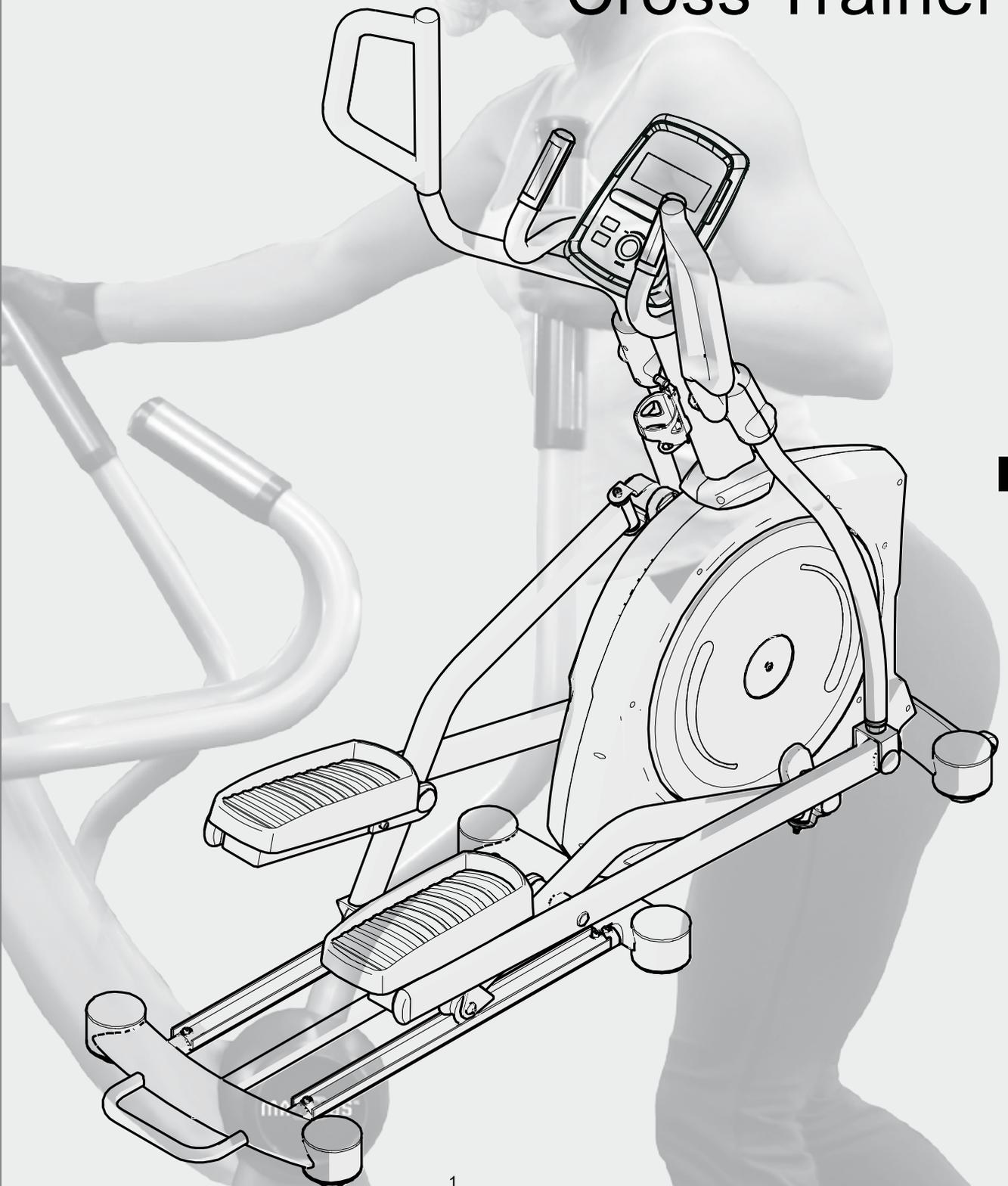


MAXXUS[®]

MAXXUS 7.8

Cross Trainer



FRA

Index	2
Consignes de sécurité	3
Contenu	4
Outils et fixation du matériel	5
Assemblage	6 -12
Transport, lieu et stockage	13
Entretien, nettoyage et maintenance	14
Câbles et connexions principales	15
Cockpit	16 - 23
Contrôle de la fréquence du pouls et du rythme cardiaque	24 - 25
Informations d'entraînement	26 - 27
Caractéristiques techniques	28
Traitement des déchets	29
Vue éclatée	30
Liste des pièces	31 -32
FAQ	33
Accessoires	34
Garantie	35
Termes et conditions de la garantie	36
Contrat de réparation / Constat de dommages	37

© 2015 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.

Veillez lire et respecter toutes les sections de ce manuel d'utilisation. Une attention particulière doit être accordée aux instructions de sécurité, d'entretien et maintenance ainsi qu'aux informations d'entraînement. Veillez vous assurer que toute personne utilisant l'équipement sportif ait lu et respecte ces instructions. Conservez ce manuel dans un endroit sûr pour une consultation ultérieure, pour toute information complémentaire générale, sur l'entretien et le nettoyage et pour obtenir des détails sur la commande de pièces de rechange.

Il est essentiel de respecter strictement les instructions d'entretien et de maintenance présentes dans ce manuel.

Cet équipement sportif ne doit être utilisé qu'à ses fins prévues. Cela signifie qu'il ne doit être utilisé que par des adultes pour des séances d'entraînement musculaire.

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. Le fournisseur ne pourra être tenu responsable en ce cas.

Raccordement électrique

- Une tension secteur de 220-230V est nécessaire pour l'utilisation de cet appareil.
- L'appareil ne doit être raccordé au secteur qu'avec le câble d'alimentation fourni et branché à une prise 16A à fusible individuel reliée à la terre, installée par un électricien professionnel.
- L'appareil sportif ne doit être allumé et éteint qu'à l'aide de l'interrupteur ON/OFF.
- Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise avant de déplacer l'appareil.
- Débranchez toujours 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 un enrouleur de câble.
- Si vous devez utiliser une rallonge, assurez-vous qu'elle soit conforme aux normes DIN, directives VDE et autres règlements techniques émis par d'autres états de l'Union Européenne.
- Placez le câble de manière à ce qu'il ne puisse être endommagé ou causer un risque de trébuchement.
- En mode marche ou en veille, les appareils tels que les téléphones portables, ordinateurs, télévisions (LCD, plasma, tubes cathodiques, etc.), consoles de jeu, etc. émettent des radiations électromagnétiques. C'est pourquoi ces appareils doivent être éloignés de votre équipement sportif afin qu'ils n'engendrent pas de dysfonctionnements, d'interférences ou de données erronées, particulièrement en cas de mesure du rythme cardiaque.
- Pour des raisons de sécurité, retirez toujours la fiche électrique de la prise lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

Environnement d'entraînement

- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif, offrant un espace optimal et une sécurité maximale. Vous devez disposer d'un espace libre d'au moins 200 cm par 100 cm, 100 cm de chaque côté et devant l'appareil.
- Assurez-vous que l'endroit soit bien aéré et que l'apport en oxygène lors de l'entraînement soit suffisant. Évitez 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.
- La plage de température de fonctionnement ou de stockage de cet appareil est comprise entre un minimum de 10° et un maximum de 30°.
- 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.

Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement

- La clé de sécurité doit être insérée correctement avant chaque séance d'entraînement.
- Retirez la clé de sécurité et 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 maintenance. 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 la console. Cela pourrait entraîner des dommages techniques et électroniques.
- L'utilisation de votre appareil n'est pas adaptée pour les 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 utiliser l'appareil pour jouer ou pour grimper.
- Assurez-vous qu'aucune partie de votre corps ou de celui d'un tiers n'entre en contact avec le mécanisme de mouvement.

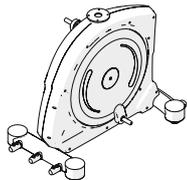
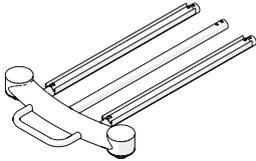
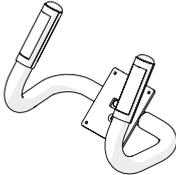
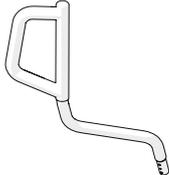
La construction de cet appareil d'entraînement est basée sur une technologie de pointe et des standards techniques de sécurité modernes.

Cet appareil doit être utilisé exclusivement par des adultes !

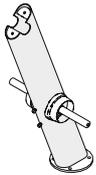
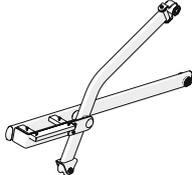
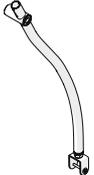
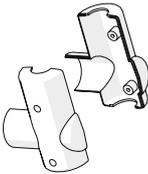
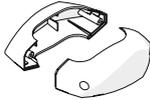
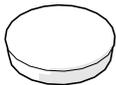
Une utilisation extrême, inadaptée et/ou imprévue peut entraîner une atteinte à la santé ! Cet appareil d'entraînement n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

Contenu

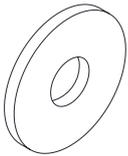
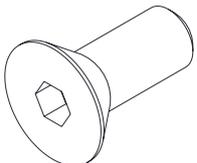
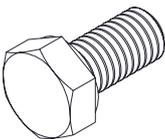
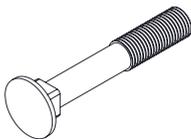
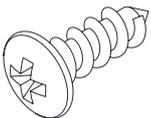
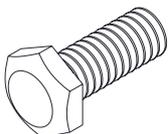
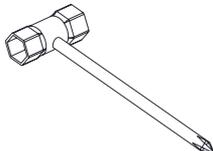
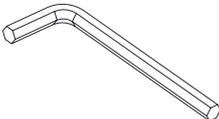
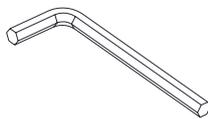
Boîte 1

A01 	A12 	A16 	D02 	A13 
Châssis de base - 1 Pièce	Châssis coulissant - 1 Pièce	Guidon fixe - 1 Pièce	Ecran de contrôle - 1 Pièce	Poignée, gauche - 1 Pièce
A14 	C12 			
Poignée, droite - 1 Pièce	Pédales - 2 Pièces	Lubrifiant - 1 Pièce		

Boîte 2

A02 	A05/A07 	A06/A08 	A03 	A04 
Arbre du guidon - 1 Pièce	Bras de pédale et tube de guidage gauche - 1 Pièce	Bras de pédale et tube de guidage droit - 1 Pièce	Tube de balancier, gauche - 1 Pièce	Tube de balancier, droit - 1 Pièce
C17/C18 	C11 	C27 	C07/C08 	C14 
Protections du tube de balancier, avant et arrière - 2 Sets	Capuchon à vis, ronds - 4 Pièces	Porte bouteille - 1 Pièce	Protections de l'arbre du guidon, droit et gauche - 1 Set	Semelle - 2 Pièces
C04 	D08 			
Capuchons - 6 Pièces	Bloc d'alimentation 9V/1000mA - 1 Pièce			

Outils et fixation du matériel

B33 (2) 	B41 (3) 	B32 (4) 	B30 (6) 	B28 (7) 
Rondelle Ø5/16"x30x2.0T - 4 Pièces	Vis à six pans creux M8x25 mm - 2 Pièces	Vis à tête hexagonale M8x16 mm - 4 Pièces	Rondelle élastique bombée M8x20x1.5T - 4 Pièces	Boulon à tête ronde M8x50 mm - 4 Pièces
B40 (8) 	B44 (9) 	B29 (14) 		
Vis taraudées M5x16 mm - 10 Pièces	Vis à tête hexagonale M8x20 mm - 4 Pièces	Ecrou de blocage M8 4 Pièces		
				
Clé (13mm/14mm)/Tournevis Philips			Clé Allen (M6)	
			Clé Allen (M5)	

Déballez soigneusement tous les pièces fournis. Ayez quelqu'un pour vous aider, certaines pièces de l'appareil d'entraînement sont volumineuses et lourdes.

Vérifiez que toutes les pièces et matériels de fixation (écrous, vis, ...) 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. C'est pourquoi, 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. L'assemblage de l'appareil d'entraînement doit être effectué soigneusement et seulement par un adulte.

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

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 !

FRA

Etape 1 : Assemblage du châssis coulissant

Mettez les deux capuchons ronds dans les trous du châssis de base (A01) et du châssis coulissant (A12) - Fig 1.1 et 1.2. Dévisser et retirez les six vis (B13) et les rondelles (B30) préassemblés du socle du châssis de base (A01) - Fig 2. Puis desserrez doucement les deux vis à six pans creux (B13) du châssis coulissant (A12) - Fig 3. Faites glisser les extrémités des trois tubes du châssis coulissant (A12) dans les trois socles correspondants du châssis de base (A01). Maintenant, remettez et fixez le châssis coulissant (A12) sur le socle arrière du châssis de base (A01) avec les vis (B13) et les rondelles (B30) que vous avez retirés - Fig 4. Finalement, resserrez les vis à six pans (B13) à l'extrémité du châssis coulissant - Fig 5.

