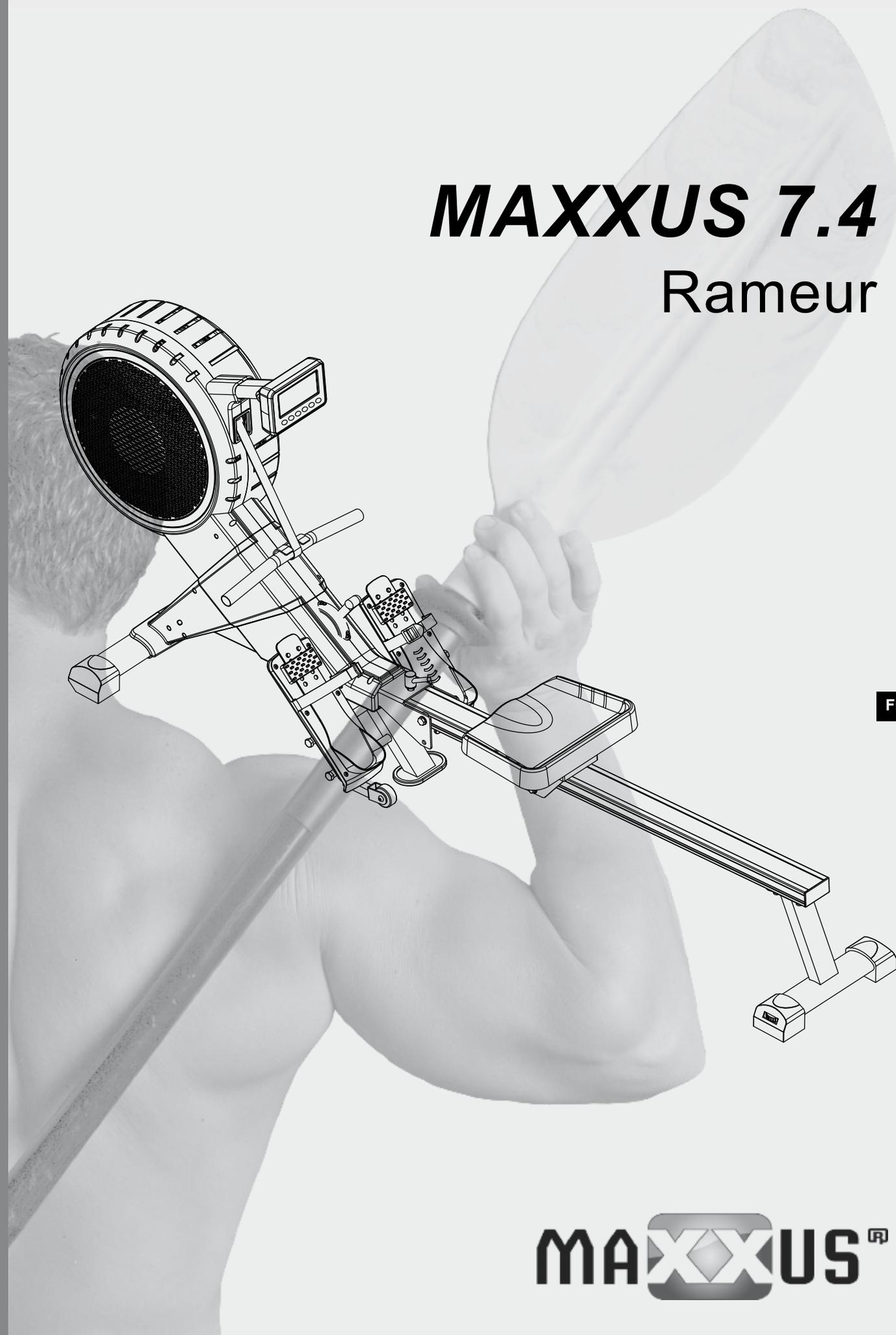


# MAXXUS 7.4

Rameur



FRA

Index	<b>2</b>
Consignes de sécurité	<b>3</b>
Vue d'ensemble de l'appareil	<b>4</b>
Assemblage	<b>5 – 9</b>
Lieu et stockage	<b>10</b>
Replier la glissière	<b>10 – 11</b>
Transport	<b>11</b>
Réglage des pédales	<b>12</b>
Alimentation électrique	<b>12</b>
Entretien, nettoyage et maintenance	<b>12</b>
Cockpit	<b>13 – 17</b>
Mesure du rythme cardiaque	<b>18 – 19</b>
Consignes de sécurité - Rameur	<b>20</b>
Consignes d'entraînement	<b>21</b>
Informations d'entraînement	<b>22 – 23</b>
FAQ	<b>24</b>
Caractéristiques techniques	<b>24</b>
Accessoires recommandés	<b>25</b>
Traitement des déchets	<b>25</b>
Vue éclatée	<b>26 – 27</b>
Liste des pièces	<b>28 – 29</b>
Garantie	<b>30</b>
Contrat de maintenance	<b>31</b>

**Veillez lire et respecter tous les articles 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. Assurez-vous également que tous les utilisateurs de cet appareil soient également informés et respectent ces instructions.**

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.

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

- 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.

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

FRA

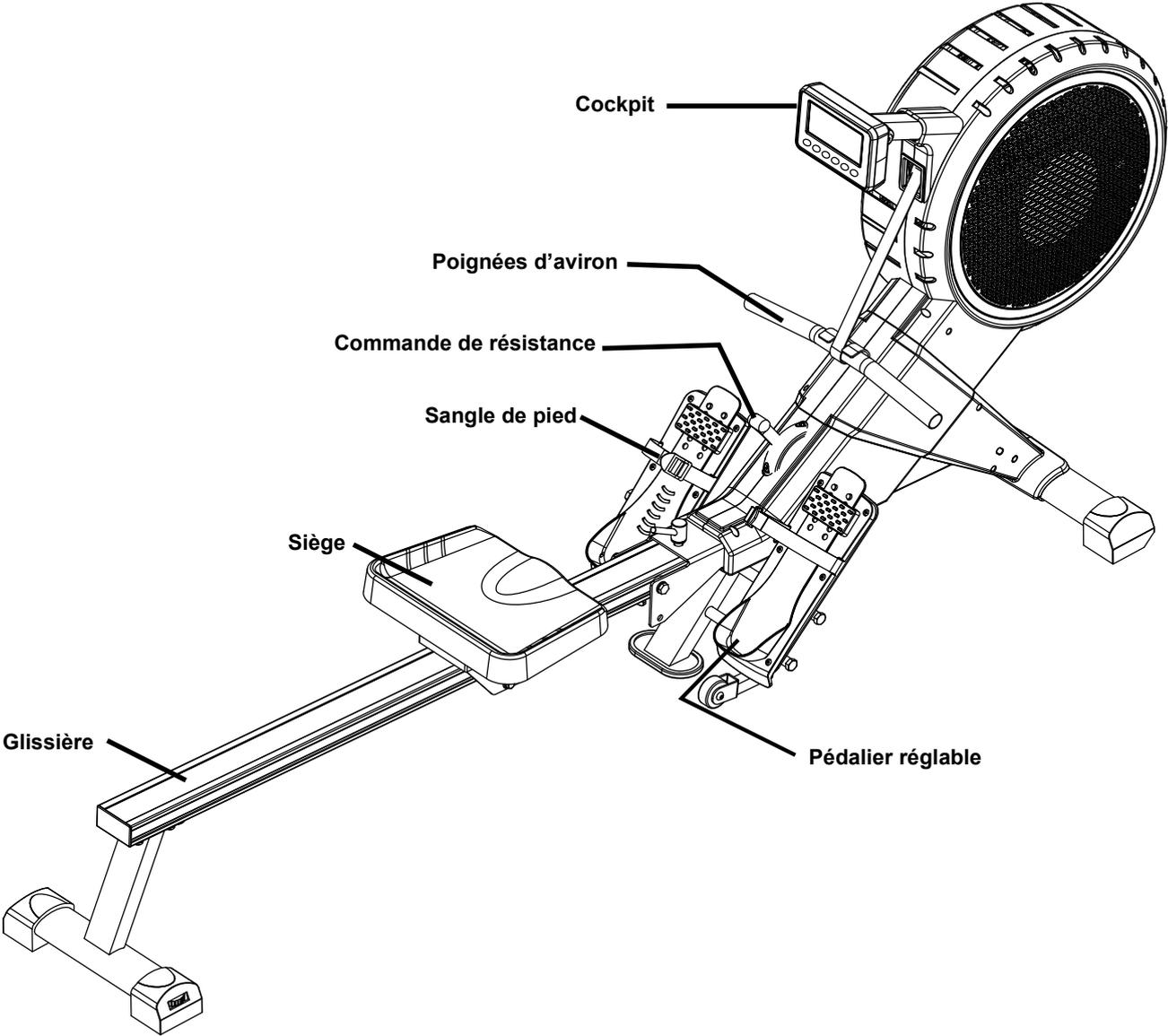
#### **Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement**

- Retirez les piles ou le câble d'alimentation de l'appareil (si présent) 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.
- Votre appareil d'entraînement n'est pas adapté aux enfants.
- Les tiers, et particulièrement les enfants et les animaux, doivent être tenus à une distance de sécurité raisonnable pendant vos séances d'entraînement.
- Vérifiez avant chaque séance si des objets se trouvent sous l'appareil et retirez-les absolument. N'utilisez jamais l'appareil si des objets se trouvent dessous.
- N'autorisez jamais des enfants à 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 !

