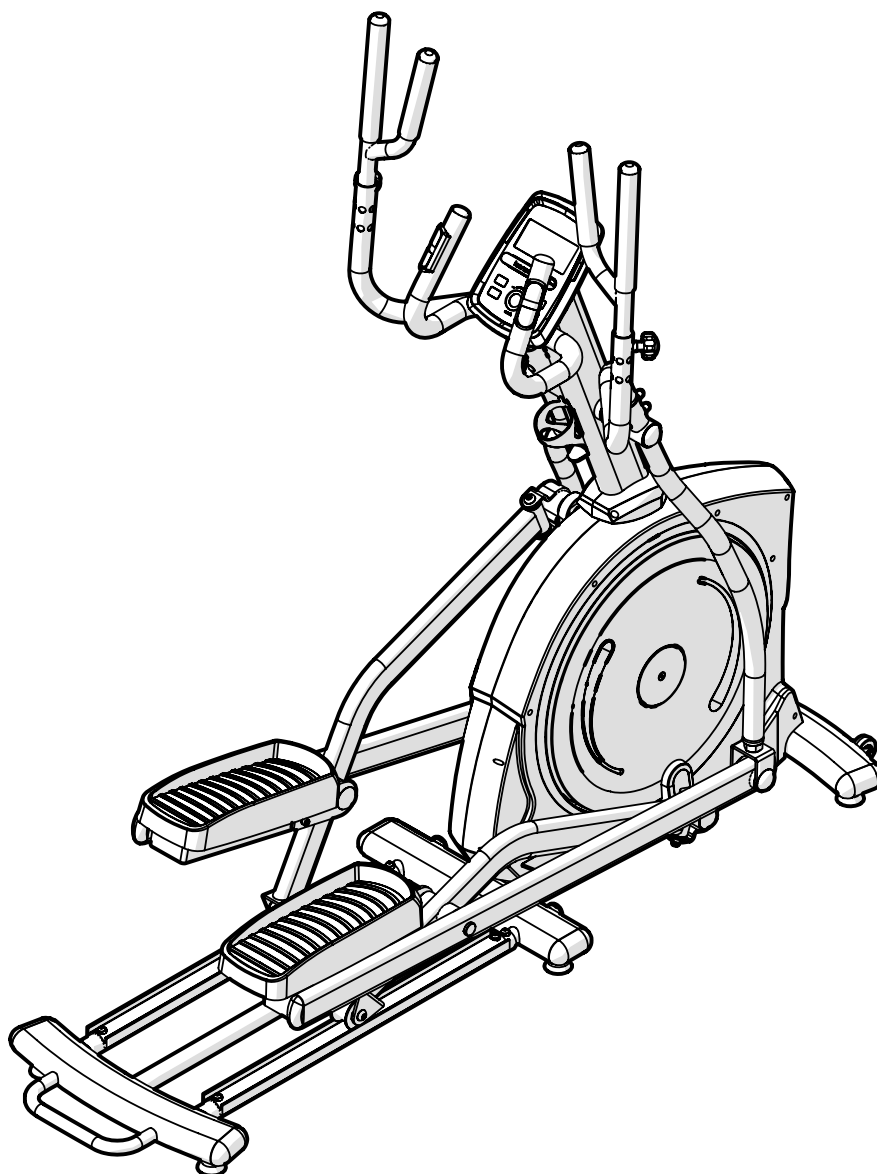


MAXXUS

7.8 CROSS TRAINER

GSMX-600032-00019-0001

FR



Index	2
INFORMATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ	3
APERÇU DE L'APPAREIL	5
ÉTENDUE DE LA LIVRAISON	6
ASSEMBLAGE	8
RÉGLAGES	16
CONNEXION	17
COCKPIT	18
POULS & FRÉQUENCE CARDIAQUE	26
TRANSPORT	28
ENTRETIEN, NETTOYAGE ET MAINTENANCE	28
INFORMATIONS SUR LA FORMATION	29
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ÉTIREMENT	30
PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT	31
VUE ÉCLATÉE	32
LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES	33
GARANTIE	35

CHER CLIENT,

Merci d'avoir choisi notre produit. Veuillez lire attentivement ce manuel afin d'éviter tout dommage dû à une mauvaise utilisation. Si vous partagez le produit, veuillez à transmettre ce manuel.

Informations générales

Veuillez vous assurer que toute personne utilisant l'appareil a lu et compris les instructions de montage et d'utilisation. Ces instructions doivent être considérées comme faisant partie intégrante du produit et conservées en lieu sûr pour référence ultérieure. Il est essentiel de respecter scrupuleusement les consignes de sécurité et d'entretien. Tout écart par rapport à ces instructions peut entraîner des problèmes de santé, des accidents ou des dommages à l'appareil, pour lesquels le fabricant et le distributeur ne peuvent être tenus responsables.

Montage

Vérifiez que toutes les pièces et tous les outils énumérés dans la liste des pièces sont présents. Certaines pièces peuvent être pré-assemblées. Tenez les enfants et les animaux à l'écart de la zone d'assemblage. Les outils, les matériaux d'emballage (par exemple, le papier d'aluminium) ou les petites pièces peuvent présenter des risques de blessure ou d'étouffement. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour se déplacer pendant l'assemblage. Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, et à intervalles réguliers, vérifiez le serrage de toutes les vis, de tous les écrous et de tous les autres raccords afin de garantir un fonctionnement sûr.

Sécurité personnelle

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin de famille pour déterminer si l'entraînement est adapté à votre état de santé. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant une prédisposition héréditaire à l'hypertension artérielle ou aux maladies cardiaques, les fumeurs, les personnes ayant un taux de cholestérol élevé, les personnes en surpoids et celles qui n'ont pas fait d'exercice régulier au cours de l'année écoulée. Si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, un avis médical est indispensable. L'excès d'exercice peut être dangereux pour la santé. Si vous ressentez une faiblesse, des nausées, des vertiges, des douleurs, un essoufflement ou tout autre symptôme anormal pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez un médecin. En règle générale, les équipements sportifs ne sont pas des jouets. Sauf indication contraire, l'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Il doit être utilisé conformément à sa destination et par des personnes dûment informées et instruites. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil que sous la surveillance d'une personne qui peut les aider et les guider. Des mesures doivent être prises pour empêcher les enfants non surveillés d'utiliser l'appareil. Veillez à ce que personne ne se tienne ou ne s'approche des pièces mobiles de l'appareil pendant son utilisation. En règle générale, les équipements sportifs ne sont pas des jouets. Sauf indication contraire, l'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Il doit être utilisé conformément à sa destination et par des personnes dûment informées et instruites. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil que sous la surveillance d'une personne qui peut les aider et les guider. Des mesures doivent être prises pour empêcher les enfants non surveillés d'utiliser l'appareil. Veillez à ce que personne ne se tienne ou ne s'approche des pièces mobiles de l'appareil pendant son utilisation.

Raccordement électrique

- L'appareil nécessite une tension secteur de 220–230 V pour fonctionner.
- Le dispositif doit être branché uniquement sur une prise individuelle mise à la terre, installée par un professionnel et protégée par un fusible de 16 A, à l'aide du câble d'alimentation fourni.
- L'appareil d'entraînement s'allume et s'éteint à l'aide de l'interrupteur ON/OFF.
- Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de déplacer l'appareil.
- Débranchez l'appareil du secteur avant toute opération de nettoyage, d'entretien ou autre intervention.
- N'utilisez pas de multiprises ni d'enrouleurs pour raccorder la prise secteur.
- Si l'utilisation d'une rallonge est nécessaire, celle-ci doit être conforme aux normes DIN, aux prescriptions VDE, ainsi qu'aux règles techniques et directives en vigueur dans l'UE ou l'Espace économique européen.
- Veillez à disposer le câble d'alimentation de manière à éviter tout dommage ou risque de chute.
- Les appareils électroniques tels que les téléphones portables, ordinateurs, téléviseurs (LCD, plasma ou CRT), consoles de jeux et autres appareils similaires émettent un rayonnement électromagnétique, même en mode veille. Pour éviter toute interférence, dysfonctionnement ou mesure de fréquence cardiaque erronée, maintenez ces appareils à distance de votre équipement d'entraînement.

Localisation

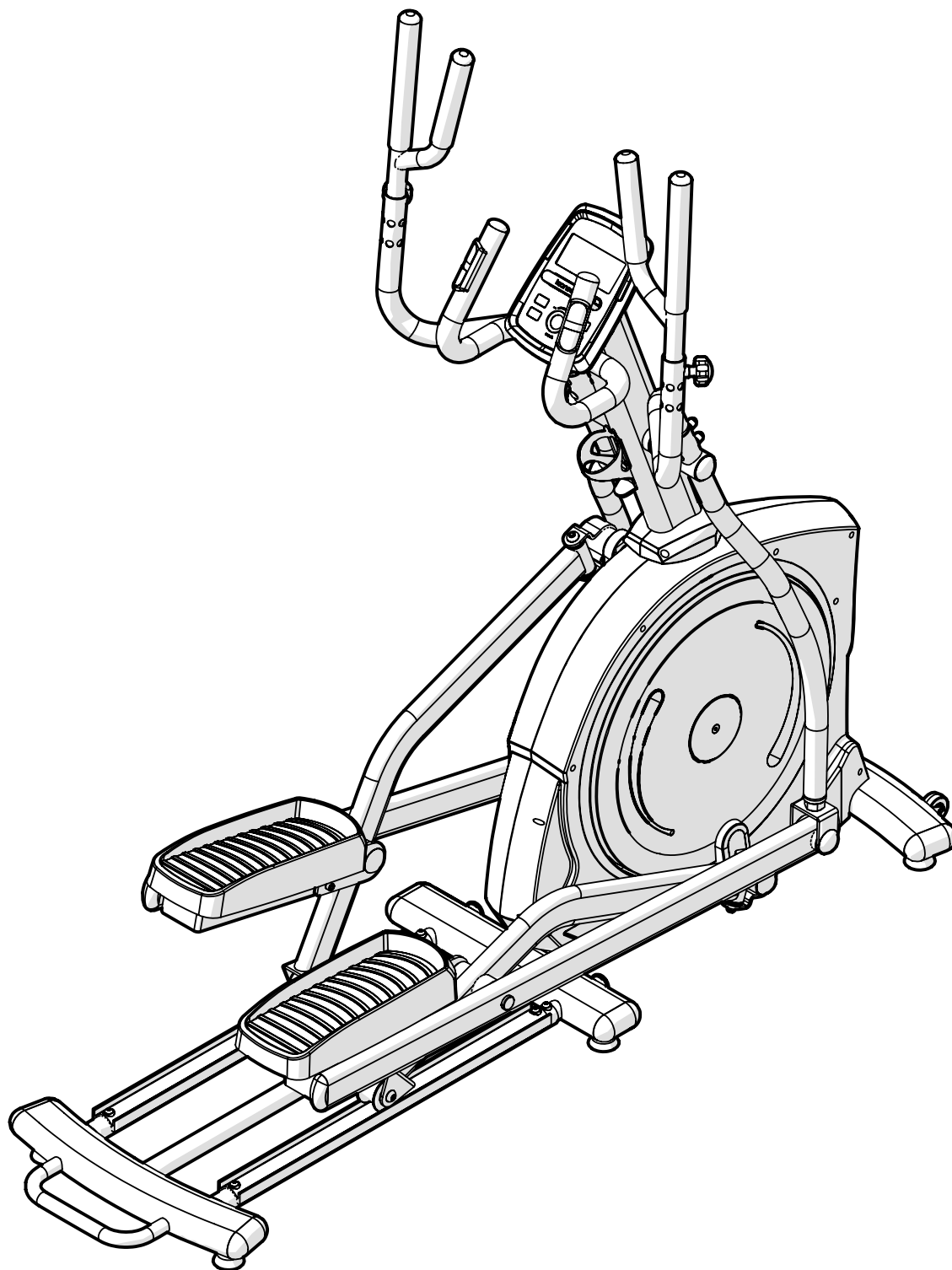
Installez l'appareil sur une surface plane, stable et sèche. Si possible, utilisez les parties réglables de l'appareil pour compenser les irrégularités de la surface. Pour protéger les surfaces sensibles des marques de pression et de la saleté, placez un tapis de protection sous l'appareil. Retirez tous les objets se trouvant dans le rayon d'entraînement requis avant de commencer. L'utilisation à l'extérieur ou dans des pièces très humides n'est pas autorisée.

Vêtements d'entraînement

Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ne pas s'emmêler dans l'appareil pendant l'utilisation. Les chaussures de formation doivent offrir une bonne prise et avoir des semelles antidérapantes.

Localisation

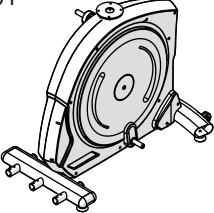
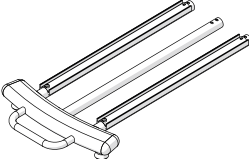
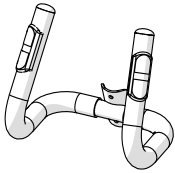
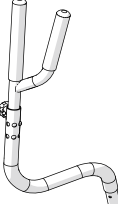
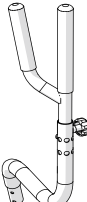
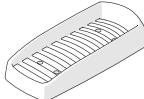
Installez l'appareil sur une surface plane, stable et sèche. Si possible, utilisez les parties réglables de l'appareil pour compenser les irrégularités de la surface. Pour protéger les surfaces sensibles des marques de pression et de la saleté, placez un tapis de protection sous l'appareil. Retirez tous les objets se trouvant dans le rayon d'entraînement requis avant de commencer. L'utilisation à l'extérieur ou dans des pièces très humides n'est pas autorisée.