Fig. 1.1

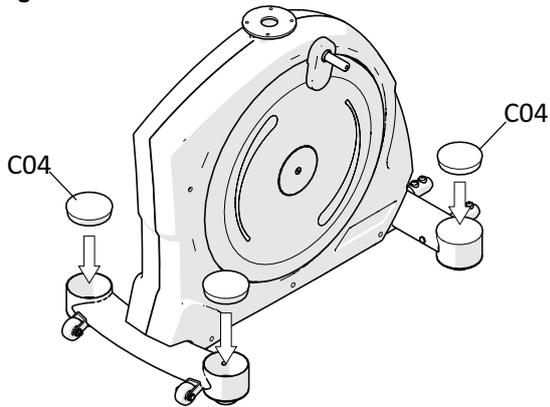


Fig. 1.2

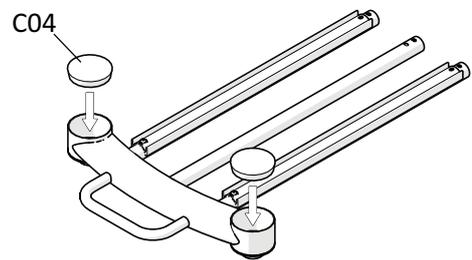


Fig. 2

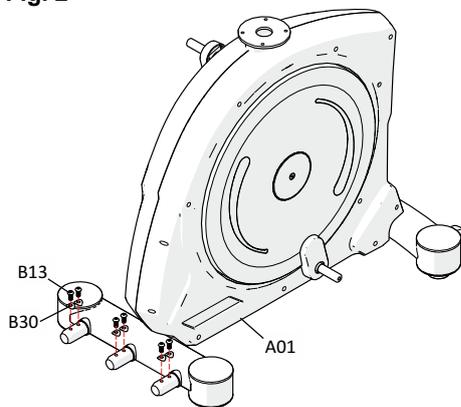


Fig. 3

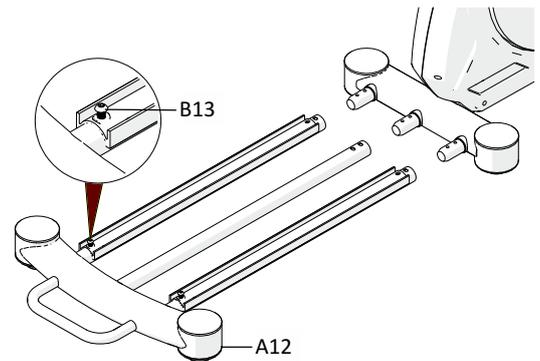


Fig. 4

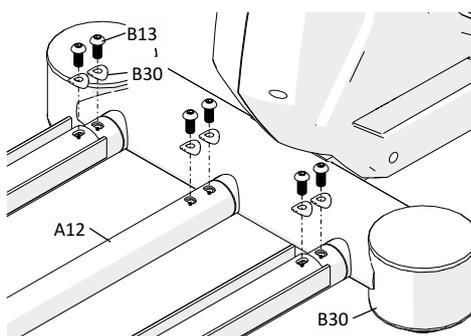
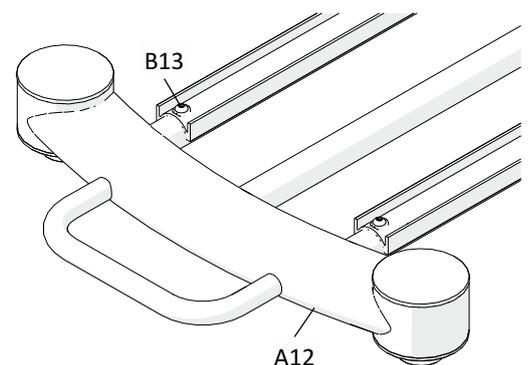


Fig. 5

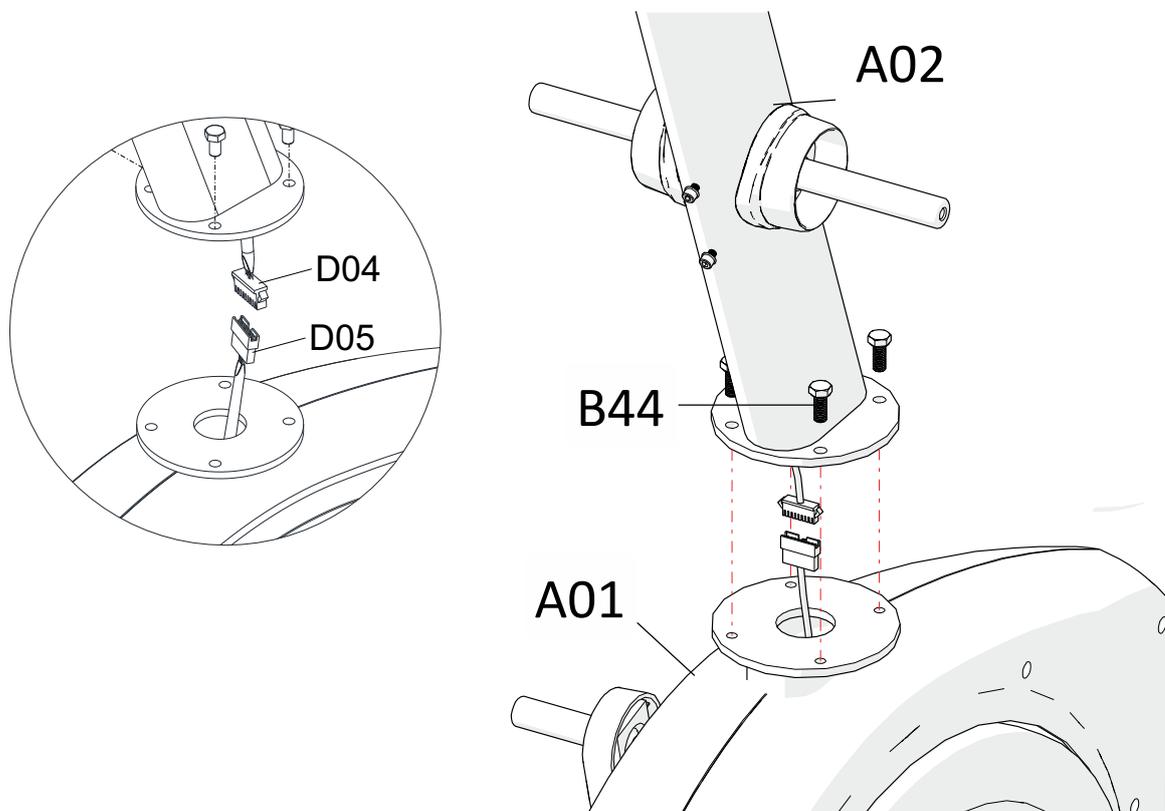


Etape 2 : Assemblage de l'arbre du guidon

Connectez le câble (D04) sortant de l'arbre du guidon (A02) avec le câble (D05) sortant du socle du châssis de base. Puis, fixez l'arbre du guidon (A02) avec les quatre vis à tête hexagonale (B44) au châssis de base.

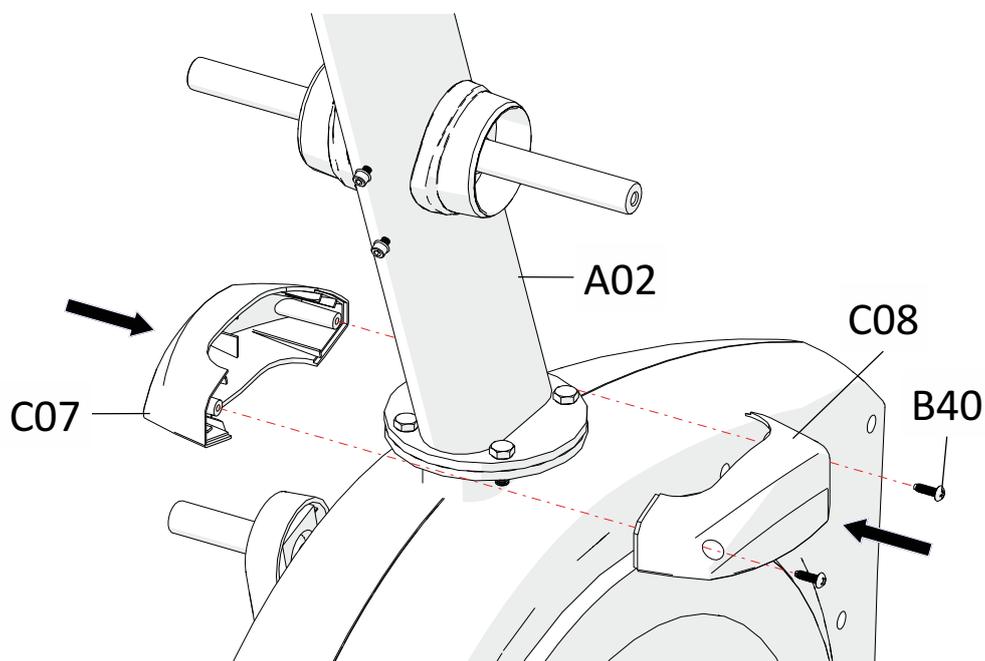
⚠ ATTENTION :

Assurez-vous que les câbles (D04/D05) ne soient pas endommagés ou coincés pendant l'assemblage de l'arbre du guidon.



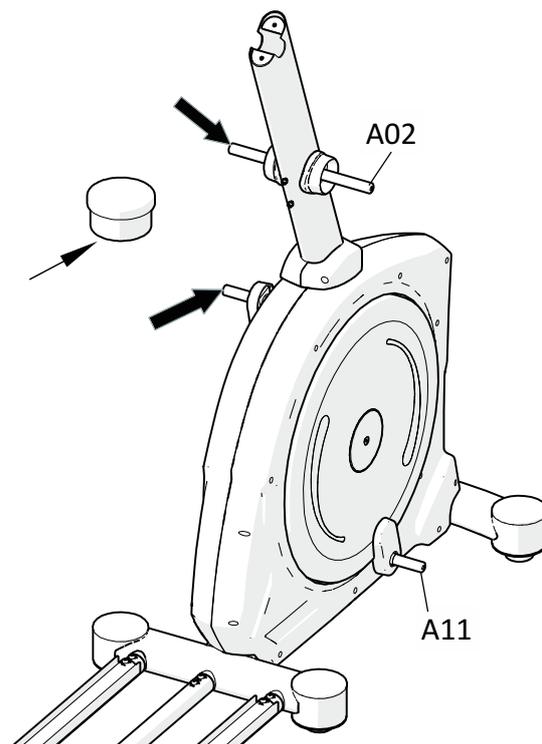
Etape 3 : Assemblage des protections de l'arbre du guidon

Fixez les deux protections du guidon (C07- gauche/C08-droit) avec deux vis taraudées (B40) sur la jointure entre l'arbre du guidon (A02) et le châssis de base (A01).



Etape 4 : Lubrifier les axes

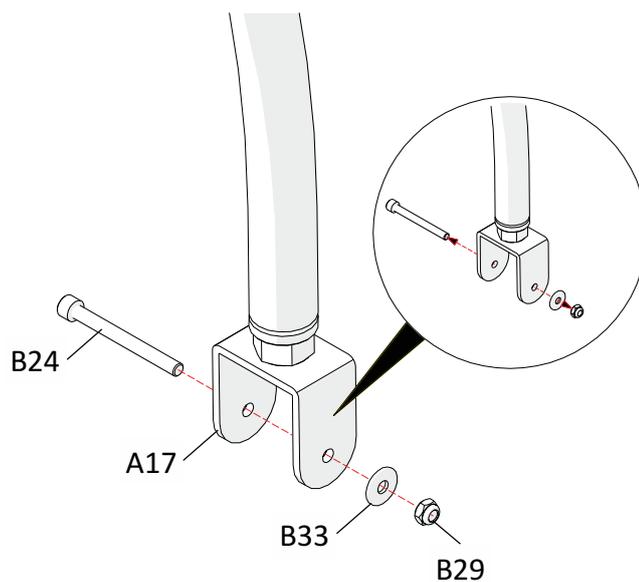
Avant de continuer l'assemblage, lubrifiez soigneusement les quatre axes indiqués dans le schéma avec le lubrifiant fourni.



Etape 5 : Assemblage des tubes de balancier, des bras de pédale et des tubes de guidage

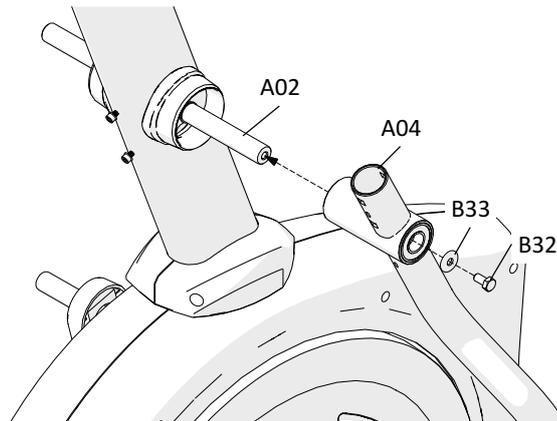
Etape 5.1 :

Dévissez et retirez la vis (B24), la rondelle (B33) et l'écrou (B29) préassemblés sur le socle du bas du tube de balancier droit (A04).



