

BODYSHAPE

MODE D'EMPLOI

4719.181 Bodyshape Crosstrainer CT-10



ATTENTION

Veillez lire attentivement ce manuel d'instructions avant de monter l'appareil ou d'effectuer votre premier entraînement.

Charge limite: 150 kg



2 JAHRE GARANTIE
2 ANS DE GARANTIE
2 ANNI DI GARANZIA



M-INFO LINE
0848 84 0848
www.migros.ch

CONSIGNES DE SECURITE

Veillez lire attentivement ce manuel avant de monter l'appareil ou de l'utiliser pour la première fois.

Pour votre sécurité

- L'appareil pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.
- Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.
- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.
- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés.
- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Afin de garantir de sécurité indiqué par le constructeur à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par an) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- **Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.**
- Cette article n'est pas approprié à des personnes pesant plus de 150 kg.

Utilisation

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottant du volant d'inertie. **Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.**
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.

Consignes de montage

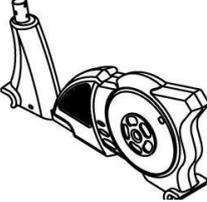
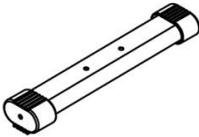
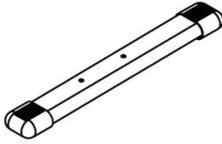
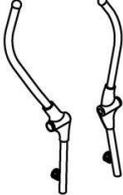
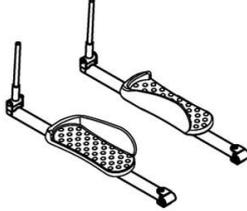
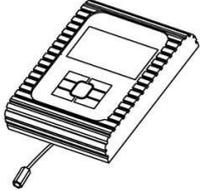
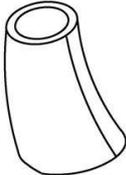
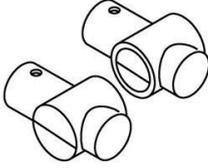
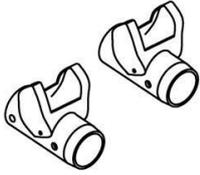
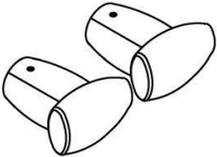
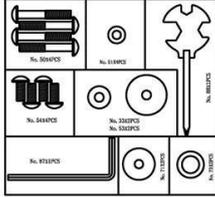
- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.
- L'appareil doit être monté soigneusement par deux personnes adultes.
- N'oubliez pas que **toute** utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!
- Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un **risque d'étouffement** pour les enfants!
- Pour nettoyer et entretenir l'appareil, n'utilisez que des produits écophiles, à l'exclusion de tout produit agressif ou caustique.
- **Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!**

■ Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.

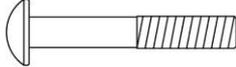
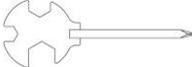
■ Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

■ Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

PIECES COMPRISES DANS L'EMBALLAGE

 <p>Nr. 1 Cadre principal</p>	 <p>Nr. 2 Stabilisateur avant</p>	 <p>Nr. 3 Stabilisateur arrière</p>	 <p>Nr. 4 Tige du guidon</p>
 <p>Nr. 5 Poignée fixe</p>	 <p>Nr. 6 Poignées gauche/droite</p>	 <p>Nr. 9 Cale-pieds g/d</p>	 <p>Nr. 11 Ordinateur</p>
 <p>Nr. 26 Manchon plastique (pour la tige de selle)</p>	 <p>Nr. 27 Manchon plastique (pour la tige du guidon)</p>	 <p>Nr. 30 Manchon plastique (pour la poignée fixe)</p>	 <p>Nr. 38 Manchon plastique (pour les cales pieds)</p>
 <p>Nr. 39 Manchon plastique (pour les cales pieds)</p>	 <p>Manuel</p>	 <p>Trousse à outils</p>	

