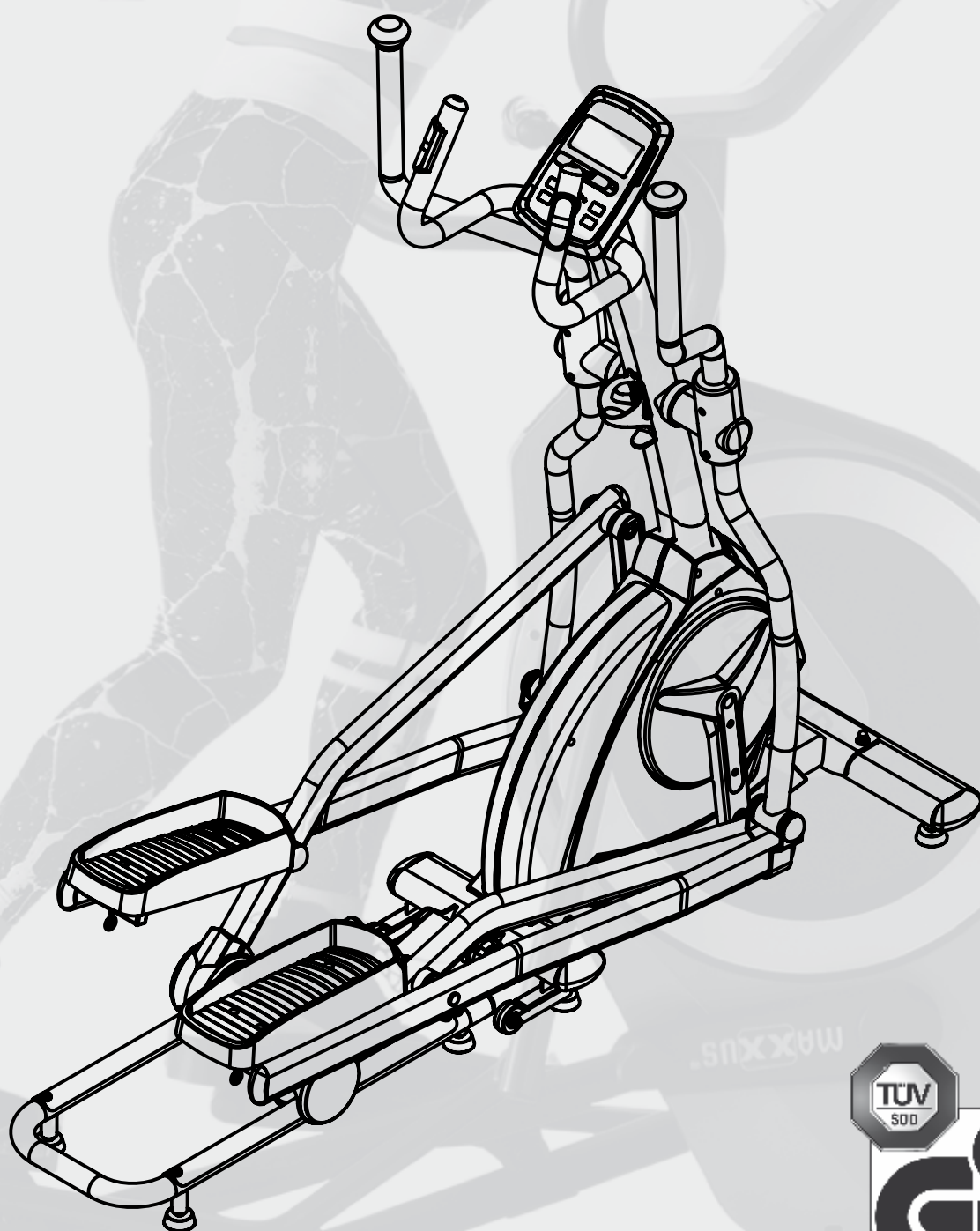


MAXXUS[®]

CX 4.3F

Cross-Trainer



FRA



Index

Index	2
Consignes de sécurité	3
Vue d'ensemble de l'appareil	4
Contenu de la livraison	5
Assemblage	6 – 13
Mise à niveau de l'appareil	13
Mécanisme pliable	14
Transport	15
Distance de sécurité	15
Lieu et stockage	15
Entretien et nettoyage	15 – 16
Branchement au secteur	16
Cockpit	17 – 24
Pulsations et rythme cardiaque	25 – 26
Informations d'entraînement	27 – 28
Caractéristiques techniques	29
Traitement des déchets	29
Vue éclatée	30
Liste des pièces détachées	31 – 32
FAQ	33
Accessoires recommandés	33
Garantie	34
Contrat de service	35

© 2019 par MAXXUS Group GmbH & Co. Société en commandite
Tous droits réservés

Ce document ne peut être reproduit, conservé dans un système de recherche ou transmis en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maxxus Group GmbH & Co. KG.

La reproduction, y compris sous forme électronique, n'est autorisée qu'avec l'autorisation écrite préalable et directe de MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Sous réserve de modifications techniques, de couleurs et d'erreurs.

Avant de commencer à vous entraîner, assurez-vous d'avoir lu le manuel d'utilisation en entier. Une attention particulière doit être accordée aux consignes de sécurité, de maintenance et d'entretien, et d'entraînement. Assurez-vous également que toute personne utilisant l'appareil d'entraînement se soit familiarisée avec ces consignes.

Il est essentiel de suivre toujours soigneusement les consignes de sécurité et de maintenance contenues dans ce manuel. Cet équipement sportif ne doit être utilisé qu'à ses fins prévues.

Une utilisation de cet équipement à d'autres fins que celles prévues peut entraîner un risque d'accident, une atteinte à la santé ou un endommagement de l'appareil, pour lesquels le fournisseur ne pourra être tenu responsable.

Raccordement électrique (ne s'applique qu'aux appareils possédant un raccordement électrique externe)

- Une tension de secteur de 220-230V est nécessaire pour utiliser cet appareil d'entraînement.
- L'appareil d'entraînement ne doit être branché au secteur qu'avec les câbles électriques fournis en utilisant une prise 16A individuellement munie d'un fusible et mise à la masse, et installée par un électricien qualifié.
- L'appareil d'entraînement ne peut être allumé et éteint qu'avec l'interrupteur ON/OFF.
- Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise avant de déplacer l'appareil.
- Débranchez le câble d'alimentation de la prise avant de commencer tout travail d'entretien, de maintenance ou autre.
- Ne branchez pas le câble d'alimentation sur une multiprise ou sur un enrouleur de câble.
- Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'elle soit conforme aux standards DIN, aux règlements et directives VDE, et aux règlements techniques établis par les autres Etats de l'Union Européenne.
- Placez toujours le câble de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé ou causer un risque de trébuchement.
- En mode de fonctionnement ou de veille, les appareils électriques, comme les téléphones portables, les PC, les télévisions (LCD, plasma, cathodiques, etc.), les consoles de jeu, etc. émettent des ondes électro-magnétiques. Pour cette raison, tous ces types d'appareil doivent être éloignés de votre appareil d'entraînement car ils pourraient entraîner un mauvais fonctionnement, des interférences ou des résultats erronés du cardio fréquencemètre.
- Pour des raisons de sécurité, débranchez toujours la fiche électrique de la prise quand l'appareil n'est pas utilisé.

Environnement d'entraînement

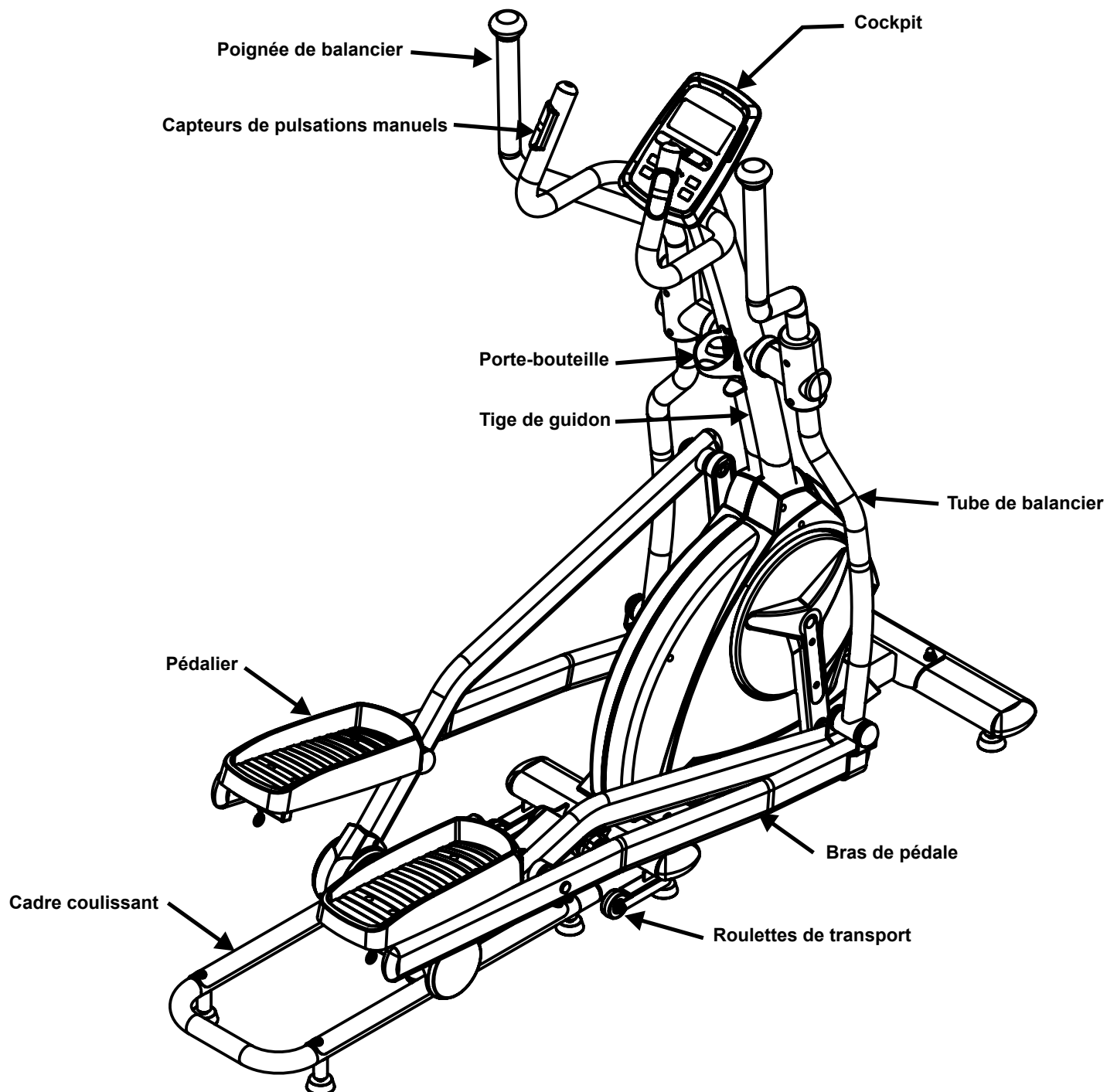
- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif offrant un espace libre optimal et une sécurité maximale. Vous devez disposer d'un espace libre d'au moins 100 cm devant et derrière l'appareil et d'au moins 100 cm de chaque côté.
- Assurez-vous que l'endroit soit bien aéré et que l'apport en oxygène lors de l'entraînement soit suffisant. Evitez les courants d'air.
- Votre appareil ne convient pas pour une utilisation en extérieur. Il doit être utilisé et rangé uniquement dans un environnement tempéré, sec et propre.
- L'appareil ne peut être utilisé ou rangé dans un endroit humide, comme une piscine, un sauna, etc.
- Assurez-vous que votre appareil soit sur un sol fixe, plat et propre, qu'il soit utilisé ou non. Toute inégalité du sol doit être enlevée ou compensée.
- Afin de protéger les sols fragiles tels que le parquet, le stratifié, le carrelage, etc., il est recommandé de toujours placer une protection sur le sol (morceau de moquette, tapis, etc.) sous l'appareil. Assurez-vous que cette couche ne puisse pas glisser.
- Ne placez pas l'appareil sur une moquette ou un tapis de couleurs claires car les pieds de celui-ci peuvent laisser des traces.
- Assurez-vous que votre appareil ainsi que le câble secteur ne soient pas en contact avec des objets chauds et qu'ils soient placés à une distance sûre de toute source de chaleur, telle qu'un radiateur, un poêle, une cheminée ouverte, etc.

FRA

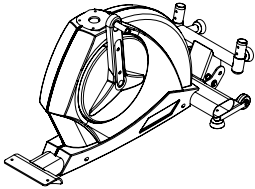
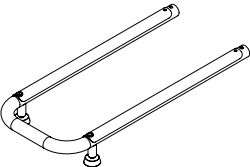
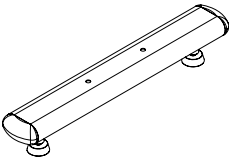
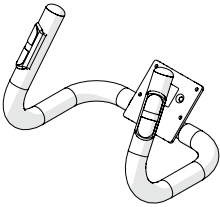
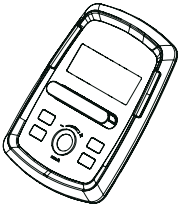
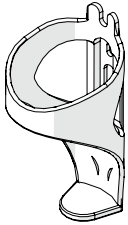
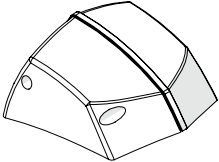
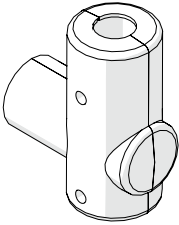
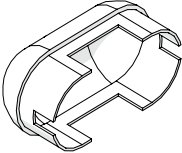
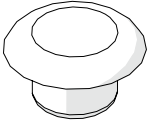
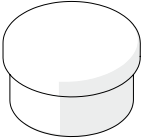
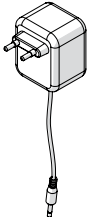
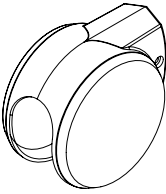
Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement

- Retirez le câble d'alimentation de l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé afin de prévenir une utilisation inappropriée ou incontrôlée par un tiers, par exemple un enfant.
- Il est conseillé d'effectuer une visite médicale avant de commencer l'entraînement.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez un malaise ou des difficultés respiratoires.
- Commencez toujours vos séances par un effort moindre et augmentez progressivement et régulièrement l'intensité. Réduisez à nouveau l'intensité vers la fin de votre séance d'entraînement.
- Assurez-vous de porter des vêtements et des chaussures adéquates. Veuillez noter que des vêtements larges pourraient se coincer dans la bande de course ou les rouleaux.
- Votre équipement sportif ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifiez toujours que votre appareil est en parfait état avant de commencer votre séance. Ne l'utilisez jamais s'il présente une anomalie ou s'il est défectueux.
- Vous n'êtes autorisé à effectuer des réparations qu'avec l'autorisation préalable de notre service de réparation. Vous devez utiliser exclusivement les pièces de rechange originales.
- Votre appareil doit être nettoyé après chaque utilisation. Veillez particulièrement à nettoyer les impuretés dues à la transpiration ou autres liquides.
- Assurez-vous qu'aucun liquide (boisson, transpiration, etc.) n'entre en contact avec les plaques de vibration ou le cockpit, cela pourrait endommager les éléments mécaniques et électroniques.
- Votre appareil d'entraînement n'est pas adapté aux enfants.
- Les tiers, et particulièrement les enfants et les animaux, doivent être tenus à une distance de sécurité raisonnable pendant vos séances d'entraînement.
- Vérifiez avant chaque séance si des objets se trouvent sous l'appareil et retirez-les absolument. N'utilisez jamais l'appareil si des objets se trouvent dessous.
- N'autorisez jamais des enfants à grimper sur l'appareil ou à l'utiliser comme un jouet.
- Assurez-vous qu'aucune partie de votre corps ou de celui d'un tiers n'entre en contact avec le mécanisme de mouvement.