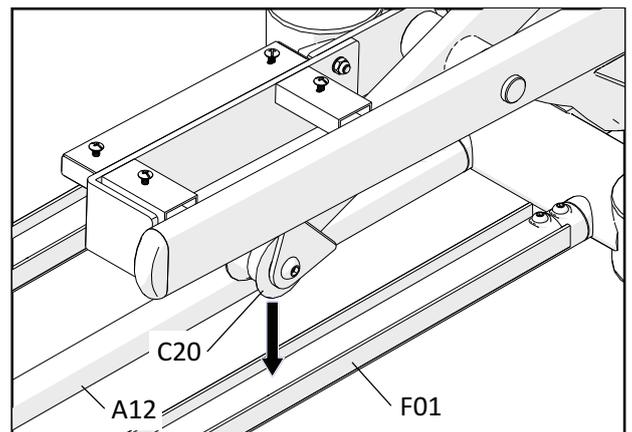
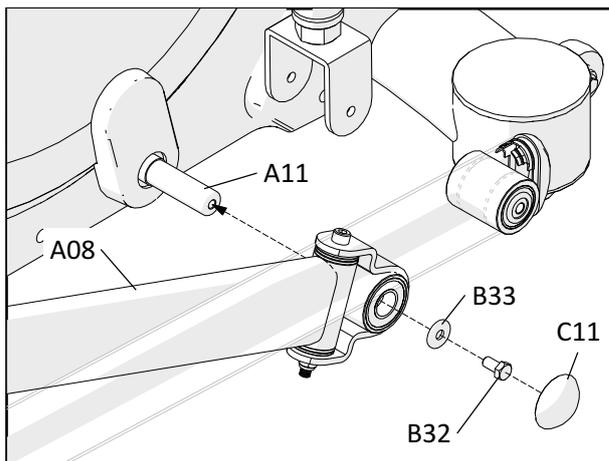
Etape 5.2 :

Maintenant, placez le tube de balancier droit (A04) dans l'axe droit, préalablement lubrifié, de l'arbre du guidon (A02). Puis, fixez le tube de balancier (A04) avec une vis (B32) et une rondelle (B33).



Etape 5.3 :

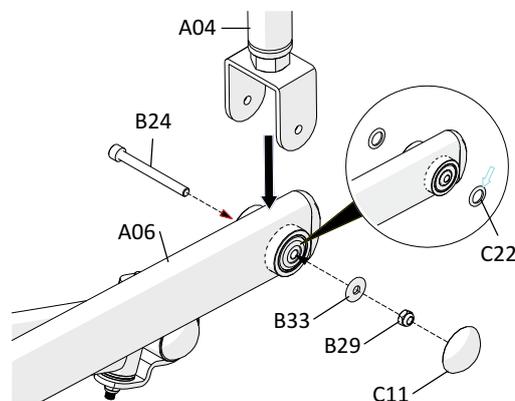
Faites glisser le socle avant du tube de guidage droit (A08) dans l'axe de petit diamètre (A11) de la plaque d'entraînement droit sur le châssis de base et placez le roulement (C20) dans le rail droit (F01) du châssis coulissant (A12). Fixez le tube de guidage droit (A08) avec une vis à tête hexagonale (B32) et une rondelle (B33). Maintenant, placez le capuchon à vis rond (C11) pour couvrir la vis (B32).



FRA

Etape 5.4 :

Maintenant, connectez le tube de balancier (A04) avec le bras de pédale (A06). Pour se faire, utilisez la vis (B24), la rondelle (B33) et l'écrou (B29) que vous avez enlevé à l'Etape 5.1. Puis prenez un capuchon (C11) et couvrez l'écrou (B29).



Etape 5.5 :

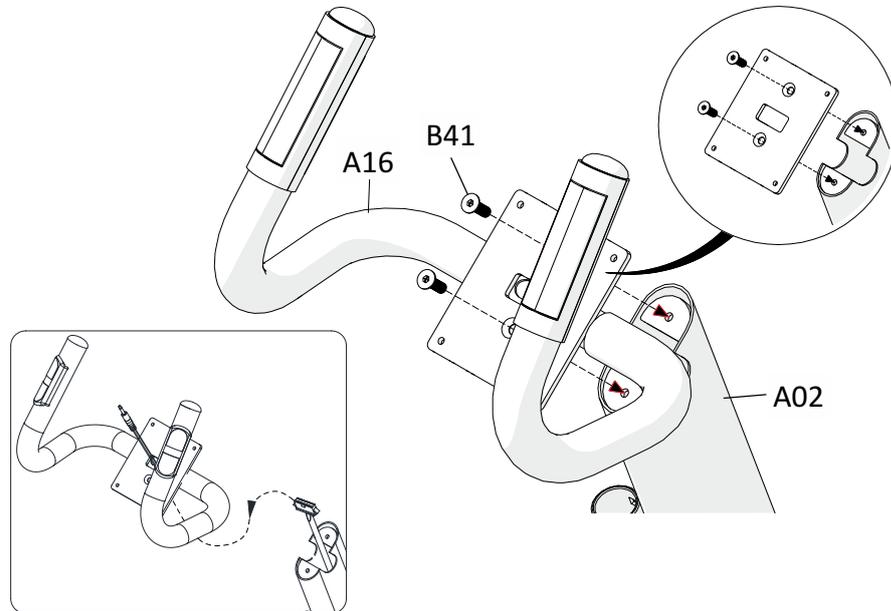
Répétez les étapes d'assemblage décrits ci-dessus pour assembler le tube de balancier (A03), le bras de pédale (A05) et le tube de guidage (A07) gauche.

Etape 6 : Assemblage du guidon fixe

Déroulez le câble sortant du haut de l'arbre du guidon (A02) et le câble du guidon fixe (A16) à travers l'ouverture dans le plateau de support du cockpit (voire les pièces cerclées sur le schéma). Sortez l'extrémité des câbles, assez pour pouvoir les connecter avec le cockpit. Puis, rattachiez le guidon fixe (A16) en utilisant deux vis à six pans creux (B41) à l'extrémité du haut de l'arbre du guidon (A02).

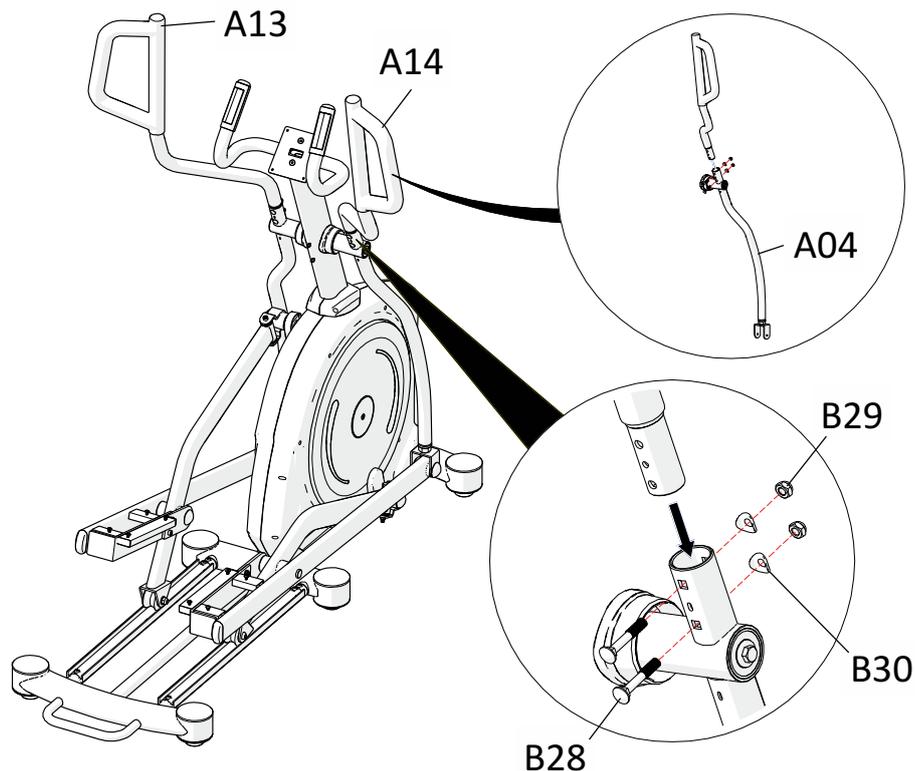
⚠ ATTENTION :

Assurez-vous que les câbles ne soient pas endommagés ou coincés pendant l'assemblage de l'arbre du guidon.



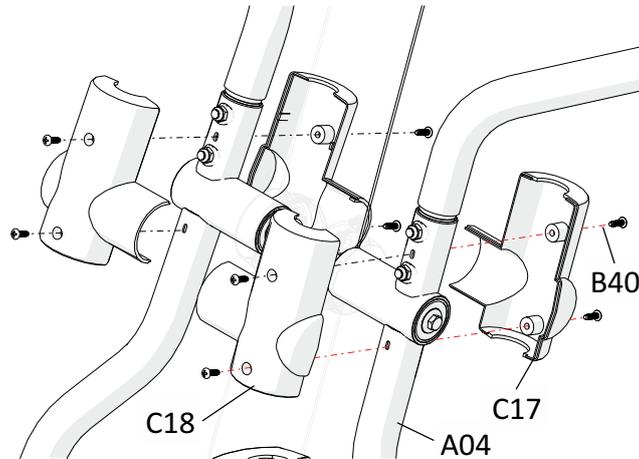
Etape 7 : Assemblage des poignées des tubes de balancier

Placez la poignée gauche (A13) dans le socle du tube de balancier gauche (A03). Puis, fiez la poignée (A13) avec deux boulons à tête ronde (B28), deux rondelles élastiques bombées (B30) et deux écrous de blocage (B29). Répétez ce procédé avec la poignée du tube de balancier droit (A14). Les deux poignées sont marquées clairement avec un sticker et sont donc facile à identifier correctement.



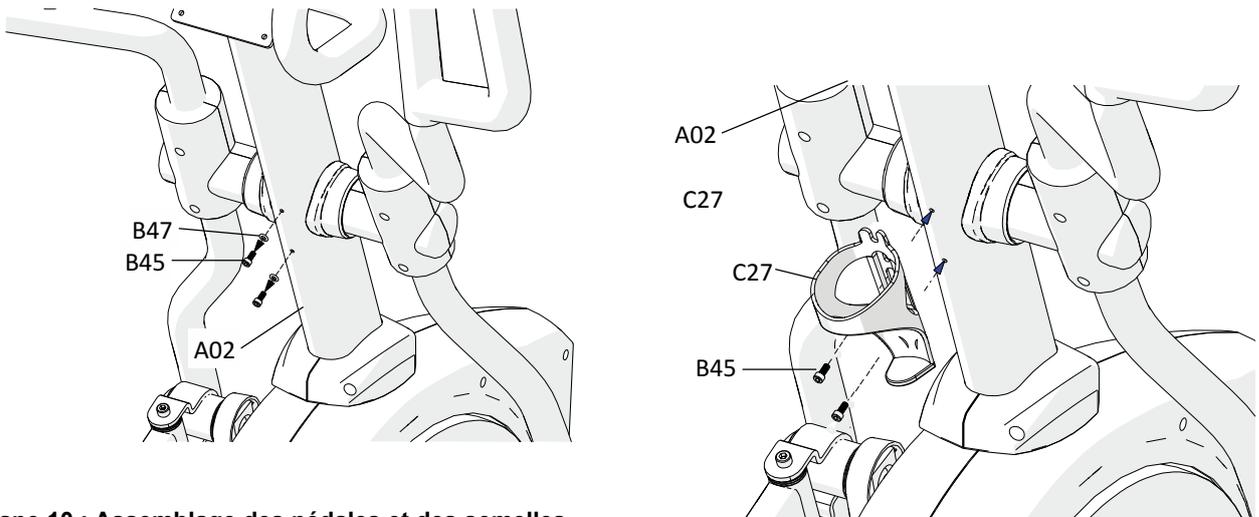
Etape 8 : Assemblage des protections des tubes de balancier

Fixez les deux protections des tubes de balancier (C17- gauche/C18-droit) sur la jointure entre la poignée du tube de balancier droit (A14) et le tube de balancier droit (A04). Pour se faire, utilisez quatre vis taraudées (B40). Répétez ce procédé avec la poignée du tube de balancier gauche (A13) et le tube de balancier gauche (A03).



Etape 9 : Assemblage du porte bouteille

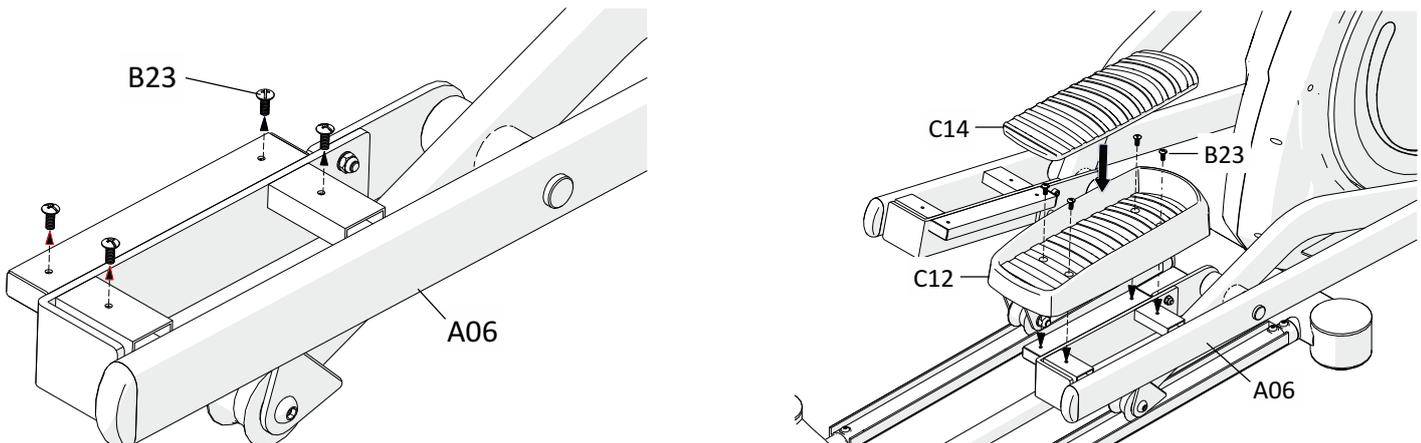
Dévissez et retirez les deux vis à tête ronde préassemblées (B45) sur l'arbre du guidon (A02). Fixez le porte bouteille (C27) sur l'arbre du guidon avec les deux vis à tête ronde (B45) retirées précédemment.