**Vue d'ensemble de l'appareil**

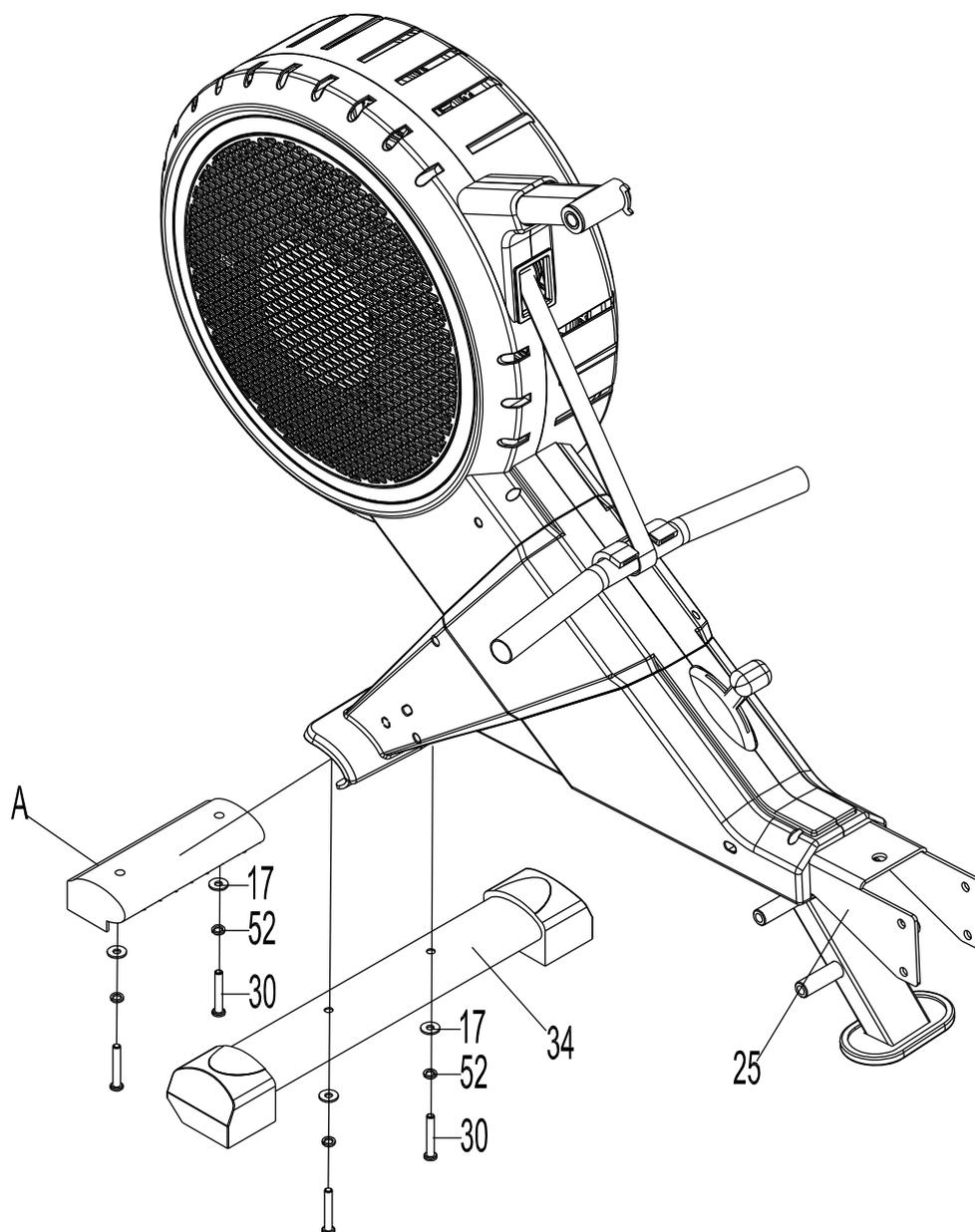


Tout dommage ou défaut survenant en raison d'erreurs commises au moment de l'assemblage **ne sont pas couverts** par la garantie. Lisez attentivement les consignes d'assemblage avant de commencer, suivez chaque étape d'assemblage exactement comme décrit et suivez l'ordre d'assemblage comme indiqué. L'assemblage de l'appareil d'entraînement doit être effectué par des adultes compétents. Etant donné que certaines pièces ont des bords coupants, portez des gants adaptés pendant l'assemblage.

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

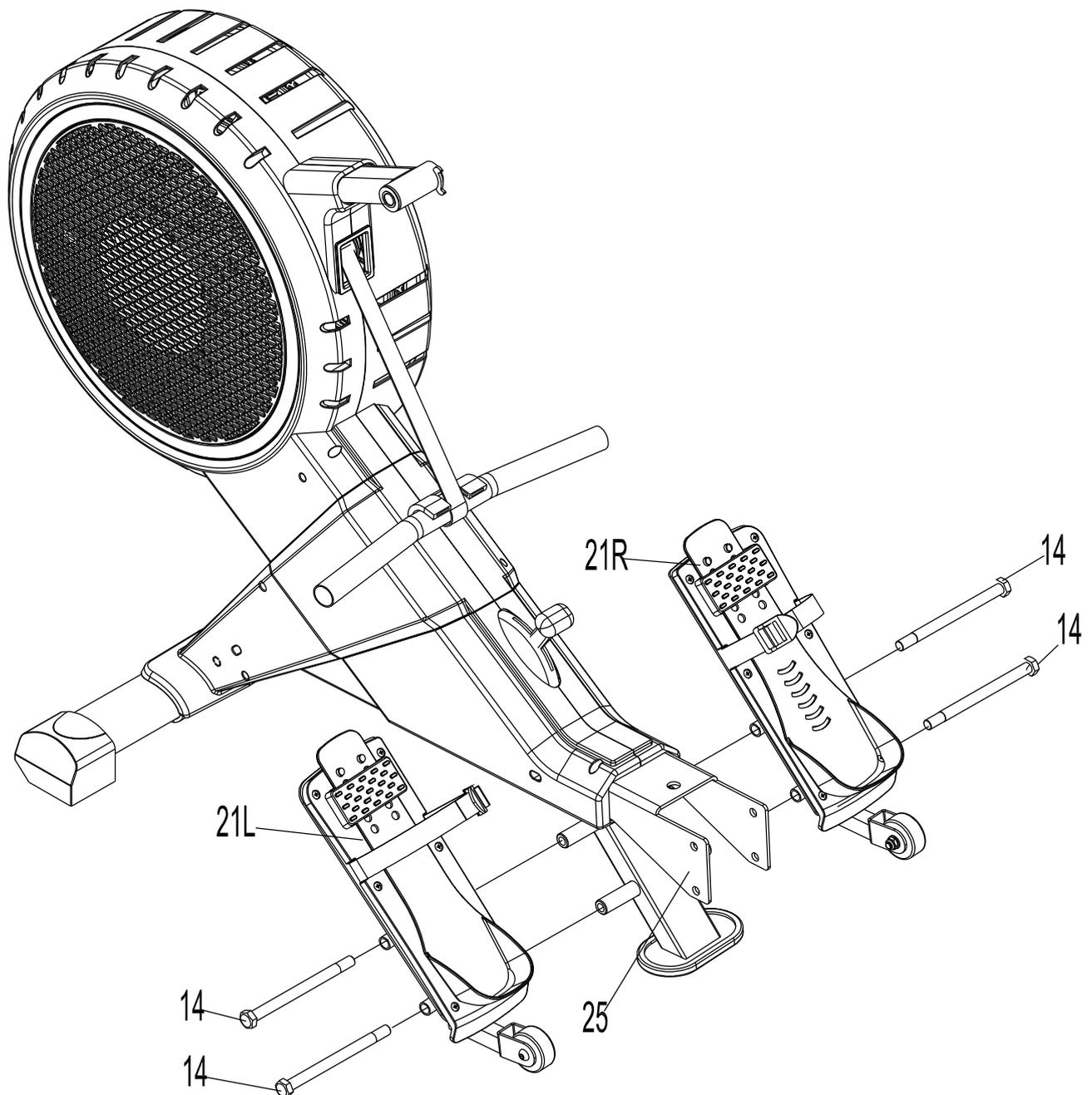
### Etape 1 : Assemblage du support avant

- Desserrez retirez les deux vis (30), les deux rondelles élastiques (52) et les deux rondelles (17) fixant le verrou de transport (A) à l'avant du cadre de base (25).
- Retirez le verrou de transport (A).
- Fixez le support avant (34) avec les mêmes deux vis (30), rondelles élastiques (52) et rondelles (17) à l'avant du cadre de base (25).