La construction de cet appareil d'entraînement est basée sur une technologie de pointe et des standards techniques de sécurité modernes. Cet appareil doit être utilisé exclusivement par des adultes ! Une utilisation extrême, inadaptée et/ou imprévue peut porter atteinte à votre santé !

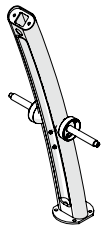
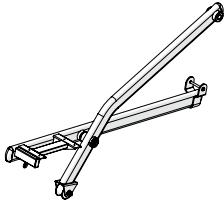
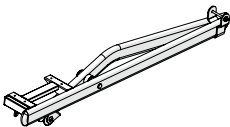
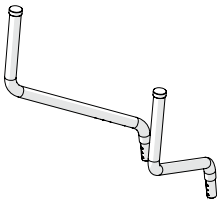
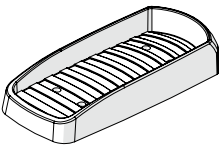


Contenu - Boîte 1

				
A01 Cadre de base	A12 Cadre coulissant	A16 Support avant	A15 Guidon	D02 Cockpit
				
C16 Porte-bouteille	C07/C08 Elément de protection de la tige de guidon (1 Set)	C17/C18 Elément de protection du tube de balancier (2 Sets)	C04 Capuchons (2 pièces)	C11 Capuchons ronds (4 pièces)
				
C31 Capuchons des semelles (8 pièces)	F02 Sangle d'attache (2 pièces)	Lubrifiant	D08 Bloc d'alimentation	C33/C34 Elément de protection des rouleaux (2 Sets)

FRA

Contenu - Boîte 2

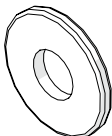
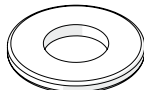
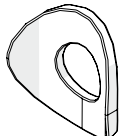
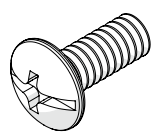
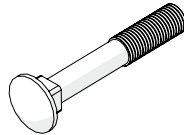
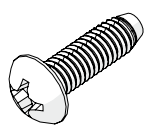
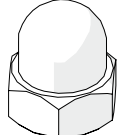
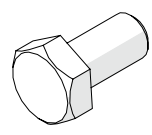
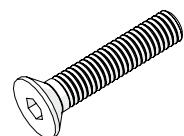
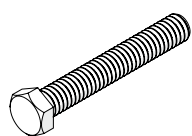
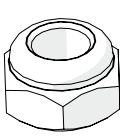
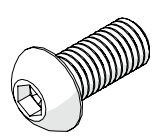
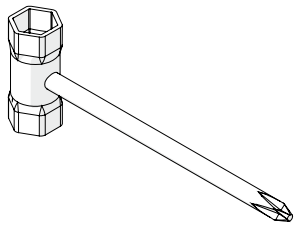
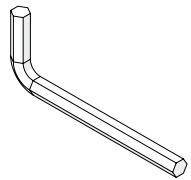
			
A02 Tige de guidon	A03 Tube de balancier, gauche	A04 Tube de balancier, droit	A05/A07 Bras de pédale et tube de guidage, gauche
			
A06/A08 Bras de pédale et tube de guidage, droit	A13 Poignée de balancier, gauche A14 poignée de balancier, droit	C12 Semelle (2 pièces)	

Assemblage

Déballez soigneusement toutes les pièces fournies. Ayez quelqu'un pour vous aider, certaines pièces de l'appareil d'entraînement sont lourdes et volumineuses. Vérifiez que toutes les pièces et tout le matériel de fixation (vis, écrous, etc.) ont été livrés.

Assemblez les pièces avec soin, tout dommage ou défaut survenant en raison d'erreurs commises au moment de l'assemblage ne sont pas couverts par la garantie ou l'assurance. Par conséquent, lisez attentivement les consignes d'assemblage avant de commencer, suivez chaque étape d'assemblage exactement comme décrit et suivez l'ordre d'assemblage comme indiqué. Accordez une attention particulière à votre propre sécurité pendant l'assemblage. Portez des gants de travail adaptés et demandez l'aide d'une seconde personne lorsque vous soulevez les éléments lourds ou volumineux. Fixez les pièces mobiles pour qu'aucun élément de la structure ne se coince pendant l'assemblage. L'assemblage de l'appareil d'entraînement doit être soigneusement réalisé par des adultes uniquement.

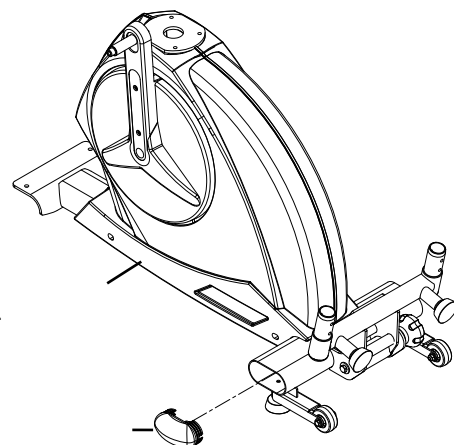
Assemblez l'appareil d'entraînement sur un lieu plat, propre et dégagé d'obstacles. 2 personnes sont nécessaires pour effectuer l'assemblage. L'entraînement ne peut commencer qu'une fois l'appareil d'entraînement assemblé entièrement.

			
(1) Rondelle (B33) Ø5/16"xØ20x2.0T x 4 pièces	(2) Rondelle (B42) Ø3/8"xØ20x2.0T x 4 pièces	(3) Rondelle bombée (B30) Ø20xØ8x1.5T x 12 pièces	(4) Vis à tête ronde (B23) M6x15 x 8 pièces
			
(5) Boulon de carrosserie (B28) M8x50 x 4 pièces	(6) Vis à tête ronde (B21) M5x16 - 10 pièces	(7) Ecras capuchon (B43) 2 pièces	(9) Boulon à tête hexagonale (B32) M8x16 - 4 pièces
			
(10) Vis à tête fraisée (B40) M8x25 x 2 pièces	(11) Boulon à tête hexagonale (B41) 3/8"x2 1/2 " x 2 pièces	(12) Ecras de serrage (B29) M8 x 4 pièces	(15) Vis Allen (B13) M8x18 x 8 pcs
			
(8) Clé anglaise 13/14mm tournevis cruciforme		(14) Clé Allen M5	

Vous pouvez utiliser vos propres outils à la place ou en plus des outils fournis. Assurez-vous que tous les outils utilisés sont adaptés et ajustés avec précision !

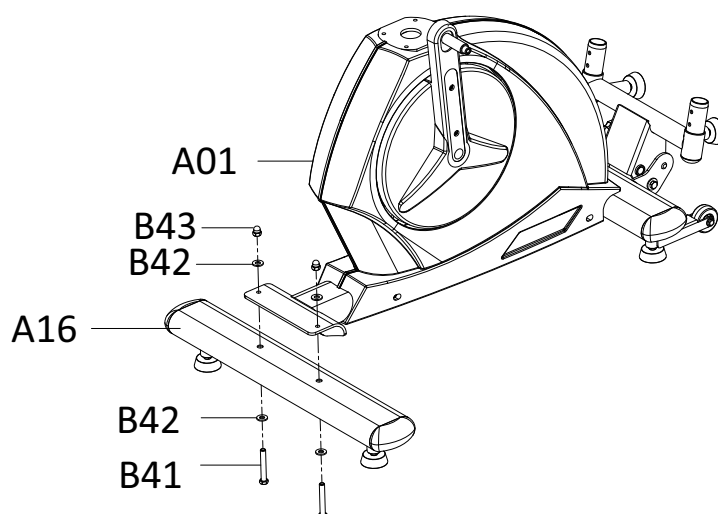
Etape 1 : Assemblage des capuchons

Insérez les deux capuchons (C04) dans les parties droite et gauche du cadre de base (A01).



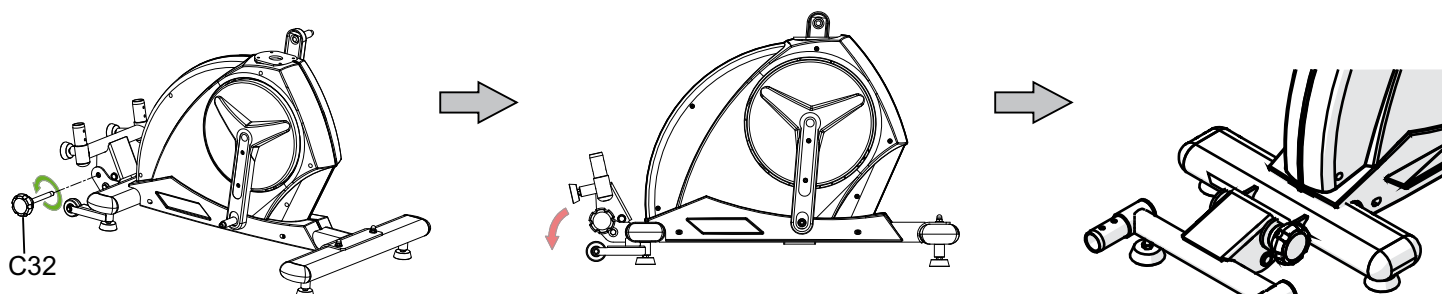
Etape 2 : Assemblage du support avant

Fixez le support avant (A16) aux pieds réglables à l'avant du cadre de base (A01) en utilisant deux boulons à tête hexagonale (B41), quatre rondelles (B42) et deux écrous (B43).

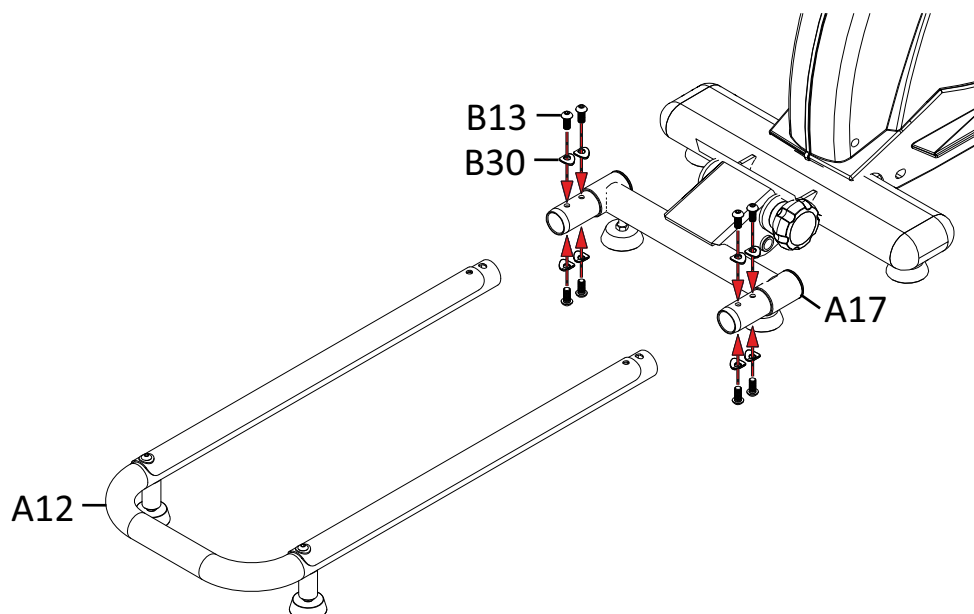


Etape 3 : Assemblage du cadre coulissant

Desserrez et retirez la molette (C32), ensuite rabattez le cadre repliable. Fixez-le en réintroduisant la molette (C32) et en la serrant fortement.



Maintenant fixez le cadre coulissant (A12) aux deux supports arrière du cadre repliable. Fixez le cadre coulissant (A12) au cadre repliable sur les deux supports en utilisant quatre vis à six pans creux (B13) et quatre rondelles bombées (B30) de chaque côté.



FRA

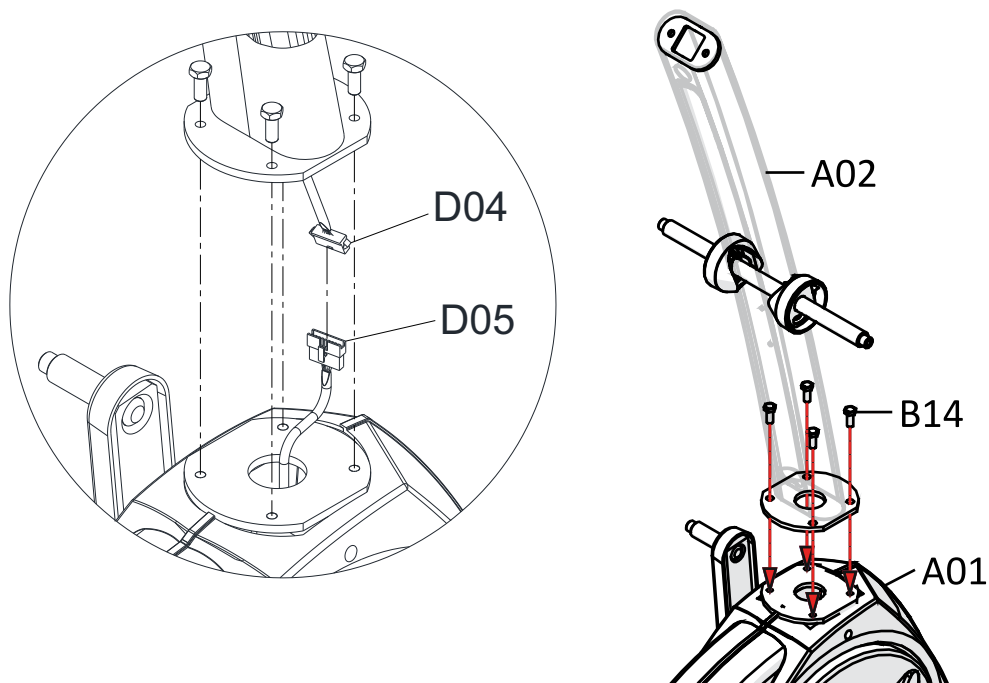
Etape 4 : Assemblage de la tige de guidon

Branchez le câble (D04) sortant du bas de la tige de guidon (A02) au câble (D05) sortant du cadre de base (A01).

Fixez la tige de guidon (A02) au support sur le cadre de base (A01) avec quatre vis à six pans creux (B14).

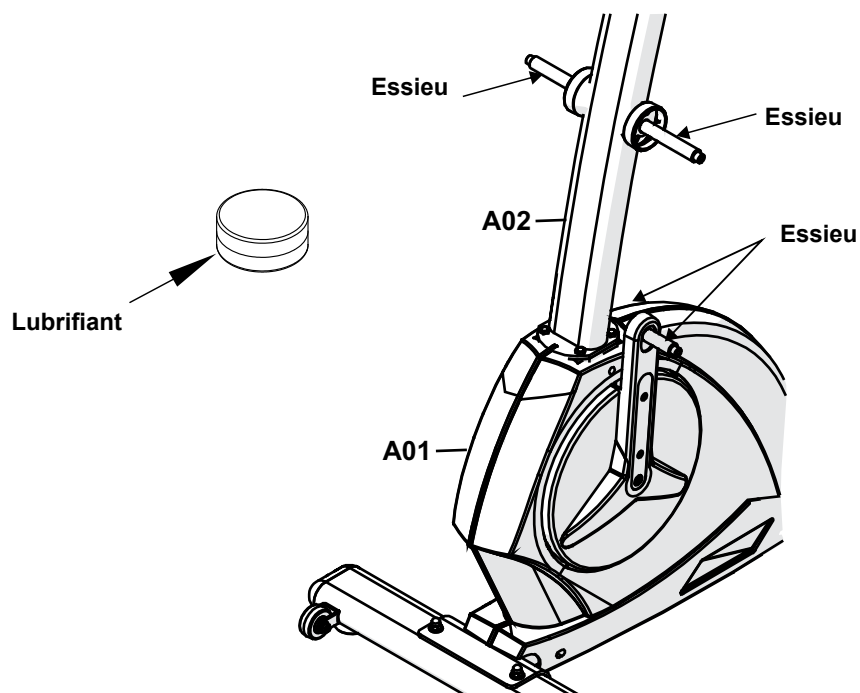
ATTENTION :

Lors de l'assemblage, faites attention de ne pas coincer ou endommager les câbles.