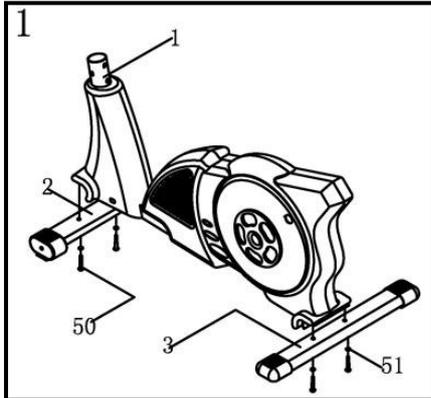
OUTILS ET VIS

Nr.	Bezeichnung	Stück	Beschreibung	Bild
33	Rondelle d'arrêt	2	Ø8x38 mm	
50	Boulon	4	M8x50 mm	
51	Rondelle	4	Ø 8x16x1.5 mm	
53	Rondelle	2	Ø 8x21x2 mm	
54	Vis	4	M8x18 mm	
70	Rondelle	2	Ø 16x25x0.5 mm	
71	Rondelle	2	Ø 8.5x30x2 mm	
87	Clé à six pans	1	5 mm	
88	Tournevis	1	10.14.17 mm	

MONTAGE DU CROSSTRAINER

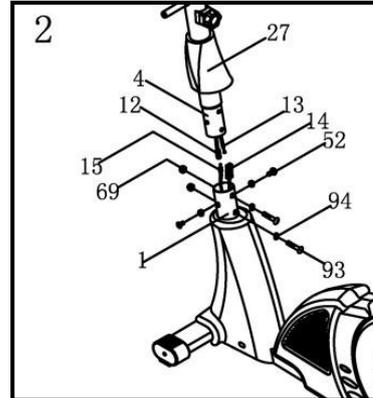
Assemblez le cross-trainer dans un espace dégagé et propre. Il est nécessaire d'avoir assez d'espace autour de l'appareil pour le monter afin d'éviter tout risque de blessure. Tenez les enfants éloignés lors du montage

ÉTAPE 1



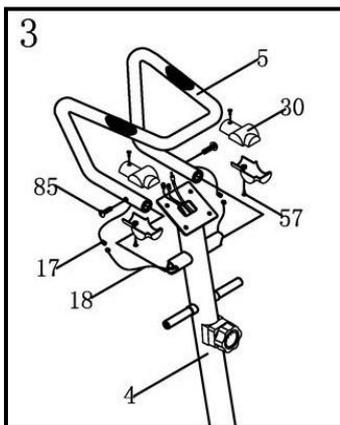
1. Fixez le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) sous le cadre principal (1) avec boulons (50) et 4 rondelles (51).

ÉTAPE 2



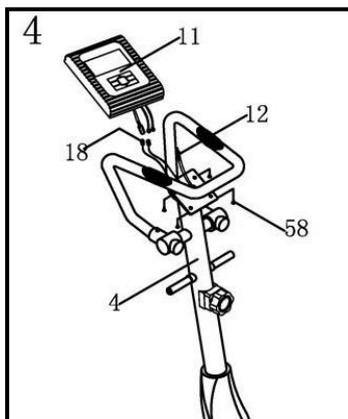
1. Retirez la protection (27) du cadre principal en enflez-la sur la tige du guidon (4).
2. Retirez les boulons à six pans prémontés (52+93) ainsi que les rondelles (94).
3. Enflez le câble de contrôle de la résistance (13) dans la fiche de contrôle de résistance (14)
4. Branchez le câble supérieur de l'ordinateur (12) avec le câble inférieur de l'ordinateur (15).
5. Enfichez la tige du guidon (4) dans le cadre (1). Fixez de nouveau le tout avec les 4 boulons à six pans (52+93) et les rondelles.
6. Placez de nouveau la protection (27) sur le cadre principal.

