	1
28	Nut M8* P1.25 ,UCP	1
29	Round Plate 20mm*3T UCP	2
30	Spring 19nm *2.3mm*20LL	1

Nº.	Description (ENG)	Qté.
31	Upper Stud 12.7 D*92L ,CP	1
32	Bottom Stud 12.7 D*28L , CP	1
33	Guide Screvv M8*P1.25*8L	1
34	Nut M6*1.0 steel UCP	1
35	Spacer 24 OD*20.1 ID*5 1L UCP	1
36	"V"Locking Block 23-37.5L , CP	1
37	BB Axles Bearing #6004	2
38	Fly Wheels Axle 25*20*151 L	1
39	Fly Wheel,Casting Iron*450D	1
40	Fly Wheel Axles Fixed Nut	2
41	Brake pad	1
42	Screw M6*P1.0*20L UCP	1
43	Washer 13*6*1. 5T UCP	1
44	Nut M6*P1.0 UCP	1
45	Brake Arm Steel*5T CP	1
46	Sleeve 10 OD*6.2D*6.2L	1
47	Spring 1.5D*4. 5L U Type	1
48	Sleeve 14D*14.9L CP	1
49	Washer 22*10*3T	6
50	Cap Nut 3/8"*26T UCP	2
51	Nut M6*P1.0 UCP	4
52	Belts Tension Adjuster 6*35L	2
53	PU Moving Wheel 64mm Black	2
54	F/Ground tubes end cape 40*80 mm	2
55	Bearing 608ZZ	4
56	Nut 8*30L W/M6*P1.0	2
57	Bolt M6*P 1.0*12L	2
58	Seat Tubes Sleeve 40*80/30*60.	1
59	Belt 8PJ*1220L	1
60	BB Sleeve 240D*20.1ID*27L UCP.	1
61	B.B Axle 25mm*20mm*11 6L	1

N°.	Description (ENG)	Qté.
62R	HA 130 right Crank*170L Black	1
62L	HA 130 left Crank*170L Black	1
63	Flange Nut	2
64	Dusty Cover	2
65	Bolt M8*P1.25*15L	4
66	Spring Washer 13*8.5*1.5T CP	4
67	Pulley 195 D*8 PJ ED Black	1
68	Inner Chain Cover Plastic Black	1
69	Screw M:5*P0.8*10L	2
70	Washer 10*5*1T	2
71	Washer 16*6*2T	2
72	Chain Cover Plastic Black	1
73	Screw M5*P0.8*10L	5
74	Screw M5*P0.8*15L	2
75	Ground Height adjuster	2
76	Lock Nut	2
77	R./Ground Tubes End Cap 40*80mm	2
78	B.B Axle Fixed Nut	1

Contact

Siège Social

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technique hotline

DE

☎ +49 4621 4210-0
☎ +49 4621 4210-698
✉ technik@sport-tiedje.de

DK

☎ 80 90 16 50
☎ +49 4621 4210-945
✉ info@t-fitness.dk

FR

☎ +33 (0) 172 770033
☎ +49 4621 4210-933
✉ service-france@sport-tiedje.fr

NL

☎ +31 172 619961
✉ info@fitshop.nl

UK

☎ +44 141 876 3986
✉ support@powerhousefitness.co.uk

INT

☎ +49 4621 4210-0
✉ service-int@sport-tiedje.de

www.sport-tiedje.com
www.taurus-fitness.de

CLAUSES DE NON-RESPONSABILITÉ



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

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

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

www.sport-tiedje.com/filialen

Note

Note

TAURUS

Indoor Bike IC50