Etape 5 : Graisser les essieux

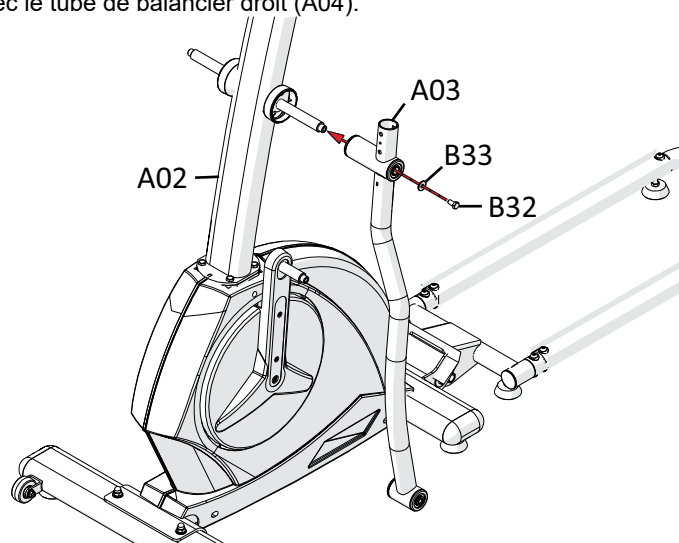
Avant de poursuivre l'assemblage, graissez les quatre essieux, indiqués sur l'illustration, de la tige de guidon (A02) avec le lubrifiant fourni ou une graisse multi-usage disponible dans le commerce.



Etape 6 : Assemblage des tubes de balancier

Insérez le tube de balancier gauche (A03) dans l'essieu, préalablement lubrifié, de la tige de guidon (A02). Fixez le tube de balancier (A03) avec un boulon (B32) et une rondelle (B33).

Répétez l'opération avec le tube de balancier droit (A04).



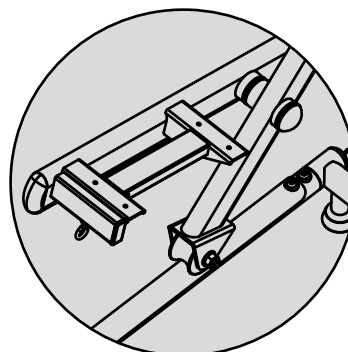
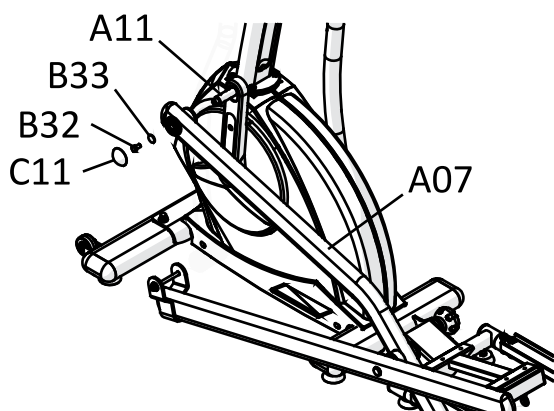
Etape 7 : Assemblage des tubes de guidage

Faites glisser le roulement du tube de guidage gauche (A07) sur le petit essieu préalablement lubrifié (A11) du disque de transmission gauche du cadre de base et placez le rouleau sur le côté gauche du cadre coulissant (voir le détail encadré).

Fixez le tube de guidage gauche (A07) au petit essieu (11) avec un boulon à tête hexagonale (B32) et une rondelle (B33).

Placez maintenant le capuchon rond (C11) sur la tête du boulon (B32).

Répétez l'opération avec le tube de guidage droit (A08)

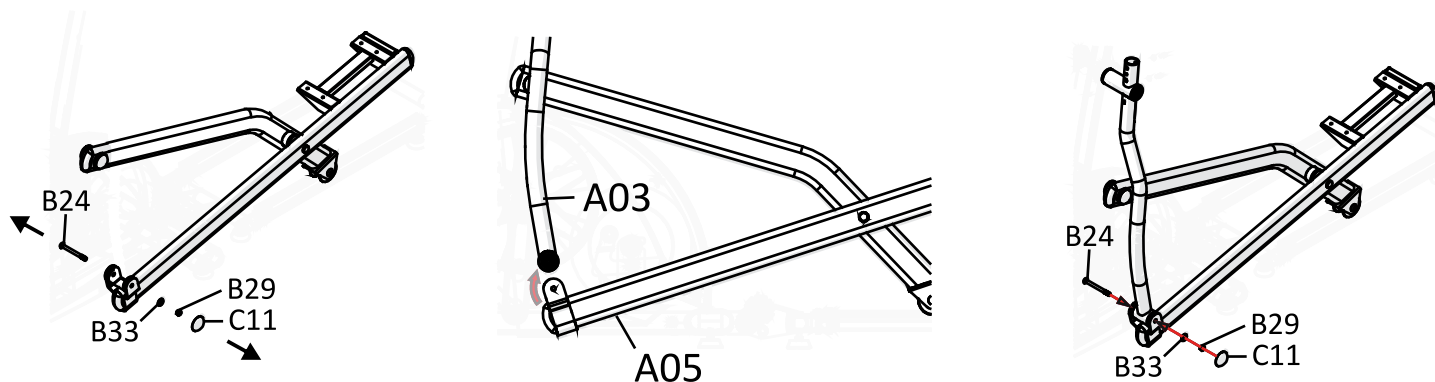


Etape 8 : Assemblage de l'articulation (entre le tube de balancier et le bras de pédale).

Desserrez et retirez le boulon (B24), la rondelle (B33) et l'écrou (B29) situés sur le support avant du bras de pédale gauche (A05).

Maintenant reliez le tube de balancier gauche (A03) au support du bras de pédale (A05) en utilisant les mêmes boulon (B24), rondelle (B33) et écrou (B29).

Répétez l'opération avec le tube de balancier droit (A04) et le bras de pédale droit (A06)

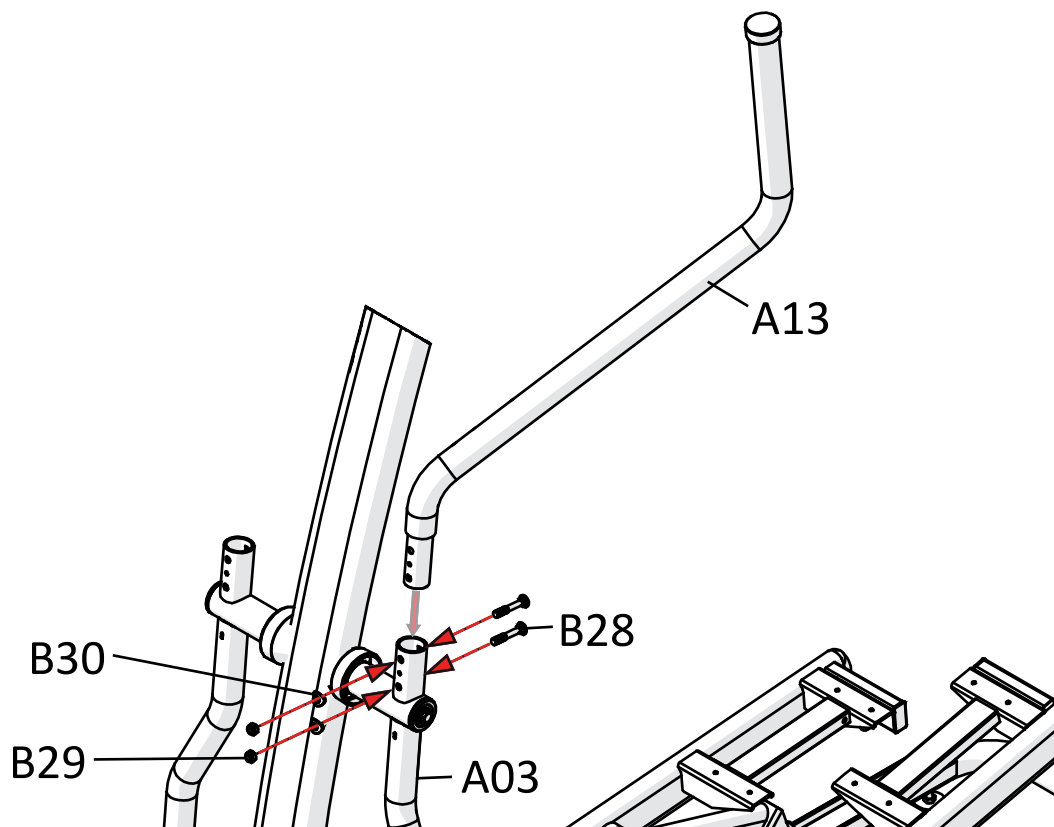


Etape 9 : Assemblage des poignées de balancier

Insérez la poignée de balancier de balancier gauche (A13) dans le tube de balancier gauche (A03) et la poignée de balancier droite (A14) dans le tube de balancier droit (A04).

Les deux poignées de balancier sont marquées par des autocollants et sont donc faciles à identifier.

Fixez les poignées de balancier avec deux boulons (B28), deux rondelles bombées M8 (B30) et deux écrous de serrage (B29).



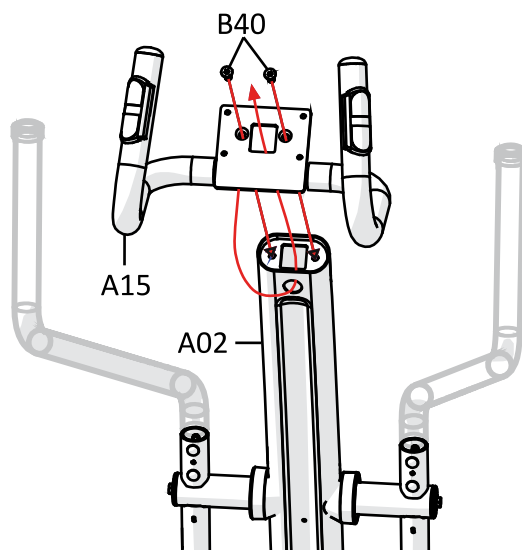
Etape 10 : Assemblage du guidon fixe

Passez le câble sortant du guidon (A15) à travers le trou circulaire de la tige de guidon (A02) et faites-le ressortir par le haut de la tige de guidon (A02). Faites passer tous les câbles sortant du haut de la tige de guidon (A02) à travers l'ouverture rectangulaire du guidon (A15).

Faites dépasser les extrémités du câble autant que nécessaire pour les brancher au cockpit. Fixez ensuite le guidon (A15) à la partie supérieure de la tige de guidon (A02) avec deux vis Allen (B40).

⚠ ATTENTION :

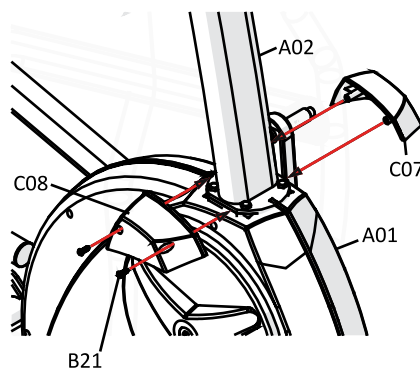
Faites attention à ne pas coincer ou endommager les câbles pendant l'assemblage du guidon fixe.



FRA

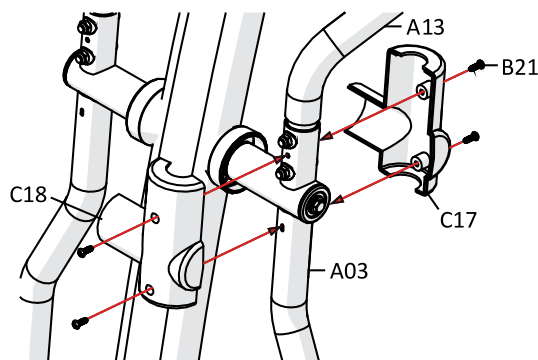
Etape 11 : Assemblage des éléments de protection de la tige de guidon

Fixez les deux éléments de protection du guidon (C07-gauche / C08-droit) au cadre de base à la jonction avec la tige de guidon (A02) avec deux vis à tête ronde (B21).



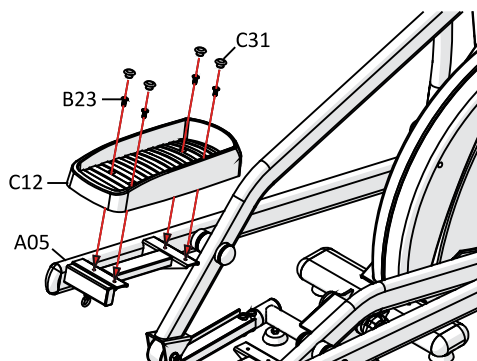
Etape 12 : Assemblage des éléments de protection du tube de balancier

Fixez les deux éléments de protection du tube de balancier gauche (C17) à la jonction entre la poignée de balancier gauche (A13) et le tube de balancier gauche (A03) en utilisant quatre vis (B21). Répétez l'opération avec la poignée de balancier droite (A14) et le tube de balancier (A04).



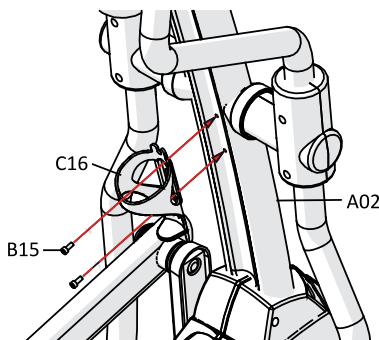
Etape 13 : Assemblage des semelles

Fixez l'une des deux semelles (C12) à l'arrière des supports sur les bras de pédale droit et gauche (A05-gauche / A06-droit). Utilisez quatre vis à tête ronde (B23) pour chaque semelle. Après avoir assemblé les semelles, insérez quatre capuchons (C31) dans les quatre trous de vis, sur chaque semelle (C12).



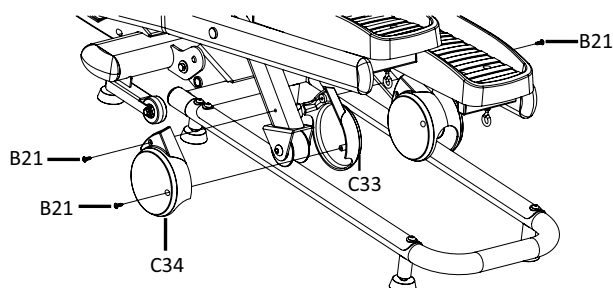
Etape 14 : Assemblage du porte-bouteille

Desserrez et retirez les deux vis à tête ronde préassemblées (B15) de la tige de guidon (A02). Fixez le porte-bouteille (C16) sur la tige de guidon (A02) en utilisant les deux vis à tête ronde (B15).