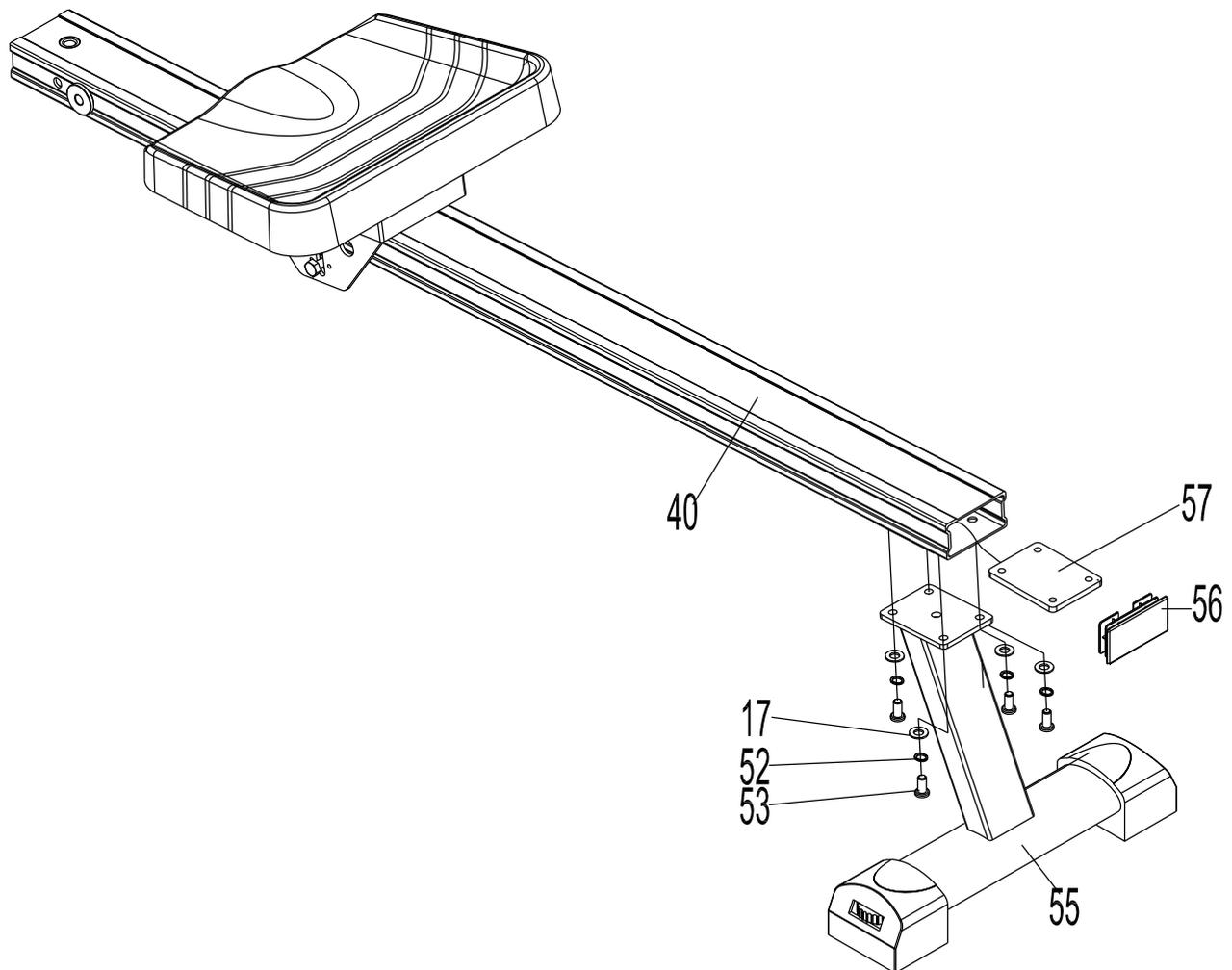
### Etape 2 : Assemblage des pédales

- Fixez les pédales droite et gauche (21R / 21L) au cadre de base (25) en utilisant deux vis hexagonales (14) pour chacune des pédales.



### Etape 3 : Assemblage du support arrière

- Insérez la plaque de fixation (57) dans la glissière (40) par l'arrière pour que les trous filetés de la plaque de fixation (57) correspondent avec les orifices de la glissière (40).
- Fixez le support arrière (55) avec quatre vis Allen (53), quatre rondelles élastiques (52) et quatre rondelles (17) par-dessous, à l'extrémité arrière de la glissière (40).
- Insérez le capot de protection (56) dans l'ouverture arrière de la glissière (40).

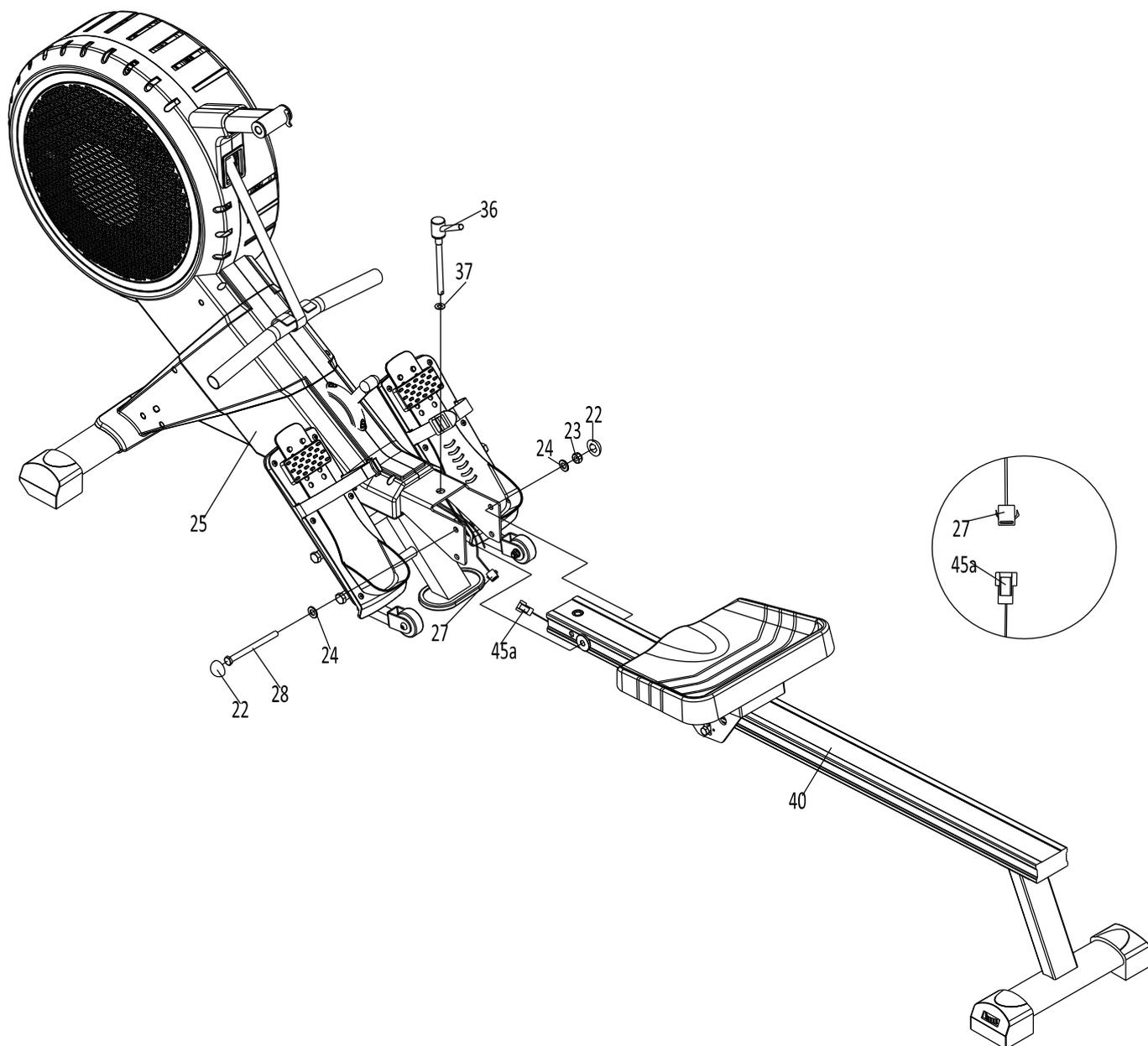


### Etape 4 : Assemblage de la glissière au cadre de base

- Branchez le câble (45a) dépassant de l'avant de la glissière (40) au câble (27) sortant du cadre de base.
- Insérez la glissière (40) dans le support du cadre de base (25).