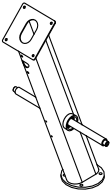
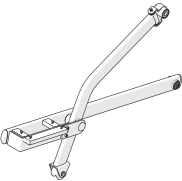
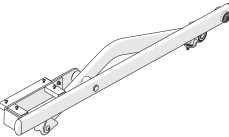
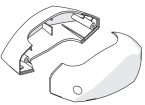
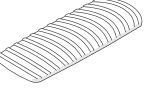
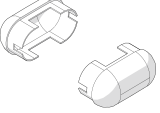
DONNÉES TECHNIQUES

Système de résistance : Frein magnétique permanent motorisé
Réglage de la résistance : Commande électronique
Niveaux de résistance : 1 à 16
Poids de la roue d'inertie : Environ 11 kg
Système d'entraînement : Courroie striée
Rapport de transmission : 1:9
Dimensions (L × l × H) : Environ 1 890 × 1 020 × 1 750 mm
Poids total : Environ 92,0 kg
Poids maximal de l'utilisateur : 180 kg
Alimentation électrique : 220–230 V / 50 Hz
Utilisation prévue : Usage domestique, usage semi-professionnel

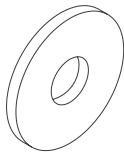
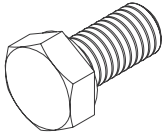
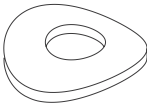
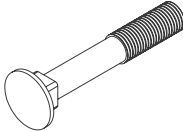
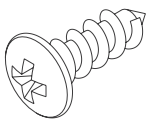
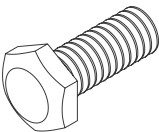
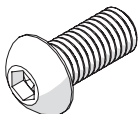
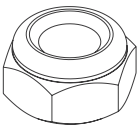
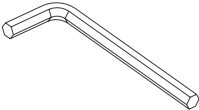
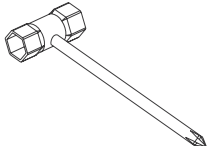
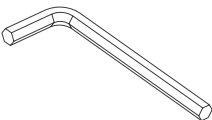
Boîte 1

A01 	A12 	A16 	D02 	A13 
Cadre de base – 1 pièce	Cadre coulissant – 1 pièce	Guidon fixe – 1 pièce	Console (Ordinateur) – 1 pièce	Poignée gauche – 1 pièce
A14 	C12 			
Poignée droite – 1 pièce	Pédales – 2 pièces	Lubrifiant – 1 pièce		

Boîte 2

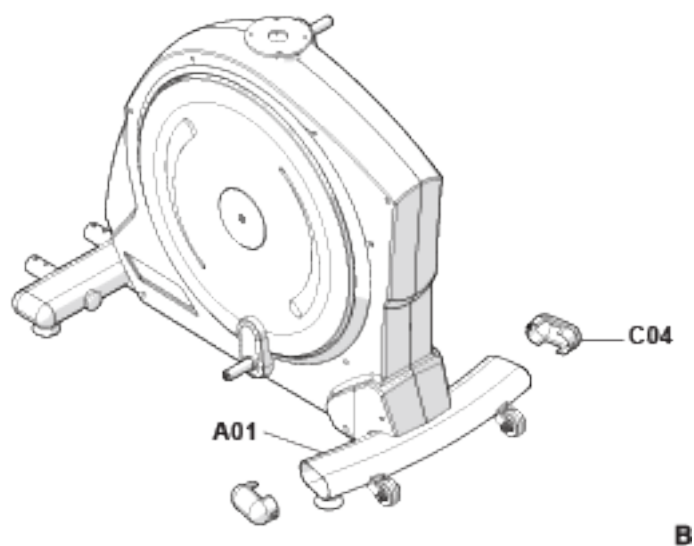
A02 	A05/A07 	A06/A08 	A03 	A04 
Arbre de guidon – 1 pièce	Bras de pédale gauche et tube de guidage – 1 pièce	Bras de pédale droit et tube de guidage – 1 pièce	Tube pendulaire gauche – 1 pièce	Tube pendulaire droit – 1 pièce
C17 	C11 	C27 	C07/C08 	C14 
Capuchons d'écrou – 4 pièces	Capuchons de vis ronds – 6 pièces	Porte-bouteille – 1 pièce	Caches d'arbre de guidon, droite et gauche – 1 set	Bande de roulement – 2 pièces
C04 	D08 			
Capuchons d'extrémité – 2 pièces	Adaptateur secteur 9 V / 1500 mA – 1 pièce			

Boîte 3

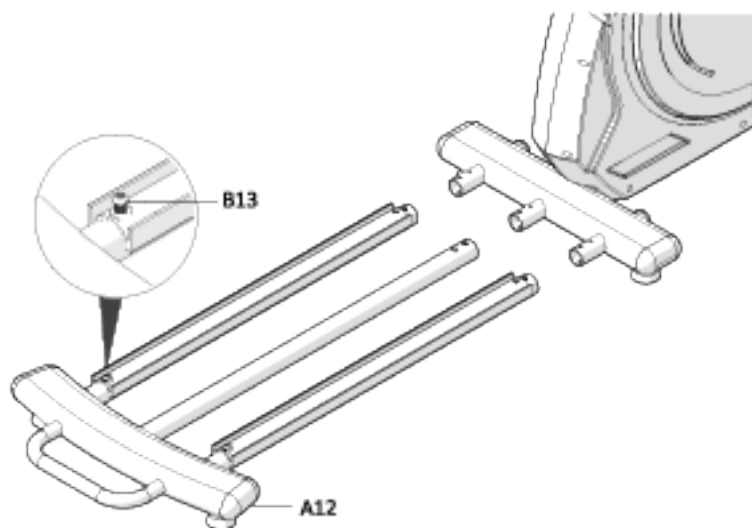
B33 (2)	B32 (4)	B30 (6)	B28 (7)	B40 (8)
				
Rondelle ID8,4 × OD25 × 2,0T – 4 pièces	Vis à tête hexagonale M8 × 16 mm – 4 pièces	Rondelle incurvée M8 × 20 × 1,5T – 12 pièces	Boulon à tête ronde M8 × 50 mm – 4 pièces	Vis autotaraudeuse M5 × 16 mm – 2 pièces
B44 (9)	B13 (12)	B29 (14)		
				
Vis à tête hexagonale M8 × 20 mm – 4 pièces	Vis Allen M8 × 18 mm – 8 pièces	Écrou autobloquant M8 – 4 pièces	Clé Allen (M5) – 1 pièce	
				
Clé mixte (13 mm / 14 mm) avec tournevis cruciforme – 1 pièce		Clé Allen (M6) – 1 pièce		

Étape 1 : Montage du cadre coulissant

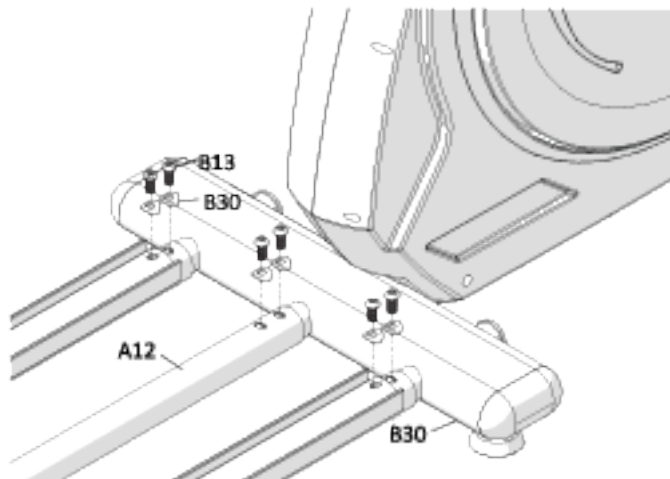
Insérez les capuchons d'extrémité (C04) dans les ouvertures situées à chaque extrémité du cadre coulissant – voir Fig. 1.



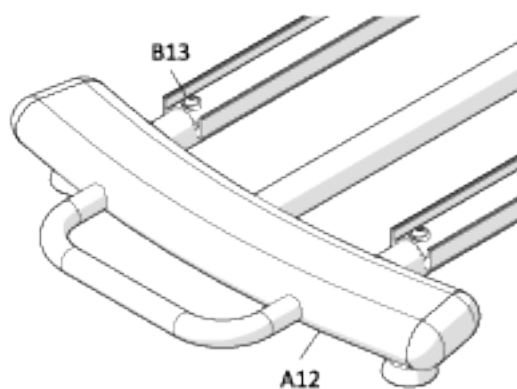
Desserrer légèrement les deux vis à tête hexagonale creuse (B13) situées sur le cadre coulissant (A12) – voir Fig. 2



Faites glisser les trois extrémités tubulaires du cadre coulissant (A12) sur les supports arrière correspondants du cadre de base (A01). Fixez ensuite de nouveau le cadre coulissant (A12) au cadre de base à l'aide des vis (B13) et des rondelles incurvées (B30) – voir Fig. 3.



Enfin, resserrez les vis à tête hexagonale creuse (B13) précédemment desserrées aux extrémités du cadre coulissant – voir Fig. 4.



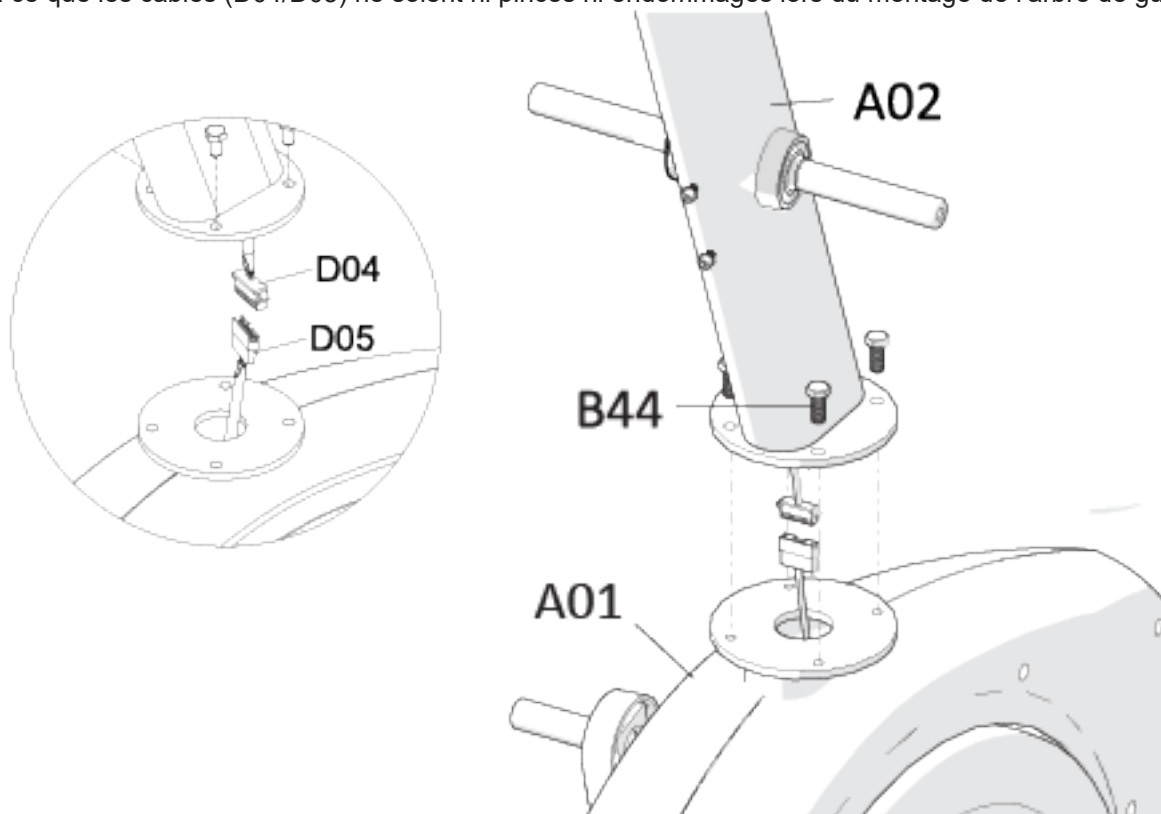
Étape 2 : Montage de l'arbre de guidon

Connectez le câble (D04) provenant de l'arbre de guidon (A02) au câble (D05) provenant du support sur le cadre de base.

Fixez ensuite l'arbre de guidon (A02) au cadre de base à l'aide des quatre vis à tête hexagonale (B44).

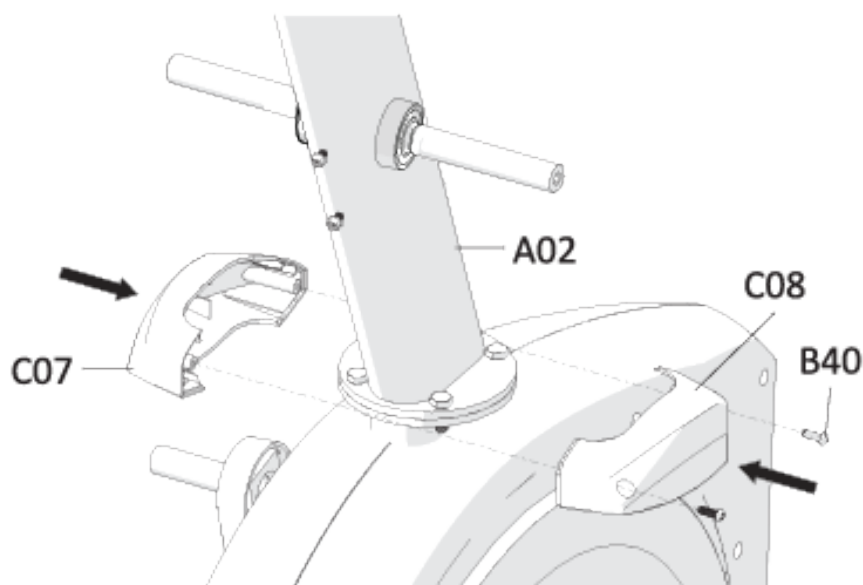
ATTENTION :

Veillez à ce que les câbles (D04/D05) ne soient ni pincés ni endommagés lors du montage de l'arbre de guidon.