Etape 15 : Assemblage des éléments de protection des rouleaux

Fixez les éléments de protection gauche et droit des rouleaux (C34-gauche/C33-droit), au-dessus des rouleaux, sur les tubes de guidage gauche et droit (A07/A08) en utilisant trois vis à tête ronde (B21)



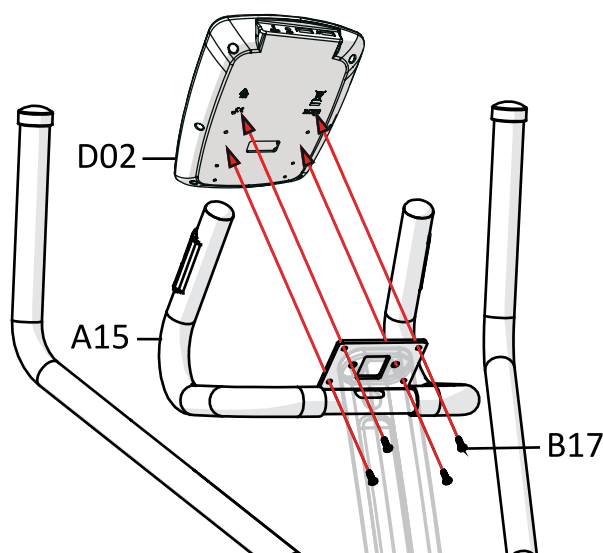
Etape 16 : Assemblage du cockpit

Desserrez et retirez les quatre vis à tête ronde (B17) de l'arrière du cockpit (D02). Branchez les câbles sortant du cockpit (D02) aux câbles sortant du guidon fixe (A15).

Notez que les deux câbles des capteurs de pulsation manuels présentent des branchements identiques. L'ordre du branchement n'a pas d'importance. Les autres câbles peuvent être clairement identifiés par leur branchement. Fixez le cockpit (D02) au support sur le guidon (A15) avec quatre vis (B17).

⚠ ATTENTION :

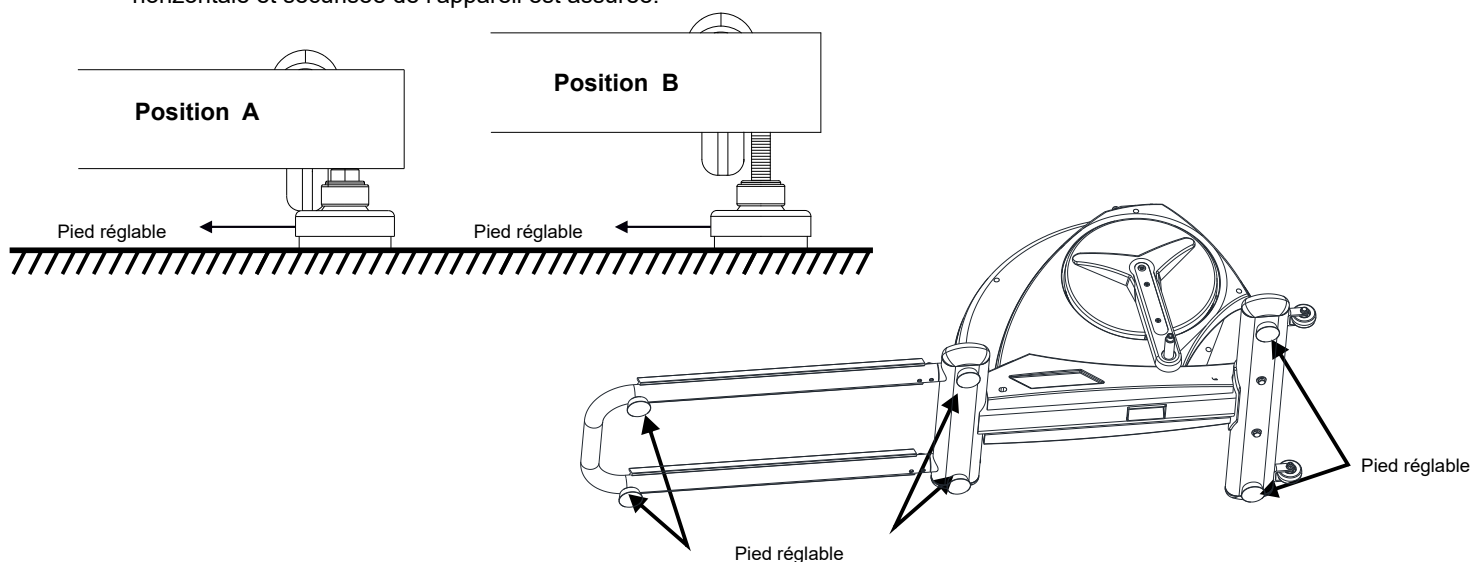
Assurez-vous que les câbles ne sont pas coincés ou endommager.

**Mise à niveau de l'appareil**

FRA

Assurez-vous que votre appareil d'entraînement soit toujours à niveau. Pour compenser de légères aspérités ou inclinaisons du sol, l'appareil est équipé de pieds réglables, à droite et à gauche des supports avant et arrière, et sur le cadre coulissant. Dans le but de régler l'appareil en position horizontale, mettez d'abord tous les pieds dans la position la plus basse (position A). Si nécessaire, réglez les pieds jusqu'à ce que l'appareil soit horizontal et stable.

Si l'amplitude de réglage des pieds de mise à niveau n'est pas suffisante pour obtenir une position d'entraînement sécurisée, veuillez vérifier la surface du lieu. Si nécessaire, choisissez un autre endroit, où une position horizontale et sécurisée de l'appareil est assurée.



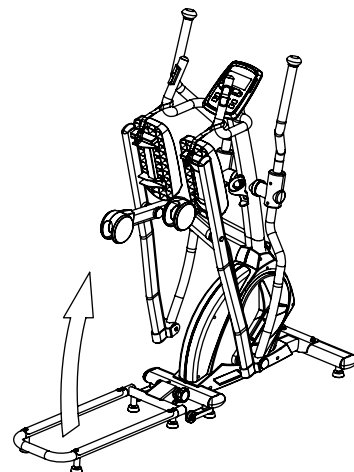
Mécanisme pliable

L'appareil d'entraînement est équipé d'un cadre coulissant repliable. Cela permet de réduire l'emprise au sol, lorsque vous rangez l'appareil.

L'action de replier, fixer et déplier le cadre coulissant doit être réalisée, avec précaution, par un adulte. Vérifiez que le cadre coulissant est sécurisé dans les positions haute et basse.

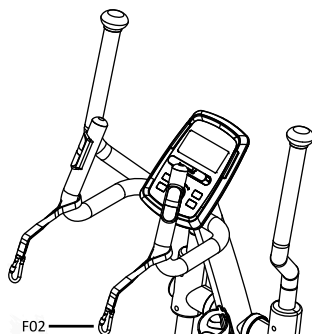
ATTENTION

Ne jamais vous entraîner si le cadre coulissant n'est pas solidement fixé.



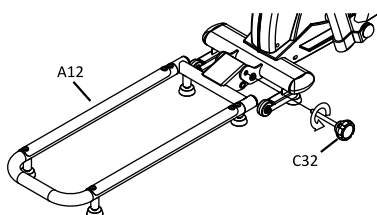
1. Fixation des sangles

Placez les boucles des deux sangles (F02) autour des poignées droite et gauche du guidon fixe.



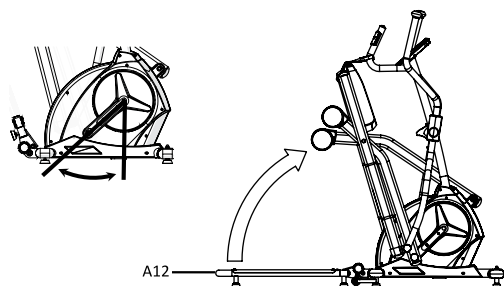
2. Desserrer et retirer la molette de sécurité

Desserrez et retirez la molette de sécurité (C32) en la tournant dans le sens anti-horaire et en tirant.



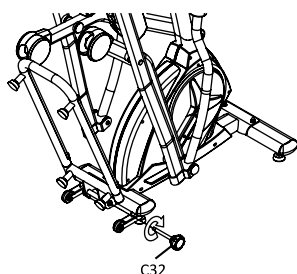
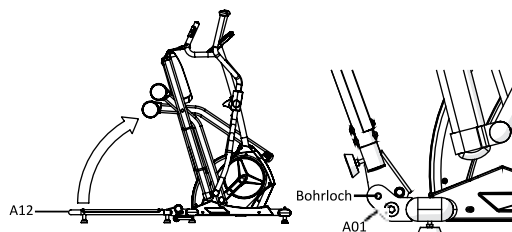
3. Lever et fixer les bras de pédale

Soulevez le bras de pédale droit par l'extrémité arrière de la semelle, pour fixer l'anneau de l'arrière de la semelle au mousqueton de la sangle droite. Ici, vous devez déplacer le bras de pédale sur la roue motrice dans la position appropriée. Répétez l'opération avec le bras de pédale gauche.



4. Lever et fixer le cadre coulissant

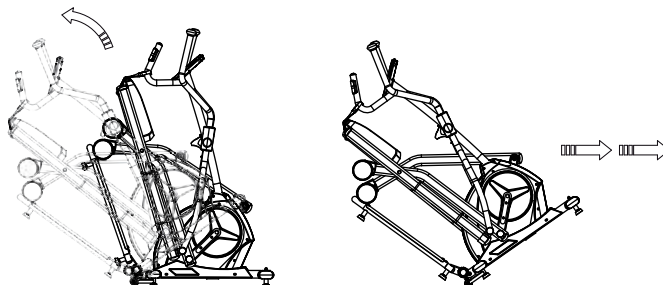
Levez le cadre coulissant jusqu'à ce que l'orifice de fixation concorde avec l'orifice sur le cadre repliable. Ensuite, réinsérez la molette de sécurité et serrez-la dans le sens horaire.



Pour pouvoir transporter votre appareil d'entraînement facilement et en toute sécurité, le support avant est équipé de roulettes de transport.

Pour déplacer l'appareil, placez-vous à l'arrière et tenez le support arrière avec les deux mains. Soulevez l'appareil d'entraînement jusqu'à ce que son poids repose sur les roulettes de transport.

Maintenant, vous pouvez tout simplement pousser l'appareil, sur ses roulettes de transport, vers l'endroit voulu. Assurez-vous de toujours avoir les pieds fermement posés au sol, quand vous soulevez, transportez et posez l'appareil.



Distance de sécurité

Choisissez un lieu d'entraînement qui offre un espace libre et sécurisé tout autour de l'appareil. La zone de sécurité doit faire au moins 100 cm de chaque côté, à l'arrière et à l'avant de l'appareil d'entraînement.

Lieu et stockage

Cet appareil d'entraînement a été conçu pour être utilisé uniquement dans un lieu sec et correctement aérée. Il ne peut être utilisé et stocker dans des zones mouillées ou humides, comme un sauna, une piscine, etc. ou à l'extérieur comme sur un balcon, une terrasse, dans un jardin, un garage, etc. Dans ces lieux, la grande humidité et les températures basses peuvent causer des dommages dans les composants électroniques, de la corrosion et de la rouille. Les dégâts de ce type ne sont en aucun cas couverts par la garantie.

Choisissez un lieu sec, tempéré et complètement plat pour vous entraîner et ranger cet appareil. Pour votre confort, assurez-vous que la zone d'entraînement est correctement aérée pendant l'exercice, pour que l'apport en oxygène soit suffisant.

Avant d'utiliser votre appareil après une longue période de pause, assurez-vous que toutes les fixations sont serrées fermement.

FRA

Entretien et nettoyage

⚠ ATTENTION

Avant de commencer le nettoyage, la maintenance et / ou le travail de réparation, l'appareil doit être complètement débranché de l'alimentation électrique. Ce ne sera le cas que si le câble d'alimentation est débranché de la prise électrique et de l'appareil. Par conséquent, débranchez d'abord la fiche de la prise électrique et ensuite débranchez le câble d'alimentation de l'appareil. Les câbles électriques ne peuvent être rebranchés à l'appareil et à la prise qu'après avoir terminé le travail et s'être assuré que l'appareil est en parfait état de fonctionnement.

Nettoyage

Nettoyez l'appareil après chaque entraînement avec un chiffon humide et du savon. Ne pas utiliser de solvant. Un nettoyage régulier aide à maintenir votre appareil en bon état et contribue à allonger sa durée de vie. En raison de la composition de la transpiration du corps, celle-ci est la cause principale de corrosion (rouille), si elle n'est pas immédiatement retirée. Par conséquent, après chaque séance d'entraînement, vérifiez que votre transpiration et / ou tout autre liquide n'est entré en contact avec l'appareil. Si tel est le cas, nettoyez les éléments / revêtements touchés.

Veuillez noter que les dommages causés par la transpiration du corps et d'autres liquides ne seront en aucun cas couverts par la garantie.

Assurez-vous qu'aucun liquide ne s'infiltre dans l'appareil ou dans l'ordinateur, pendant l'entraînement.

Maintenance

Contrôle des fixations

Vérifiez au moins une fois par mois la fixation des vis et des écrous, et serrez-les, si nécessaire.

Lubrifier les tubes coulissants

Le bout des tubes coulissants doit être nettoyé et lubrifié régulièrement. Nettoyez les tubes coulissants à l'aide d'un chiffon humide et un peu de savon liquide. Pour un nettoyage professionnel, nous vous conseillons d'utiliser le spray dégraissant MAXXUS®. Ensuite, séchez soigneusement les tubes coulissants et lubrifiez le bout des tubes à l'aide de silicone liquide ou du spray lubrifiant MAXXUS® pour appliquer une fine couche.

Un usage fréquent de l'appareil impose de nettoyer et de lubrifier les tubes coulissants une fois par semaine. Lubrifiez immédiatement les tubes coulissants si des bruits de grincement apparaissent pendant l'entraînement. Des produits nettoyants sont disponibles sur notre boutique en ligne www.maxxus.com.

Lubrifier les essieux du guidon et des disques de transmission

Les deux essieux transversaux du guidon et les essieux des larges disques de transmission doivent être lubrifiés tous les 6 mois avec de la graisse multi-usage. Voir Assemblage, étape 5.

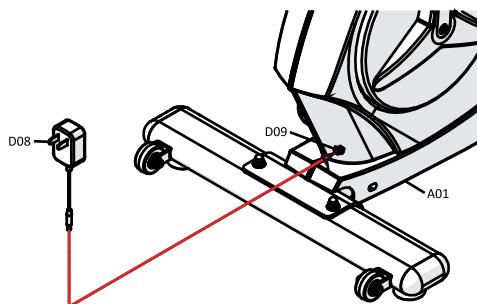
Branchement au secteur

Câble d'alimentation

Insérez la fiche du câble d'alimentation de l'adaptateur secteur, fourni avec l'appareil, dans la prise située à l'avant du bloc principal. Ensuite, branchez le câble d'alimentation à une prise électrique.

⚠ ATTENTION

Cet appareil doit être branché au secteur, à une prise mise à la masse et installée par un professionnel. N'utilisez pas de multiprise pour brancher l'appareil. Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'elle soit conforme aux règlements et directives VDE ou équivalentes.



Brancher l'appareil

⚠ ATTENTION

Avant de brancher le bloc d'alimentation à l'appareil, vérifiez toujours qu'il s'agisse du bloc d'alimentation fourni avec l'appareil. L'utilisation d'un autre bloc d'alimentation pourrait endommager les composants électroniques de l'appareil, le fabricant déclinant toute responsabilité pour de tels dommages.