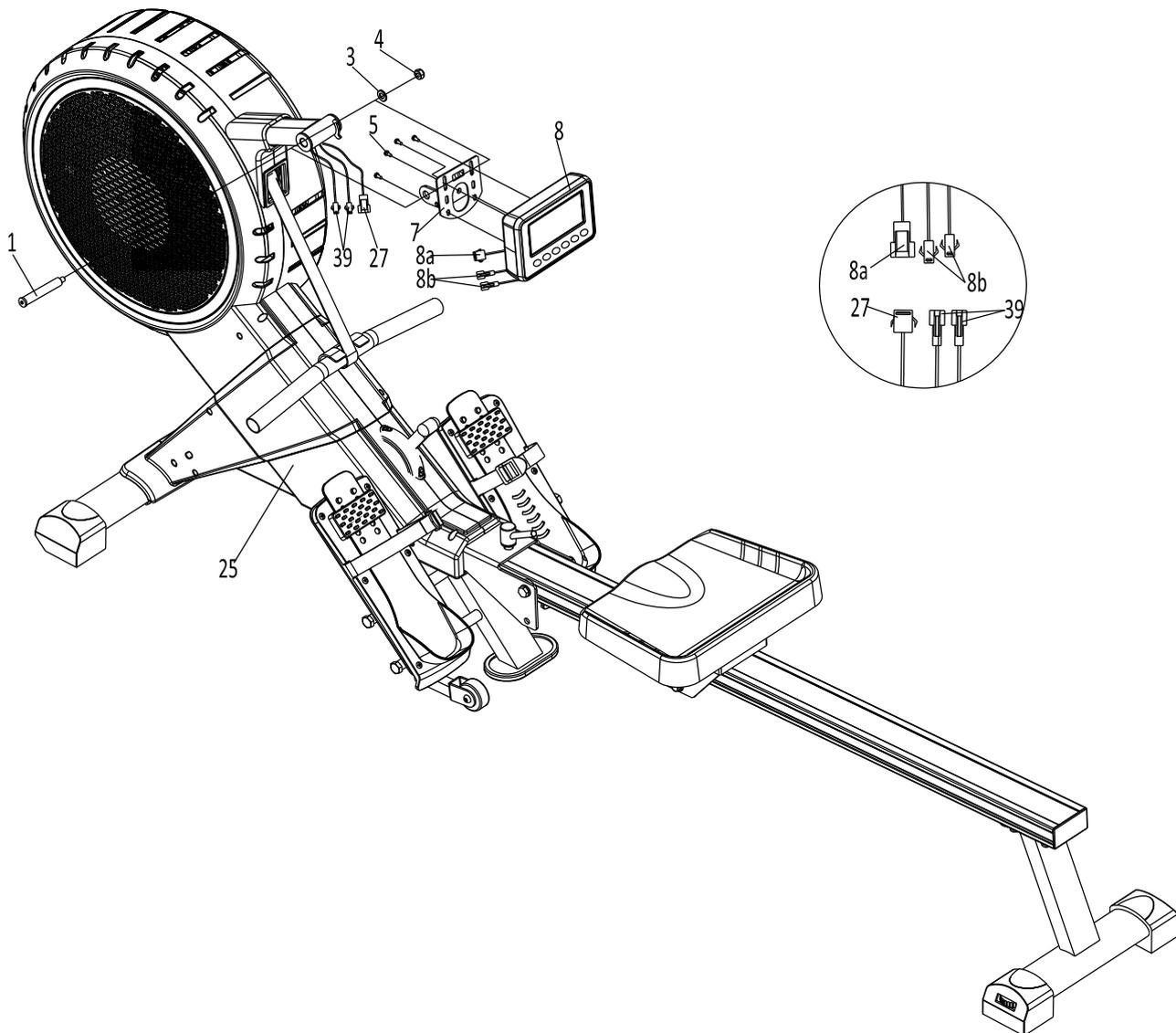
**ATTENTION** : Faites glisser soigneusement la longueur de câble en excès, provenant des câbles branchés (45a + 27), dans la glissière (40). Assurez-vous que les câbles ne soient pas endommagés ou coincés.

- Fixez la glissière (40) au cadre de base (25) avec un boulon hexagonal (28), deux rondelles (24) et un écrou de blocage (23). Puis placez un capuchon (22) sur l'écrou (23) et la tête de vis du boulon hexagonal (28).
- Insérez le bouton (36) avec une rondelle (37), par le haut, dans le trou correspondant du cadre de base (25) et serrez-le (dans le sens horaire) fermement à la glissière (40).



### Etape 5 : Assemblage du cockpit

- Fixez le support du cockpit (7) avec un boulon (1), une rondelle (3) et un écrou de blocage (4) au support sur le cadre de base (25).
- Fixez l'écran du cockpit (8) au support du cockpit (7) avec quatre boulons à tête cylindrique plate (5).
- Branchez les câbles du cockpit (8a / 8b) au câbles correspondants (27/39) du cadre de base (25). Glissez la longueur de câble qui dépasse dans le cadre.



FRA

### Introduire et changer les piles

Etape 1 : Ouvrez et retirez le couvercle du compartiment des piles situé au dos du cockpit.

Etape 2 : Insérez deux piles AA dans le cockpit et faites attention de respecter la bonne polarité.

Etape 3 : Remplacez le couvercle du compartiment des piles.

### Veillez noter :

1. Utilisez uniquement des piles neuves quand vous les changez.
2. N'utilisez pas de piles rechargeables.
3. Respectez les consignes de traitement des déchets décrites dans ce manuel.

## Lieu et stockage

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

L'utilisation et le stockage dans des zones mouillées ou humides, comme un sauna, une piscine, etc. et à l'extérieur comme sur un balcon, une terrasse, dans un jardin, un garage, etc. n'est pas autorisé.

Dans ces lieux, la grande humidité et les températures basses peuvent causer des dommages dans les composants électroniques, de la corrosion et de la rouille. Les dommages de ce type ne sont pas couverts par la garantie.

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

## Replier la glissière

Pour économiser de l'espace ou pour le stockage pendant une période prolongée de non-utilisation, la glissière de rameur peut être repliée rapidement et facilement.

### Replier la glissière :

Étape 1 : Retirez le bouton de verrouillage (36) avec la rondelle (37) en le tournant dans le sens anti-horaire.

Étape 2 : Levez la glissière (40) jusqu'à ce qu'elle soit verticale, en tenant le siège d'une main pour le baisser doucement sur le cadre de base.

**ATTENTION :** Assurez-vous que le siège ne tombe pas sur cadre de base, pouvant causer blessures et dégâts.

Étape 3 : Remplacez le bouton de verrouillage (36) avec la rondelle (37) sur le côté du cadre de base, pour sécuriser la glissière dans sa position relevée.

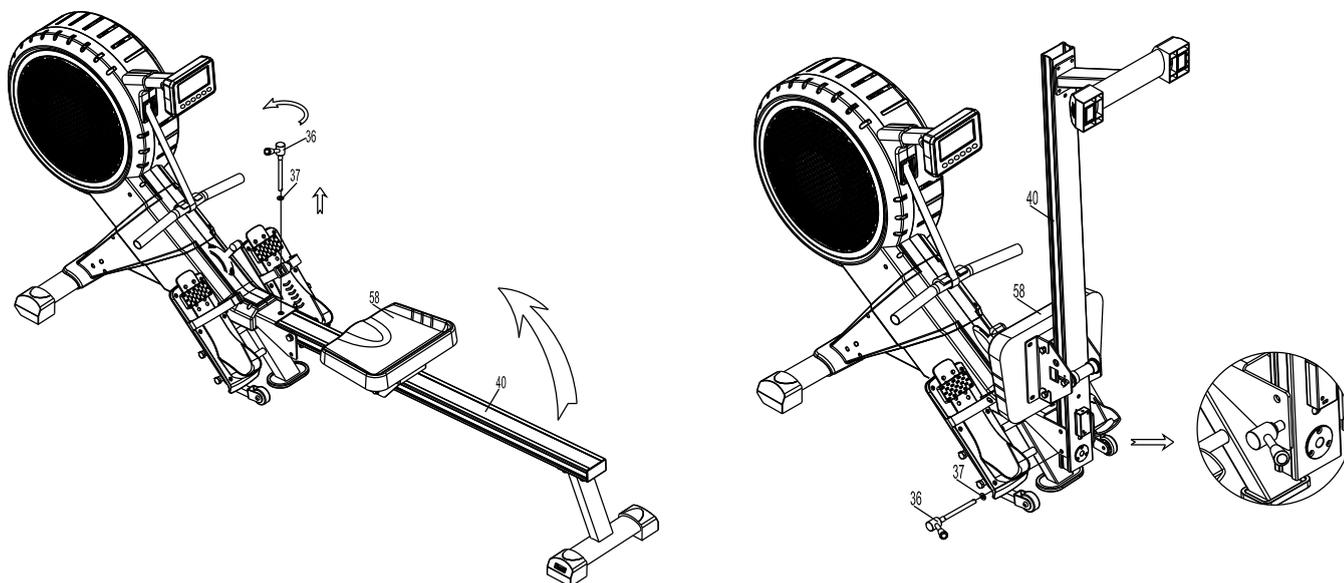
### Déplier la glissière :

Étape 1 : Retirez le bouton de verrouillage (36) avec la rondelle (37) du côté du cadre de base.

Étape 2 : Tenez la glissière d'une main et baissez-la doucement jusqu'à ce que le support arrière touche le sol.

**ATTENTION :** Assurez-vous que la glissière ne tombe pas, pouvant causer blessures et dégâts.

Étape 3 : Insérez le bouton de verrouillage (36) avec la rondelle (37) dans le cadre de base par le haut et fixez la glissière en resserrant le bouton dans le sens horaire.



### Consignes de sécurité importantes



- Avant d'utiliser ou de transporter l'appareil, vérifiez que les deux pièces du cadre sont solidement reliées et que le bouton de verrouillage est correctement emboîté et serré. Faute de quoi, l'utilisation, le levage ou le transport de l'appareil pourrait causer des blessures et / ou des dégâts à l'appareil.
- Lever ou baisser doucement la glissière pour éviter les blessures telles que coincer ou pincer vos mains.
- Quand vous rangez le rameur, assurez-vous que l'appareil tient solidement debout et qu'il est protégé de l'accès de tierces personnes, comme, par exemple, des enfants qui jouent.

## Transport

Pour faciliter le transport de ce rameur, le support central est doté de roulettes de transport.

Pour déplacer le rameur, repliez la glissière comme décrit plus haut et fixez-la. Tenez le support arrière et soulevez-le jusqu'à ce que les roulettes touchent le sol.

Maintenant, vous pouvez pousser ou tirer l'appareil vers l'endroit voulu.

Posez le rameur doucement et soigneusement.

Assurez-vous de toujours avoir les pieds fermement posés au sol et de tenir l'appareil, quand vous le soulevez, le transportez et le posez.

## Réglage des pédales

Le pédalier de votre rameur dispose d'un système spécial pour régler individuellement les pédales à la taille de vos chaussures, en quelques étapes très simples.