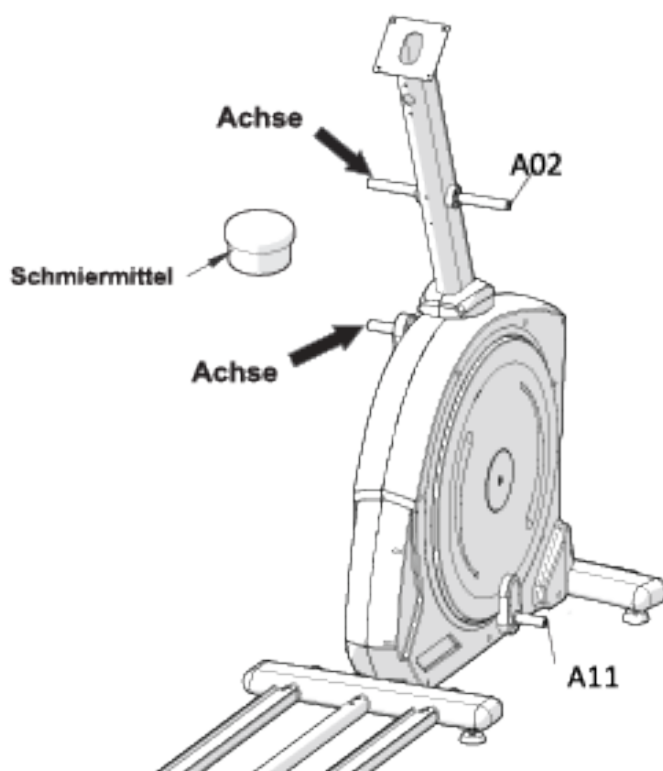
Étape 3 : Montage des caches de l'arbre de guidon

Fixez les deux caches de guidon (C07 – gauche / C08 – droite) à la jonction entre l'arbre de guidon (A02) et le cadre de base (A01) à l'aide de deux vis autotaraudeuses (B40).



Étape 4 : Graissage des axes

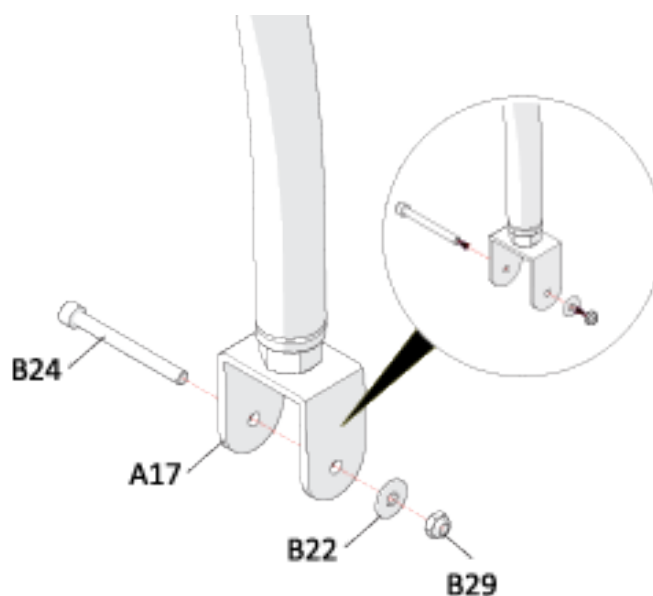
Avant de poursuivre le montage, graissez soigneusement les quatre axes indiqués sur le schéma à l'aide du lubrifiant fourni avec la livraison.



Étape 5 : Montage des tubes pendulaires, des bras de pédale et des tubes de guidage

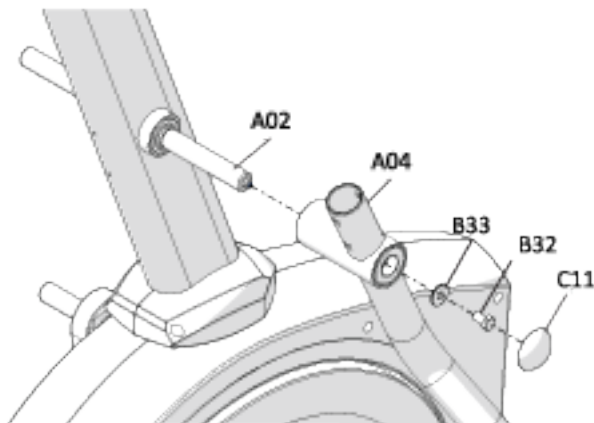
Étape 5.1

Retirez la vis (B24), la rondelle (B22) et l'écrou (B29) préassemblés du support inférieur du tube pendulaire droit (A04).



Étape 5.2 :

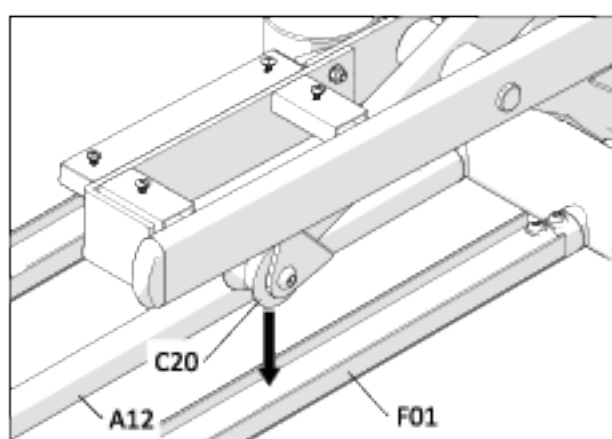
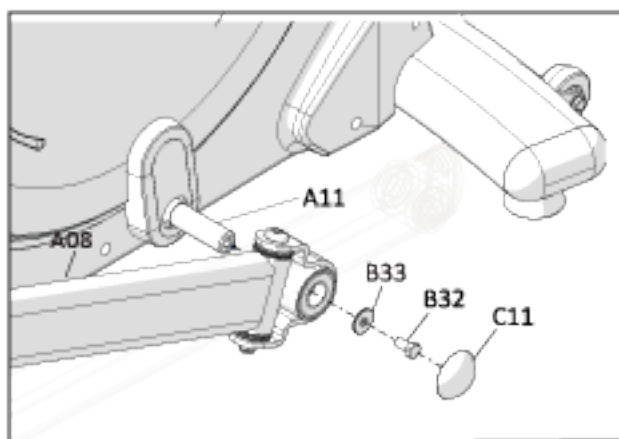
Placez le tube pendulaire droit (A04) sur l'axe droit de l'arbre de guidon (A02) préalablement graissé. Fixez ensuite le tube pendulaire (A04) à l'aide d'une vis (B32), d'une rondelle (B33) et d'un capuchon rond (C11).



Étape 5.3 :

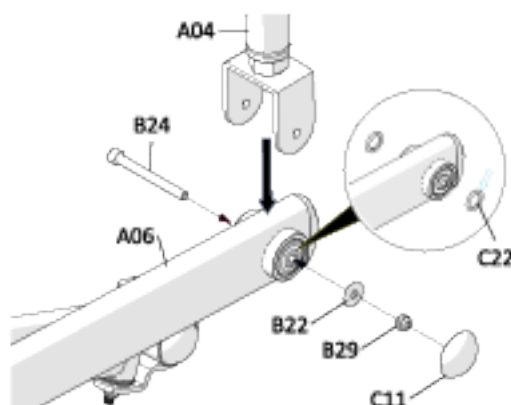
Faites glisser le support avant du tube de guidage droit (A08) sur le petit axe (A11) de la plaque d'entraînement droite du cadre de base. Placez ensuite le galet (C20) sur le rail droit (F01) du cadre coulissant (A12).

Fixez le tube de guidage droit (A08) à l'aide d'une vis à tête hexagonale (B32) et d'une rondelle (B33), puis recouvrez la vis avec le capuchon rond (C11).



Étape 5.4 :

Connectez maintenant le tube pendulaire (A04) au bras de pédale (A06). Utilisez la vis (B24), la rondelle (B22) et l'écrou (B29) que vous avez retirés à l'étape 5.1. Recouvrez ensuite l'écrou (B29) avec le capuchon rond (C11).



Fase 5.5:

Répétez les étapes précédentes pour assembler le côté gauche.

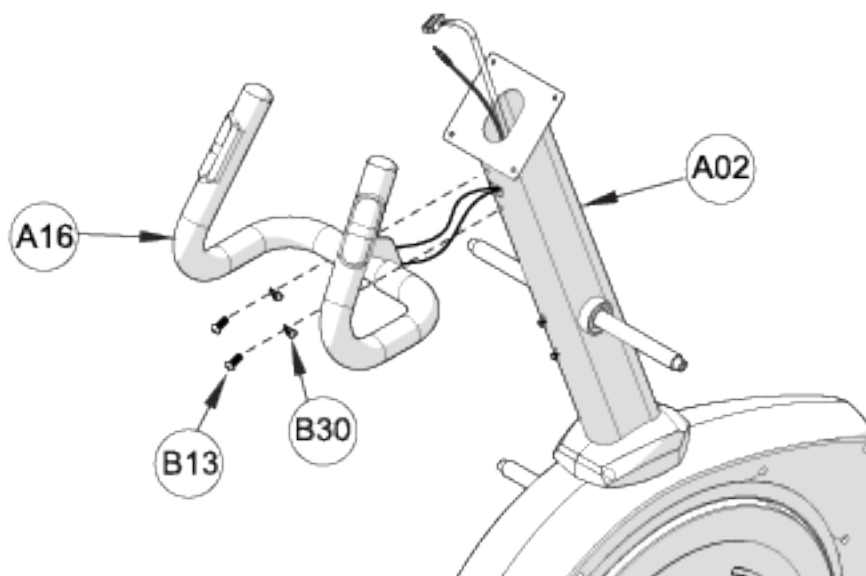
Étape 6 : Montage du guidon fixe

Faites passer le câble sortant du guidon fixe (A16) à travers l'ouverture du support de cockpit situé sur l'arbre de guidon (A02).

Fixez ensuite le guidon fixe (A16) à l'extrémité avant de l'arbre de guidon à l'aide de deux vis Allen M8 (B13) et de deux rondelles incurvées M8 (B30).

ATTENTION :

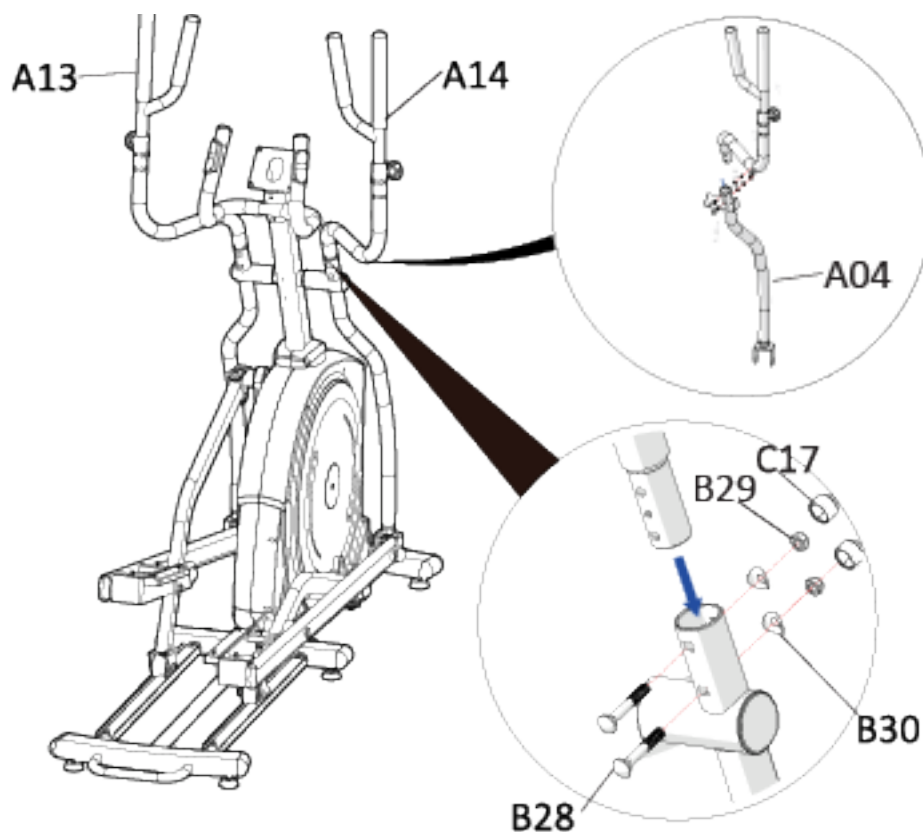
Veillez à ce que le câble ne soit ni pincé ni endommagé lors du montage du guidon fixe.



Étape 7 : Montage des poignées sur les tubes pendulaires

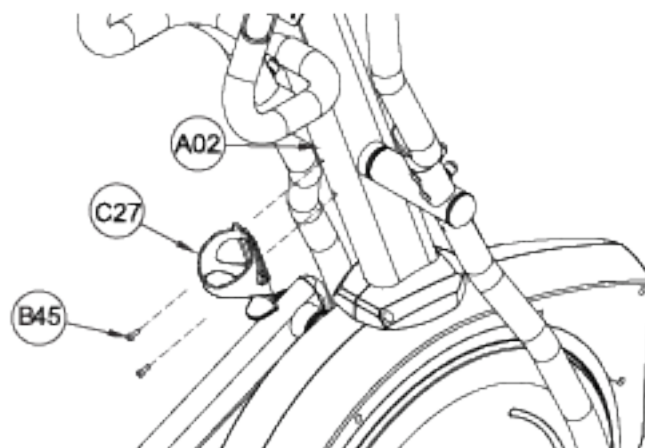
Insérez la poignée gauche (A13) dans le support du tube pendulaire gauche (A03). Fixez-la à l'aide de deux boulons à tête ronde (B28), deux rondelles incurvées (B30) et deux écrous autobloquants (B29). Recouvrez ensuite les écrous avec les capuchons de vis ronds (C17).

Répétez la même procédure pour la poignée droite (A14) et le tube pendulaire droit (A04). Les deux poignées sont clairement identifiées par des autocollants pour en faciliter la reconnaissance.