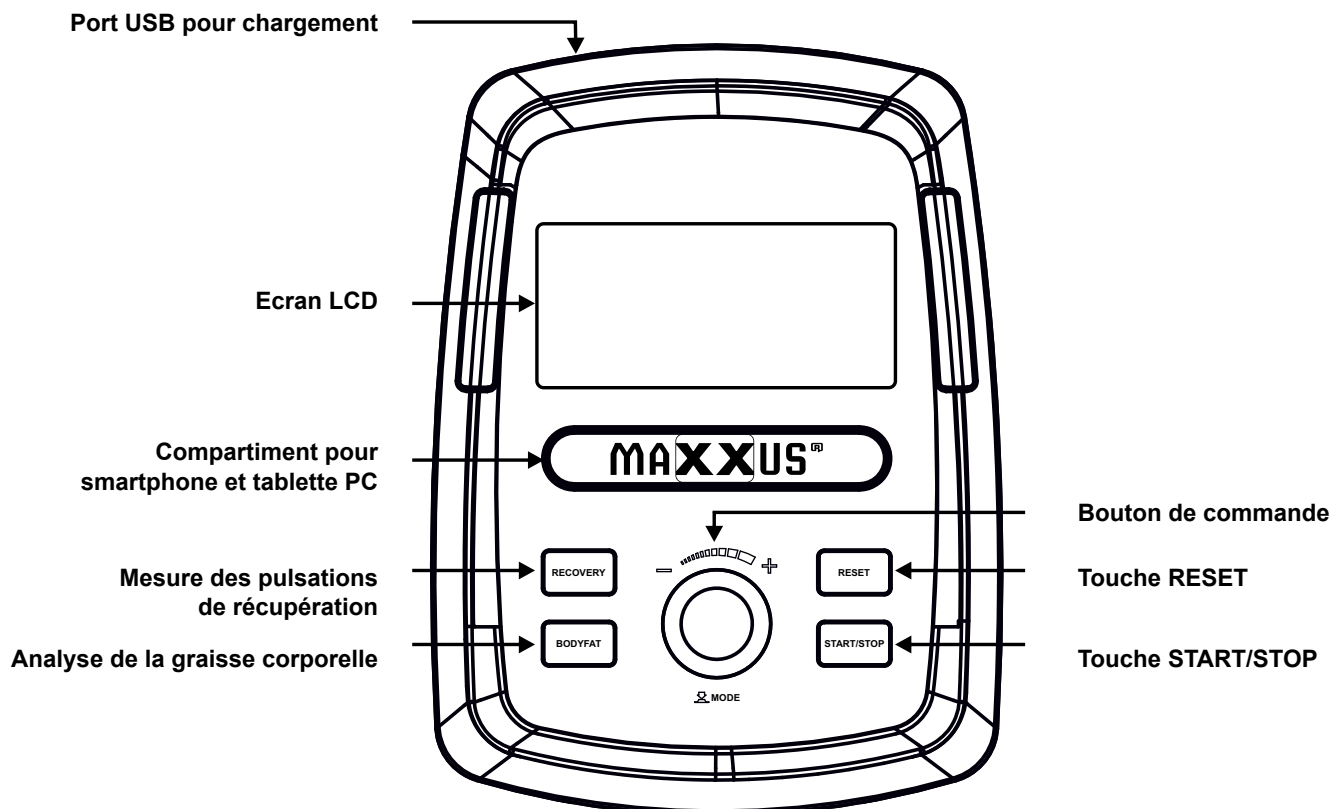
Branchez toujours le câble d'alimentation à l'appareil avant de le brancher à une prise électrique. Si vous souhaitez débrancher votre appareil, débranchez toujours en premier le câble d'alimentation du secteur.

Allumer l'appareil

Branchez d'abord le câble d'alimentation à l'appareil et ensuite à la prise électrique. Le cockpit s'allumera automatiquement. Si l'appareil électrique est déjà branché au secteur et le cockpit est en mode veille, activez le cockpit en appuyant sur une touche ou en bougeant les pédales.

Eteindre l'appareil

Lorsque le cockpit est inactif pendant plus de 4 minutes, il passe automatiquement en mode veille. Après avoir fini votre entraînement, débranchez toujours l'appareil du secteur. Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise murale et ensuite de l'appareil.



Le cockpit affiche de façon continue les données d'entraînement.

Temps - TIME

Définition du temps d'entraînement. Pour une séance d'entraînement donnée, l'ordinateur démarre le décompte jusqu'à atteindre «00:00». Le temps d'entraînement peut être défini de 01:00 à 99:00 minutes, par paliers d'une minute. Si le temps d'entraînement n'a pas été défini, l'ordinateur démarre le compte à partir de 00:00 jusqu'à 99:00 minutes au maximum.

Distance - DISTANCE

Définition de la distance d'entraînement en kilomètres. Pour une séance d'entraînement donnée, l'ordinateur démarre le décompte jusqu'à atteindre «0.00». La distance d'entraînement peut être définie de 1.00 à 99.0 kilomètres, par paliers de 1.0 kilomètre, jusqu'à 99.0 kilomètres au maximum. Si la distance d'entraînement n'a pas été définie, l'ordinateur démarre le compte à partir de 0.00 jusqu'à 99.0 kilomètres au maximum.

Calories - CALORIES*

Indique la consommation de calories en Kcal. Pour une consommation de calories donnée, l'ordinateur démarre le décompte jusqu'à atteindre 0. La consommation de calories peut être définie de 10 à 990 kcal, par paliers de 10 kcal. Si la consommation de calories n'a pas été définie, l'ordinateur démarre le compte à partir de 0 jusqu'à 990 kcal au maximum.

Pulsations - Affichage des pulsations ou du rythme cardiaque - PULSE

Lorsque vous utilisez les capteurs de pulsations manuels, ils affichent les pulsations cardiaques en battements par minute. Lorsque vous utilisez une ceinture pectorale de transmission (non inclus), disponible en option, elle affiche la fréquence cardiaque en battements par minute.

Vitesse - SPEED

Affiche la vitesse en km / h. La valeur est affichée alternativement avec les TPM dans la même fenêtre.

Tours par minute – RPM

Affiche le nombre de tours de roue par minute (RPM). La valeur est affichée alternativement avec la vitesse dans la même fenêtre.

Résistance - LEVEL

Affiche le niveau de résistance sélectionné de 1 à 16.

Puissance - WATT**

Affiche la puissance en watts.

* Avertissement à propos du calcul des calories

Le calcul de la consommation énergétique est fait à l'aide d'une formule générale. Il n'est pas possible de déterminer avec exactitude la consommation énergétique individuelle, celle-ci nécessitant un nombre important de données personnelles. La consommation d'énergie affichée est approximative et ne constitue pas une valeur exacte.

** Avertissement à propos du wattage

Etant donné que cet équipement sportif n'est pas conçu à des fins thérapeutiques, le wattage affiché est une valeur approximative. La puissance affichée peut être différente de la puissance réelle.

Clavier

Touche START/STOP

Fonction DEMARRER :

- Démarrer le programme ou le profil d'entraînement sélectionné
- Activer la fonction DEMARRAGE RAPIDE

Fonction PAUSE :

Si vous appuyez sur la touche START / STOP pendant l'entraînement, l'affichage des données d'entraînement s'arrête et le mode pause est activé. Cela permet l'interruption de l'entraînement. Pour mettre fin au mode pause, appuyez une nouvelle fois sur la touche START / STOP.

RESET Key

If the key is pressed constantly for more than 5 seconds, all values are automatically reset to zero. To change the user, exit the current program by pressing the START / STOP key. Then press the RESET until the display switches on again.

Touche RESET

Si vous appuyez sur la touche pendant plus de 5 secondes, toutes les valeurs sont automatiquement remises à zéro. Pour changer d'utilisateur, sortez du programme actuel en appuyant sur la touche START / STOP. Appuyez et maintenez ensuite la touche RESET jusqu'à ce que l'écran se rallume.

Bouton de commande

Fonction rotation :

- Définition des valeurs d'entraînement
- Entrée de données (ex. âge)
- Réglage du niveau de résistance

Fonction appuyer :

- Confirmer les entrées

Récupération - RECOVERY

Touche pour démarrer la mesure des pulsations de récupération.

Mesure de la masse grasseuse - FAT

Touche pour démarrer la mesure de la masse grasseuse

Paramètres de l'utilisateur

Après avoir allumé le cockpit, l'écran affiche «U1». Il existe quatre profils utilisateur disponibles U1 ~ U4. Ils sont fixes, i.e. que les données de l'utilisateur sont stockées de façon permanente.

Sélectionner un profil utilisateur

Tournez le bouton de commande pour sélectionner le profil utilisateur désiré et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Entrer le sexe

Tournez le bouton de commande pour sélectionner votre sexe et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Entrer l'âge

Entrez votre âge en tournant le bouton de commande et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Entrer la taille

Entrez votre taille en tournant le bouton de commande et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Entrer le poids

Entrez votre poids en tournant le bouton de commande et confirmez votre sélection en appuyant dessus. Après avoir confirmé l'entrée du poids du corps, l'affichage passe automatiquement au menu entraînement.

Si vous avez déjà créé un profil utilisateur, sélectionnez-le en tournant le bouton de commande aussitôt après avoir allumé le cockpit. Ensuite, les informations sur le sexe, l'âge, la taille et le poids sont vérifiées. Si les données sont toujours correctes, confirmez-les en appuyant sur le bouton de commande. Si certaines données ont changé, corrigez-les en conséquence et confirmez en appuyant sur le bouton de commande.

Démarrage rapide

Allumez l'appareil d'entraînement et appuyez sur la touche START / STOP. Le temps d'entraînement se lance et vous pouvez commencer votre entraînement. À tout moment pendant l'entraînement, vous pouvez modifier le niveau de résistance de 1 à 16 en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Etant donné qu'aucune valeur cible ne peut être définie pour ce type d'entraînement, vous devez arrêter l'entraînement vous-même.

Entraînement manuel - MANUAL

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Si un autre symbole clignote, sélectionnez la lettre «M» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 2 : Sélection du programme – Niveau de résistance

La valeur clignote dans la fenêtre «LEVEL». Définissez le niveau de résistance désiré de 1 à 16 en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Il peut être modifié à tout moment pendant l'entraînement. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 3 : Définition des valeurs cibles

Vous avez le choix entre 3 objectifs différentes :

Temps d'entraînement (TIME) :

La valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Si vous souhaitez définir le temps d'entraînement, entrez-le en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Si vous ne souhaitez pas définir le temps d'entraînement, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur «00:00» s'affiche dans la fenêtre «TIME».

Distance d'entraînement (DISTANCE) :

La valeur clignote dans la fenêtre «DISTANCE». Si vous souhaitez définir la distance d'entraînement, entrez-la en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler la distance d'entraînement de 1.0 à 99.0 kilomètres, par paliers de 1 kilomètre. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Si vous ne souhaitez pas définir la distance d'entraînement, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur «0.00» s'affiche dans la fenêtre «DISTANCE».

Consommation de calories (CALORIES) :

La valeur clignote dans la fenêtre «CALORIES». Si vous souhaitez définir la consommation de calories, entrez-la en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler la consommation de calories de 10 à 990 Kcal, par paliers de 10 Kcal. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Si vous ne souhaitez pas définir la consommation de calories, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur «0» s'affiche dans la fenêtre «CALORIES».

Note :

Ne définissez pas plus d'un objectif d'entraînement par séance. Si vous le faites, l'entraînement s'arrêtera après avoir atteint la première valeur cible.

Etape 4 : Définition de la limite maximale de pulsations

La valeur clignote dans la fenêtre «PULSE». Vous pouvez maintenant définir une limite maximale de pulsations entre 30 et 230 battements / minute, en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Si votre rythme cardiaque atteint cette limite pendant l'entraînement, un signal d'alerte retentit.

Si vous ne souhaitez pas définir de limite maximale de pulsations, appuyez directement sur le bouton pour confirmer. La valeur «0» s'affiche dans la fenêtre «PULSE».

Etape 5 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que l'objectif d'entraînement prédéterminé a été atteint, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Réglage du niveau de résistance

Pendant l'entraînement, vous pouvez à tout moment changer le niveau de résistance sélectionné, en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire.

Profils d'entraînement P1 – P12

Dans ce type d'entraînement, l'utilisateur peut choisir entre douze profils d'entraînement préprogrammés. Le profil ne peut pas être modifié. Cependant, l'utilisateur peut régler l'intensité pour le profil correspondant, pour s'adapter à son état de forme.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le profil d'entraînement désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire.

Etape 2 : Définition du niveau d'entraînement

Sélectionnez le profil d'entraînement désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 3 : Définition du temps d'entraînement

La valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez le temps d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 4 : Début de l'entraînement

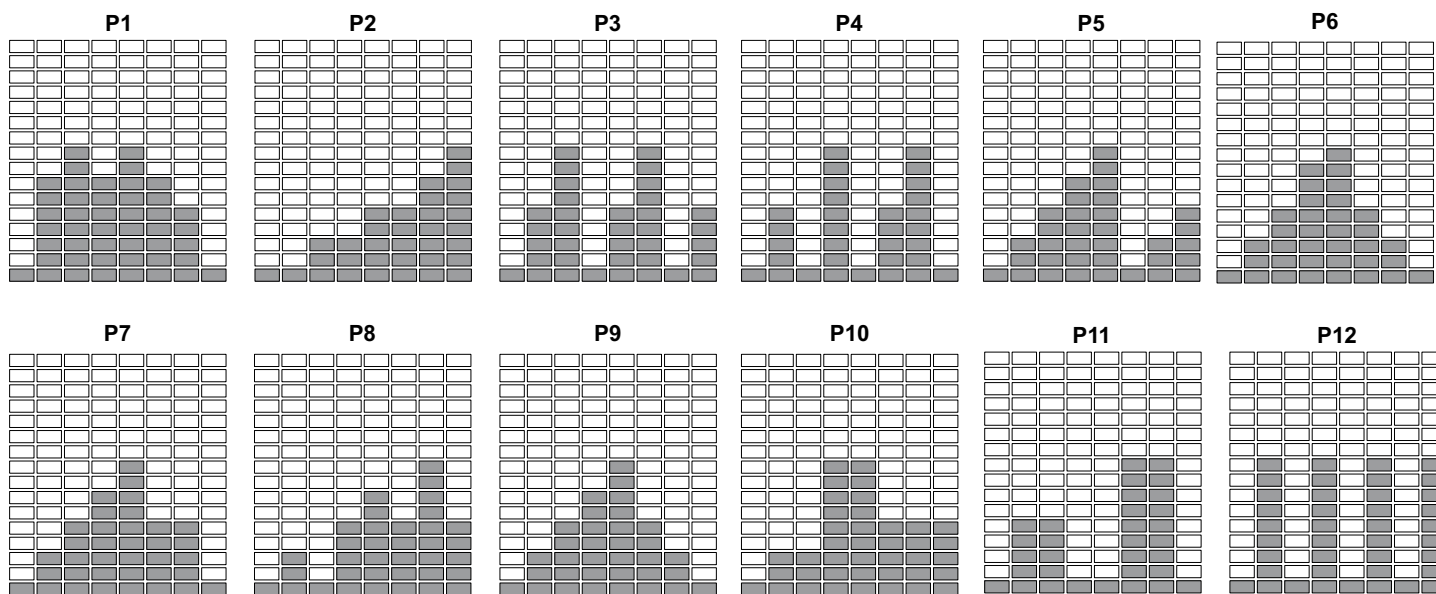
Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que le temps d'entraînement défini est écoulé, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Réglage du niveau d'entraînement

Pendant l'entraînement, vous pouvez à tout moment changer le niveau d'entraînement sélectionné, dans le cadre prévu, en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire.