Vous devez porter des chaussures adaptées à l'entraînement avec un rameur. Nous vous conseillons les chaussures de running parce qu'elles sont légèrement incurvées, ce qui est idéal pour permettre les mouvements des pieds pendant l'entraînement de rameur.

Assurez-vous de ne pas trop serrer les chaussures avant l'entraînement, ce qui pourraient bloquer la circulation sanguine pendant l'effort.

### Réglage des pédales

Le système d'attache des pédales est composé de deux éléments : le réglage de la longueur pour la taille de vos chaussures et des sangles réglables qui sécurisent maintiennent votre pied dans la semelle.

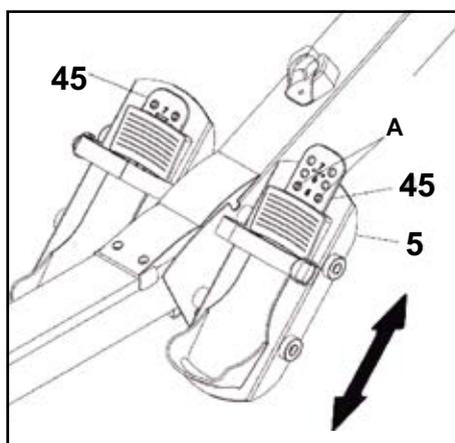
#### Étape 1 :

Appuyez sur les boutons de verrouillage deux tailles (A) et réglez la position optimale des semelles (45). Pour vous souvenir de la position facilement et être capable de l'ajuster rapidement, les positions individuelles sont numérotées. Une fois que vous avez trouvé le réglage optimal de la taille, relâchez les boutons de verrouillage (A).

#### Étape 2 :

Placez vos pieds sur les semelles et sécurisez-les en serrant les sangles. Assurez-vous que les sangles maintiennent fermement vos pieds sans être trop serrées.

Maintenir le pieds solidement est essentiel pour la bonne exécution des mouvements de rameur. Pour déplacer votre corps vers l'avant, vos pieds doivent rester en position.



## Alimentation électrique

Le cockpit est alimenté par deux piles AA.

Si l'écran du cockpit s'estompe ou s'éteint, remplacez les piles.

Quand vous jetez des piles usées, respectez toujours les consignes de traitement des déchets de ce manuel.

## Entretien, nettoyage et maintenance

### Avant la première utilisation et après une longue période de pause dans votre entraînement

Vérifiez que le rameur est en bon état. Aucun objet ne doit se trouver sur ou sous l'appareil. Assurez-vous que les vis sont serrées et que la zone de glissement du siège n'est pas encombrée. Vérifiez également si la glissière est dépourvue d'impuretés et de corps étrangers.

### Intervalles de maintenance et de nettoyage :

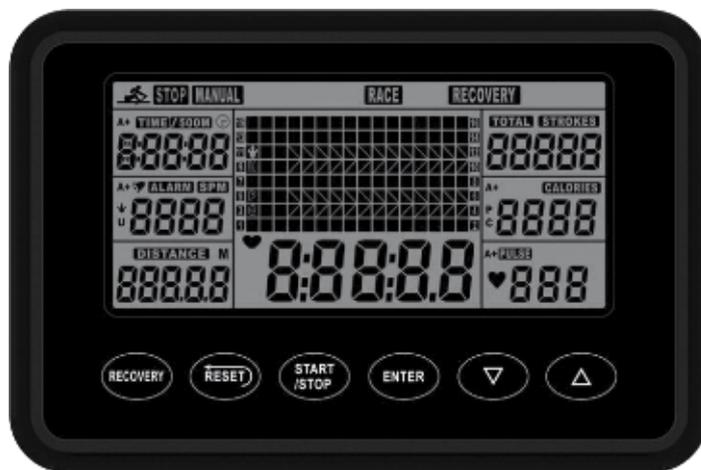
Nettoyez le rameur après chaque entraînement avec un chiffon humide pour retirer la transpiration et / d'autres liquides résiduels. Ne jamais utiliser de solvant. Essuyez bien la zone nettoyée.

Pour assurer un fonctionnement fluide, nettoyez régulièrement le rouleau de guidage du siège, situé dans la glissière en aluminium.

Les spray lubrifiant MAXXUS et dégraissant MAXXUS sont parfaits pour ça.

### Les dégâts dus à un défaut ou un manqué de nettoyage, de maintenance et / ou d'entretien ne sont pas couverts par la garantie et l'assurance.

Les coûts de réparation d'un appareil d'entraînement mal-entretenu peut s'élever rapidement à plusieurs centaines d'euros. Un coût élevé qui peut être évité par un entretien et un nettoyage régulier.



## Clavier

- RECUPERATION :** Touche pour active la mesure des pulsations de récupération
- REINITIALISATION :** Appuyez sur cette touche pendant 3 à 5 secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro et redémarrer le cockpit
- DEMARRER / ARRÊTER :** Lance ou arrête le programme d'entraînement actuel.
- ENTREE :**
- Fonction confirmer (dans le menu démarrer)  
Touche pour confirmer les sélections et les entrées
  - Fonction modifier (pendant l'entraînement)  
Appuyez sur cette touche pendant les séances d'entraînement pour modifier l'affichage des valeurs.
- ▲ - TOUCHE :** Touche pour augmenter les valeurs définies
- ▼ - TOUCHE :** Touche pour diminuer les valeurs définies

## Valeurs d'entraînement

- TEMPS** Affiche la durée de l'entraînement. Quand le temps est défini, la valeur «00:00» clignote. Les touches ▲/▼ peuvent être utilisées pour définir un temps jusqu'à 99:00 minutes.
- TEMPS 500M** Affiche le temps moyen dont l'utilisateur a besoin pour une distance de 500 mètres, à sa vitesse actuelle de rame. Cette valeur est actualisée de manière constante par le cockpit, selon les changements de vitesse de l'utilisateur.
- RPM** Affiche le nombre de coups de rames par minute
- DISTANCE** Affiche la distance couverte en mètres. Quand la distance est définie, la valeur «00:00» clignote. Les touches ▲/▼ peuvent être utilisées pour définir une distance jusqu'à 999000 mètres.
- RAMES** Affiche le nombre de coups de rames, jusqu'ici, pendant la séance d'entraînement actuelle. Quand vous visez un nombre de coups de rames, cette valeur clignote. Un nombre de coups de rames visé peut être défini avec les touches ▲/▼.
- TOTAL COUPS DE RAMES** Affiche le nombre total de coups de rame.
- CALORIES \*** Affichage de la consommation de calories. Quand une consommation de calories visée est définie, cette valeur clignote.  
La consommation de calories peut être définie, jusqu'à 9,990, à l'aide des touches ▲/▼.
- PULSATIONS \*\*** Affiche le rythme cardiaque actuel de 30 à 220 battements / minute. Quand vous utilisez une ceinture pectorale de transmission, disponible en option, le rythme cardiaque actuel est affiché ici.

\* Note sur le calcul des calories

Le calcul de la consommation énergétique est fait à l'aide d'une formule générale. Il n'est pas possible de déterminer avec exactitude la consommation énergétique individuelle, celle-ci nécessitant un nombre important de données personnelles.

\*\* Note sur la mesure du rythme cardiaque

L'utilisation de cette fonction n'est possible qu'avec la ceinture pectorale de transmission disponible séparément.

## Affichage en mode veille

- CALENDRIER :** Affiche la date du jour
- TEMPERATURE :** Affiche La température ambiante actuelle
- HORLOGE :** Affiche l'heure

## Allumer le cockpit

Le cockpit s'allume automatiquement dès qu'une touche est appuyée.

## Eteindre le cockpit

Le cockpit passe automatiquement en mode veille quelques minutes après la fin de l'entraînement. En mode veille, la date, l'heure et la température ambiante sont affichés. La condition préalable est que les bonnes données aient été entrées pour l'heure et la date.

## Saisie de la date et de l'heure

Quand vous allumez le cockpit pour la première fois, changez les piles ou réalisez une réinitialisation complète, entrez d'abord l'heure, la date et l'heure de l'alarme (fonction alarme). Entrez la date et l'heure en appuyant sur les touches ▲/▼ dans les champs appropriés. L'ordre est : année – mois – jour. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

### Heure

#### Etape 1 : Saisir l'heure - heure

L'heure clignote avant la colonne dans la fenêtre TEMPS. Réglez-la en appuyant sur les touches ▲/▼. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

#### Etape 2 : Saisir l'heure - minute

Les minutes clignent avant la colonne dans la fenêtre TEMPS. Réglez-les en appuyant sur les touches ▲/▼. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

### Date

#### Etape 1 : Saisir l'année

L'année clignote dans la fenêtre RAMES. Entrez l'année en appuyant sur les touches ▲/▼. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

#### Etape 2 : Entrer le mois

Le mois clignote dans la fenêtre CALORIES. Entrez le mois en appuyant sur les touches ▲/▼. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

#### Etape 3 : Entrer le jour

Le jour clignote dans la fenêtre PULSATIONS. Entrez le jour en appuyant sur les touches ▲/▼. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

## Fonction alarme

Après avoir confirmé l'heure et la date, la fenêtre TEMPS clignote de nouveau.

Si vous voulez définir une alarme, entrez l'heure et les minutes comme décrit plus haut, en appuyant sur les touches ▲/▼. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

Si vous ne voulez pas définir une alarme, laissez les paramètres à «0:00» et appuyez sur la touche ENTREE.