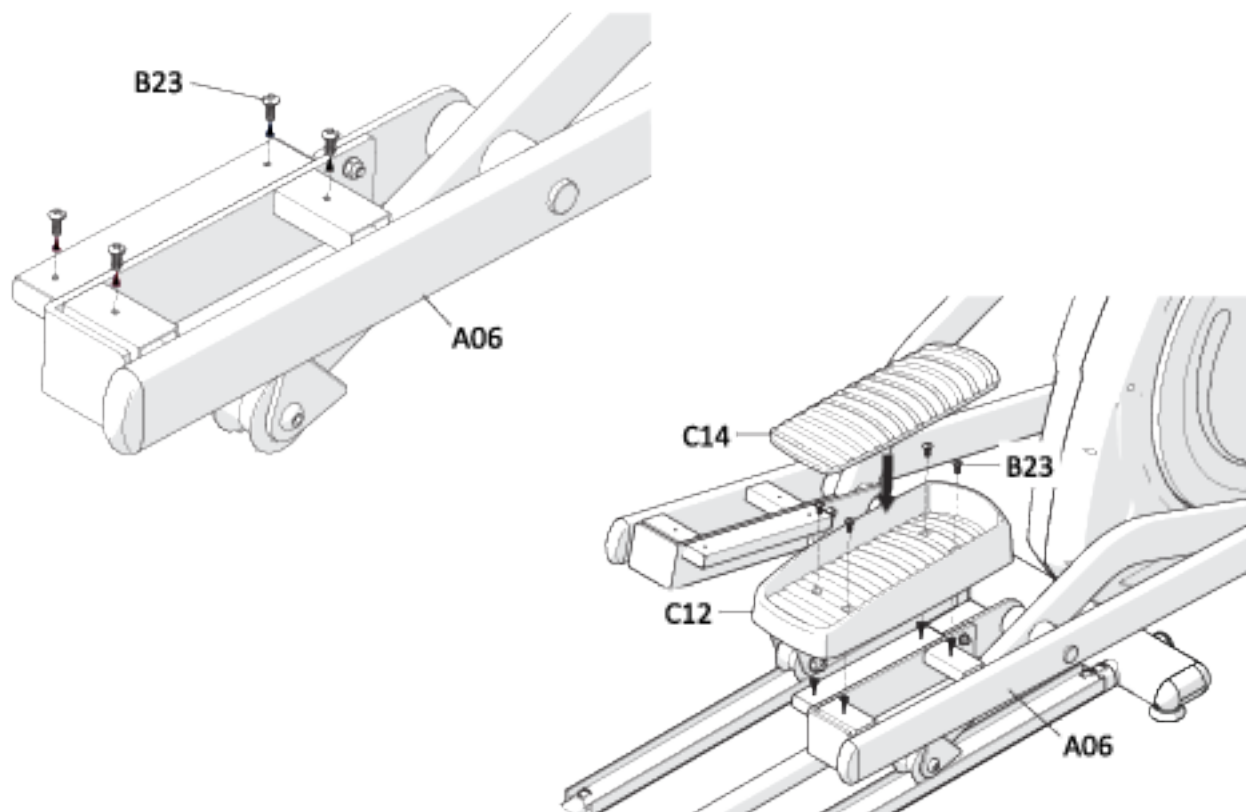
Étape 8 : Montage du porte-bouteille

Retirez les deux vis à tête ronde préassemblées (B45) de l'arbre de guidon (A02). Positionnez le porte-bouteille (C27) sur l'arbre de guidon et fixez-le à l'aide des deux vis précédemment retirées (B45).



Étape 9 : Montage des pédales et bandes de roulement

Retirez les quatre vis à tête hexagonale creuse (B23) du support du bras de pédale droit (A06). Fixez la pédale droite (C12) au bras de pédale à l'aide des mêmes vis (B23). Retirez ensuite le film protecteur au dos de la bande de roulement (C14) et collez-la sur la pédale (C12). Répétez la même procédure pour assembler la pédale gauche.



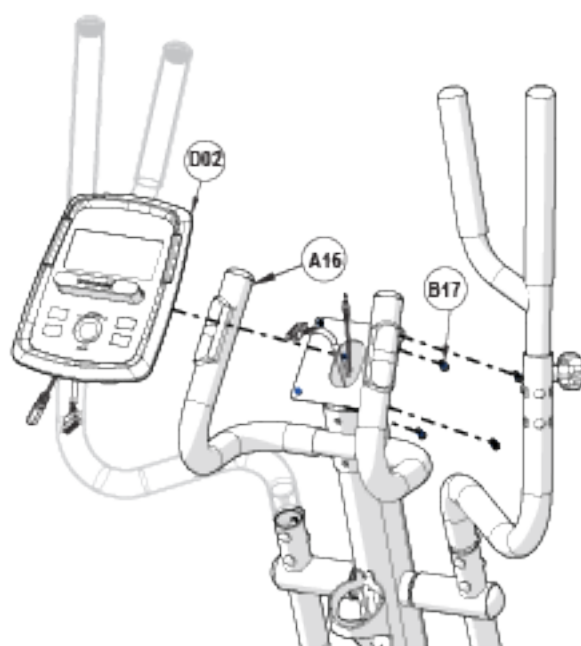
Étape 10 : Montage du cockpit

Desserrez les quatre vis à tête ronde préassemblées (B17) à l'arrière du cockpit (D02). Connectez le câble provenant du cockpit (D02) aux câbles provenant du guidon fixe (A16).

Remarque : Les deux câbles des capteurs de pouls manuels ont des connecteurs identiques ; l'ordre de connexion n'a donc pas d'importance. Les autres câbles ont des formes distinctes et ne peuvent être branchés que dans le bon sens. Une fois tous les câbles connectés, fixez le cockpit (D02) au support de montage du guidon fixe (A16) à l'aide des quatre vis à tête ronde (B17).

ATTENTION :

Veillez à ce qu'aucun câble ne soit pincé ou endommagé lors du montage.



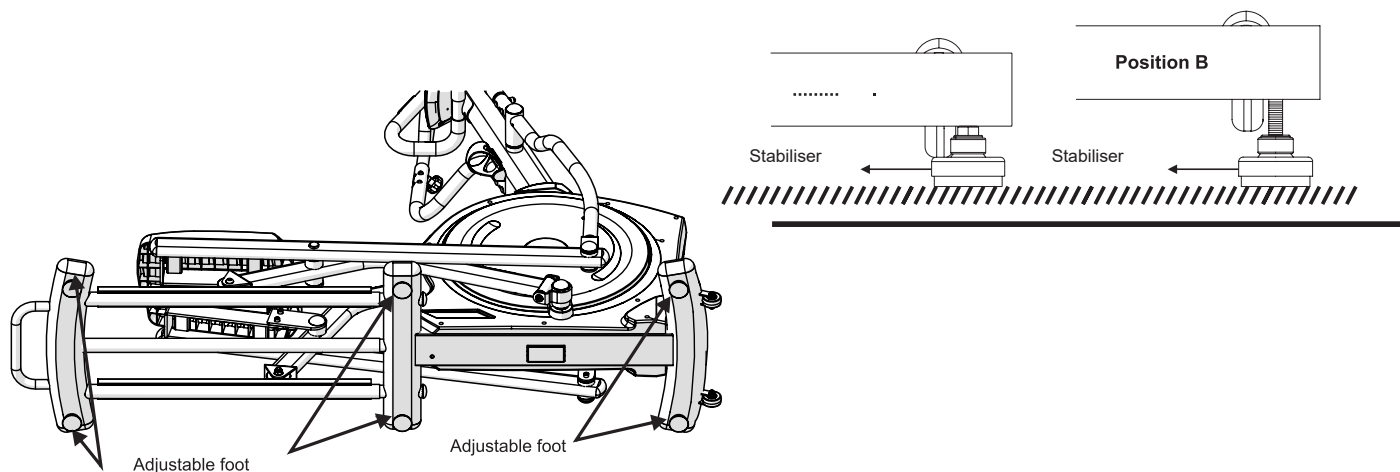
Étape 11 : Mise à niveau de l'appareil

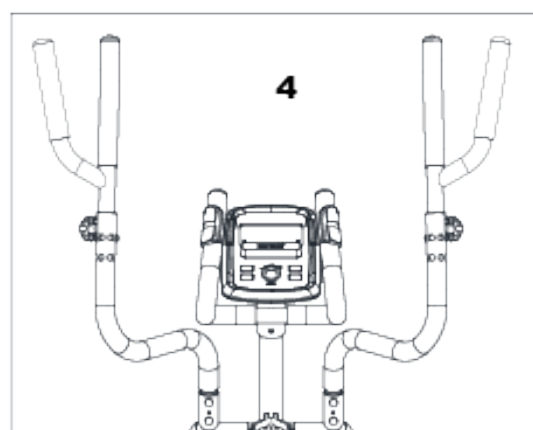
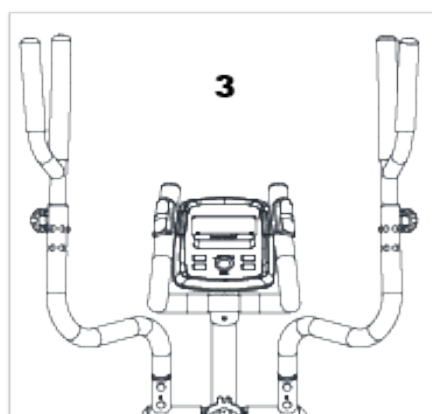
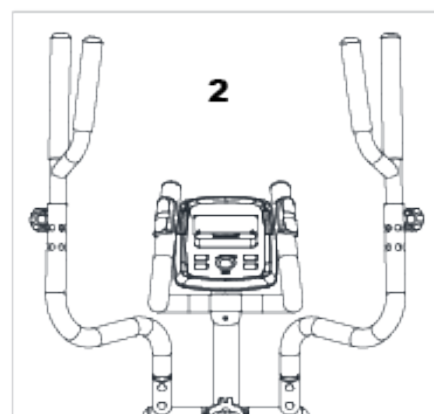
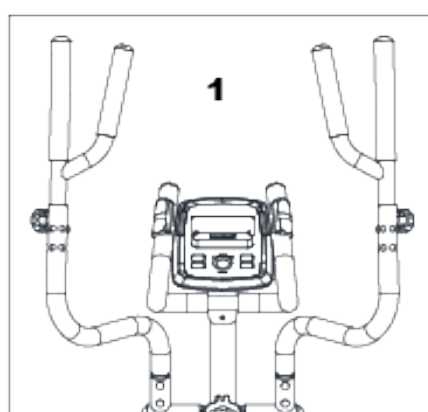
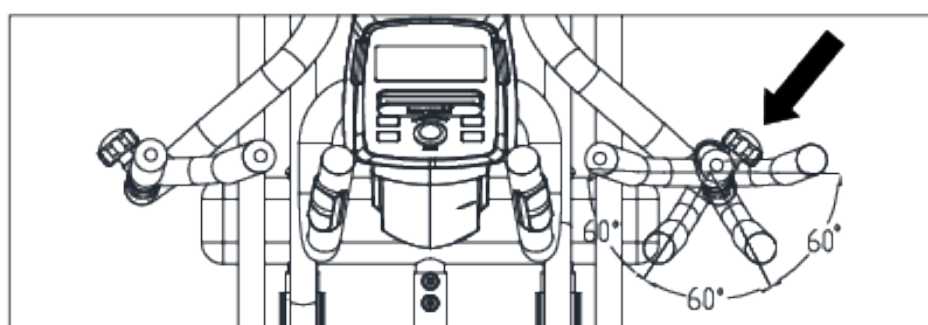
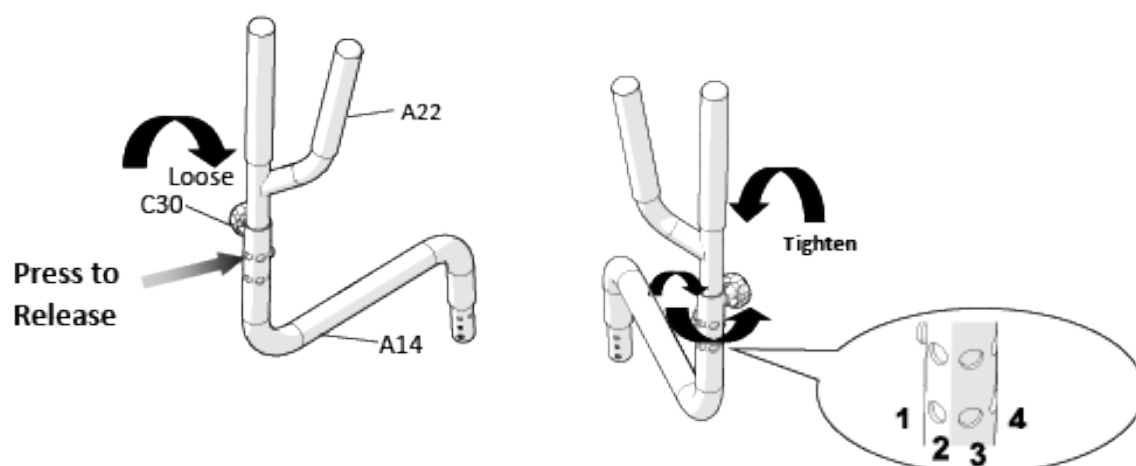
Assurez-vous que votre appareil de fitness est toujours installé sur une surface plane.

Pour compenser les légères irrégularités ou inclinaisons du sol, des pieds réglables sont situés de chaque côté des stabilisateurs avant et arrière, ainsi que sur le cadre coulissant.

Commencez par régler tous les pieds de mise à niveau sur leur position la plus basse (Position A). Si l'appareil n'est pas stable, ajustez les pieds au besoin jusqu'à ce qu'il soit bien posé, de manière plane et stable.

Si la plage de réglage des pieds ne suffit pas à stabiliser l'appareil, vérifiez l'état de la surface sous l'appareil. Si nécessaire, déplacez l'appareil vers une surface plus adaptée et plane.