Profil d'entraînement libre (USER)

Ici, vous pouvez créer un profil d'entraînement pour votre profil utilisateur et le sauvegarder.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le programme «U» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 2 : Programmer les segments d'entraînement

Le premier des huit segments d'entraînement clignote sur l'écran. Définissez le niveau de résistance souhaité de 1 à 16 pour le premier segment d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre entrée en appuyant sur le bouton dessus.

Maintenant, le deuxième segment clignote. Procédez avec les segments 2 à 8 comme décrit pour le premier segment.

Après avoir confirmé l'entrée pour le 8ème segment en appuyant sur le bouton de commande, ce profil d'entraînement est sauvegardé.

Etape 3 : Définition du temps d'entraînement

Le premier segment clignote de nouveau. Appuyez sur le bouton de commande jusqu'à ce que la valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez ensuite le temps d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute.

Etape 4 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que le temps d'entraînement défini est écoulé, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Note :

Si vous souhaitez modifier le programme d'entraînement sauvegardé, allumez le cockpit. Sélectionnez le programme «U» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus. Le premier segment clignote de nouveau. Appuyez sur le bouton de commande jusqu'à ce que la valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez le temps d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute. Appuyez sur la touche START / STOP, pour commencer l'entraînement.

Programmes commandés par le rythme cardiaque (HRC)

Ces programmes sont des programmes d'entraînement commandés par le rythme cardiaque. L'utilisateur définit le rythme cardiaque cible. Il est continuellement comparé au rythme cardiaque de l'utilisateur par le cockpit. Si le rythme cardiaque est plus bas que celui visé, le cockpit augmente automatiquement la résistance. Si la valeur est plus haute, le cockpit réduit automatiquement la résistance.

La principale exigence pour ces programmes est une transmission permanente et précise du rythme cardiaque. Pour cette raison, ces programmes ne peuvent être réalisés qu'en utilisant une ceinture pectorale cardio fréquencemètre non-codée, disponible comme accessoire additionnel. La réalisation de ces programmes avec les capteurs de pulsations manuels n'est pas possible. Veuillez lire également le chapitre "Mesure du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le symbole en forme de cœur en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 2 : Entrer l'âge

La lettre "A" s'affiche dans la partie supérieure de l'écran et la valeur «25» clignote. Entrez votre âge de 1 à 99 ans en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 3 : Sélection du mode HRC

En appuyant sur les touches UP / DOWN, vous pouvez maintenant choisir entre les modes HRC suivants :

50% - Entraînement avec un rythme cardiaque cible égal à 50% du rythme cardiaque maximal

75% - Entraînement avec un rythme cardiaque cible égal à 75% du rythme cardiaque maximal

90% - Entraînement avec un rythme cardiaque cible égal à 90% du rythme cardiaque maximal

TA – Entraînement avec un rythme cardiaque cible personnalisé

Veuillez lire également le chapitre "Avertissement concernant la mesure des pulsations et du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Sélectionnez le mode désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire.

Si vous sélectionnez 55%, 75% ou 90%, le rythme cardiaque cible correspondant s'affiche directement. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Pour vous entraîner avec un rythme cardiaque cible personnalisé, sélectionnez le mode TA en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez la sélection en appuyant dessus. La valeur "100" clignote dans la fenêtre "PULSE". Entrez maintenant le rythme cardiaque cible, entre 30 et 230 battements / minute, en tournant de nouveau le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre entrée en appuyant dessus.

Etape 4 : Définition du temps d'entraînement

La valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez le temps d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute.

Etape 5 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que le temps d'entraînement défini est écoulé, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Déroulement du programme

Le cockpit détermine le rythme cardiaque de l'utilisateur et le compare continuellement au rythme cardiaque cible. Si le rythme cardiaque est plus bas ou plus haut que celui visé, le cockpit augmente ou réduit automatiquement le niveau de résistance.

Si le rythme cardiaque se situe +/- 5 battements / minute en-dessous ou au-dessus du rythme cardiaque visé, le cockpit maintient le niveau de résistance.

Si le cockpit ne peut pas déterminer le rythme cardiaque de l'utilisateur, l'écran affiche «?». Dans ce cas, vérifiez que la ceinture pectorale est correctement positionnée et chargée, et assurez-vous qu'il s'agisse d'une ceinture non-codée à fréquence de transmission de 5 kHz.

Exemple :

Le rythme cardiaque cible est 120. Pas de changement du niveau de résistance à un rythme cardiaque compris entre 115 et 125 battements / minute.

Entraînement commandé par les watts (WATT)

Avec ce type d'entraînement, la puissance en watts, sélectionnée par l'utilisateur, est maintenue à une valeur constante par le cockpit. La performance de l'utilisateur (watts) est le résultat du niveau de résistance et de la vitesse de pédalage. Pour maintenir une puissance constante, le cockpit diminue le niveau de résistance aussitôt que l'utilisateur augmente la vitesse de pédalage. Si l'utilisateur réduit la vitesse de pédalage, le cockpit augmente automatiquement le niveau de résistance. Cet entraînement est aussi appelé entraînement indépendant de la vitesse.

L'utilisateur peut choisir parmi trois profils d'entraînement-watt prédéfinis et un programme à watt-constant.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le programme «W» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 2 : Définition du wattage

La valeur clignote dans la fenêtre «WATT». Entrez le wattage désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le wattage de 10 à 350 watts, par paliers de 5 watts. Confirmez votre entrée en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 3 : Définition du temps d'entraînement

La valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez le temps d'entraînement désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 4 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que le temps d'entraînement défini est écoulé, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Rythme cardiaque de récupération (RECOVERY)

Le test de récupération mesure à quelle vitesse vous récupérez, i.e. à quelle vitesse et dans quelle proportion votre rythme cardiaque diminue après l'entraînement.

Après avoir terminé un entraînement, ou après avoir arrêté l'entraînement en appuyant sur la touche STOP, appuyez sur la touche RECOVERY et placez immédiatement vos mains sur les capteurs de pulsations manuels. Si vous portez une ceinture pectorale, vous n'avez pas besoin de tenir les capteurs de pulsations manuels. Maintenant le cockpit va tenter de déterminer votre pouls pendant 10 secondes. Si cela échoue, le test est automatiquement annulé.

Si le cockpit a détecté votre pouls, un compte à rebours de 60 secondes débute pendant lequel vous devez tenir les capteurs de pulsations manuels (ce n'est pas nécessaire si vous portez une ceinture pectorale).

Après que les 60 secondes se sont écoulées, vous pouvez lire le résultat sur l'écran et le comparer avec le tableau suivant.

Résultat	Évaluation
F1	Excellent
F2	Très Bien
F3	Bon
F4	Satisfaisant
F5	Suffisant
F6	Défectueux

Analyse de la masse grasseuse (Body Fat)

Ce programme détermine le pourcentage de masse grasseuse et l'IMC de l'utilisateur.

Appuyez sur la touche FAT. Le profil utilisateur sélectionné est affiché en tant que «U1». Si le mauvais profil utilisateur a été sélectionné, appuyez sur la touche RESET et sélectionnez le bon profil utilisateur. Ensuite, appuyez de nouveau sur la touche FAT et saisissez les capteurs de pulsations manuels avec les mains. Après la réussite de la mesure, le pourcentage de masse grasseuse est affiché avec le symbole et l'IMC correspondants.

Indice de masse corporelle (BMI)

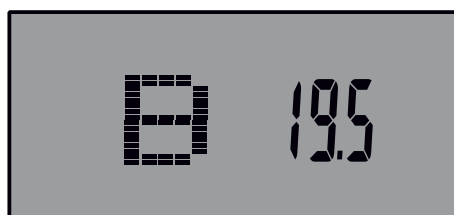
Cette valeur est calculée à partir du rapport entre le poids et la taille du corps, et est utilisée pour évaluer la masse corporelle d'une personne par rapport à sa taille. Veuillez noter que l'IMC n'est qu'une indication sommaire, comme il ne prend pas en compte le physique et le sexe ou la composition individuelle de la masse corporelle d'une personne, faite de tissus gras et musculaires. L'IMC «idéal» dépend de l'âge.

Le tableau présente les valeurs de l'IMC pour différents groupes d'âge.

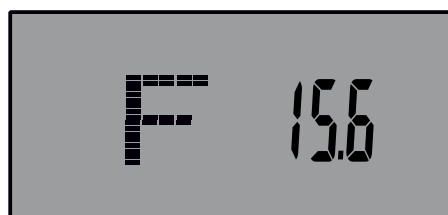
Edad	BMI
19 – 24 años	19 - 24
25 – 34 años	20 - 25
35 – 44 años	21 - 26
45 – 54 años	22 - 27
55 – 64 años	23 - 28
> 64 años	24 - 29

FRA

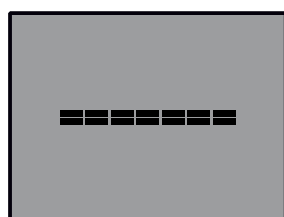
IMC



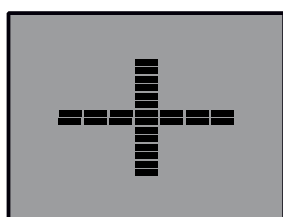
Pourcentage de masse grasseuse %



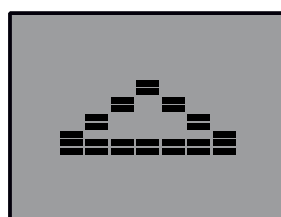
Symboles représentant le pourcentage de masse grasseuse



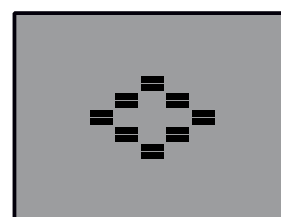
Faible



Normal



Elevé



Très élevé

USB - Fonction chargement

Le cockpit est équipé d'un port USB situé sur le haut du cockpit. Cette connexion ne doit être utilisée que pour le chargement de smartphones ou de tablettes PC pendant l'entraînement. Le câble USB n'est pas inclus à la livraison.



Utilisation de l'iconsole + App

Le cockpit de votre appareil d'entraînement est équipé en série d'un récepteur Bluetooth. Ce récepteur Bluetooth permet de contrôler l'appareil avec un smartphone ou une tablette PC.

Connectez l'iC+ Training App avec votre appareil d'entraînement comme suit :

Etape 1

Téléchargez l'iC+ Training sur votre smartphone ou votre tablette à partir du store approprié :



Informez-vous à propos des versions de l'appareil et du logiciel requises sur le store approprié.

*Note : Si les liens ne sont plus valides, recherchez sur le store approprié "iC+ Training" ou "iconsole".
Le logo de l'App présente le mot "iconsole" en lettres orange sur fond blanc.



Etape 2

Activez la fonction Bluetooth sur votre smartphone ou votre tablette PC et ouvrez ensuite l'iC+ Training App.

Etape 3

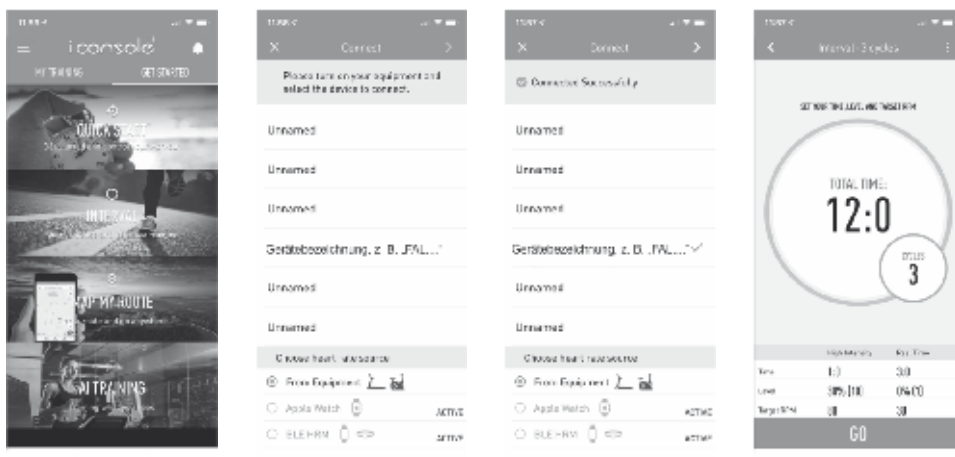
Sélectionnez « GET STARTED » dans le menu en haut à droite et le type d'entraînement désiré, par ex. « QUICK START ».

Etape 4

Une liste d'appareil Bluetooth disponibles apparaît sur votre smartphone ou votre tablette PC. Assurez-vous que votre appareil d'entraînement est allumé. Sélectionnez votre appareil d'entraînement dans la liste. Le nom de l'appareil commence par « FAL-SPORTS... » ou « MAXXUS ». Lorsque la connexion est établie, une coche apparaît. L'App IC+ Training sauvegardera votre appareil d'entraînement après la première connexion, la prochaine fois vous pouvez donc commencer directement votre entraînement.

Etape 5

Après avoir connecté avec succès l'App à l'appareil d'entraînement, vous pouvez commencer immédiatement l'entraînement en cliquant sur la flèche dans le coin droit de l'écran.



Notez que MAXXUS group GmbH & Co. KG n'est pas le concepteur de l'App iC+ Training et, par conséquent, n'est pas responsable de son contenu ou de son fonctionnement.

 Fréquence cardiaque par minute	200															
	150	195														
	130	146	190													
	110	127	143	185												
		107	124	139	180											
			105	120	135	175										
				102	117	131	170									
					99	114	128	165								
						96	111	124	160							
							94	107	120	155						
								91	104	116	150					
									88	101	113	145				
										85	98	109	140			
											83	94	105	135		
												80	91	101	100	
													77	88	98	
														74	85	
															72	
Âge	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	

FRA

Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle

Votre fréquence cardiaque d'entraînement individuelle est calculée comme suit :

220 - Âge = fréquence cardiaque maximale

Cette valeur définit votre fréquence cardiaque maximale et sert de base au calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle. Pour ce faire, réglez la fréquence cardiaque maximale calculée à 100%.

Bien-être et santé - Zone cible = 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les débutants en surpoids et / ou plus âgés, ou les utilisateurs reprenant l'exercice après une pause d'entraînement plus longue. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 4-6 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 70 % de matières grasses, 25 % de glucides et 5 % de protéines.

Consommation de graisses - Zone cible = 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est la perte de poids. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 6-10 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 85% de matières grasses, 10% de glucides et 5% de protéines.

Condition physique - Zone cible = 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est d'améliorer leur endurance ou leur condition physique. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 10-12 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 35 % de matières grasses, 60 % de glucides et 5 % de protéines.

Pour un résultat d'entraînement optimal et efficace, vous devez calculer la valeur moyenne de la zone cible souhaitée (voir aussi tableau) :

Bien-être et santé - Moyenne de la zone cible	= 55 % de la fréquence cardiaque maximale
Consommation de graisses - moyenne de la zone cible	= 65 % de la fréquence cardiaque maximale
Condition physique - Moyenne de la zone cible	= 75 % de la fréquence cardiaque maximale

Avertissement concernant le calcul des pulsations et du rythme cardiaque

ATTENTION

Les systèmes de surveillance du pouls et de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut causer des blessures graves ou même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien et/ou si vous vous évanouissez, arrêtez immédiatement l'entraînement. Assurez-vous que tous les utilisateurs de votre appareil sportif connaissent bien ces informations, les comprennent et les appliquent sans exception.