## Saisir de nouveau l'heure et la date

Pour définir ou changer de nouveau l'heure et la date ou pour réaliser une réinitialisation complète du cockpit appuyez et maintenez la touche REINITIALISATION pendant au moins 10 secondes ou retirez les piles pendant un court instant.

## Fonction démarrage rapide

Pour démarrer l'entraînement aussitôt, sans entrer de valeurs, allumez le cockpit. Dès que l'affichage (Figure 1) apparaît, appuyez sur la touche DEMARRER.

Le temps d'entraînement commence à s'écouler et vous pouvez commencer votre séance. Arrêter l'entraînement quand vous le voulez, le cockpit n'a pas de valeurs cibles.

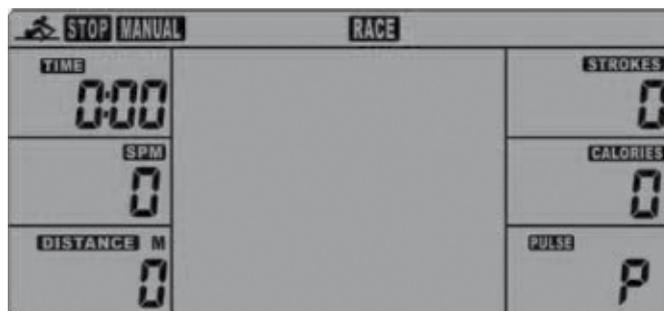


Figure 1

## Programmes d'entraînement manuel et de course

Allumez le cockpit. Dès que l'affichage (Figure 1) apparaît, les mots «MANUEL» et «COURSE» clignoteront en haut de l'écran.

Sélectionnez le programme voulu en appuyant sur les touches ▲/▼ et confirmez votre sélection avec la touche ENTREE.

## Entraînement manuel avec objectifs

### Etape 1 : Définir l'objectif d'entraînement

Vous avez le choix de sélectionner des objectifs d'entraînement et de définir les valeurs visées.

Vous pouvez sélectionner :

- Temps d'entraînement time (TEMPS)
- Distance d'entraînement (DISTANCE)
- Coups de rames (RAMES)

Les valeurs sont indiquées en clignotant. Appuyez sur les touches ▲/▼ jusqu'à ce que la valeur voulue s'affiche.

- **TEMPS** – Définition du temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes
- **DISTANCE** - Définition de la distance d'entraînement de 100 à 99900 mètres
- **RAMES** - Définition du nombre de coups de rames de 10 à 9990
- **CALORIES** – Préréglage de la consommation de calories de 10 à 99990 calories

Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

Pour passer d'un objectif à l'autre, appuyez sur la touche ENTREE.

Veuillez noter qu'il est donc logique de définir un objectif d'entraînement à la fois.

Tous les autres objectifs doivent être à zéro.

### Etape 2 : Définition du rythme cardiaque maximal\*

La valeur «PULSATIONS» clignote sur l'affichage. Entrez le rythme cardiaque maximal en appuyant sur les touches ▲/▼. Les valeurs de 30 à 240 battements / minute sont possibles.

Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

Si le rythme cardiaque prédéfini est dépassé pendant l'entraînement, un avertissement sonore se déclenche, vous devez alors réduire la vitesse de rame et / ou la résistance de freinage.

### Etape 3 : Démarrer l'entraînement

L'entraînement démarre automatiquement après que vous avez appuyé sur la touche DEMARRER.

La valeur définie à l'étape 1 est compté à rebours et l'entraînement s'arrête quand la valeur a atteint zéro.

### COURSE – Simulation de course

Ce programme est un entraînement motivant. Vous vous mesurez à l'ordinateur avec des concurrents virtuels. Vous définissez le temps dont votre adversaire a besoin pour ramer 500 mètres, pour que la vitesse de rame de votre adversaire reste constante.

#### Etape 1 : Définir le temps sur 500 mètres du concurrent virtuel

L'affichage clignote, par ex. «L1» et la valeur correspondante apparaît dans la fenêtre TEMPS/ 500M (voir tableau).

Sélectionnez le niveau de puissance ou le temps sur 500 mètres de votre concurrent en appuyant sur les touches ▲/▼.



Niveau de puissance	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
Temps/500 mètres	8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

#### Etape 2 : Définir la distance d'entraînement

La valeur clignote maintenant dans le champ DISTANCE. Sélectionnez une valeur dans l'intervalle de 500 à 10000 mètres, par paliers de 500 mètres en appuyant sur les touches ▲/▼.

Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche ENTREE.

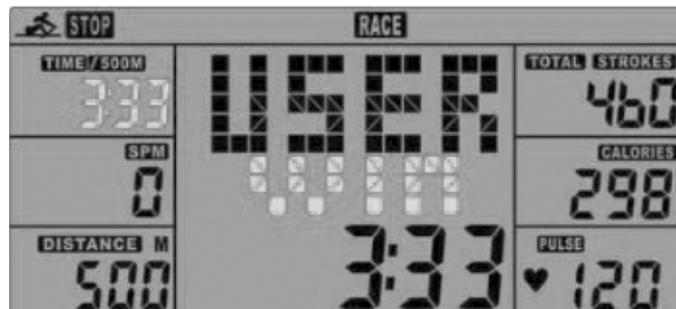
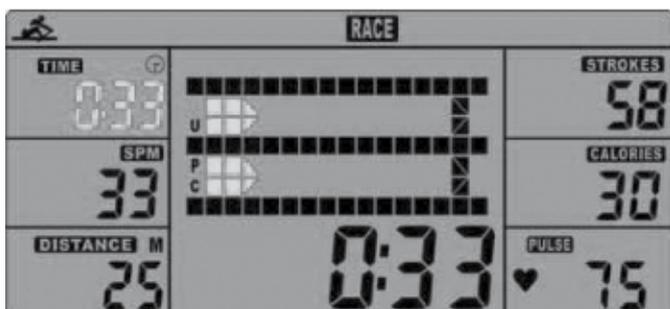
#### Etape 3 : Début de l'entraînement

L'entraînement démarre automatiquement après que vous avez appuyé sur la touche DEMARRER.

La valeur de la distance d'entraînement sélectionnée compte à rebours.

L'écran affiche l'aviron de l'utilisateur dans la ligne du haut «U» et celui du concurrent virtuel, dans la ligne du bas «PC».

Le programme s'arrête quand la valeur atteint zéro, l'écran affiche alors le résultat. Si l'utilisateur a gagné, «USER WIN» s'affiche sur l'écran. Si le concurrent virtuel a gagné, «PC WIN» s'affiche sur l'écran.



**RECUPERATION – Rythme cardiaque de récupération**

Pour pouvoir utiliser la mesure des pulsations de récupération, une ceinture pectorale, disponible en option, est nécessaire pour calculer le rythme cardiaque.

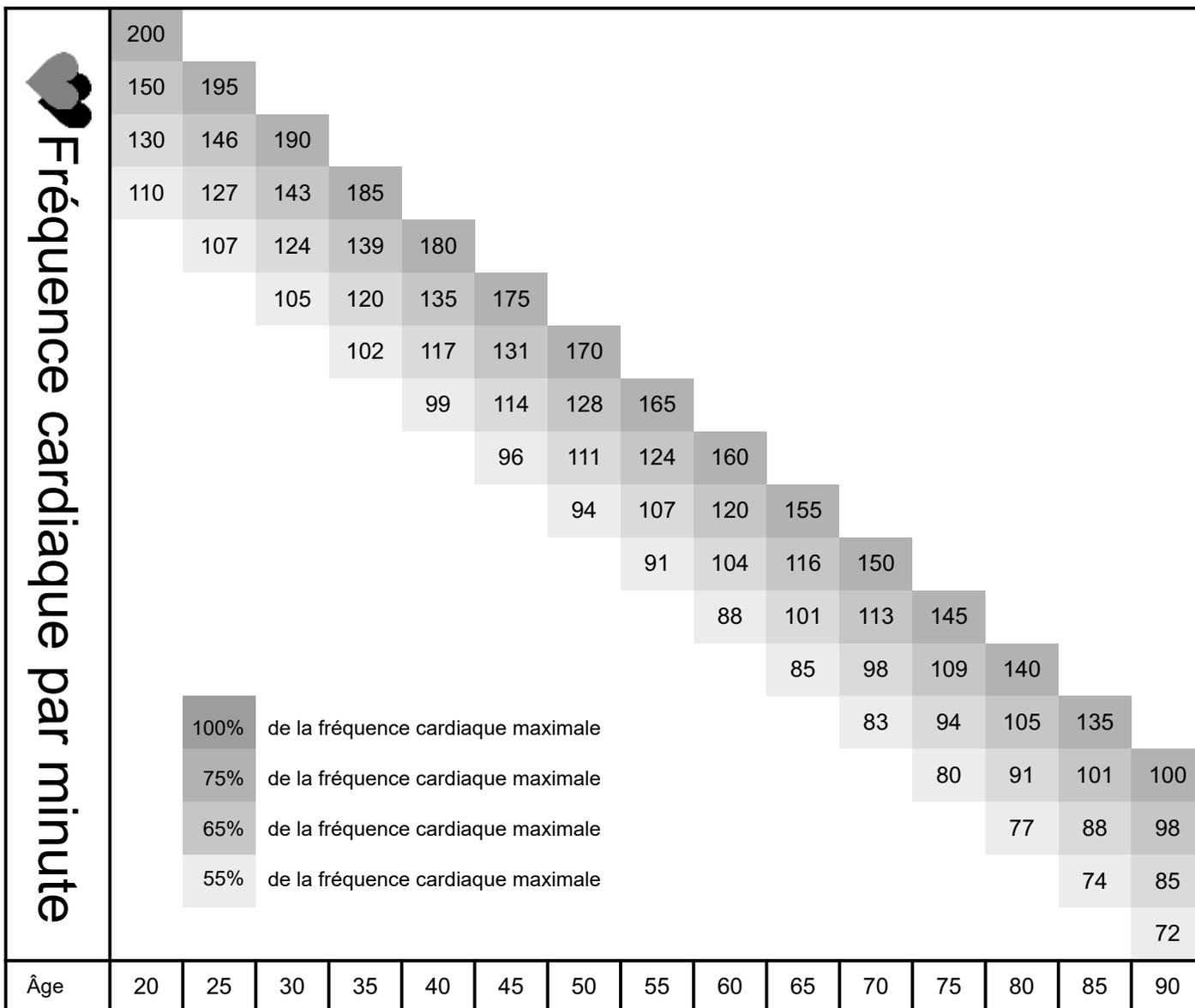
Si l'utilisateur porte cette ceinture pectorale, le rythme cardiaque actuel est affiché dans la fenêtre PULSATIONS de l'écran et la prise de mesure démarre, quand la touche RECUPERATION est appuyée après la fin de l'entraînement.