Câble d'alimentation

Branchez le câble d'alimentation de l'adaptateur fourni dans la prise située à l'avant du corps principal de l'appareil. Ensuite, connectez la fiche secteur à une prise murale.

ATTENTION:

L'appareil doit être raccordé uniquement à une prise correctement installée et mise à la terre.

N'utilisez pas de multiprises. Si vous utilisez une rallonge, celle-ci doit être conforme aux directives VDE ou à une norme équivalente.

Connexion de l'appareil

ATTENTION:

Avant de raccorder l'adaptateur secteur à l'appareil, assurez-vous qu'il s'agit bien de l'adaptateur fourni. L'utilisation d'un adaptateur incompatible peut endommager les composants électroniques. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages liés à un adaptateur non conforme.

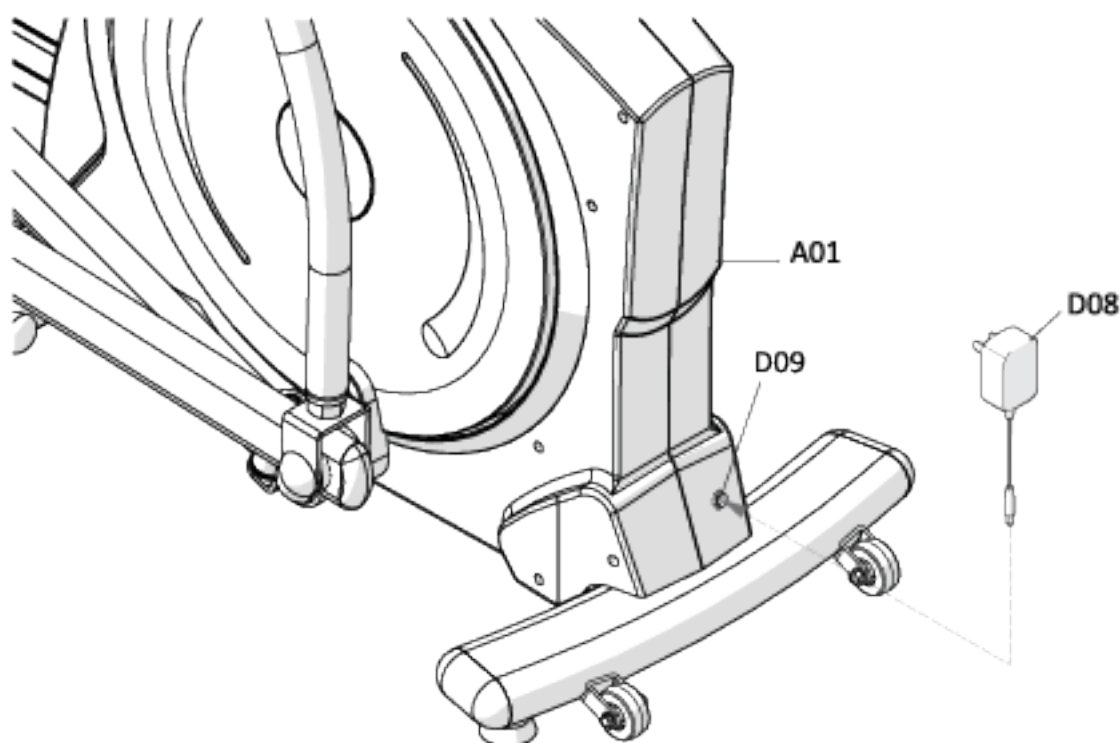
Branchez toujours le câble d'alimentation à l'appareil avant de le brancher à la prise murale. Lors de la déconnexion, débranchez d'abord le câble d'alimentation de la prise murale, puis retirez l'adaptateur de l'appareil.

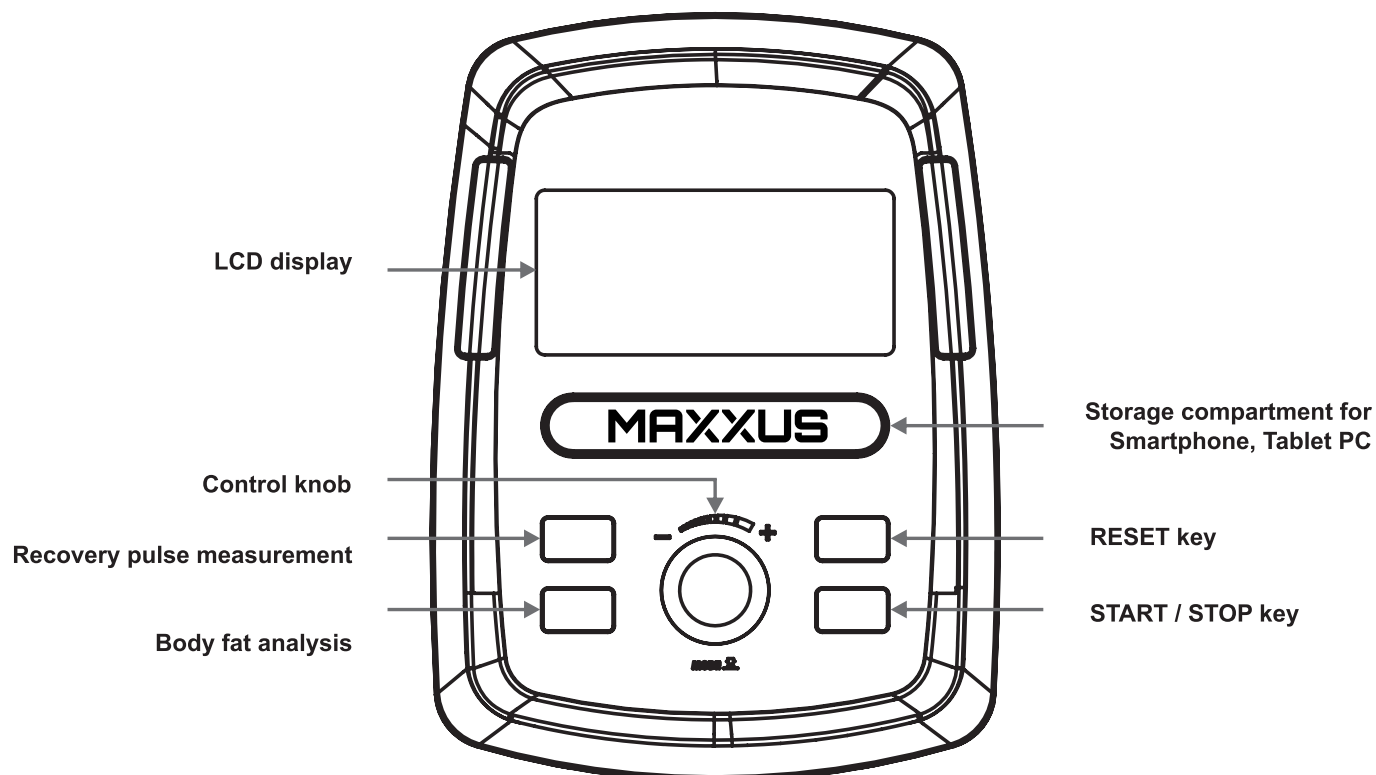
Mise sous tension de l'appareil

Connectez d'abord le câble d'alimentation à l'appareil, puis branchez-le à une prise murale. Le cockpit s'allumera automatiquement. Si l'appareil est déjà sous tension mais que le cockpit est en mode veille, activez-le en appuyant sur n'importe quelle touche ou en bougeant les pédales.

Mise hors tension de l'appareil

Après 4 minutes d'inactivité, le cockpit passe automatiquement en mode veille. Une fois votre entraînement terminé, débranchez toujours l'appareil du secteur. Commencez par retirer la fiche de la prise murale, puis débranchez l'adaptateur de l'appareil.





Le cockpit affiche en continu les valeurs d'entraînement en cours.

TIME

Affiche la durée de votre séance d'entraînement. Si une durée est définie, l'ordinateur effectue un compte à rebours jusqu'à « 00:00 ». Vous pouvez régler le temps d'entraînement entre « 01:00 » et « 99:00 » minutes, par paliers d'une minute.

Si aucun temps n'est défini, l'ordinateur compte à partir de « 00:00 » jusqu'à un maximum de « 99:00 » minutes.

DISTANCE

Affiche la distance parcourue en kilomètres.

Si une distance cible est définie, l'ordinateur effectue un compte à rebours jusqu'à « 0.00 ». La distance d'entraînement peut être réglée entre 1,0 et 99,0 kilomètres, par paliers de 1,0 km. Si aucune distance n'est définie, l'ordinateur compte à partir de 0,0 jusqu'à un maximum de 99,0 kilomètres.

CALORIES

Affiche la consommation d'énergie en kilocalories (Kcal). Si un objectif calorique est défini, l'ordinateur effectue un compte à rebours jusqu'à 0. La valeur peut être réglée entre 10 et 990 Kcal, par paliers de 10 Kcal. Si aucune valeur n'est définie, l'ordinateur compte à partir de 0 jusqu'à un maximum de 990 Kcal.

PULSE / HEART RATE

Lors de l'utilisation des capteurs de pouls manuels, la valeur actuelle du pouls s'affiche en battements par minute (BPM). Si vous utilisez une ceinture pectorale (en option, non incluse), l'appareil affiche votre fréquence cardiaque actuelle en BPM.

SPEED

Affiche la vitesse actuelle en km/h.

Cette valeur alterne avec le nombre de tours par minute (RPM) dans la même fenêtre d'affichage.

RPM – Tours par minute

Affiche le nombre de tours de roue par minute (RPM). Cette valeur alterne avec la SPEED dans la même zone d'affichage.

LEVEL – Resistenza

Affiche le niveau de résistance sélectionné, réglable de 1 à 16.

POWER – WATT

Affiche la puissance développée en watts.

Remarque sur la mesure des calories :

La consommation d'énergie est calculée selon une formule standard. Comme la dépense énergétique réelle dépend de nombreux facteurs individuels, elle ne peut être déterminée avec précision.

La valeur affichée est donc une estimation et non une mesure exacte.

Remarque sur l'affichage des watts :

Cet appareil étant destiné à un usage non thérapeutique, la valeur en watts n'est pas calibrée. La puissance indiquée peut donc différer de la puissance réellement générée.

CLAVIER DE COMMANDE

Touche START / STOP

Fonction START :

- Lance le programme ou profil d'entraînement sélectionné
- Active la fonction DÉMARRAGE RAPIDE

Fonction PAUSE :

Si la touche START / STOP est pressée pendant l'entraînement, l'affichage se met en pause et l'appareil entre en mode pause.

Appuyez à nouveau sur la touche pour reprendre la séance.

Touche RESET :

Maintenez la touche RESET enfoncée pendant plus de 5 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à zéro. Pour changer d'utilisateur, appuyez sur la touche START / STOP pour quitter le programme en cours, puis maintenez la touche RESET jusqu'au redémarrage de l'affichage.

Molette de commande

Fonction de rotation :

- Régler les valeurs d'entraînement
- Saisir les données personnelles (par ex. âge)
- Définir le niveau de résistance

Fonction d'appui :

- Valider les saisies

Touche RECOVERY

Appuyez sur cette touche pour lancer la mesure du pouls de récupération.

Touche FAT – Analyse de la masse grasseuse

Appuyez sur cette touche pour lancer une analyse de la masse corporelle.

PARAMÈTRES UTILISATEUR

Lorsque le cockpit est allumé, l'écran affiche « U1 ». Quatre profils utilisateurs fixes sont disponibles : U1 à U4. Ces profils enregistrent les données utilisateur de manière permanente.

Sélection d'un profil utilisateur

Tournez la molette pour sélectionner le profil souhaité, puis validez en appuyant.

Saisie du sexe

Tournez la molette pour choisir votre sexe, puis validez en appuyant.

Saisie du sexe

Tournez la molette pour choisir votre sexe, puis validez en appuyant.

Saisie de l'âge

Entrez votre âge en tournant la molette, puis validez.

Saisie de la taille

Entrez votre taille en tournant la molette, puis validez.

Saisie du poids

Entrez votre poids corporel en tournant la molette, puis validez. Après confirmation, l'écran passe automatiquement au menu d'entraînement.

Si vous avez déjà configuré un profil utilisateur, sélectionnez-le dès que le cockpit est allumé en tournant la molette. Les informations relatives au sexe, à l'âge, à la taille et au poids seront alors vérifiées. Si les données sont toujours correctes, validez-les en appuyant sur la molette. Si certaines données ont changé, modifiez-les et confirmez.

Quick-Start

Allumez l'appareil d'entraînement et appuyez sur la touche START / STOP. Le chronomètre démarre immédiatement, et vous pouvez commencer à vous entraîner.

Vous pouvez ajuster le niveau de résistance à tout moment pendant la séance en tournant la molette dans le sens horaire ou antihoraire.

Comme aucune valeur cible n'est définie dans ce mode, vous devez mettre fin à la séance manuellement.

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, tournez la molette jusqu'à sélectionner « M », puis validez en appuyant.

Étape 2 : Sélection du niveau de résistance

La valeur dans la fenêtre LEVEL clignote. Utilisez la molette pour choisir un niveau de résistance entre 1 et 16. Ce niveau peut aussi être modifié à tout moment durant la séance. Validez en appuyant sur la molette.

Étape 3 : Définition des objectifs d'entraînement

Vous pouvez maintenant définir l'un des objectifs suivants :

Durée d'entraînement (TIME)

Quand la fenêtre TIME clignote, réglez la durée souhaitée entre 1:00 et 99:00 minutes (par paliers de 1 minute). Ajustez avec la molette, puis validez.

Pour ne pas définir d'objectif de temps, appuyez directement : l'affichage indiquera « 00:00 ».

Distance (DISTANCE)

Quand la fenêtre DISTANCE clignote, réglez une distance entre 1,0 et 99,0 km (par paliers de 1,0 km). Confirmez avec la molette. Si vous ne souhaitez pas définir de distance, appuyez directement : l'affichage indiquera « 0.00 ».