Contrôle des pulsations à l'aide des capteurs manuels

La plupart des équipements sportifs sont équipés de capteurs de pouls manuels. Généralement, ceux-ci se situent au niveau de la console ou sont intégrés aux rampes. Les capteurs au niveau des mains sont intégrés aux rampes et permettent de mesurer le pouls à court-terme. Pour cela, tenez simultanément un capteur dans chaque main. Au bout d'un instant, le pouls actuel s'affiche à l'écran. Ce système de surveillance du pouls se base sur les variations de la pression sanguine causées par les battements cardiaques. Les variations de la pression sanguine entraînent une fluctuation de la résistance électrique de la peau, qui est ensuite mesurée par les capteurs. Ces fluctuations sont alors converties en une valeur moyenne et affichées à l'écran comme la fréquence de pouls actuelle.

ATTENTION

Pour un pourcentage élevé de la population, les fluctuations de la résistance de la peau causées par les battements cardiaques sont si infimes que les mesures ne peuvent être suffisamment précises. Des zones de peau calleuse sur les mains, des mains moites et les vibrations inévitables lors de l'entraînement peuvent faire obstacle à une mesure correcte. Dans ce cas, il est possible que la fréquence du pouls ne s'affiche pas ou qu'elle soit erronée.

Veillez vérifier si ces défauts de mesure apparaissent également avec plusieurs autres utilisateurs. Si les mesures erronées n'apparaissent qu'avec une seule personne, alors l'appareil n'est pas défectueux. Nous vous recommandons dans ce cas d'utiliser la ceinture pectorale afin de vous fournir un affichage constant et correct de la fréquence du pouls. La ceinture pectorale est disponible comme accessoire en option.

Mesure du rythme cardiaque à l'aide d'une ceinture pectorale

De nombreux équipements sportifs MAXXUS® sont déjà équipés de récepteurs.

Les ceintures pectorales (nous recommandons seulement l'utilisation d'une ceinture pectorale POLAR® non-coodée) permettent une mesure sans fil du rythme cardiaque. Les ceintures pectorales sont disponibles comme accessoires en option.

Cette méthode de surveillance du rythme cardiaque est optimale et aussi précise qu'un ECG. Elle mesure le rythme cardiaque directement par la peau grâce aux transmetteurs de la ceinture pectorale. La ceinture pectorale envoie des signaux électromagnétiques au récepteur intégré à la console.

Nous vous recommandons de toujours utiliser une ceinture pectorale pour la surveillance du rythme cardiaque lors de vos entraînements avec un programme commandé par le rythme cardiaque.

ATTENTION :

La surveillance du rythme cardiaque actuel à l'aide d'une ceinture pectorale ne sert qu'à obtenir un aperçu du rythme cardiaque au cours de l'entraînement. Ces valeurs ne donnent aucune information sur un rythme cardiaque sain ou efficace pour l'entraînement. Ce système de surveillance ne peut en aucun cas être utilisé pour un diagnostic médical ou à d'autres fins.

Avant de commencer l'entraînement, veuillez parler à votre médecin de la meilleure façon d'élaborer et de mettre en place un plan d'entraînement adapté à votre condition physique.

Ceci s'applique particulièrement aux personnes :

- n'ayant pas pratiqué de sport durant une période prolongée,
- présentant un surpoids,
- étant âgées de plus de 35 ans,
- ayant une tension artérielle basse ou élevée,
- ayant des problèmes cardiaques.

Si vous portez un pacemaker ou un appareil similaire, veuillez impérativement consulter le spécialiste qui vous suit, avant d'utiliser une ceinture pectorale.

Préparation avant l'entraînement

Avant de commencer l'entraînement, vous ne devez pas seulement vous assurer que votre équipement est en parfait état, mais également que votre corps a lui aussi été correctement préparé à l'entraînement. C'est pourquoi, si vous n'avez pas fait d'exercice d'endurance depuis longtemps, il vous est conseillé de consulter votre médecin pour un examen de votre forme physique. Discutez également avec lui de vos objectifs d'entraînement. Il vous fournira sûrement des conseils et des informations précieuses. Ceci s'applique particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans, présentant un surpoids ou souffrant de problèmes cardiovasculaires.

Plan d'entraînement

Un plan d'entraînement prédictif est essentiel pour un entraînement efficace, ciblé et motivant.

Intégrez votre plan de mise en forme à votre routine quotidienne. Si vous ne prévoyez pas de plan fixe, l'entraînement peut rapidement entraver vos engagements habituels ou être repoussé indéfiniment.

Créez si possible un plan mensuel à long-terme et non au jour le jour ou de semaine en semaine. Un plan d'entraînement doit aussi prévoir suffisamment de distraction et de motivation lors des séances. Par exemple, regarder la télévision pendant l'entraînement est une solution idéale, offrant une distraction visuelle et auditive. Pensez à vous récompenser et à vous fixer des objectifs réalistes, comme perdre 1 à 2 kg en quatre semaines, ou prolonger votre durée d'entraînement de 10 minutes en deux semaines. Si vous parvenez à atteindre vos objectifs, récompensez-vous en vous accordant votre repas préféré, auquel vous renoncez depuis le début de votre entraînement.

Echauffez-vous avant l'entraînement

Echauffez-vous sur votre tapis de course pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal. Cela permet de préparer au mieux votre corps à l'exercice à venir.

Prenez le temps de récupérer après l'entraînement

Ne descendez pas de votre tapis de course immédiatement, une fois la séance terminée. Comme pour la phase d'échauffement, il est conseillé de continuer pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal pour récupérer. Après l'entraînement, étirez-vous rigoureusement.



Muscles quadriceps

Appuyez-vous à un mur ou à votre équipement sportif avec votre main droite. Pliez le genou et soulevez votre pied gauche vers l'arrière afin de l'attraper avec votre main gauche. Votre genou doit pointer vers le sol. Tirez votre jambe vers l'arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de votre cuisse. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Lâchez votre pied et reposez-le au sol. Répétez cet exercice avec votre jambe droite.



Adducteurs

Asseyez-vous par terre. Joignez la plante de vos pieds devant vous en soulevant légèrement vos genoux. Attrapez la partie supérieure de vos pieds et placez vos coudes sur vos cuisses. Appuyez sur vos cuisses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de vos cuisses. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Assurez-vous de maintenir le haut de votre corps bien droit pendant toute la durée de cet exercice. Relâchez la pression et étendez lentement vos jambes devant vous. Relevez-vous lentement et sans à-coup.



Jambes, mollets et fessiers

Asseyez-vous par terre. Étendez votre jambe droite et repliez votre jambe gauche afin de placer la plante de votre pied sur l'intérieur de votre cuisse droite. Inclinez le haut de votre corps et étendez votre bras droit de manière à toucher vos orteils droits. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et redressez-vous lentement et sans à-coup. Répétez cet exercice avec votre jambe gauche.



Jambes et muscles lombaires

Asseyez-vous par terre, les jambes étendues devant vous. Penchez-vous en avant et essayez d'attraper le bout de vos orteils avec vos deux mains. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et relevez-vous lentement et sans à-coup.

Hydratation

Il est vital de s'hydrater suffisamment avant et pendant l'entraînement. Au cours d'une séance d'entraînement de 30 minutes, il est possible de perdre jusqu'à un litre de liquide. Afin de compenser cette perte, vous pouvez boire un mélange d'un tiers de jus de pomme avec deux tiers d'eau, pour renouveler toutes les électrolytes et les minéraux perdus par le corps par la transpiration. 30 minutes avant le début de l'entraînement, il est conseillé de boire environ 330 ml. Assurez-vous également de boire suffisamment pendant votre séance d'entraînement.

Fréquence d'entraînement

Les experts recommandent d'effectuer un entraînement d'endurance 3 à 4 fois par semaine, afin de conserver un système cardiovasculaire en bonne santé. Vous atteindrez naturellement vos objectifs d'entraînement plus rapidement si vous vous entraînez plus fréquemment.

Prévoyez aussi suffisamment de pauses dans votre plan d'entraînement pour permettre à votre corps de récupérer et se régénérer. Après chaque unité d'entraînement, il est conseillé de prendre au moins un jour de repos. La règle « less is often more » (il est souvent mieux d'en faire moins) s'applique aussi aux entraînements d'endurance et de santé physique.

Intensité d'entraînement

D'autres erreurs courantes, en plus d'une fréquence d'entraînement trop soutenue, concernent l'intensité de l'entraînement.

Si votre objectif est de vous préparer à un triathlon ou un marathon, l'intensité de vos entraînements sera sûrement très élevée. Mais ce n'est pas le cas de la plupart des utilisateurs, qui ont plus généralement pour objectif une perte de poids, l'entretien du système cardiovasculaire, l'amélioration de l'endurance, la réduction du stress, etc. L'intensité d'entraînement doit donc être adaptée en conséquence. Il est plus judicieux d'appliquer à chaque objectif d'entraînement une fréquence cardiaque appropriée. Les informations du paragraphe de ce manuel consacré au rythme cardiaque et le tableau correspondant vous seront d'une aide précieuse.

Durée des séances d'entraînement

Pour les entraînements ayant pour objectif l'endurance ou la perte de poids, la durée idéale d'une séance est comprise entre 25 et 60 minutes. Il est conseillé aux débutants ou aux personnes reprenant un exercice après une longue période de pause de commencer par des séances plus courtes, de 10 minutes maximum, durant la première semaine et d'augmenter cette durée progressivement de semaine en semaine.

Rapports d'entraînement

Afin d'optimiser vos entraînements et de les rendre le plus efficaces possibles, il vous est conseillé avant de commencer les séances d'élaborer un plan d'entraînement, que vous remplirez à la main ou sur votre ordinateur. Indiquez dans ce rapport les données de vos séances, comme la distance parcourue, la durée, le réglage de la résistance, la fréquence du pouls, mais aussi vos données personnelles, par exemple votre poids, tension artérielle, pouls au repos (pris le matin au réveil). Précisez également comment vous vous sentez à chaque séance.

Vous trouverez ci-après un exemple recommandé de plan d'entraînement hebdomadaire.

Semaine n° : ____ Année : 20__						
Date	Jour	Durée d'entraînement	Distance d'entraînement	Consommation calorique	Ø Rythme cardiaque	Commentaires
	Lundi					
	Mardi					
	Mercredi					
	Jeudi					
	Vendredi					
	Samedi					
	Dimanche					
Résultats hebdomadaires :						

Cockpit

Affichage du :

- Temps
- Distance
- Consommation de calories
- Niveau
- Watts
- Vitesse
- Tours par minute
- Pulsations (en utilisant les capteurs manuels)
- Rythme cardiaque (en utilisant la ceinture pectorale, disponible en option)

Caractéristiques techniques

Système de résistance :	Système de freinage magnétique permanent motorisé
Réglage de la résistance :	Commandé par ordinateur
Niveaux de résistance :	1 - 16
Poids de la roue libre :	approx. 9 kg
Système de transmission :	courroie à arêtes à 2 niveaux
Dimensions :	approx. 174 x 70 x 165 cm (Lxlxh)
Dimensions, replié :	approx. 120 x 70 x 165 cm (Lxlxh)
Poids total :	approx. 69 kg
Poids maximal de l'utilisateur :	135 kg
Bloc d'alimentation :	9V/1,000mA
Alimentation électrique :	220-230V - 50Hz

Zone d'utilisation : usage domestique

Traitement des déchets**Directive n° 2012/19/EU relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)**

Ne mettez pas votre équipement sportif au rebut avec les ordures ménagères ordinaires.

Veuillez porter votre appareil à la décharge communale ou le confier à un service de mise au rebut certifié.

Respectez les directives en vigueur. En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur une mise au rebut de votre appareil appropriée et conforme aux impératifs écologiques.

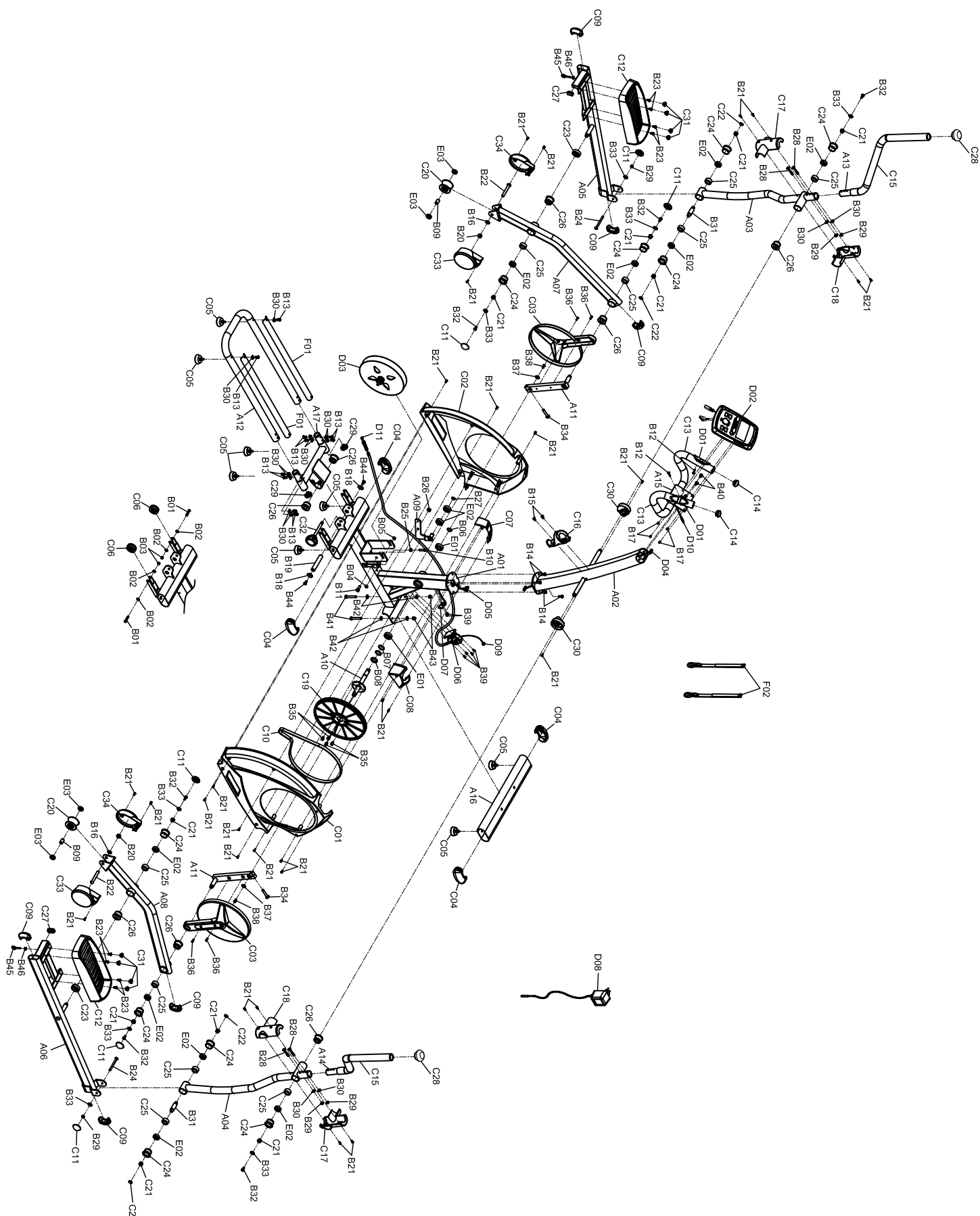
Piles / Batteries rechargeables

Les piles et les batteries rechargeables ne doivent en aucun cas être mises au rebut avec les ordures ménagères ordinaires.

Veuillez noter que toutes les piles/batteries contiennent des substances toxiques. Les consommateurs sont donc tenus légalement de les déposer dans les centres de collecte prévus à cet effet par les villes et les communes ou dans certains commerces.