FRA

Etape 10 : Assemblage des pédales et des semelles

Dévissez et retirez les quatre vis à six pans creux (B23) du socle sur le bras de pédale droit (A06). Maintenant, fixez la pédale (C12) en utilisant les vis à six pans creux (B23), que vous venez de retirer, au bras de pédale droit (A06). Retirez le film protecteur du dessous de la semelle (C14) et collez-la sur la pédale (C12). Répétez ce procédé pour assembler la pédale gauche.



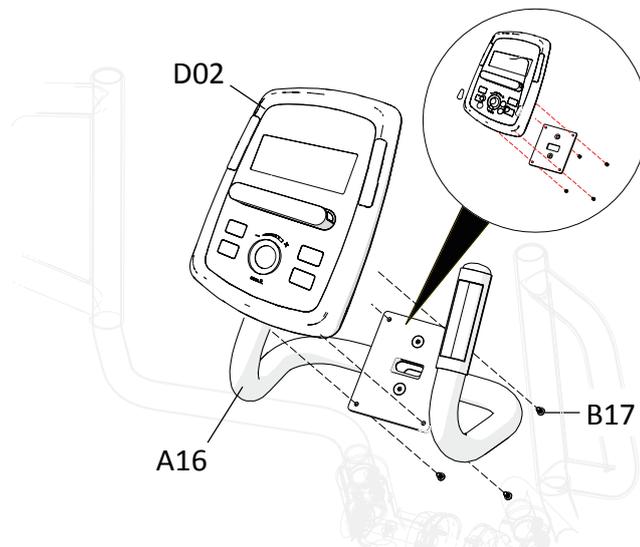
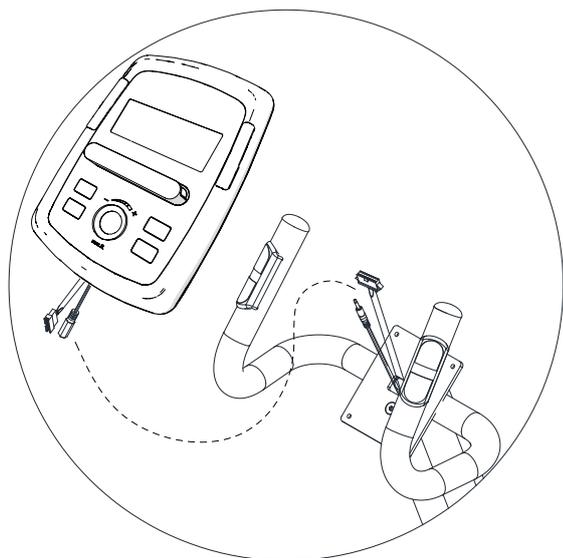
Etape 11 : Assemblage du cockpit

Desserrez les quatre vis à tête ronde (B17) préassemblées au dos du (D02). Connectez le câble sortant du cockpit (D02) avec les câbles sortant du guidon fixe (A16).

Veuillez noter que les deux câbles pour les capteurs du cardiofréquencemètre ont les mêmes connexions. La séquence de raccordement ici n'est pas importante. Les autres câbles peuvent être clairement identifiés par leur connexion. Maintenant, fixez le cockpit (D02) avec les quatre vis à tête ronde (B17) au support de fixation sur le guidon fixe (A16).

⚠ ATTENTION :

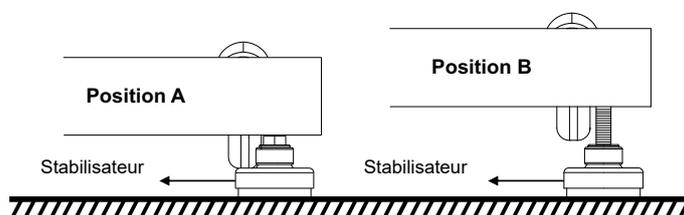
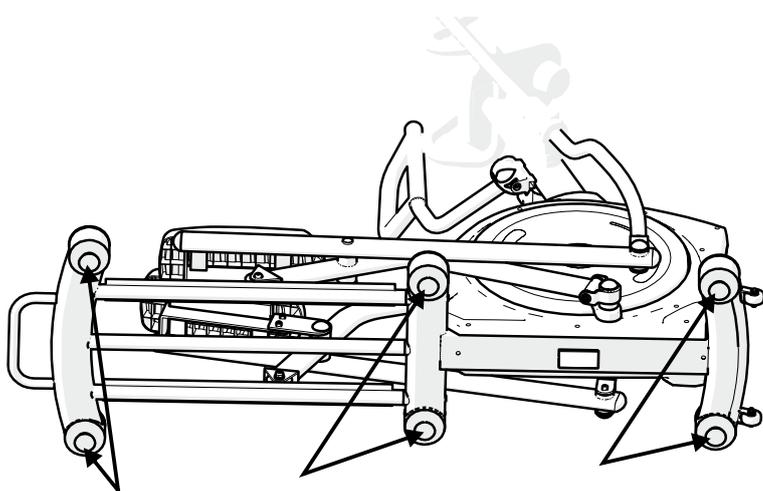
Assurez-vous que les câbles ne soient pas endommagés ou coincés.



Etape 12 : Régler l'appareil

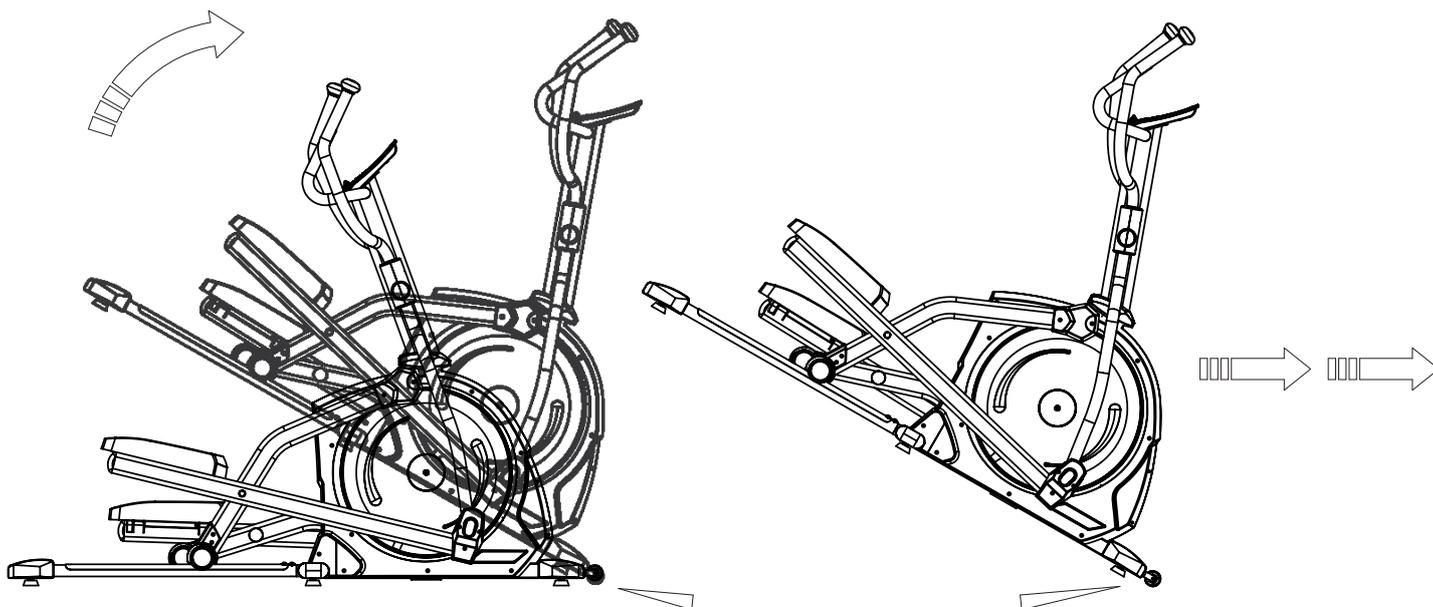
Assurez-vous que votre appareil d'entraînement est toujours sur un sol plat. Pour compenser des petites bosses ou inclinaisons sur le sol, des pieds ajustables sont fixés sur la droite et la gauche du support avant et arrière du châssis coulissant. Pour être sûr que l'appareil est au niveau, commencez par régler les pieds à la position la plus basse (position A). Si nécessaire, ajustez les pieds jusqu'à ce que l'appareil soit au niveau et stable.

Si l'ajustement des pieds de réglage n'est pas suffisant pour permettre une utilisation sans danger de l'appareil d'entraînement, vérifiez la surface du lieu et, si nécessaire, choisissez un lieu différent où une position sans danger est garantie.



Transport

Afin de transporter votre appareil d'entraînement simplement et en toute sécurité, le socle avant est équipé de roulettes de transport. Pour transporter l'appareil, tenez-vous à l'arrière du cadre coulissant et saisissez le tube transversal arrière avec les deux mains. Basculez maintenant le dispositif d'entraînement vers le haut jusqu'à ce que le poids principal du dispositif d'entraînement repose sur les roulettes de transport. Vous pouvez maintenant simplement pousser votre équipement sportif sur les roulettes de transport à l'emplacement souhaité. Lorsque vous soulevez, transportez et déposez l'appareil, assurez-vous toujours d'avoir un bon équilibre.



Emplacement et stockage

Cet appareil d'entraînement a été conçu pour être utilisé dans des endroits intérieurs secs et chauds. Il ne doit pas être utilisé ou stocké dans des endroits humides ou mouillés tels que saunas, piscines, etc. ou à l'extérieur, tels que balcons, terrasses, jardins, garages, etc. L'humidité élevée ou de basses températures possibles dans l'une de ces zones, peuvent engendrer un endommagement de l'électronique ou la corrosion et des défauts de rouille. Aucune demande de garantie pour de tels dommages ne sera acceptée.

Veillez choisir un endroit chaud, sec et nivelé pour votre équipement d'entraînement, aussi bien pour l'utilisation que pour le stockage. Pour votre confort, assurez-vous que la zone d'entraînement soit suffisamment ventilée pendant l'exercice pour permettre une oxygénation optimale. Avant d'utiliser votre appareil d'entraînement après une longue période d'inutilisation, assurez-vous que toutes les fixations sont bien en place.

ATTENTION

Avant de commencer les travaux de nettoyage, d'entretien et/ou de réparation, l'appareil doit être complètement débranché de l'alimentation électrique. Le câble d'alimentation doit être débranché de la prise de courant et de l'appareil. Par conséquent, débranchez d'abord la fiche électrique de la prise de courant, puis débranchez le câble d'alimentation de l'appareil. Le câble secteur ne doit être reconnecté à l'appareil d'entraînement et à l'alimentation électrique que lorsque tous les travaux sont terminés et que l'appareil est à nouveau en état d'entraînement.

Nettoyage

Nettoyez votre équipement sportif après chaque séance d'entraînement. Utilisez un chiffon humide et du savon. N'utilisez jamais de solvants. Un nettoyage régulier contribue de manière significative à la préservation et à la longévité de votre appareil d'entraînement. En raison de la composition chimique de la sueur corporelle, c'est la principale cause de corrosion (rouille) si elle n'est pas éliminée immédiatement. C'est pourquoi, après chaque séance d'entraînement, vérifiez si la transpiration et/ou d'autres liquides n'ont pas été en contact avec l'appareil.

Si tel est le cas, les composants / pièces du boîtier concernés doivent être nettoyés. Veuillez noter que les dommages causés par la transpiration ou tout autre liquide ne sont en aucun cas couverts par la garantie.

Pendant l'entraînement, assurez-vous qu'aucun liquide ne peut pénétrer dans l'appareil ou dans la console.

Maintenance

Contrôle du matériel de fixation

Vérifiez les vis et les écrous au moins une fois par mois et resserrez-les si nécessaire.

Lubrification des tubes coulissants

La surface des tubes coulissants doit être nettoyée et lubrifiée régulièrement. Nettoyez les tubes coulissants avec un chiffon humide et un peu de savon à mains liquide ou de détergent. Pour un nettoyage professionnel, nous recommandons le spray dégraissant MAXXUS®. Séchez ensuite soigneusement les tubes coulissants et lubrifiez la surface des tubes avec du silicone liquide ou du spray de coulisement MAXXUS® pour former une fine couche.