Calories (CALORIES)

Quand la fenêtre CALORIES clignote, réglez une valeur entre 10 et 990 Kcal (par paliers de 10 Kcal). Ajustez avec la molette, puis validez. Pour ignorer ce réglage, appuyez directement : l'écran affichera « 0 ».

Remarque :

Il est conseillé de ne définir qu'un seul objectif d'entraînement par séance.

Si plusieurs objectifs sont définis, la séance s'arrête dès que le premier est atteint.

Étape 4 : Définition de la limite de fréquence cardiaque

Quand la fenêtre PULSE clignote, vous pouvez définir une fréquence maximale entre 30 et 230 BPM à l'aide de la molette. Si votre fréquence dépasse cette limite, un signal sonore se déclenchera. Pour ignorer cette étape, appuyez directement : l'affichage indiquera « 0 ».

Étape 5 : Démarrer l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour lancer la séance

Fin de l'entraînement

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

Ajustement du niveau de résistance

Vous pouvez modifier le niveau de résistance à tout moment pendant l'entraînement en tournant la molette dans un sens ou dans l'autre.

Profils d'entraînement P1 – P12

Ce type d'entraînement vous permet de choisir parmi douze profils d'entraînement préprogrammés. Bien que le profil ne puisse pas être modifié, son intensité peut être ajustée pour s'adapter à votre niveau de forme actuel.

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil. La lettre « M » clignote dans la partie supérieure de l'écran. Tournez la molette dans un sens ou dans l'autre pour sélectionner le profil d'entraînement souhaité (P1 à P12).

Étape 2 : Réglage du niveau d'intensité

Tournez la molette pour choisir votre niveau d'intensité préféré. Validez votre sélection en appuyant sur la molette.

Étape 3 : Réglage du temps d'entraînement

La fenêtre TIME clignote.

Tournez la molette pour définir la durée d'entraînement souhaitée (de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers d'une minute).

Étape 4 : Démarrage de l'entraînement

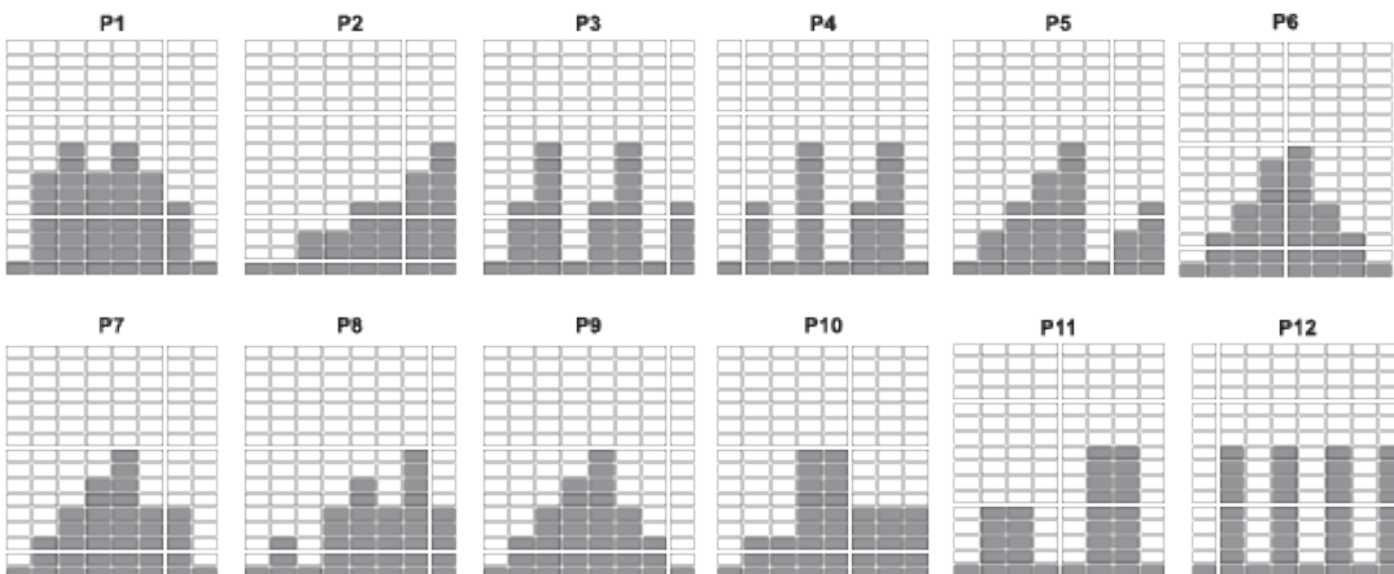
Appuyez sur la touche START / STOP pour lancer votre séance.

Fin de l'entraînement

La séance se termine automatiquement une fois la durée définie écoulée.

Ajustement du niveau pendant la séance

Vous pouvez ajuster le niveau d'intensité à tout moment pendant l'entraînement en tournant la molette, dans la plage disponible.



Profil d'entraînement libre (USER)

Vous pouvez créer un profil d'entraînement personnalisé pour chaque utilisateur et l'enregistrer de manière permanente.

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil. La lettre « M » clignote dans la partie supérieure de l'écran. Tournez la molette dans un sens ou dans l'autre pour sélectionner le programme « U », puis appuyez pour confirmer votre choix.

Étape 2 : Programmation des segments d'entraînement

Le premier des huit segments d'entraînement clignote à l'écran. Réglez le niveau de résistance souhaité (de 1 à 16) pour ce premier segment à l'aide de la molette, puis validez en appuyant. Le segment suivant commence à clignoter. Répétez ce processus jusqu'à avoir programmé les huit segments. Après confirmation du 8^e segment, votre programme d'entraînement personnalisé est enregistré de façon permanente.

Étape 3 : Réglage de la durée d'entraînement

Lorsque le premier segment clignote à nouveau, appuyez sur la molette jusqu'à ce que la fenêtre TIME clignote. Tournez la molette pour définir une durée entre 1:00 et 99:00 minutes (par paliers d'une minute), puis validez.

Étape 4 : Démarrage de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer votre séance.

Fin de l'entraînement

La séance se termine automatiquement lorsque le temps d'entraînement défini est écoulé.

Remarque :

Pour modifier un programme enregistré, allumez le cockpit, sélectionnez le programme « U », puis appuyez sur la molette. Le premier segment clignotera. Appuyez sur la molette jusqu'à ce que TIME clignote, réglez une nouvelle durée d'entraînement, puis lancez la séance comme d'habitude.

Programmes contrôlés par la fréquence cardiaque (HRC)

Ces programmes permettent un entraînement basé sur une fréquence cardiaque cible. Le cockpit compare en permanence votre fréquence cardiaque réelle avec la valeur cible.

- Si votre fréquence est inférieure à la cible, la résistance augmente automatiquement.
- Si elle la dépasse, la résistance diminue.

Pour que ces programmes fonctionnent correctement, il est essentiel que la mesure du pouls soit précise et constante. Une ceinture pectorale non codée est donc requise (en option). Ces programmes ne peuvent pas être utilisés avec les capteurs de pouls manuels.

Pour plus de détails, veuillez consulter la section Mesure de la fréquence cardiaque du manuel.

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil. La lettre « M » clignote.

Tournez la molette pour sélectionner le symbole du cœur, puis validez en appuyant.

Étape 2 : Saisie de l'âge

L'écran affiche la lettre « A » et la valeur « 25 » clignote. Tournez la molette pour entrer votre âge (entre 1 et 99 ans), puis validez.

Étape 3 : Choix du mode HRC

Utilisez la molette pour sélectionner l'un des modes suivants :

- 50 % – Entraînement à 50 % de la fréquence cardiaque maximale
- 75 % – Entraînement à 75 % de la fréquence cardiaque maximale
- 90 % – Entraînement à 90 % de la fréquence cardiaque maximale
- TA – Entraînement avec une fréquence cible définie manuellement
-

Important :

Pour les consignes de sécurité, voir la section Avertissements – Pouls & Fréquence cardiaque du manuel.

Si vous sélectionnez 50 %, 75 % ou 90 %, la fréquence cible est calculée automatiquement. Validez en appuyant sur la molette. Pour une fréquence personnalisée, choisissez TA. Validez, puis la fenêtre PULSE affiche « 100 ». Tournez la molette pour définir une fréquence cardiaque cible entre 30 et 230 bpm, puis validez.

Étape 4 : Définition de la durée d'entraînement

La fenêtre TIME clignote.

Réglez la durée d'entraînement souhaitée en tournant la molette dans le sens horaire ou antihoraire.

Vous pouvez choisir une durée comprise entre 1:00 et 99:00 minutes, par paliers d'une minute.

Étape 5 : Démarrage de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer votre séance.

Fin de l'entraînement

La séance s'arrête automatiquement une fois la durée d'entraînement atteinte.

Déroulement du programme HRC

Le cockpit surveille en permanence votre fréquence cardiaque actuelle et la compare à la fréquence cible sélectionnée.

- Si votre fréquence est inférieure à la cible, la résistance est augmentée.
- Si elle est supérieure à la cible, la résistance est réduite.
- Si elle est comprise dans une plage de ± 5 battements par minute, la résistance reste inchangée.

Si aucune fréquence cardiaque valide n'est détectée, un symbole « ? » s'affiche à l'écran.

Dans ce cas, vérifiez les éléments suivants concernant votre ceinture pectorale :

- Positionnement correct
- Charge suffisante de la pile
- Compatibilité (doit être une ceinture non codée avec une fréquence de transmission 5 kHz)

Exemple :

Si votre fréquence cible est de 120 bpm, aucune modification de résistance ne sera effectuée tant que votre fréquence réelle reste entre 115 et 125 bpm.

Programmes d'entraînement à puissance constante (WATT)

Ce type d'entraînement permet de maintenir une puissance constante (exprimée en watts), quelle que soit votre cadence de pédalage.

La puissance est calculée selon la combinaison du niveau de résistance et de la vitesse de pédalage.

- Pour maintenir une puissance constante :
- Si vous pédalez plus vite, la résistance diminue.
- Si vous pédalez plus lentement, la résistance augmente.

Ce type d'entraînement est également appelé entraînement indépendant de la vitesse.

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil. La lettre « M » clignote dans la partie supérieure de l'écran.

Tournez la molette pour sélectionner le programme « W », puis appuyez pour confirmer.

Étape 2 : Réglage de la puissance (Watt)

La fenêtre WATT clignote. Tournez la molette pour entrer la puissance cible souhaitée. Vous pouvez choisir une valeur entre 10 et 350 watts, par paliers de 5 watts. Confirmez en appuyant sur la molette.

Étape 3 : Réglage de la durée d'entraînement

La fenêtre TIME clignote. Tournez la molette pour définir la durée (de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers d'une minute), puis confirmez en appuyant.

Étape 4 : Démarrage de l'entraînement

Appuyez sur START / STOP pour démarrer votre séance.

Fin de l'entraînement

L'entraînement se termine automatiquement à la fin de la durée définie.

Fréquence cardiaque de récupération (RECOVERY)

Le test de récupération mesure la vitesse à laquelle votre fréquence cardiaque diminue après l'effort, ce qui indique votre capacité de récupération cardiovasculaire.

Après votre entraînement — ou après l'avoir interrompu en appuyant sur la touche STOP — appuyez sur la touche RECOVERY. Placez immédiatement vos mains sur les capteurs de pouls manuels. Si vous portez une ceinture peccorale, vous n'avez pas besoin d'utiliser les capteurs manuels. Le cockpit essaiera de détecter votre pouls pendant 10 secondes. Si aucun signal n'est détecté, le test est automatiquement annulé.

Si le pouls est détecté, un compte à rebours de 60 secondes commence.

Pendant cette minute, vous devez garder les mains sur les capteurs (sauf si vous portez une ceinture).

À la fin des 60 secondes, le résultat s'affiche à l'écran. Vous pouvez l'interpréter à l'aide du tableau correspondant.

Result	Evaluation
F1	Excellent
F2	Very good
F3	Good
F4	Satisfactory
F5	Sufficient
F5	Poor

Analyse de la masse corporelle (BODY FAT)

Ce programme calcule le taux de masse grasseuse de l'utilisateur ainsi que son indice de masse corporelle (IMC).

Pour lancer l'analyse, appuyez sur la touche FAT. Le profil utilisateur actif (par ex. « U1 ») s'affiche. Si ce n'est pas le bon, appuyez sur RESET pour choisir le bon utilisateur, puis appuyez à nouveau sur FAT et saisissez les capteurs de pouls manuels.

Une fois la mesure terminée, l'écran affiche :

- le pourcentage de masse grasseuse,
- un symbole correspondant,
- et la valeur de l'IMC.

Indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC est calculé à partir du rapport entre le poids corporel et la taille.

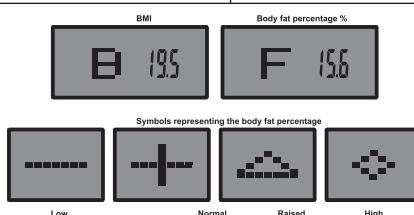
Il permet d'estimer si une personne est dans une fourchette de poids saine par rapport à sa taille.

Remarque importante :

L'IMC n'est qu'un indicateur général. Il ne prend pas en compte la composition corporelle, la masse musculaire, la morphologie ou le sexe.

De plus, la notion d'IMC « idéal » peut varier selon l'âge.

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



Fonction de charge USB

Un port USB est situé sur la partie supérieure du cockpit.

Il permet de recharger un smartphone ou une tablette pendant l'entraînement.

Remarque :

Le port sert uniquement à la charge. Un câble USB compatible est nécessaire, mais non fourni avec l'appareil.



Récepteur Bluetooth et utilisation de l'application

Le cockpit de votre appareil d'entraînement est équipé d'un récepteur Bluetooth intégré, vous permettant de contrôler l'appareil via une application compatible sur votre smartphone ou tablette.