En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur la mise au rebut appropriée et conforme aux impératifs écologiques.

Ne jetez vos piles/batteries que lorsqu'elles sont déchargées.



Pièce N.	Description	Qté
A01	Main Frame	1
A02	Upright Post	1
A03	Handrail Arm /L	1
A04	Handrail Arm /R	1
A05	Foot Pedal Tube /L	1
A06	Foot Pedal Tube /R	1
A07	Rotate Bar /L	1
A08	Rotate Bar /R	1
A09	Idle Wheel Bracket	1
A10	Belt Pulley Shaft	1
A11	Crank /L	1
A12	Crank /R	1
A13	Guide Rail	1
A14	Handrail /L	1
A15	Handrail /R	1
A16	Stationary Handlebar	1
A17	Front Stabilizer	1
A18	Adjustable Disk	2
A19	Rotate Bar Connect Bracket	2
A20	U Shape Bracket	2
B01	Bolt 1/4"	2
B02	Washer 1/4"	4
B03	Nylon Nut 1/4"	2
B04	Nut M10 (6.0T)	1
B05	Nut M10 (8.0T)	1
B06	C-ring 20	1
B07	Wave Washer M21	2
B08	Washer M20	1
B09	Rotate Bar Wheel Spacer	2
B10	Bolt M8	1
B11	Bolt M10	1
B12	Screw M3.5	2
B13	Bolt M8	6
B14	Screw M8	4
B15	Bolt M5	2
B16	Washer 1/2"	2
B17	Screw M5	4
B18	Shaft □19	2
B19	Spacer	2
B20	Nylon Nut M12	2
B21	Screw M5	22
B22	Bolt M12	2

Pièce N.	Description	Qté
B23	Screw M6	8
B24	Nut M20	2
B25	Nut M8	1
B26	Nylon Nut M10	1
B27	C-ring .17	1
B28	Bolt M8	4
B29	Nylon Nut M8	8
B30	Curve Washer M8	10
B31	Handrail Arm Axle	2
B32	Bolt M8	4
B33	Spring Washer M20	2
B34	Bolt M10	2
B35	Bolt M8	4
B36	Bolt M6	4
B37	Washer 5/16"	4
B38	Bolt M8	2
B39	Screw M4	6
B40	Screw M8	2
B41	Bolt 3/8"	2
B42	Washer 3/8"	4
B43	Dome Nut 3/8"	2
B44	Spring	1
B45	C-ring 20	2
B46	Washer 5/16"	4
B47	Bolt M8	2
B48	Bolt M8	2
B49	Bushing Spacer	4
B50	Screw M6	4
B51	Shaft Housing	4
B52	C-ring 35	2
B53	Washer 5/16	4
B54	Bolt M8	2
B55	Nut M20	2
B56	Washer M20	2
B57	Knob /L	1
B58	Knob /R	1
B59	Screw M5	1
B60	Bolt M5	1
B61	Nut M5	1
B62	Screw M6	1
B63	Fixed Plate /1	1
B64	Fixed Plate /2	1

FRA

Liste des pièces détachées

Pièce N.	Description	Qté
B65	Guide Pin	1
C01	Main Cover /R	1
C02	Main Cover /L	1
C03L	Disc Cover /L	1
C03R	Disc Cover /R	1
C04	Oval End Cap 50x100	2
C05	Adjustable Foot Pad	6
C06	Transport Wheel	2
C07	Upright Post Decorative Cover /L	1
C08	Upright Post Decorative Cover /R	1
C09	Oval End Cap 30x70	4
C10	Belt	1
C11	Nut Cap M8	4
C12	Foot Pedal	2
C13	Foam Grip	2
C14	Round End Cap .1-1/4"	2
C15	Foam Grip	2
C16	Water Bottle Holder	1
C17	Handrail Arm Decorative Cover -A	2
C18	Handrail Arm Decorative Cover -B	2
C19	Belt Pulley	1
C20	Rotate Bar Wheel	2
C21	End Cap .101.6	4
C22	MOS Washer	4

Pièce N.	Description	Qté
C23	Bushing O33.4	4
C24	Washer .14	4
C25	Safety Knob	1
C26	Handrail End Cap	2
C27	Square End Cap 20x40	2
C28	Spacer /L	1
C29	Spacer /R	1
C30	End Cap for Pedal	8
D01	Hand Pulse Sensor	1 Set
D02	Computer	1
D03	Flywheel	1
D04	Cable 1	1
D05	Cable 2	1
D06	Motor with Cable	1
D07	Sensor with Cable	1
D08	AC Adapter	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	14
E02	Bearing 6003	8
E03	Bearing 6001	4
F01	Aluminum Guide Rail	2
F02	Ribbon & Hook	2 Set

Mon appareil d'entraînement fait des bruits pendant l'entraînement. Est-ce normal ?

Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est équipé d'une courroie rainurée à roulements à billes de qualité supérieure. De plus, il dispose d'un système de freinage magnétique de haute qualité antifriction et anti-usure. Tous ces éléments de qualité supérieure garantissent une diminution des bruits de fonctionnement. Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est l'un des produits les plus silencieux disponibles sur le marché de la remise en forme. Cependant, il est possible et normal que des bruits mécaniques légers soient perceptibles pendant l'entraînement. Ces bruits mécaniques, continus ou ponctuels, sont créés par une rotation à grande Vitesse de la roue libre. Déplacer des pièces peut également produire du bruit pendant l'entraînement, qui est amplifié par les tubes métalliques et creux du cadre. Il est aussi normal que le bruit de fonctionnement soit plus élevé pendant votre entraînement. Cela peut s'expliquer par une augmentation de la vitesse d'entraînement, et par le fait que les éléments de l'appareil montent en température et se dilatent pendant l'entraînement.

Le cockpit n'affiche rien à l'écran quand je l'allume.

Vérifiez si le câble d'alimentation est à la fois branché correctement à l'appareil et à la prise électrique, et /ou si il est endommagé. Vérifiez si le câble de commande s'est coincé pendant l'assemblage et / ou si la fiche est lâche.

La valeur des pulsations ne s'affiche pas ou est incorrecte.

Veuillez consulter les chapitres "Calcul du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Les capteurs manuels de pulsations ne fonctionnent pas.

Vérifiez si les câbles des capteurs se sont coincés pendant l'assemblage.

Les valeurs de la vitesse et de la distance indiquent "0" pendant l'entraînement.

Vérifiez si le câble de commande s'est coincé pendant l'assemblage et / ou si la fiche est lâche.

Mon appareil d'entraînement fait des bruits de grincement pendant l'entraînement.

Vérifiez si l'appareil repose de à plat et horizontalement sur le sol. Si ce n'est pas le cas, réglez de nouveau les pieds. Vérifiez si les vis du joint articulé, entre les tubes de balancier et les bras de pédale, sont serrées fermement.

J'ai des fourmis dans les pieds pendant l'entraînement.

La raison vient souvent du fait que les chaussures sont trop serrées. Vos pieds se dilatent lors de l'effort, c'est pourquoi il vaut mieux serrer légèrement vos chaussures. Vous pouvez aussi demander conseil auprès des magasins de sport ou spécialistes des chaussures de running.

Accessoires recommandés

Ces accessoires sont le meilleur complément à votre appareil d'entraînement. Tous les produits sont disponibles sur notre boutique en ligne www.maxxus.com.

POLAR® Ceinture pectorale - émetteur T34 (non-codée)

Ceinture pectorale avec portée de transmission optimisée, pour calculer le rythme cardiaque. Cet accessoire est nécessaire pour l'utilisation des programmes commandés par le rythme cardiaque et pour la mesure de façon continue du rythme cardiaque actuel.

MAXXUS® Plateforme vibrante - Tapis de protection

Grâce à son extrême densité et à son épaisseur de 0,5 cm, ces tapis offre une protection parfaite des planchers contre les dégâts, les rayures et les salissures dues à la transpiration. Le bruit causé par le fonctionnement et le mouvement de l'appareil est réduit de façon significative.

Disponibles dans les tailles suivantes :

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm

MAXXUS® Spray dégraissant – Nettoyant parfait pour retirer la poussière et entretenir les tubes de guidage, les rouleaux et les surfaces.

MAXXUS® Spray lubrifiant – Le lubrifiant parfait

MAXXUS® Spray antistatique – Efficace contre l'électricité statique produite par les cadres de l'appareil, les vêtements et les ordinateurs d'entraînement. Les appareils situés sur des tapis ou des sols synthétiques se chargent en électricité statique. Le spray antistatique MAXXUS® permet d'éviter cette situation.

Les surfaces synthétiques traitées avec le spray antistatique MAXXUS® n'attirent pas la poussière aussi rapidement et restent propres plus longtemps.

MAXXUS® Mousse spéciale de nettoyage – Utilisée pour un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement. Les protections en plastique et les cadres métallique peuvent être facilement et parfaitement entretenus avec la mousse spéciale nettoyante MAXXUS®. Elle est aussi adaptée au nettoyage des ceintures cardio fréquence-mètre et autres accessoires d'entraînement.

Pour que le service clientèle de MAXXUS® puisse vous aider aussi vite que possible, nous aurons besoin de certaines informations au sujet de vous et de votre appareil d'entraînement. Pour trouver les pièces de rechange adaptées, nous aurons besoin du nom du produit, de la date de l'achat et du numéro de série. Nous vous invitons à visiter notre rubrique Service sur le site www.maxxus.com pour plus d'informations.

Si nécessaire, veuillez remplir le formulaire du Contrat de service joint au présent Manuel d'utilisation ou disponible en ligne.

Zones d'utilisation et périodes de garantie

Selon le modèle, les appareils d'entraînement de MAXXUS® sont adaptés à une utilisation dans différentes zones. Trouvez la zone adaptée à l'utilisation de votre appareil d'entraînement, à partir des «données techniques» de ce manuel d'utilisation.

Usage domestique :

Uniquement pour un usage personnel

Période de garantie : 2 ans

Usage semi-professionnel :

Utilisation, selon les instructions, dans les hôtels, les cabinets de physiothérapie, etc.

L'utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire est strictement interdit !

Période de garantie : 1 an

Usage professionnel :

Utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire, sous la supervision d'un entraîneur personnel.

Période de garantie : 1 an

L'utilisation de votre appareil d'entraînement dans une zone non appropriée entraînera l'extinction immédiate de sa garantie et annulera votre droit à revendiquer la garantie !

L'usage personnel exclusif et la période de garantie de 2 ans supposent que la facture d'achat est établie pour l'utilisateur final.

Preuve d'achat et numéro de série

Pour réclamer votre droit de bénéficier de notre service durant la période de garantie, nous demanderons dans tous les cas une preuve d'achat. Conservez votre preuve ou facture d'achat en lieu sûr et en cas de recours à la garantie, envoyez-nous une copie en même temps que votre Contrat de service. Cela nous permettra d'engager notre service aussi vite que possible. Pour pouvoir identifier quelle version du modèle nécessite d'être réparé correctement, nous vous demanderons : le nom du produit, le numéro de série et la date d'achat.

Termes et conditions de garantie :

La période de garantie de votre appareil d'entraînement débute à la date de l'achat et s'applique uniquement aux produits qui ont été achetés directement auprès de MAXXUS Group GmbH & Co. KG ou auprès de l'un des distributeurs partenaires, certifié directement par MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

La garantie couvre les défauts de production et de matériel, et s'applique uniquement aux appareils achetés en Allemagne.

La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts causés par une utilisation inappropriée et coupable, une négligence ou une destruction délibérée, un manque ou une insuffisance dans l'entretien et/ou le nettoyage, la force majeure, l'utilisation et l'usure normale, les dommages causés par la pénétration de liquides, des réparations ou des modifications faites avec des pièces de rechange d'un autre fournisseur. La garantie ne s'applique pas aux dommages dus à une erreur d'assemblage ou qui apparaissent à cause d'une erreur d'assemblage. Certaines pièces vont s'user pendant l'utilisation ou du fait de l'usure normale. Cela comprend, par exemple :

Roulements à billes ▪ Coussinet de palier ▪ Roulements ▪ Courroies d'entraînement
▪ Interrupteurs et touches ▪ Tapis roulants (tapis de course) ▪ Plateforme de course (tapis de course) ▪ Rouleaux

Les signes d'usure sur les pièces usées ne font pas partie des éléments couverts par la garantie.

Pour obtenir l'aide du service de garantie ou pour des demandes de réparation sous garantie pour des appareils ne se trouvant pas en Allemagne, veuillez contacter notre SAV à MAXXUS Group GmbH & Co KGM, en envoyant un email à : service@maxxus.de et nous serons ravis de vous aider.

IMPORTANT :

Veuillez mentionner le nom du produit, votre nom et votre adresse postale, et un numéro de téléphone auquel nous pouvons vous contacter.

Service en dehors de la garantie et commande de pièces de rechanges

Le service client de MAXXUS® est heureux de vous assister pour résoudre les problèmes liés aux défauts qui pourraient apparaître après l'expiration de la période de la garantie ou dans les cas de défauts non couverts par la garantie.

Dans ce cas, veuillez nous contacter par email à cette adresse :

service@maxxus.de

Les commandes pour des pièces de rechange ou usées doivent être envoyées, accompagnées des informations sur le nom du produit, la description et le numéro des pièces de rechanges, et la quantité requise, à l'adresse suivante :

spareparts@MAXXUS.de

Veuillez noter que le matériel de fixation, tel que les vis, les boulons, les rondelles, etc. n'est pas fournis dans la livraison de pièces détachées. Il doit être commandé séparément.



Informations sur le produit

Nom du produit : **MAXXUS CX 4.3F**

Catégorie de produit : **Cross-Trainer**

Numéro de série : _____

Numéro de facture : _____

Date d'achat : _____

Lieu de l'achat : _____

Accessoires : _____

Domaine d'utilisation :

☐ Usage domestique

☐ Usage commercial

Détails personnels

Entreprise : _____

Interlocuteur : _____

Prénom : _____

Nom : _____

Rue : _____

Numéro : _____

Code postal / ville : _____

Pays : _____

E-Mail: _____

Tel. : _____

Fax.* : _____

Mobile* : _____

*Ces informations sont optionnelles ; tous les autres champs d'information sont obligatoires et doivent être renseignés.

Description du défaut

Veuillez décrire le défaut de manière concise et aussi précise que possible :

(Par ex. Quand, où et comment est apparu le défaut, est-ce un problème récurrent, persistant sur une courte/longue durée, au cours de quel genre d'utilisation, etc.).

FRA

☐ Je joins une copie de la preuve d'achat / facture / reçu.

☐ Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente de la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Je demande par la présente à la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG d'effectuer les réparations concernant le défaut mentionné ci-dessus.

En cas de garantie, les frais ne me seront pas facturés. Les frais de réparation engendrés par un défaut exclu de la garantie des vices matériels me seront facturés et doivent être réglés immédiatement. En cas de réparations effectuées sur place, notre personnel est autorisé à percevoir les paiements. Je confirme cet accord par ma signature.

Date

Lieu

Signature

Veuillez noter que les demandes ne peuvent être traitées seulement si ce formulaire est dument et entièrement complété. Assurez-vous de fournir la copie de votre facture d'achat. Veuillez envoyer votre Contrat de maintenance pour dommages à :

Poste*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt, Allemagne

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail**: service@maxxus.de

* Veuillez affranchir suffisamment – les lettres non affranchies ne pourront malheureusement pas être acceptées.

** Une soumission par E-Mail n'est possible que par document scanné, présentant la signature originale.

Nous vous invitons à utiliser le formulaire «Contrat de maintenance», que vous trouverez sous le chapitre «Service», à www.maxxus.com

MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
D-64331 Weiterstadt
Allemagne
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.com