En cas d'utilisation fréquente, vous devez nettoyer et lubrifier les tubes coulissants une fois par semaine. Lubrifiez immédiatement les tubes coulissants si des grincements surviennent pendant l'entraînement. Les produits d'entretien et de nettoyage sont disponibles dans notre boutique en ligne www.maxxus.info ou dans notre showroom à Groß-Gerau.

Lubrification des axes sur la tige du guidon et sur les disques d'entraînement

Les deux axes transversaux de la tige du guidon et les axes des grands disques d'entraînement doivent être lubrifiés une fois tous les 6 mois avec de la graisse polyvalente - voir étape de montage 6.

Adaptateur secteur (9V/1.000mA)

Branchez le câble d'alimentation de l'adaptateur secteur fourni (D08) dans la prise (D09) située sur le connecteur (D09) à l'avant du corps principal. Branchez ensuite le câble d'alimentation dans une prise de courant.

ATTENTION

L'appareil ne doit être raccordé qu'à une prise mise à la terre installée par un professionnel. N'utilisez pas de multiprises. Si vous utilisez un câble de rallonge, il doit être conforme aux directives VDE.

Raccordement de l'appareil

⚠ ATTENTION :

Avant de connecter l'adaptateur secteur à l'appareil, vérifiez toujours qu'il s'agit bien de l'adaptateur secteur fourni avec l'appareil. L'utilisation d'un autre adaptateur secteur peut endommager les composants électroniques de l'appareil, ce dont le fabricant ne peut être tenu responsable.

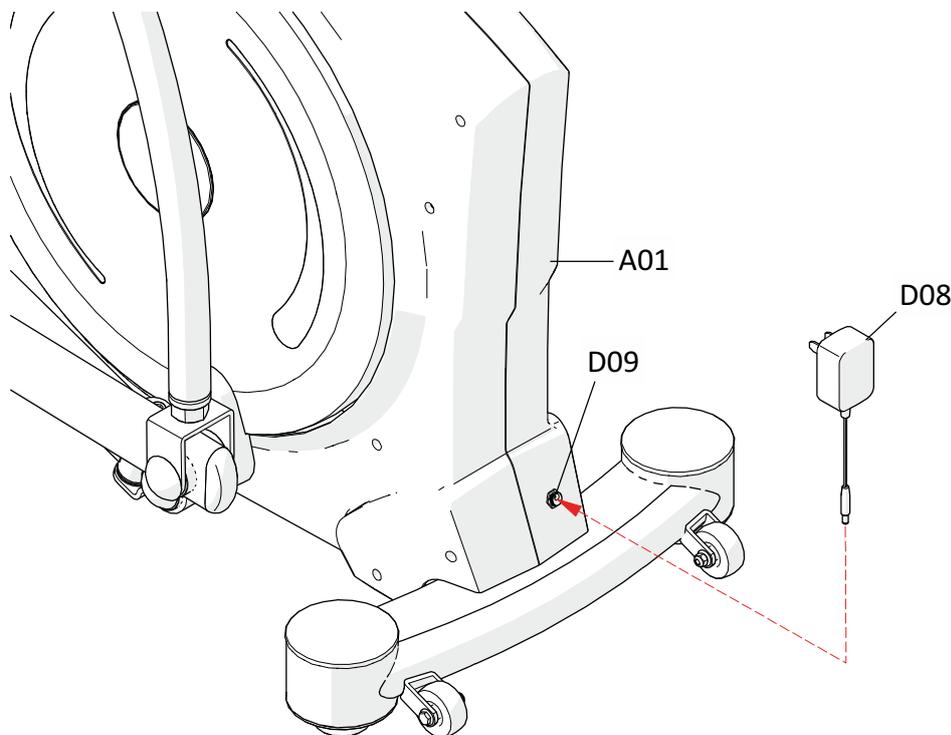
Branchez toujours le câble d'alimentation à l'appareil avant de le brancher à une prise de courant. Si vous voulez débrancher votre équipement sportif de l'alimentation électrique, débranchez toujours le câble d'alimentation du secteur en premier.

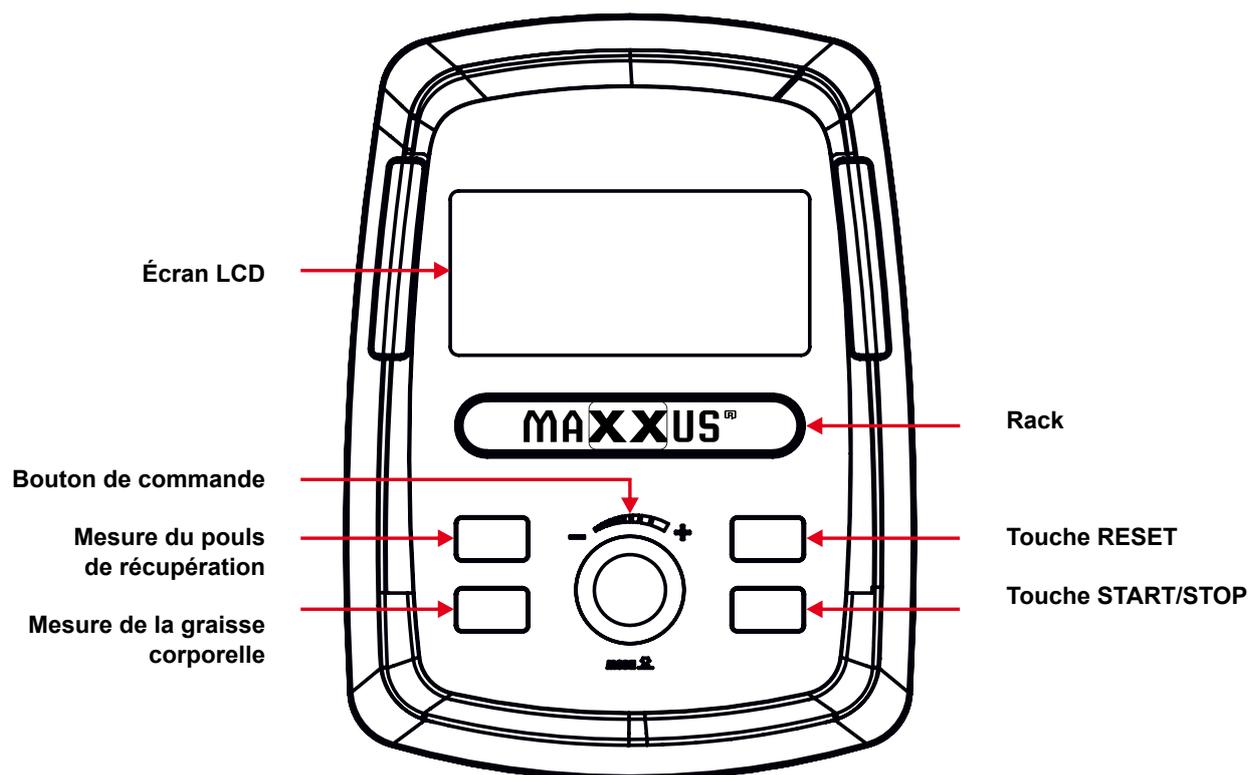
Mise sous tension de l'appareil

Connectez d'abord le câble d'alimentation à l'appareil, puis à la prise de courant. La console s'allume automatiquement. Si le dispositif d'entraînement est déjà connecté à l'alimentation électrique mais que la console est en mode veille, activez la console en appuyant sur une touche ou en déplaçant les pédales.

Mise hors tension de l'appareil

Après 4 minutes d'inactivité, la console passe automatiquement en mode veille. Débranchez toujours le dispositif du secteur une fois que vous avez terminé votre entraînement. Débranchez d'abord le câble d'alimentation de la prise murale, puis retirez l'adaptateur secteur.





La console affiche en permanence les valeurs d'entraînement actuelles.

DURÉE

Spécification de la durée d'entraînement. Pour une séance d'entraînement donnée, la console compte le temps écoulé jusqu'à «00:00». La durée d'entraînement peut être réglée de «01:00» à «99:00» minutes par paliers d'une minute. Si aucune durée n'est spécifiée, la console compte le temps d'entraînement de «00:00» jusqu'à un maximum de «99:00» minutes.

DISTANCE

Spécification de la distance d'entraînement en kilomètres. Pour une séance d'entraînement donnée, la console compte la distance jusqu'à «0,00». La distance d'entraînement peut être réglée de 1,0 à 99,0 kilomètres par paliers de 1,0 km jusqu'à un maximum de 99,0 kilomètres. Si aucune distance d'entraînement n'est spécifiée, la console comptera les kilomètres de 0,0 à un maximum de 99,0 kilomètres.

CALORIES*

Indication de la consommation d'énergie en Kcal. Pour une consommation calorique donnée, la console décompte les calories jusqu'à 0, la consommation calorique peut être réglée de 10 à 990 K par paliers de 10 Kcal. Si la consommation de calories n'est pas spécifiée, la console compte les Kcal de 0 à un maximum de 990 Kcal.

Affichage du pouls ou de la fréquence cardiaque (PULSE)

Lors de l'utilisation des capteurs de pouls manuels, la console affiche de la valeur actuelle du pouls en battements par minute. En cas d'utilisation d'une ceinture pectorale avec émetteur disponible en option (non comprise dans la livraison), la console affiche de la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute.

Vitesse (SPEED) Vitesse actuelle en km/h. La valeur est affichée en alternance avec les tours par minute dans la même fenêtre.

Tours par minute (RPM) Spécification du nombre de tours par minute (tr/min) actuel. La valeur est affichée en alternance avec la vitesse dans la même fenêtre.

Résistance – niveau (LEVEL) Affichage du niveau de résistance actuellement sélectionné de 1 à 16.

Puissance - WATT** Affichage de la puissance de sortie en Watts.

* Avertissement concernant la mesure des calories

La consommation d'énergie est calculée au moyen d'une formule générale. Il n'est pas possible de déterminer individuellement la consommation d'énergie exacte, car cela nécessite une grande quantité de données personnelles. La consommation d'énergie affichée est approximative et non une valeur exacte.

**Avertissement au sujet de l'affichage Watt

Comme il s'agit d'un appareil d'entraînement à des fins non thérapeutiques, la valeur affichée en Watts n'est pas une valeur calibrée. La puissance produite affichée peut différer de la puissance réelle produite.

Contrôles

Touche START/STOP

Fonction START : – Démarre le programme d'entraînement ou le profil d'entraînement sélectionné
– Active la fonction QUICK START (démarrage rapide)

Fonction PAUSE : Si vous appuyez sur la touche START / STOP pendant l'entraînement, l'affichage des valeurs d'entraînement s'arrête et le mode pause est activé. Cela permet une interruption de la séance d'entraînement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez à nouveau sur la touche START / STOP.

Touche RESET (réinitialisation)

Si la touche est appuyée en permanence pendant plus de 5 secondes, toutes les valeurs sont automatiquement remises à zéro. Pour changer d'utilisateur, quittez le programme en cours en appuyant sur la touche START / STOP. Appuyez ensuite sur la touche RESET jusqu'à ce que l'écran s'allume à nouveau.

Bouton de contrôle

Fonctions en tournant le bouton : – Spécification des valeurs d'entraînement
– Saisie de données (par exemple l'âge)
– Réglage du niveau de résistance

Fonction en appuyant sur le bouton : – Confirmation des saisies

RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Touche pour démarrer la mesure du pouls de récupération.

Mesure de la graisse corporelle - FAT

Touche pour démarrer la mesure de la graisse corporelle.

Alimentation électrique

La console est alimentée par l'adaptateur secteur fourni. Branchez le câble de raccordement de l'adaptateur secteur dans la prise située à l'arrière du boîtier principal. Branchez ensuite l'adaptateur secteur sur une prise de courant.

ATTENTION

L'appareil ne doit être raccordé qu'à une prise mise à la terre installée par un professionnel. N'utilisez pas de multiprises pour connecter l'appareil. Si vous utilisez un câble de rallonge, il doit être conforme aux directives VDE.

Branchement de l'appareil

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

ATTENTION

Avant de connecter l'adaptateur secteur à l'appareil, vérifiez toujours qu'il s'agit bien de l'adaptateur secteur fourni avec l'appareil. L'utilisation d'un autre adaptateur secteur peut endommager les composants électroniques de l'appareil. Idéalement, indiquez le nom de votre appareil sur l'adaptateur secteur afin d'éviter toute erreur.

Mise sous tension de l'appareil

L'appareil d'entraînement s'allume automatiquement dès qu'il est connecté à l'alimentation électrique. Si l'appareil est en mode veille, vous pouvez l'allumer en appuyant sur l'une des touches de la console ou en déplaçant les pédales.

Mise hors tension de l'appareil

Si l'appareil n'a pas été utilisé pendant environ 4 minutes, le mode veille est activé. Débranchez toujours l'appareil d'entraînement du secteur s'il n'est pas utilisé.

Réglages utilisateur

Après la mise sous tension de la console, l'écran affiche «U1». Il y a quatre profils d'utilisateur disponibles U1 ~ U4. Ceux-ci sont fixes, c'est-à-dire que les données de l'utilisateur sont enregistrées définitivement.

Sélection d'un profil utilisateur

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

Spécification du sexe

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

Spécification de l'âge

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

Spécification de la taille

Saisissez votre taille en tournant le bouton de commande et confirmez votre saisie en appuyant dessus.