Étape 1 : Télécharger l'application

Téléchargez l'application iC+ Training depuis la boutique d'applications appropriée (Google Play ou Apple App Store) sur votre smartphone ou tablette.



Pour obtenir des informations sur les appareils compatibles et les versions logicielles requises, veuillez consulter la page de l'application dans la boutique correspondante.

Remarque : si les liens directs ne sont plus valides, recherchez simplement « iC+ Training » ou « iConsole+ » dans votre boutique d'applications.

L'application correcte iConsole+ se reconnaît à son texte orange sur fond blanc.

Étape 2 : Activer le Bluetooth et ouvrir l'application

Activez le Bluetooth sur votre smartphone ou tablette. Ouvrez ensuite l'application iC+ Training.

Étape 3 : Lancer la connexion

Appuyez sur « GET STARTED » en haut à droite du menu. Ensuite, choisissez le mode d'entraînement souhaité – par exemple « QUICK START ».

Étape 4 : Connexion à votre appareil d'entraînement

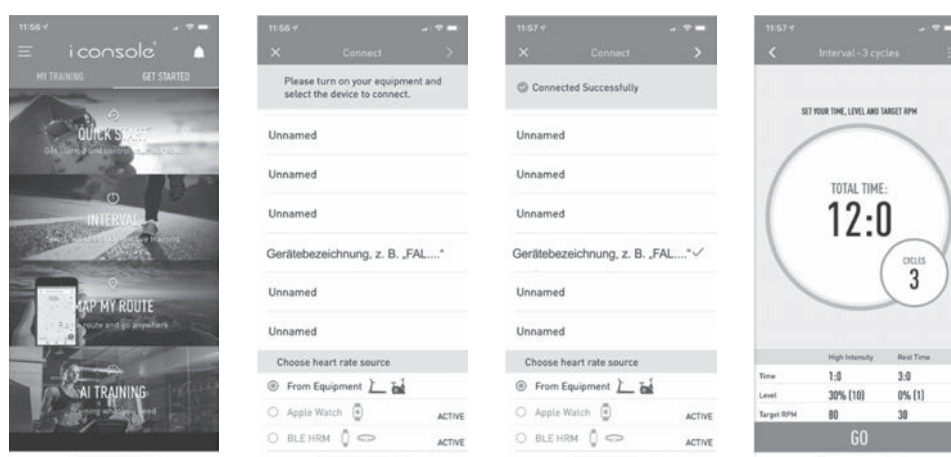
Une liste des appareils Bluetooth disponibles s'affiche sur l'écran de votre smartphone ou tablette. Assurez-vous que votre appareil d'entraînement est allumé.

Dans la liste, sélectionnez votre appareil – son nom commence par « FAL... » ou « MAXXUS ».

Une fois la connexion établie, une coche s'affiche. Votre appareil d'entraînement est désormais mémorisé dans l'application iC+ Training pour une connexion automatique lors des prochaines utilisations.

Étape 5 : Démarrer l'entraînement

Après l'appairage réussi, appuyez sur l'icône flèche en haut à droite de l'écran pour commencer votre séance.



Remarque :

Gorilla Sports GmbH n'est pas le développeur ni le fabricant de l'application iC+ Training et décline toute responsabilité quant à son contenu, son fonctionnement ou ses fonctionnalités.

Herzfrequenz pro Minute	200														
	150	195													
	130	146	190												
	110	127	143	185											
		107	124	139	180										
			105	120	135	165									
				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
Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

Calcul de votre fréquence cardiaque d'entraînement personnalisée

Pour calculer votre fréquence cardiaque d'entraînement personnalisée, utilisez la formule suivante

220 – âge = Fréquence cardiaque maximale

Cette valeur représente votre fréquence cardiaque maximale et sert de base au calcul de votre fréquence d'entraînement personnalisée. Considérez cette valeur comme représentant 100 %

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

Cette zone d'entraînement convient particulièrement aux personnes en surpoids, aux débutants plus âgés, ou à celles reprenant l'activité physique après une longue pause.

Dans cette zone, le corps brûle environ 4 à 6 calories par minute pour produire de l'énergie. La répartition énergétique par calorie est d'environ 70 % de graisses, 25 % de glucides et 5 % de protéines.

Combustion des graisses – zone cible = 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est adaptée aux sportifs et aux personnes souhaitant perdre du poids. Dans cette zone, le corps brûle environ 6 à 10 calories par minute pour produire de l'énergie.

La répartition énergétique par calorie est d'environ 85 % de graisses, 10 % de glucides et 5 % de protéines.

Condition & forme physique – zone cible = 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone est idéale pour les sportifs et les personnes souhaitant améliorer leur endurance et leur forme globale. Dans cette zone, le corps brûle environ 10 à 12 calories par minute.

La répartition énergétique par calorie est d'environ 35 % de graisses, 60 % de glucides et 5 % de protéines.

Pour des résultats d'entraînement optimaux, calculez la valeur moyenne de la zone cible choisie

(voir tableau ci-dessus) :

Bien-être & santé – valeur moyenne de la zone cible = 55 % de la fréquence cardiaque maximale

Combustion des graisses – valeur moyenne de la zone cible = 65 % de la fréquence cardiaque maximale

Condition & forme physique – valeur moyenne de la zone cible = 75 % de la fréquence cardiaque maximale

Avertissement concernant la surveillance du pouls et de la fréquence cardiaque**ATTENTION :**

Les systèmes de mesure du pouls et de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort.

Si vous vous sentez mal ou pris de vertiges, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Assurez-vous que tous les utilisateurs de l'appareil d'entraînement connaissent ces informations, les comprennent et les respectent sans exception.

Surveillance du pouls à l'aide de capteurs manuels

La plupart des appareils de fitness sont équipés de capteurs de pouls manuels, généralement situés sur le cockpit ou intégrés dans les poignées. Ces capteurs sont conçus pour une surveillance à court terme de la fréquence cardiaque. Pour les utiliser, placez les deux mains simultanément sur les capteurs. Après un court délai, l'écran affichera votre fréquence cardiaque actuelle.

Le système fonctionne en détectant les variations de la résistance électrique de la peau, causées par le rythme cardiaque et les fluctuations de la pression artérielle. Ces variations sont moyennées et affichées comme fréquence cardiaque actuelle.

ATTENTION :

Chez une partie importante de la population, les variations de résistance cutanée liées au pouls sont trop faibles pour fournir des résultats exploitables.

Les callosités, l'humidité des mains ou les mouvements du corps – fréquents pendant l'entraînement – peuvent également perturber la mesure. Dans ce cas, la fréquence peut être incorrectement affichée, voire pas du tout.

Si la mesure échoue ou est irrégulière, vérifiez si cela concerne un ou plusieurs utilisateurs. Si cela ne touche que certaines personnes, il ne s'agit pas d'un défaut de l'appareil. Nous recommandons dans ce cas l'utilisation d'une ceinture pectorale, plus précise et fiable. Des ceintures compatibles sont disponibles en option.

Mesure de la fréquence cardiaque avec ceinture pectorale

De nombreux appareils d'entraînement sont équipés d'un récepteur intégré pour la mesure de la fréquence cardiaque sans fil.

Nous recommandons l'utilisation d'une ceinture pectorale POLAR® non codée (disponible en option).

Elle fournit des données de fréquence cardiaque précises de type ECG, transmises directement depuis la peau via un émetteur porté sur la poitrine.

La ceinture transmet votre fréquence cardiaque par un champ électromagnétique au récepteur intégré dans le cockpit. Pour les programmes d'entraînement basés sur la fréquence cardiaque, nous recommandons fortement l'utilisation d'une ceinture pectorale pour garantir une mesure fiable.

ATTENTION :

Les données de fréquence cardiaque fournies par une ceinture pectorale sont destinées uniquement à l'affichage pendant l'entraînement.

Elles n'indiquent pas la sécurité ni l'efficacité de votre séance et ne sont pas destinées à un usage médical.

Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin, notamment si vous :

- êtes resté inactif pendant une longue période
- êtes en surpoids
- avez plus de 35 ans
- souffrez d'hypertension ou d'hypotension
- avez des problèmes cardiaques

Si vous portez un pacemaker ou tout autre dispositif médical similaire, consultez impérativement un spécialiste avant d'utiliser une ceinture pectorale.

Transport

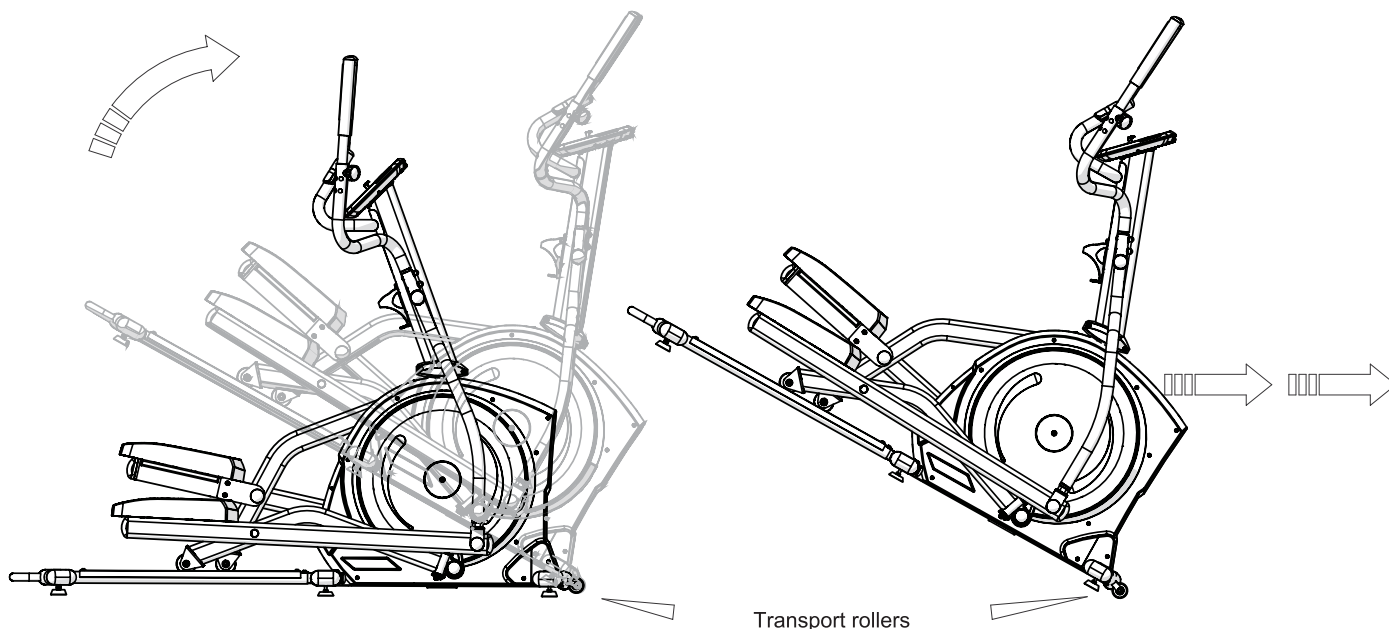
Pour déplacer votre appareil d'entraînement en toute sécurité et avec facilité, le support avant est équipé de roulettes de transport.

Placez-vous à l'arrière du cadre coulissant et saisissez le tube transversal arrière à deux mains.

Inclinez l'appareil vers l'avant jusqu'à ce que la majeure partie du poids repose sur les roulettes de transport.

Vous pouvez maintenant pousser l'appareil jusqu'à la position souhaitée.

Lors du levage, du déplacement ou de la pose de l'appareil, veillez toujours à avoir un appui stable et sûr.

**ENTRETIEN, NETTOYAGE ET MAINTENANCE****Nettoyage****ATTENTION :**

Avant d'effectuer toute opération de nettoyage, d'entretien ou de réparation, l'appareil d'entraînement doit être complètement déconnecté de l'alimentation électrique. Cela signifie que le câble secteur doit être retiré à la fois de la prise murale et de l'appareil. Commencez toujours par débrancher la fiche de la prise, puis retirez le câble de l'appareil. Rebranchez le câble secteur uniquement une fois tous les travaux terminés et l'appareil remis en bon état de fonctionnement.

Nettoyez votre appareil d'entraînement après chaque utilisation. Utilisez uniquement un chiffon légèrement humide — n'utilisez jamais d'essence, de solvant ou d'autres produits de nettoyage agressifs, car ils peuvent endommager les surfaces. L'appareil est destiné à un usage privé en intérieur uniquement.

Gardez-le propre et sec en permanence.

Les dommages causés par la sueur ou d'autres liquides ne sont pas couverts par la garantie. Pendant l'entraînement, veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans l'appareil ou le cockpit. .

Entretien

Vérifiez régulièrement les vis et les pièces mobiles. L'appareil ne doit être utilisé pour l'entraînement que s'il est en parfait état de fonctionnement. Pour toute réparation ou pièce de rechange, veuillez contacter notre service client.

AVERTISSEMENT :

L'appareil ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé avec succès.

Lubrification des tubes coulissants

La surface supérieure des tubes coulissants doit être nettoyée et lubrifiée régulièrement pour garantir un fonctionnement fluide.

Nettoyez les tubes avec un chiffon humide et un savon doux ou un détergent liquide. Pour un nettoyage en profondeur, nous recommandons le Spray Dégraissant MAXXUS®. Après le nettoyage, séchez soigneusement les tubes, puis appliquez une fine couche de silicone liquide ou de Spray Lubrifiant MAXXUS®.

- En cas d'utilisation fréquente, nettoyez et lubrifiez les tubes coulissants une fois par semaine.
- Si vous entendez un grincement pendant l'entraînement, lubrifiez les tubes immédiatement.

Les produits d'entretien sont disponibles dans notre boutique en ligne : www.maxxus.com

Lubrification des axes de la potence et des disques d'entraînement

Les deux axes transversaux situés sur la potence du guidon, ainsi que les axes des grands disques d'entraînement, doivent être lubrifiés tous les 6 mois à l'aide d'une graisse polyvalente.