Le temps compte à rebours à partir de 60 secondes dans la fenêtre TEMPS. A la fin de la mesure, le cockpit compare les pulsations de départ et celles après les 60 secondes, et donne une évaluation.

F1	Très bien
F2	Bien
F3	Satisfaisant
F4	Suffisant
F5	Insuffisant
F6	Médiocre

**ATTENTION** : Veuillez noter que pendant la mesure des pulsations, aucune touche du cockpit ne doit être appuyée. Cela pourrait causer une erreur système, entraînant un «freezing» de l'écran du cockpit. Si cela arrive, généralement, l'écran de veille (date, heure et température) s'affiche et le cockpit ne répond plus aux saisies du clavier.

Pour redémarrer le cockpit, retirez les piles pendant environ 10 à 20 secondes et remplacez-les. Il faudra peut-être maintenant saisir de nouveau l'heure et la date.



**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 rythme cardiaque à l'aide d'une ceinture pectorale

De nombreux équipements sportifs MAXXUS® sont déjà équipés de récepteurs. Les ceintures pectorales (nous recommandons seulement l'utilisation d'une ceinture pectorale POLAR® non-codée) 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.

En complément des consignes de sécurité, mentionnées page 3 de ce manuel, veuillez tenir compte des instructions de sécurité suivantes, concernant les rameurs.



### Consignes de sécurité importantes



- L'utilisation du rameur lorsque des éléments tels que les roulettes, la glissière, le mécanisme de rame sont défectueux ou usés peut provoquer des blessures et / ou des dégâts importants sur l'appareil.  
C'est pourquoi, vérifiez l'état de fonctionnement du rameur avant chaque utilisation.
- Si vous n'êtes pas sûr de l'état d'un composant du rameur, vous devez penser à le remplacer. En cas de doute, contactez notre service de maintenance.  
N'utilisez que des composants originaux usés.
- Assurez-vous que le rameur repose sur une surface uniforme, propre et stable.  
Des mouvements de rames puissants peuvent faire bouger le rameur sur les surfaces lisses et les tapis. Assurez-vous que la base est solide.  
Dans l'idéal, placez un tapis de protection MAXXUS sous l'appareil.  
Le rameur ne doit jamais être vissé au sol ou fixé d'une autre façon. Cela pourrait causer des dégâts importants à l'appareil.
- Éloignez les enfants, les animaux et les autres personnes lorsque vous utilisez le rameur, surtout des rouleaux du siège et de la glissière, pour éviter les risques de blessures !
- Pour votre sécurité, portez des vêtements de sport bien ajustés, les vêtements larges peuvent se coincer dans les rouleaux du siège. Éloignez les membres du corps, comme les mains et les doigts, des rouleaux, il existe un risque d'écrasement.  
Attachez vos cheveux longs, pour éviter qu'ils ne se coincent dans les rouleaux pendant l'entraînement.
- Le rameur est un type d'entraînement très intense. Avant de commencer à vous entraîner avec un rameur, nous vous conseillons de réaliser une visite médicale chez votre médecin, surtout pour les utilisateurs en mauvaise condition physique ou après une longue pause dans votre entraînement.
- Tenez toujours les poignées du rameur avec les deux mains pendant l'entraînement, ne ramez jamais avec seulement une main. Assurez-vous d'avoir toujours une prise ferme et sécurisée.
- Tirez et ramenez toujours droit les poignées de rameur.  
Ne tournez jamais la corde, cela pourrait causer des dégâts à l'appareil.
- Quand vous terminez votre entraînement, ne lâchez pas les poignées. Posez-les soigneusement dans un des deux supports.
- Lorsque vous rangez l'appareil, assurez-vous que le rameur et ses éléments ne risquent pas de tomber. Rangez-le toujours de manière à ce qu'il ne subisse aucun dégât.

Ci-dessous sont exposés des conseils et astuces qui vous aideront à ramer correctement.

### Mouvement de rameur – tout le corps

#### Etape 1 : Préparation

Assurez-vous que vos pieds sont correctement places sur les pédales, i.e. que la taille est ajustée à la taille de vos pieds et que la sangle est fermement attachée.

Saisissez avec les deux mains, écartées d'environ 20 cm, les poignées du rameur.

#### Etape 2 : Position de départ

Penchez autant que possible le haut du corps vers l'avant, en fléchissant les genoux.

#### Etape 3 :

Pousse en arrière avec vos pieds.

#### Etape 4 : Position d'arrivée

Poussez en arrière avec vos pieds jusqu'à ce que vos genoux ne soient plus que légèrement fléchis. ATTENTION : Les genoux ne doivent jamais être tendus !

En même temps, tirez vos bras vers vous jusqu'à ce que vos mains touchent votre corps, sous l'arc costal, dans la zone du plexus solaire. Tendez le haut du corps pour que votre dos soit droit et tirez légèrement les épaules vers l'arrière.

**ATTENTION** : Ne penchez jamais votre dos trop en arrière !

#### Etape 5 : Retour à la position de départ

Ramenez vos pieds vers vous et penchez le haut du corps avec les bras tendus devant vous.



### Rameur – Jambes uniquement

#### Etape 1 : Préparation

Assurez-vous que vos pieds sont correctement places sur les pédales, i.e. que la taille est ajustée à la taille de vos pieds et que la sangle est fermement attachée.

Saisissez avec les deux mains, écartées d'environ 20 cm, les poignées du rameur.

#### Etape 2 : Position de départ

Penchez autant que possible le haut du corps vers l'avant, en fléchissant les genoux.

#### Etape 3 :

Pousse en arrière avec vos pieds.

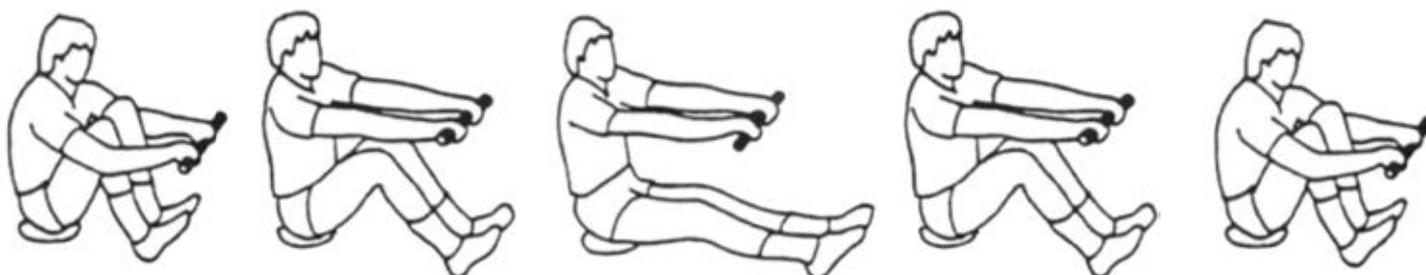
#### Etape 4 : Position d'arrivée

Poussez en arrière avec vos pieds jusqu'à ce que vos genoux ne soient plus que légèrement fléchis.

**ATTENTION** : Les genoux ne doivent jamais être tendus !

#### Etape 5 : Retour à la position de départ

Ramenez vos pieds vers vous.



### 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 :						

**FRA**

**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.

**Si pendant l'entraînement les valeurs du nombre de coups de rames /minute, du nombre de coups de rames et de la distance affichent "0".**

Vérifiez que le câble de commande ne s'est pas coincé lors de l'assemblage et/ou le branchement électrique ne s'est pas déconnecté.

**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.

**Caractéristiques techniques****Caractéristiques techniques :**

Système de freinage 1 :	Résistance de l'air
Système de freinage 2 :	Système de freinage magnétique
Commande de résistance :	Manuel - 8 niveaux
Glissière :	Aluminium
Dimensions de l'installation :	Approx. 230x54x107cm (Lxlxh)
Poids total : approx.	34,5 kg
Poids maximal de l'utilisateur :	120 kg
Réglage des valeurs :	Clavier
Alimentation électrique :	2 piles type AA

**Utilisation :** Usage domestique

## Accessoires recommandés

Ces accessoires sont parfaitement complémentaires avec votre équipement sportif. Tous ces produits sont disponibles sur notre boutique en ligne sur [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com).