Spécification du poids

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

Si vous avez déjà créé un profil utilisateur, sélectionnez-le dès que vous avez activé la console en tournant le bouton de commande. Ensuite, les informations concernant le sexe, l'âge, la taille et le poids seront vérifiées. Si les détails sont encore corrects, confirmez-les en appuyant sur le bouton de commande. Si certaines entrées ont changé, corrigez-les en conséquence et confirmez en appuyant sur le bouton de commande.

Quick-Start (Démarrage rapide)

Allumez le dispositif d'entraînement et appuyez sur la touche START/STOP. Le temps d'entraînement commence à s'écouler et vous pouvez commencer à vous entraîner. A tout moment pendant l'entraînement, vous pouvez régler le niveau de résistance de 1 à 16 en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire. Étant donné qu'aucune valeur cible ne peut être spécifiée dans ce type d'entraînement, vous devez terminer l'entraînement vous-même.

Entraînement manuel - MANUAL

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil. Un «M» clignote dans la partie supérieure de l'écran. Si un autre symbole clignote, sélectionnez «M» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Étape 2 : Sélection du niveau de résistance

La valeur dans la fenêtre «LEVEL» clignote. Réglez le niveau de résistance souhaité de 1 à 16 en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire. Ceci peut être modifié individuellement à tout moment pendant l'entraînement. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Étape 3 : Spécification des valeurs cibles

Vous avez maintenant le choix entre trois objectifs différents :

Durée d'entraînement (TIME) :

La valeur dans la fenêtre «TIME» clignote. Si vous voulez spécifier le temps d'entraînement, saisissez-le en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire. Vous pouvez régler la durée de l'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 spécifier la durée de l'entraînement, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur dans la fenêtre «TIME» doit indiquer «00:00».

Distance d'entraînement (DISTANCE) :

La valeur dans la fenêtre «DISTANCE» clignote. Si vous voulez spécifier la distance d'entraînement, saisissez-la en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire. Vous pouvez régler la distance d'entraînement de 1,0 à 99,0 kilomètres par tranches de 1 kilomètre. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande. Si vous ne souhaitez pas spécifier la distance d'entraînement, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur dans la fenêtre «DISTANCE» doit afficher «0.00».

Consommation caloriques (CALORIES) :

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

Si vous ne voulez pas spécifier la consommation calorique, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur de la fenêtre «CALORIES» doit être «0».

Remarque :

Il n'est pas logique de spécifier plus d'un objectif de formation par session d'entraînement. Si vous le faites, l'entraînement sera arrêté après avoir atteint la première valeur cible.

Etape 4 : Spécification de la limite supérieure de pouls

La valeur dans la fenêtre «PULSE» clignote. Vous pouvez maintenant régler une limite supérieure de pouls de 30 à 230 battements cardiaques / minute en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire. Si votre fréquence cardiaque réelle atteint ce niveau pendant l'exercice, un avertissement retentit. Si vous ne souhaitez pas régler de limite supérieure de pouls, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur dans la fenêtre «PULSE» doit afficher « 0 ».

Etape 5 : Début de l'entraînement

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

Fin de l'entraînement

Une fois l'objectif d'entraînement prédéterminé atteint, l'entraînement se termine automatiquement.

Contrôle du niveau de résistance

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

Profils d'entraînement P1 - P12

Dans ce type d'entraînement, l'utilisateur peut choisir parmi douze profils d'entraînement préprogrammés. Le profil n'est pas modifiable, mais l'utilisateur a la possibilité d'ajuster l'intensité du profil en fonction de sa condition physique actuelle.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil. «M» clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le profil d'entraînement souhaité en tournant le bouton de commande dans le sens horaire/antihoraire.

Etape 2 : Réglage du niveau d'entraînement

Sélectionnez le niveau d'entraînement souhaité en tournant le bouton de commande dans le sens horaire/antihoraire. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 3 : Réglage de la durée d'entraînement

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

Etape 4 : Début de l'entraînement

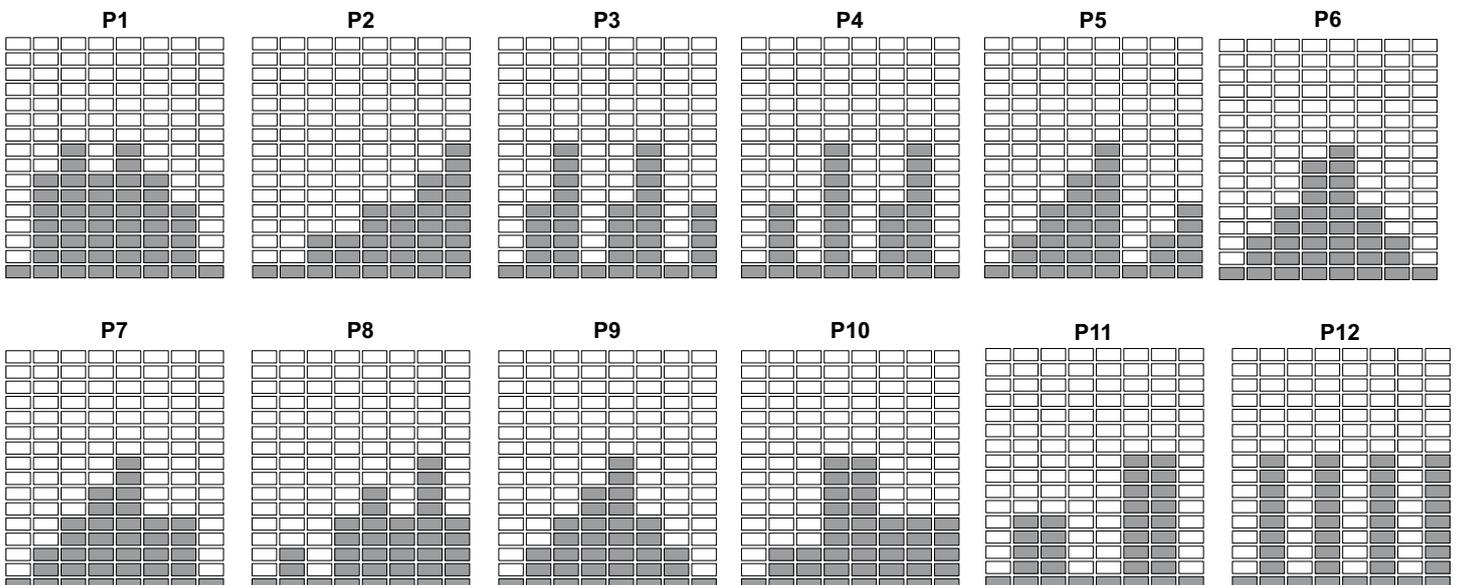
Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Lorsque le temps d'entraînement souhaité est écoulé, l'entraînement se termine automatiquement.

Réglage du niveau d'entraînement

Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier le niveau d'entraînement sélectionné dans le cadre donné en tournant le bouton de commande droite/gauche à tout moment.



Profils d'entraînement libres (USER)

Vous pouvez créer ici vous-même un profil d'entraînement par profil utilisateur et l'enregistrer de manière permanente.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil. «M» clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le programme «U» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire/antihoraire et confirmer votre sélection en appuyant dessus.

Etape 2 : Programmation des segments d'entraînement

Le premier d'un total de huit segments d'entraînement clignote à l'écran. Réglez 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 / antihoraire et confirmez votre saisie en appuyant dessus. Le deuxième segment clignote. Répétez cette procédure avec ce segment et jusqu'au segment 8. Après avoir confirmé l'entrée pour le 8ème segment en appuyant sur le bouton de commande, ce profil d'entraînement est enregistré de manière permanente.

Etape 3 : Réglage de la durée d'entraînement

Lorsque le premier segment clignote à nouveau, appuyez sur le bouton de commande jusqu'à ce que la valeur dans la fenêtre TIME clignote. Saisissez ensuite la durée d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire. Vous pouvez régler la durée 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'exercice.

Fin de l'entraînement

Une fois le temps d'entraînement écoulé, l'entraînement se termine automatiquement.

REMARQUE :

Si vous souhaitez modifier le programme d'entraînement sauvegardé, activez la console. Sélectionnez le programme «U» en tournant le bouton droite/gauche et confirmez votre sélection en appuyant dessus. Le premier segment clignote à nouveau. Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la valeur dans la fenêtre TIME clignote. Entrez la durée d'entraînement en tournant le bouton dans le sens horaire / antihoraire.

Vous pouvez régler la durée d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes par paliers de 1 minute. Appuyez maintenant sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Programmes contrôlés par la fréquence cardiaque (HRC)

Ces programmes sont des programmes d'entraînement contrôlés par le rythme cardiaque. L'utilisateur spécifie une fréquence cardiaque cible souhaitée. Celle-ci est comparée en permanence par la console avec la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur. Si la fréquence cardiaque réelle est inférieure à la fréquence cardiaque cible souhaitée, la console augmente automatiquement le niveau de résistance. Si la valeur est supérieure, la console réduit automatiquement le niveau de résistance.

La principale exigence de ces programmes est une transmission permanente et précise des valeurs de fréquence cardiaque. Pour cette raison, ces programmes ne peuvent être utilisés qu'avec une ceinture pectorale non codée, disponible comme accessoire. Il n'est pas possible d'utiliser ces programmes avec des capteurs de pouls manuels. Veuillez également lire le chapitre «Mesure de la fréquence cardiaque» dans ce manuel.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil. «M» clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le symbole du cœur en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 2 : Spécification de l'âge

La lettre «A» et la valeur «25» clignent à l'écran, entrez votre âge de 1 à 99 ans en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire et confirmez votre entrée 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 une fréquence cardiaque cible de 50 % de la fréquence cardiaque maximale.
- 75 % – Entraînement avec une fréquence cardiaque cible de 75 % de la fréquence cardiaque maximale
- 90% – Entraînement avec une fréquence cardiaque cible de 90% de la fréquence cardiaque maximale
- TA – Entraînement avec une fréquence cardiaque cible individuelle

Veuillez également lire la section «Avertissement pour la mesure du pouls et de la fréquence cardiaque» dans ce manuel.

Sélectionnez les modes désirés en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire.

Si vous sélectionnez 55%, 75% ou 90%, la fréquence cardiaque cible correspondante sera affichée directement. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Pour s'entraîner avec une fréquence cardiaque cible individuelle, sélectionner le mode TA en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire et confirmer la sélection en appuyant dessus. «100» clignote dans la fenêtre PULSE. Saisissez à nouveau la fréquence cardiaque cible souhaitée entre 30 et 230 battements cardiaques / minute en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire et confirmez votre saisie en appuyant dessus.

Etape 4 : Réglage de la durée d'entraînement

La valeur dans la fenêtre «TIME» clignote. Entrez la durée d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire. Vous pouvez régler la durée de l'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

Une fois le temps d'entraînement écoulé, l'entraînement se termine automatiquement.

Procédure du programme

La console détermine la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur et la compare en permanence avec la fréquence cardiaque cible souhaitée. Si la fréquence cardiaque actuelle est inférieure ou supérieure à la fréquence cardiaque cible, la console augmente ou diminue automatiquement le niveau de résistance.

Si la fréquence cardiaque actuelle se situe à +/- 5 battements / minute en dessous ou au-dessus de la fréquence cardiaque cible, la console maintiendra le niveau de résistance actuel.

Si la console ne peut pas déterminer la fréquence cardiaque de l'utilisateur, l'écran affiche « ? ». Dans ce cas, vérifiez la position correcte et la puissance de la batterie de la ceinture pectorale et assurez-vous qu'il s'agit d'une ceinture non codée avec la fréquence de transmission de 5 KHz.

Exemple :

La fréquence cardiaque cible est de 120 - aucun changement dans le niveau de résistance à une fréquence cardiaque actuelle de 115 ~ 125 battements / minute.

Programmes d'entraînement contrôlés par la puissance (WATT)

Dans ce type d'entraînement, la puissance en watts choisie par l'utilisateur est maintenue constante en permanence par la console. La puissance de sortie de l'utilisateur (watts) résulte du niveau de résistance actuel et de la vitesse de pédalage actuelle. Pour maintenir la puissance constante, la console réduit le niveau de résistance dès que l'utilisateur augmente la vitesse de pédalage. Si l'utilisateur réduit la vitesse de pédalage, la console augmente automatiquement le niveau de résistance. C'est ce qu'on appelle aussi l'entraînement indépendant de la vitesse.

L'utilisateur a le choix entre trois profils fixes d'entraînement watt et un programme de constance watt.

FRA

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil. «M» clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le programme «W» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire et confirmer votre sélection en appuyant dessus.

Etape 2 : Spécification de la valeur Watt

La valeur dans la fenêtre WATT clignote. Entrez la puissance désirée en tournant le bouton dans le sens horaire / antihoraire. Il est possible d'entrer une puissance comprise entre 10 et 350 watts par paliers de 5 watts. Confirmez votre saisie en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 3 : Spécification de la durée d'entraînement

La valeur dans la fenêtre «TIME» clignote. Entrez la durée d'entraînement souhaitée en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / antihoraire et confirmer votre saisie en appuyant sur ce bouton.

Etape 4 : Début de l'entraînement

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

Fin de l'entraînement

Une fois le temps d'entraînement écoulé, l'entraînement se termine automatiquement.

Fréquence cardiaque de récupération (RECOVERY)

Le test de récupération mesure la vitesse à laquelle vous récupérez, c'est-à-dire la vitesse et l'intensité de la diminution de votre fréquence cardiaque après l'entraînement.