INFORMATIONS SUR LA FORMATION

Préparations à la formation

Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que l'équipement et votre corps sont en bon état. Si vous n'avez pas fait d'entraînement de force ou d'endurance depuis longtemps, consultez votre médecin de famille et faites un bilan de votre condition physique. Discutez de vos objectifs d'entraînement avec votre médecin, en particulier si vous avez plus de 35 ans, si vous êtes en surpoids ou si vous avez des problèmes cardiovasculaires.

Planification de l'entraînement

Un entraînement efficace, orienté vers un objectif et motivant nécessite une planification. Intégrez votre entraînement physique à votre routine quotidienne. Un entraînement non planifié peut être facilement interrompu ou reporté. Planifiez vos séances d'entraînement à long terme, sur plusieurs mois, et pas seulement au jour le jour ou d'une semaine à l'autre. Incluez des stratégies de motivation pendant vos séances d'entraînement, en écoutant de la musique par exemple. Fixez-vous des objectifs réalistes, comme perdre 1 kg en quatre semaines ou augmenter votre poids d'entraînement de 10 kg en six semaines, et récompensez-vous lorsque vous les atteignez.

Fréquence des formations

Les experts recommandent 3 à 4 jours d'entraînement d'endurance/force par semaine. Plus vous vous entraînez souvent, plus vous atteindrez rapidement vos objectifs. Veillez toutefois à faire des pauses suffisantes entre les séances pour permettre à votre corps de récupérer et de se régénérer. Prenez au moins un jour de repos après chaque séance d'entraînement.

Hydratation

Un apport suffisant en liquide est essentiel avant et pendant l'entraînement. Au cours d'une séance de 60 minutes, vous pouvez perdre jusqu'à 0,5 litre de liquide. Pour compenser, buvez un spritzer à base de pomme dans une proportion d'un tiers de jus de pomme et de deux tiers d'eau minérale, qui reconstitue les électrolytes et les minéraux perdus. Buvez environ 330 ml 30 minutes avant de commencer votre séance et veillez à une hydratation équilibrée tout au long de votre entraînement.

Échauffement

Échauffez votre corps pendant 5 à 7 minutes à faible intensité, en utilisant une corde à sauter, un appareil de musculation ou un équipement similaire. Cela permet de préparer le corps à la séance d'entraînement à venir.

Refroidissement

Ne vous arrêtez pas brusquement après votre séance d'entraînement. Diminuez progressivement votre intensité pendant 5 à 7 minutes sur un vélo d'appartement, un cross trainer ou un équipement similaire, puis étirez bien vos muscles.

Cuisses

Appuyez-vous avec votre main droite contre un mur ou votre équipement d'exercice. Soulevez votre pied gauche vers l'arrière et tenez-le avec votre main gauche, le genou dirigé vers le bas. Tirez votre cuisse vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement du muscle. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis relâchez lentement votre pied et abaissez votre jambe. Répétez l'exercice avec la jambe droite.

Jambes et bas du dos

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues. Essayez de saisir le dessus de vos pieds avec vos deux mains, en étirant vos bras et en penchant légèrement le haut de votre corps vers l'avant. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis redressez lentement le haut du corps.

Triceps et épaules

Tendez la main gauche derrière la tête jusqu'à l'épaule droite. Tirez sur votre coude gauche avec votre main droite jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis répétez l'exercice avec la main droite.

Haut du corps

Tendez votre bras gauche au-delà de votre bras droit au niveau de l'épaule. Tirez sur la partie supérieure de votre bras gauche avec votre main droite jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis répétez l'exercice avec la main droite.

Règlement européen sur l'élimination des déchets 2012/19/EU

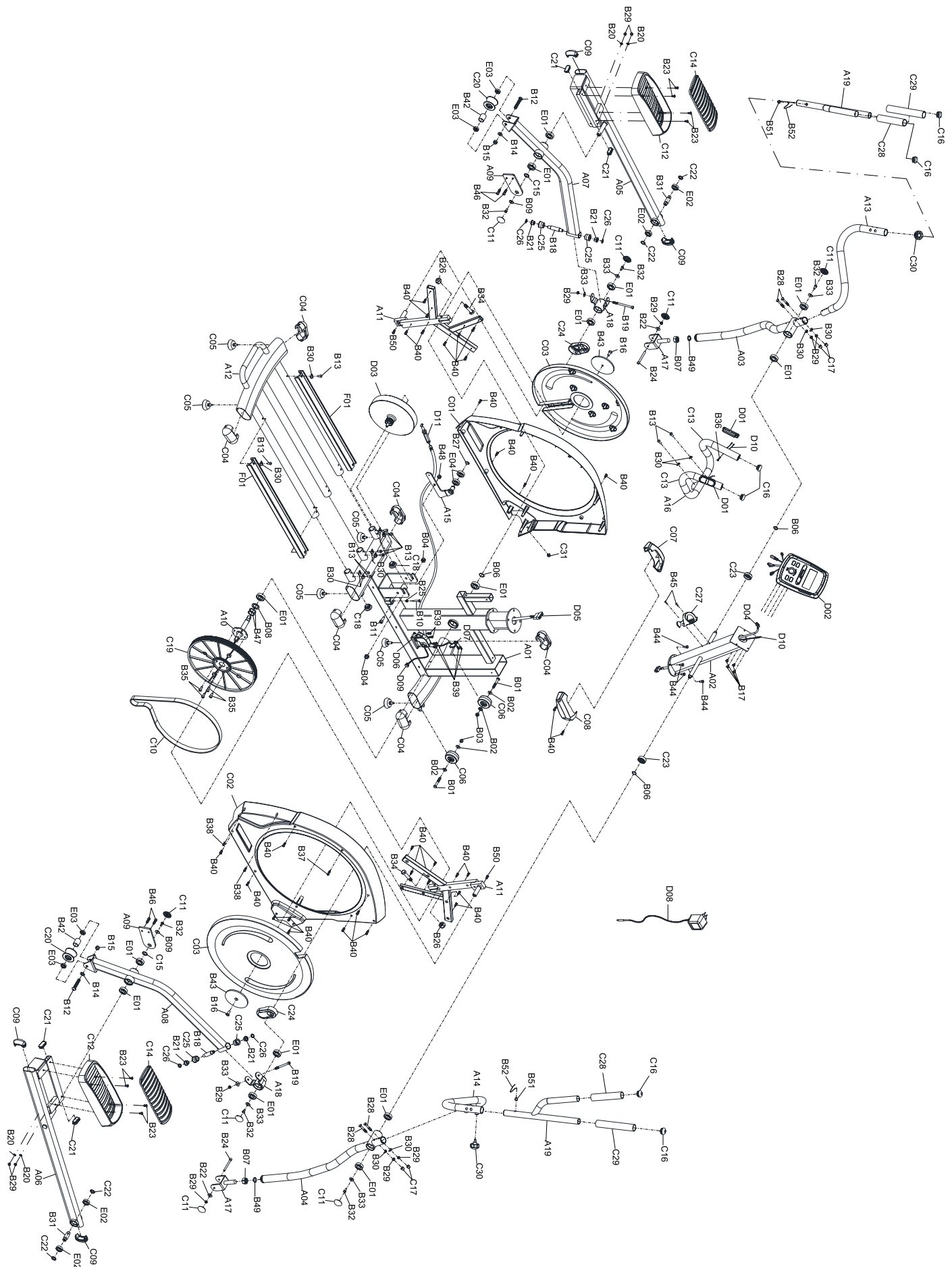
Veuillez vous débarrasser de l'appareil, de ses accessoires et de son emballage dans le respect de l'environnement, en veillant à ce qu'ils ne soient pas jetés avec les ordures ménagères. Dans l'UE, ce symbole indique que le produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager ordinaire. Il contient des matériaux recyclables précieux qui doivent être traités par des systèmes de recyclage appropriés afin de protéger à la fois l'environnement et la santé humaine, qui pourraient être affectés par une mise au rebut inappropriée.

Pour vous débarrasser de ce produit, utilisez les systèmes de collecte appropriés ou retournez-le au point de vente pour qu'il soit recyclé. Par ailleurs, si vous n'utilisez plus l'article, il est de votre responsabilité de veiller à ce qu'il soit recyclé correctement. Vous pouvez également le déposer dans un point de collecte qui respecte les réglementations nationales en matière de déchets et de recyclage. Pour obtenir des informations sur les sites de collecte publics, veuillez contacter votre autorité locale.

Piles / Piles rechargeables

Les piles et les batteries rechargeables ne doivent jamais être jetées dans les ordures ménagères. Veuillez noter que toutes les piles peuvent contenir des substances toxiques et que tous les consommateurs sont légalement tenus de les déposer dans un point de collecte approprié, que ce soit auprès de votre administration locale, du conseil de votre comté ou d'un point de vente. En cas de doute, demandez conseil à votre administration locale ou à votre conseil régional pour savoir où vous pouvez vous débarrasser des piles de manière appropriée et respectueuse de l'environnement. Ne mettez les piles au rebut que lorsqu'elles sont complètement déchargées.

Référence à notre numéro d'enregistrement DEEE : Nous sommes enregistrés auprès du registre allemand Stiftung Elektro-Altgeräte Register (Fondation EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, en tant que fabricant et distributeur d'équipements électriques et/ou électroniques sous le numéro d'enregistrement (WEEE Reg. No. DE) : 65774247.



Part No	Description	Qty
A01	Main Frame	1
A02	Upright Post	1
A03	Handrail Arm /L	1
A04	Handrail Arm /R	1
A05	Foot Pedal Tube /L	1
A06	Foot Pedal Tube /R	1
A07	Rotate Tube /L	1
A08	Rotate Tube /R	1
A09	Side Plate of Foot Pedal Tube	2
A10	Shaft Pulley	1
A11	Crank Assembly	1
A12	Guide Rail	1
A13	Handrail /L	1
A14	Handrail /R	1
A15	Idler Pulley Bracket	1
A16	Stationary Handlebar	1
A17	U Shape Bracket	2
A18	Rotate Bar Connect Bracket	2Set
A19	Handlebar Up Section	2Set
B01	Bolt 1/4"	2
B02	Washer 1/4"	4
B03	Nut 1/4"	2
B04	Nut M10 (8.0T)	2
B06	C -ring Ø20	3
B07	Nut M20	2
B08	Washer M20	1
B09	Washer 5/16"	2
B10	Bolt M8	1
B11	Bolt M10	1
B12	Bolt M12	2
B13	Screw M8	10
B14	Washer 1/2"	2
B15	Nut M12	2
B16	Bolt M8	2
B17	Screws for Computer	4
B18	Shaft Ø19	2
B19	Bolt M8	2

Part No	Description	Qty
B20	Tooth Lock Washer AW Ø8	4
B21	Bushing Spacer	4
B22	Washer 5/16"	4
B23	Screw M6	8
B24	Bolt M8	2
B25	Nut M8	1
B26	Nylon Nut M10	1
B27	C -ring Ø17	1
B28	Carriage Bolt M8	4
B29	Nylon Nut M8	12
B30	Curve Washer M8	14
B31	Shaft Ø20	2
B32	Bolt M8	6
B33	Washer	4
B34	Bolt M10	2
B35	Bolt M8	4
B36	Screw for Hand Pulse	2
B37	Screw 3/16"	1
B38	Screw M3	2
B39	Screw M4	6
B40	Screw M5	32
B41	Screw M8	2
B41	Nut M10	2
B42	Bushing Spacer	2
B43	Zinc Plate	2
B44	Screw M8	4
B45	Screw M5	2
B46	Bolt M8	4
B47	Curve Washer M21	2
B48	Nut M10	2
B49	Spring Washer M20	2
B50	Sheet Metal Screw M5	2
B51	Pin	2
B52	Spring	2
C01	Main Cover /R	1
C02	Main Cover /L	1
C03	Disc Cover	2

Part No	Description	Qty
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	8
C12	Foot Pedal	2
C13	Foam Grip	2
C14	Cushion Pad	2
C15	Washer Ø20.5	2
C16	End Cap	6
C17	Nut Cap	4
C18	Round End Cap Ø1-1/4"	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

Part No	Description	Qty
C 26	Washer Ø14	4
C27	Water Bottle Holder	1
C28	Foam Grip	2
C29	Foam Grip	2
C30	Knob	2
C31	Plug	1
D01	Hand Pulse Sensor	1Set
D02	Computer	1
D03	Magnetic Flywheel	1
D04	Upper Cable	1
D05	Lower Cable	1
D06	Motor	1
D07	Sensor Cable	1
D08	AC Adaptor 9V/1.300mA	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 6002	4
E04	Bearing 6203	2
F01	Aluminum Guide Rail	2

La garantie de votre appareil prend effet à la date d'achat et est valable 24 mois. Elle couvre les défauts causés par des défauts de fabrication ou de matériel, pour les produits achetés directement auprès de Gorilla Sports GmbH ou de l'un de nos partenaires agréés.

La garantie ne couvre pas

- Les dommages résultant d'une mauvaise utilisation, d'une négligence ou d'un préjudice intentionnel
- L'absence d'entretien ou de nettoyage
- L'usure normale des pièces telles que les roulements, les courroies, les rouleaux, etc.
- Les dommages causés par des liquides, des réparations non autorisées ou des pièces qui ne sont pas d'origine
- Problèmes dus à un assemblage incorrect
- Utilisation commerciale ou industrielle d'appareils destinés à un usage domestique

Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de conserver l'emballage d'origine pendant la période de garantie, au cas où vous devriez renvoyer le produit. Veuillez noter que le fait de faire une réclamation au titre de la garantie ne prolonge pas la période de garantie initiale.

Notre équipe de service est là pour répondre à toutes vos questions ou préoccupations pendant la période de garantie. Pour pouvoir vous aider le plus rapidement possible, nous avons besoin de certaines informations sur votre appareil de fitness - le nom du produit, la date d'achat et le numéro de série. Conservez donc toujours votre preuve d'achat ou votre facture, ce qui permettra de traiter rapidement votre demande de service. N'hésitez pas à nous contacter !

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521 Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

www.maxxus.com