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

Ceinture pectorale avec portée de transmission optimisée, pour calculer le rythme cardiaque.

Cet accessoire est nécessaire pour l'utilisation des programmes commandés par le rythme cardiaque et pour la mesure de façon continue du rythme cardiaque actuel.



### **MAXXUS® Tapis de protection**

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

Disponibles dans les tailles suivantes :

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm
- 240 x 100 cm (idéal pour les rameurs)



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

**MAXXUS® Spray lubrifiant** – Lubrifiant parfait pour les tubes de guidage.

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

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



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

FRA

## Traitement des déchets



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

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

Veuillez porter votre appareil à la 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.

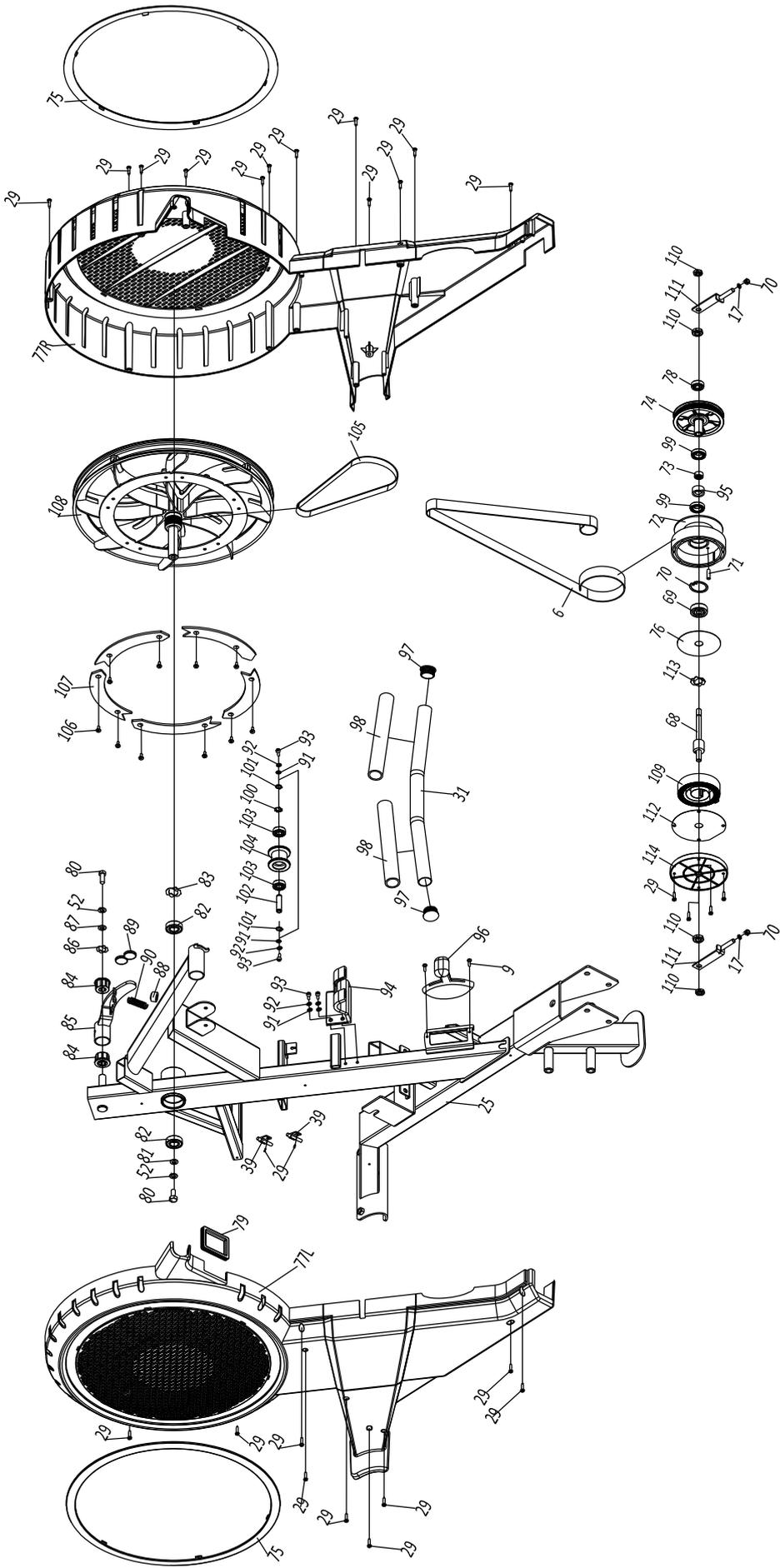
Veuillez noter que toutes les piles/batteries contiennent des substances toxiques. Les consommateurs sont donc tenus légalement de les déposer dans les centres de collecte prévus à cet effet par les villes et les communes ou dans certains commerces.

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

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



Vue éclatée



FRA

## Liste des pièces

Pièce	Description	Qté
1	Step bolt	1
2	Shaft sleeve	2
3	Washer	1
4	Nylon nut	3
5	Cross pan head bolt	4
6	Belt	1
7	Display support	1
8	Display	1
9	Cross pan head screw	14
10	Washer	12
11	Footrest fixation block	2
12	Nylon nut M5	12
13	Fixation band	2
14	Hex bolt	4
15	Foot rest	2
16	Rubber pad	1
17	Washer	20
18	Wheel	2
19	Inner hex bolt	2
20	Inner hex countersunk bolt M8x20	2
21L/R	Foot rest support	1pair
22	Sphere end cap	2
23	Nylon nut	1
24	Washer	2
25	Mainframe	1
26	Wheel	3
27	Trunk wire	1
28	Hex bolt	1
29	Cross pan head self-drilling srew	33
30	Inner hex pan head bolt	2
31	Handlebar	1
32L/R	Front stabilizer end cap	1pair
33	Bolt for chain adjustment	2
34	Front stablizer	1
35	Wire holder	1
36	Knob	1
37	Washer	1
38	Strengthen column	1
39	Sensor wire	2
40	Aluminum guide rail	1
41	Guide rail sleeve	2
42	Limited column	1
43	Cross pan head countersunk screw	3
44	Wire holder	1
45	Pulse box	1
46	Nylon nut M6	2
47	Nut	2
48	Cushion pad	2
49	Round magnet	1
50	Inner hex cylinder head bolt	2
51	U seat	2
52	Spring washer	8
53	Inner hex bolt	4
54	Adjustable end cap	2
55	Rear stabilizer	1
56	Aluminum guide rail end cap	1
57	Nut plate	1
58	Saddle	1
59	Nylon nut M8	5

## Liste des pièces

Pièce	Description	Qté
60	Spring washer	4
61	Hex bolt	4
62	U block	2
63	Hex bolt	3
64	Saddle support assembly	1
65	Saddle support	1
66	Wheel sleeve	6
67	Bearing 608Z	6
68	Belt wheel shaft	1
69	Bearing 6300-2RS	1
70	Circlip for hole	1
71	Shaft for belt fixation	1
72	Friction belt wheel	1
73	One way bearing	1
74	Belt wheel	1
75	YK-AR1801 buckle	2
76	PC plate	1
77L/R	Chain cover	1pair
78	Bearing 6000-2RS	1
79	Rubber gasket ring	1
80	Hex bolt	2
81	Washer	1
82	Bearing 6004-2RS	2
83	Corrugated washer	1
84	Shaft sleeve	2
85	Magnet plate	1
86	Corrugated washer	1
87	Washer	1
88	Bush for spring	1
89	Round magnet	2
90	Pressing spring	1
91	Washer	4
92	Spring washer	4
93	Inner hex cylinder head bolt	4
94	Handlebar fixation plate	1
95	Bearing circle	1
96	AL 902H resistance controller	1
97	Round end cap	2
98	Foam	1
99	Bearing 16003-2RS	2
100	Corrugated washer	1
101	Shaft ring	2
102	Shaft of band wheel	1
103	Bearing 6000-ZZ	1
104	Belt pulley	1
105	Multi-V belt	10
106	Cross countersunk head self-drilling screw	5
107	Aluminum plate	1
108	Magnet air wheel	1
109	Curl spring	1
110	Hex thin nut	4
111	L chain adjusting bolt	1
112	PC cover	1
113	Corrugated washer	1
114	Band wheel outer end cap	1
115	PC plate	1
116	Coil spring	1
117	Band wheel shaft	1

FRA

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

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

### Zones d'utilisation et périodes de garantie

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

#### Usage domestique :

Uniquement pour un usage personnel

Période de garantie : 2 ans

#### Usage semi-professionnel :

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

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

Période de garantie : 1 an

#### Usage professionnel :

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

Période de garantie : 1 an

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

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

#### Preuve d'achat et numéro de série

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

#### Termes et conditions de garantie :

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

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

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

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

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

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

#### IMPORTANT :

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

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

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

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

**[service@maxxus.de](mailto:service@maxxus.de)**

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

**[spareparts@MAXXUS.de](mailto:spareparts@MAXXUS.de)**

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



# MAXXUS®



**Maxxus Group GmbH & Co. KG**  
Zeppelinstr. 2  
D-64331 Weiterstadt  
Allemagne  
E-Mail: [info@maxxus.de](mailto:info@maxxus.de)  
[www.maxxus.de](http://www.maxxus.de)