Après avoir terminé une séance d'entraînement ou après l'avoir arrêtée en appuyant sur la touche Stop, appuyez sur la touche RECOVERY et placez immédiatement vos mains sur les capteurs de pouls manuels. Si vous portez une ceinture pectorale, vous n'avez pas besoin de tenir les capteurs de pouls manuels. La console va alors essayer de déterminer votre pouls pendant 10 secondes. En cas d'échec, le test est automatiquement interrompu.

Si la console a détecté votre pouls, un compte à rebours de 60 secondes commence pendant lequel vous devez tenir les capteurs de pouls manuels en continu (ce qui n'est pas nécessaire si vous portez une ceinture pectorale).

Une fois les 60 secondes 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

ATTENTION :

La mesure de RÉCUPÉRATION a lieu un peu avant la fin de l'entraînement. Ceci n'est pas possible en mode arrêt ou pause.

Analyse de graisse corporelle (Body Fat)

Ce programme détermine le pourcentage de graisse corporelle et l'IMC de l'utilisateur.

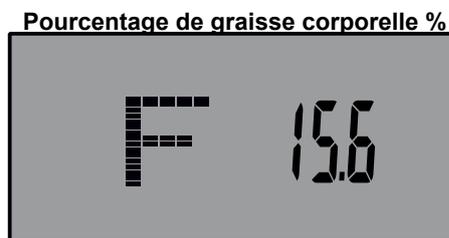
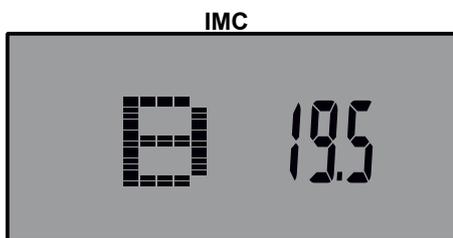
Appuyez sur la touche FAT. Le profil d'utilisateur actuellement sélectionné s'affiche sous la forme «U1». Si le mauvais profil utilisateur a été sélectionné, appuyez sur la touche RESET et sélectionnez le bon profil utilisateur. Ensuite, appuyez de nouveau sur la touche FAT et saisissez les capteurs de pouls manuels. Après une mesure réussie, le pourcentage de graisse corporelle est affiché avec le symbole correspondant et l'IMC.

Indice de masse corporelle (IMC)

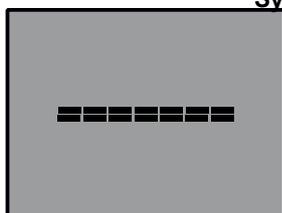
Cette valeur est calculée à partir du rapport du poids corporel à la taille et sert à évaluer le poids corporel d'une personne par rapport à sa taille. Veuillez noter que l'IMC n'est qu'une indication approximative, car il ne tient pas compte du physique et du sexe ni de la composition individuelle de la masse corporelle de la graisse et du tissu musculaire. L'IMC «idéal» dépend de l'âge.

Le tableau montre les valeurs de l'IMC pour différentes classes d'âge.

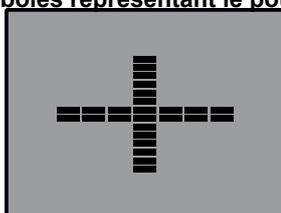
Âge	IMC
19 – 24 ans	19 – 24
25 – 34 ans	20 – 25
35 – 44 ans	21 – 26
45 – 54 ans	22 – 27
55 – 64 ans	23 – 28
> 64 ans	24 – 29



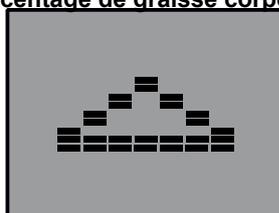
Symboles représentant le pourcentage de graisse corporelle



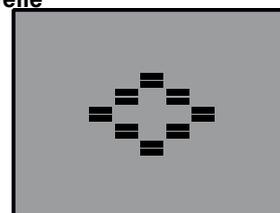
Faible



Normal



Surélevé



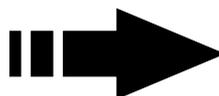
Élevé

Utilisation de l'application iconsole +

La console de votre appareil d'entraînement est équipée en usine d'un récepteur Bluetooth. Téléchargez l'application iconsole + depuis l'App Store lorsque vous utilisez un appareil ios ou Google Play Store lorsque vous utilisez un appareil Android.



Assurez-vous que la fonction Bluetooth de votre périphérique est active. Ouvrez maintenant la l'application iconsole +. Une fois l'application ouverte, appuyez sur l'icône de connexion. Le menu suivant affiche les options «Bluetooth» et «TUNELINC». Sélectionnez «Bluetooth».



FRA

Au bout d'un court instant, l'écran affiche «FAL-SPORTS0027.» Confirmez l'affichage. Dès que l'application est connectée à la console, l'écran de la console s'éteint et vous pouvez contrôler votre appareil d'entraînement via l'application.

Veuillez noter qu'en cas de problèmes avec l'application ou avec votre smartphone ou votre tablette, le fabricant de l'application ou le fabricant de votre appareil souhaite vous aider.

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			

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

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.

Mesure du pouls avec les 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 de la fréquence cardiaque avec 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 :						

Console

Affichage de :

- Durée
- Distance
- Consommation calorique *
- Niveau
- Watt **
- Vitesse
- tours par minute
- Pouls (avec utilisation des capteur manuels)
- Fréquence cardiaque
(avec utilisation d'une ceinture pectorale, disponible en option)

*Note sur le calcul de consommation des calories

Le calcul de l'énergie consommé et faite au moyen d'une formule générale.

Il est impossible de déterminer la consommation énergétique individuelle avec exactitude sans la connaissance d'un grand nombre de données personnelles.

L'énergie consommé affichée est une valeur approximative et non une valeur exacte.

**Avertissement concernant l'indication des watts

Cet appareil d'entraînement n'étant pas un produit thérapeutique, la consommation en watt n'est pas calibrée.

La valeur affichée est approximative et non une valeur exacte.

Détails techniques

Système de résistance :	Système de freinage magnétique permanent motorisé
Réglage de la résistance :	Contrôlé par ordinateur
Niveaux de résistance :	1 - 16
Poids de la roue :	env. 11 kg
Système d'entraînement :	Courroie rainurée
Dimensions :	environ 1,890 x 1,020 x 1,750 mm (Lxlxh)
Poids total :	environ 96.7 kg
Poids maximum de l'utilisateur :	180 kg
Alimentation électrique :	220-230V - 50Hz

Domaine d'application :	Usage domestique Usage semi-professionnel
--------------------------------	--



Directive n° 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)

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

Veillez porter votre appareil à la déchèterie 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

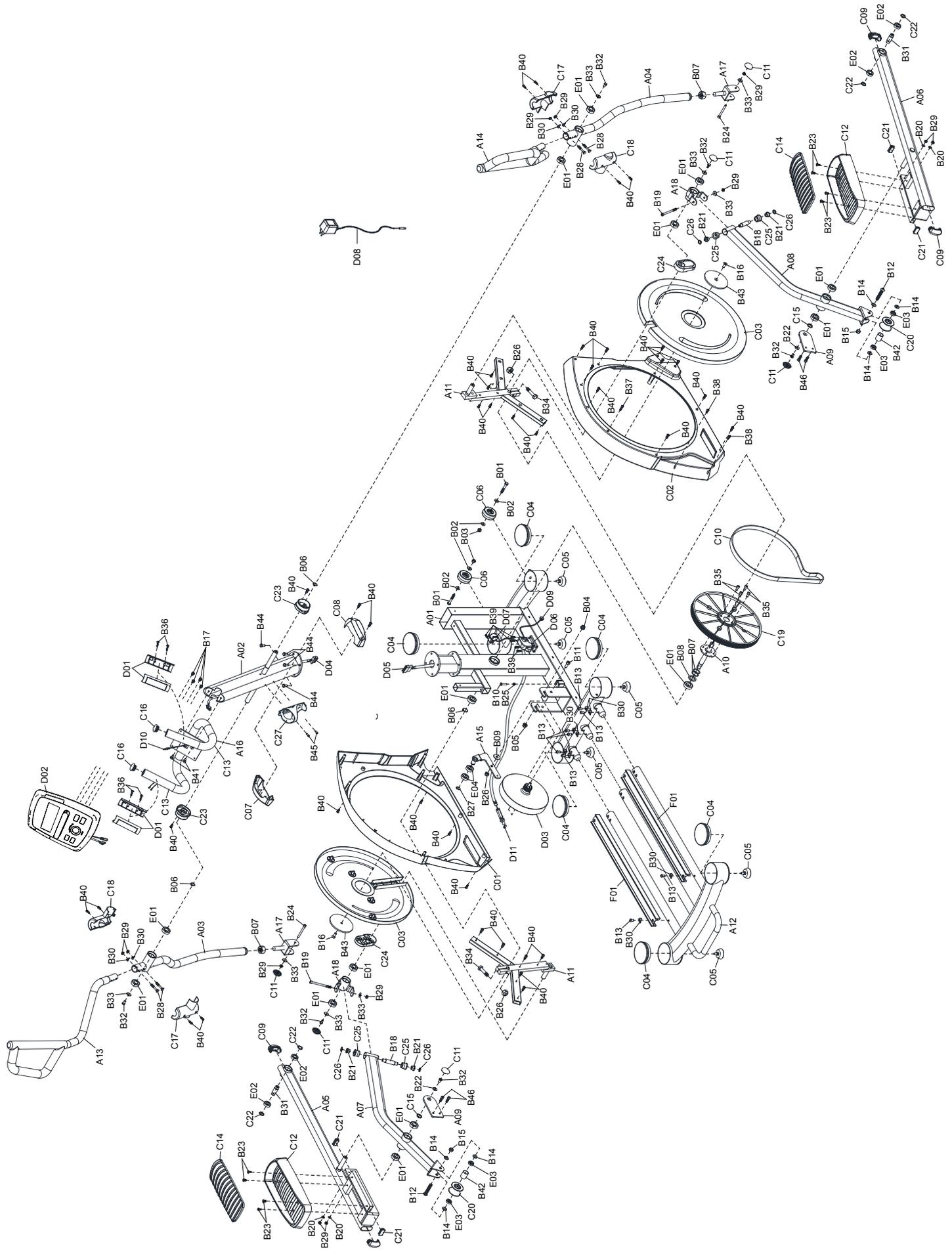
Les piles et les batteries rechargeables ne doivent en aucun cas être mises au rebut avec les ordures ménagères ordinaires.

Veillez 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.

Vue éclatée



Liste des pièces

Pièces	Description	Qté
A01	Welded, Main Frame	1
A02	Welded, Upright Post	1
A03	Welded, Handrail Arm /L	1
A04	Welded, Handrail Arm /R	1
A05	Welded, Foot Pedal Tube /L	1
A06	Welded, Foot Pedal Tube /R	1
A07	Welded, Rotate Tube /L	1
A08	Welded, Rotate Tube /R	1
A09	Side Plate of Foot Pedal Tube	2
A10	Welded, Shaft Pulley	1
A11	Welded, Crank Assembly	2
A12	Welded, Guide Rail	1
A13	Welded, Handrail /L	1
A14	Welded, Handrail /R	1
A15	Welded, Tension Wheel Arm	1
A16	Stationary Handlebar	1
A17	U Shape Bracket	2
A18	Rotate Bar Connect Bracket	2
B01	Bolt 1/4"	2
B02	Washer 1/4"	4
B03	Nut 1/4"	2
B04	Nut M10 (8.0T)	1
B05	Nut M10 (6.0T)	1
B06	C-ring Ø20	3
B07	Nut M20	2
B08	Washer M20	1
B09	Washer Ø10	1
B10	Bolt M8	1
B11	Bolt M10	1
B12	Bolt M12	2
B13	Screw M8	8
B14	Washer 1/2"	6
B15	Nut M12	2
B16	Bolt M8	2
B17	Screws for Computer	4
B18	Shaft Ø19	2
B19	Bolt M8	2
B20	Tooth Lock Washer AW Ø8	4
B21	Bushing Spacer	4
B22	Washer 5/16"	2

Pièces	Description	Qté
B23	Screw M6	8
B24	Bolt M8	2
B25	Nut M8	1
B26	Nylon Nut M10	3
B27	C-ring Ø17	1
B28	Carriage Bolt M8	4
B29	Nylon Nut M8	12
B30	Curve Washer M8	12
B31	Shaft Ø20	2
B32	Bolt M8	6
B33	Washer 5/16"	8
B34	Bolt M10	2
B35	Bolt M8	4
B36	Screw for Hand Pulse	4
B37	Screw 3/16"	1
B38	Screw M3	2
B39	Screw M4	6
B40	Screw M5	38
B41	Screw M8	2
B42	Bushing Spacer	2
B43	Zinc Plate	2
B44	Screw M8	4
B45	Screw M5	2
B46	Bolt M8	4
C01	Main Cover /R	1
C02	Main Cover /L	1
C03	Disc Cover	2
C04	End Cap	6
C05	Adjustable Foot Pad	6
C06	Wheel	2
C07	Upright Post Decorative Cover -A	1
C08	Upright Post Decorative Cover -B	1
C09	End Cap	4
C10	Belt	1
C11	Nut Cap	6
C12	Foot Pedal	2
C13	Foam Grip	2
C14	Cushion Pad	2
C15	Washer Ø20,5	2
C16	End Cap	2

FRA

Liste des pièces

Pièces	Description	Qté
C17	Handrail Arm Decorative Cover-A	2
C18	Handrail Arm Decorative Cover-B	2
C19	Pulley	1
C20	Roller	2
C21	End Cap	4
C22	Washer Ø17	4
C23	Upright Post Spacer	2
C24	Crank Cover	2
C25	Bushing Ø33.4	4
C26	Washer Ø14	4
C27	Water Bottle Holder	1
D01	Hand Pulse Sensor	1Set
D02	Computer	1
D03	Magnetic Flywheel	1

Pièces	Description	Qté
D04	Upper Cable	1
D05	Lower Cable	1
D06	Motor	1
D07	Sensor Cable	1
D08	AC Adaptor 9V/1.000mA	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cable	1Set
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	14
E02	Bearing 6003	4
E03	Bearing 6001	4
E04	Bearing 6203	2
F01	Aluminum Guide Rail	2

Mon appareil d'entraînement fait du bruit pendant l'entraînement - est-ce normal ?

Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est équipé de roulements à billes de haute qualité et d'une courroie striée. De plus, il dispose d'un système de freinage magnétique de haute qualité, totalement inusable et sans frottement. Tous ces composants de très haute qualité permettent de réduire considérablement les bruits de fonctionnement. Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est l'un des produits les plus silencieux disponibles sur le marché du fitness. Cependant, il est possible et normal que de légers bruits mécaniques soient perceptibles pendant l'entraînement. Ces bruits mécaniques, qui se produisent continuellement ou parfois à certains intervalles, sont créés par la vitesse de rotation très élevée du volant d'inertie. Les pièces en mouvement peuvent également générer des sons pendant l'entraînement, qui sont amplifiés par les tubes métalliques creux du cadre. Il est aussi tout à fait normal que le bruit de fonctionnement devienne plus fort pendant votre séance d'entraînement. Ceci peut s'expliquer par une augmentation de la vitesse d'entraînement et par l'échauffement et l'expansion des composants de l'appareil pendant l'entraînement.

La console n'affiche rien à l'écran lorsque je l'allume.

Vérifiez si le câble d'alimentation est correctement branché à l'appareil et correctement branché dans la prise et/ou s'il est endommagé. Vérifiez si le câble de commande a été pincé ou coincé lors du montage et / ou si le connecteur s'est desserré.

La valeur de la fréquence du pouls n'est pas affichée ou n'est pas indiquée correctement.

Veillez vous référer aux sections «Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque» de ce manuel.

Les capteurs de pouls manuels ne fonctionnent pas.

Vérifiez si les câbles des capteurs manuels ont été pincés ou coincés pendant l'assemblage.

Les valeurs de vitesse et de distance sont indiquées comme étant «0» pendant l'entraînement.

Vérifiez si le câble de commande a été pincé ou coincé lors du montage et/ou si les connexions se sont desserrées.

Mon appareil d'entraînement émet des bruits de craquement pendant l'entraînement.

Vérifiez si le dispositif d'entraînement est bien droit et à plat sur le sol. Si ce n'est pas le cas, réajustez les pieds réglables. Vérifiez si les vis de l'articulation entre les tubes du pendule et les bras de pédale sont bien serrés.

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

La raison en est souvent que les chaussures d'entraînement sont trop serrées. Les pieds se dilatent lors de l'effort. Il est donc conseillé de desserrer vos chaussures. Vous pouvez également obtenir des conseils à ce sujet auprès des magasins de sport ou des magasins spécialisés dans la vente de chaussures de course.

Ces accessoires sont les mieux adaptés à votre appareil d'entraînement. Tous les produits sont disponibles dans notre boutique en ligne sur www.maxxus.de ou directement dans notre showroom.



Ceinture pectorale avec émetteur POLAR® T34 (non codée)

Ceinture pectorale avec plage de transmission optimisée pour la détermination de la fréquence cardiaque. Cet accessoire est nécessaire pour utiliser les programmes contrôlés par le pouls et pour la détermination continue de la fréquence cardiaque actuelle.



Tapis de protection de sol MAXXUS®

Grâce à sa densité extrême et à l'épaisseur du matériau de 0,5 cm ou 1,2 cm, ce tapis offre une protection parfaite pour les sols et les revêtements de sol contre les dommages, les rayures et les salissures dues à la transpiration corporelle. Le bruit causé par la course et le mouvement est considérablement réduit.

Disponible dans les tailles suivantes :

- 160 x 90 cm - épaisseur 0,5 cm
- 210 x 100 cm - épaisseur 0,5 cm



Spray dégraissant MAXXUS® Nettoyant optimal pour tubes coulissants et roulements. Nettoie parfaitement les tubes coulissants et les roulements et prend soin des surfaces.

Spray lubrifiant MAXXUS®

Le lubrifiant optimal.

Spray antistatique MAXXUS® Contre l'accumulation d'électricité statique sur le cadre, les pièces de finition et la console. Les appareils qui reposent sur des tapis ou des revêtements de sol synthétiques se chargent d'électricité statique. Le spray antistatique MAXXUS® permet d'empêcher ce phénomène. Les surfaces synthétiques traitées avec le spray antistatique MAXXUS® attirent moins la poussière et restent propres plus longtemps.

Nettoyant en mousse spécial MAXXUS® Pour le nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement. Les revêtements en plastique et les cadres métalliques peuvent être facilement nettoyés et parfaitement entretenus avec le nettoyant en mousse spécial MAXXUS®. Il convient également pour le nettoyage des courroies à impulsions et autres accessoires d'entraînement.

Pour que le service client MAXXUS® puisse vous aider rapidement lors d'une demande de prestation de service, certaines informations vous concernant et concernant votre équipement sportif sont nécessaires. Afin de trouver les pièces détachées requises correctes, nous aurons besoin du nom du produit, de la date d'achat et du numéro de série.

Si nécessaire, veuillez renseigner complètement les formulaires pour le mandat de réparations / la réclamation pour dommages joints à ce manuel, puis envoyez-les nous par la poste ou par Fax.

Domaines d'application & délais de garantie

Selon le modèle, les appareils sportifs MAXXUS® sont destinés à différents domaines d'application. Vous trouverez les informations concernant le domaine d'application de votre appareil dans ce manuel d'utilisation.

Usage domestique :

Exclusivement à usage domestique.

Délai de garantie : 2 ans

Usage semi-professionnel :

Usage avec instructions dans les hôtels, cabinets de kinésithérapie, etc.

Un usage en club de fitness ou dans un établissement similaire est ici exclu !

Délai de garantie : 1 an

Usage professionnel :

Utilisation en club de fitness ou établissement similaire sous la supervision de personnel qualifié.

Délai de garantie : 1 an

L'utilisation de votre équipement sportif dans un domaine qui ne lui est pas destiné entraîne l'expiration immédiate de la garantie !

Un usage exclusivement domestique, et donc un délai de garantie de 2 ans, implique que la facture d'achat soit adressée à l'utilisateur final.

Preuve d'achat et numéro de série

Afin de faire valoir votre droit à une prestation de service au sein de la garantie, une preuve d'achat est toujours nécessaire. Veuillez conserver votre preuve d'achat ou votre facture dans un endroit sûr, et en cas de réclamation sous garantie, joignez une copie à votre mandat de réparation / déclaration de dommages. Cela permet d'accélérer le traitement de votre demande. Afin d'identifier correctement le modèle faisant l'objet de votre demande, nous vous demanderons : le nom du produit, le numéro de série et la date de l'achat.

Conditions de garantie :

La durée de validité de votre garantie débute à la date de l'achat et s'applique exclusivement aux produits achetés directement à la société MAXXUS Group GmbH & Co KG ou un partenaire direct agréé de MAXXUS Group GmbH & Co KG.

La garantie couvre les défauts dus à des vices de fabrication ou de matériau et s'applique seulement aux appareils achetés en Allemagne. La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts dus à une mauvaise utilisation coupable, une destruction par négligence ou volontaire, un manque ou une insuffisance de mesures de maintenance / d'entretien, une force majeure, l'usure normale de fonctionnement, dommages dus à une infiltration de liquide, dommages causés par des réparations ou modifications effectuées avec des pièces détachées provenant d'un autre fournisseur. La garantie ne s'applique pas non plus en cas de mauvais assemblage ou de dommages résultant d'un mauvais assemblage. Certaines pièces sont sujettes à une usure normale de fonctionnement, incluant par exemple :

- Roulements à billes
- Bagues
- Roulements
- Courroies d'entraînement
- Interrupteurs et boutons
- bandes de course (tapis de course)
- plateformes de course (tapis de course)
- rouleaux

Les signes d'usure sur les pièces d'usure ne sont pas couverts par la garantie.

Si l'équipement sportif doit être transporté depuis votre domicile pour des réparations, le démontage et la préparation, ainsi que la réception et le réassemblage seront nécessaires. Ces prestations ne sont pas comprises dans la garantie. Les pièces détachées défectueuses doivent être emballées correctement et envoyées à notre adresse dédiée aux prestations de service, avec un accord préalable.

Prestations de service hors garantie et commande de pièces détachées

Le service client MAXXUS® reste à votre disposition afin de résoudre tout problème concernant un défaut apparaissant après expiration de la garantie, ou concernant un défaut non inclus dans la garantie.

Dans ce cas, contactez-nous par Email à : service@maxxus.de

Les commandes de pièces détachées ou de pièces d'usure doivent être envoyées à : spareparts@maxxus.de. Veuillez indiquer le nom du produit, la description de la pièce détachée, son numéro et la quantité nécessaire.

Veuillez noter que les pièces de fixation supplémentaires telles que des vis, écrous, rondelles, etc. ne sont pas inclus dans la livraison des pièces détachées. Les pièces de fixation doivent être commandées séparément.

MAXXUS® accorde une garantie limitée de 5 ans sur l'usage personnel ** dans les conditions suivantes. La période de garantie commence le jour de l'achat. Les réparations sous garantie ne prolongent pas la période de garantie et ne fixent pas une nouvelle date de début de garantie. Les autres réclamations et droits que vous avez en vertu de la loi ou d'un contrat ne sont pas limités par cette garantie. La responsabilité en vertu de la loi sur la responsabilité du fait des produits et les droits de garantie statutaires ne sont pas affectés. La période de garantie commence à partir de la date d'achat dans les conditions suivantes :

Acquisition privée directe et exploitation en Allemagne

La garantie est accordée exclusivement pour les produits achetés et exploités en Allemagne qui sont vendus directement par MAXXUS Group GmbH & Co. KG exclusivement pour un usage privé. L'usage commercial est expressément exclu de la garantie, y compris la location, le prêt ou l'exploitation en club de fitness. En cas de vente ou autre transfert de l'appareil pendant la période de garantie, vous devez envoyer le nom et l'adresse de l'acheteur par écrit à MAXXUS® sous 14 jours.

Maintenance

L'entretien de ce dispositif d'entraînement est obligatoire. Les intervalles d'entretien commencent à la date d'achat et sont les suivants pour chaque catégorie d'appareil :

- | | |
|-------------------------------|--|
| - Tapis de course | 12 mois |
| - Crosstrainers | 18 mois |
| - Ergomètre/Vélos | 24 mois |
| - Vélo couché | 24 mois |
| - Rameurs | 24 mois |
| - Vélo de vitesse | 24 mois |
| - Plateformes de vibration | 24 mois |
| - Les stations de musculation | n'ont pas d'obligation d'entretien requise |

Indépendamment de ce qui précède, tous les composants doivent être régulièrement contrôlés par le client et traités avec des lubrifiants appropriés conformément au mode d'emploi. Pour faciliter l'organisation de l'équipe de support MAXXUS®, les contrats de maintenance et de réparation doivent être soumis au moins 4 semaines avant l'expiration du délai ci-dessus. Les rendez-vous doivent être pris par téléphone, par courriel, par fax ou par la poste. En cas de réclamation au titre de la garantie, la preuve de l'entretien doit être fournie avec la preuve de l'achat d'huiles d'entretien et les registres des travaux effectués.

Réclamations de garantie

Les services de garantie ne seront effectués que sur présentation de la preuve d'achat et d'un formulaire de rapport de dommages dûment rempli. Les dommages doivent être notifiés à l'aide du formulaire joint à ce manuel ou peut être téléchargé à partir de notre page d'accueil www.maxxus.de en utilisant ce lien : <http://www.maxxus.de/de/support/reparaturauftrag.html>

Exclusions

- Les éléments suivants sont exclus de la garantie :
- Frais de transport et de déplacement
- Frais de montage et de démontage nécessaires au transport
- Travaux d'entretien nécessaires
- Réparation des dommages causés par une installation incorrecte, une utilisation incorrecte ou un manque de nettoyage
- Pièces d'usure**

** Sont exclues de la garantie toutes les pièces d'usure, en particulier :

- Bandes de course • Courroies d'entraînement • Roulements • Revêtements de poignées
- Plateformes de course • Feuilles • Poulies • Câbles
- Sangles de pédale

Seuls les produits MAXXUS® d'origine doivent être utilisés pour les réparations, l'entretien et la maintenance.

* Publié : Avril/2014



Informations sur le produit

Nom du produit : **MAXXUS 7.8**

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 dûment et entièrement complété. Assurez-vous de fournir la copie de votre facture d'achat. Veuillez envoyer votre mandat de réparation/réclamation 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.

MAXXUS[®]



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