ÉTAPE 3



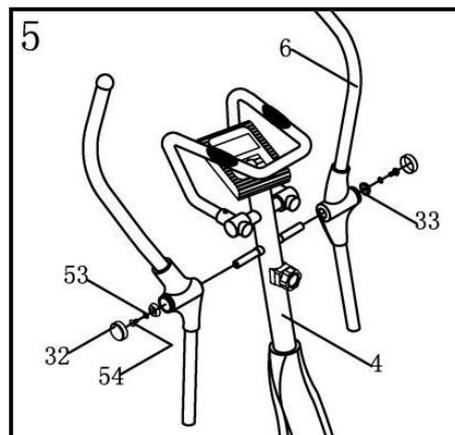
1. Fixez la poignée centrale (5) sur le support métallique de la tige du guidon (4) de chaque côté avec une vis (85) .
2. Reliez les deux câbles de capteur du pouls de chaque côté (17+18) et faites les entrer dans la poignée centrale.
3. Fermez les extrémités de la poignée centrale avec les capuchons en plastique (30) et vissez ces derniers (57).

ÉTAPE 4



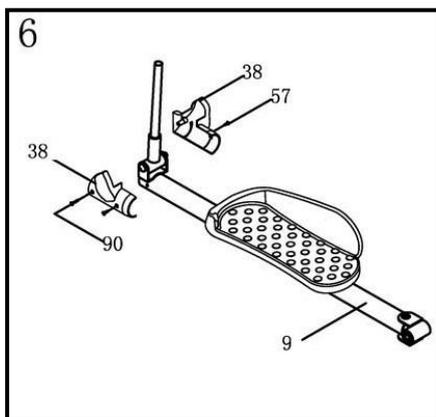
1. Tirez le câble de l'ordinateur (12) vers le haut pour le relier à l'ordinateur (11). Branchez également le câble du capteur du pouls (18) sur l'ordinateur.
2. Faites glisser l'ordinateur sur la partie en métal prévue à cet effet et située sur la tige du guidon (4). Fixez-le avec 4 vis (58).

ÉTAPE 5



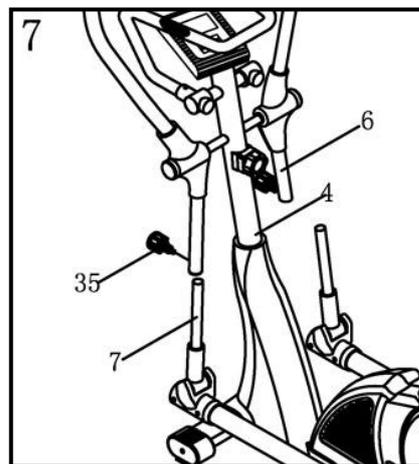
1. Montez la poignée droite (6) sur l'axe de la tige du guidon (4) à l'aide d'une rondelle pour tige de selle (33), d'une rondelle intermédiaire (53), d'une vis (54) et du capuchon (32).
2. Répétez cette opération du côté gauche.

ÉTAPE 6



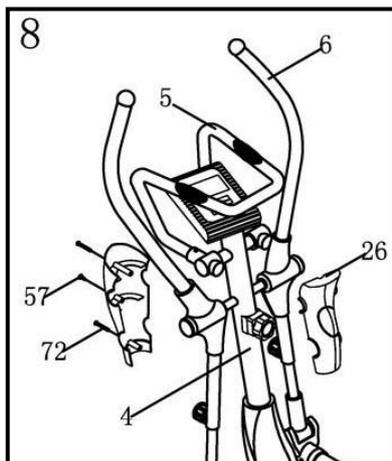
1. Fixez les protections plastique (38) sur la tige des cale-pieds (9) en utilisant les vis 57+90.

ÉTAPE 7



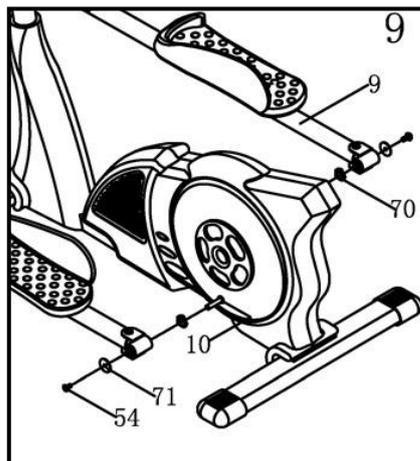
1. Dévissez le bouton noir (35) situé sur la poignée droite (6). Enfichez le tige de la poignée dans celle du cale-pieds (7). Réglez le tout à la bonne hauteur avec le bouton noir.
2. Répétez cette opération du côté gauche.

ÉTAPE 8



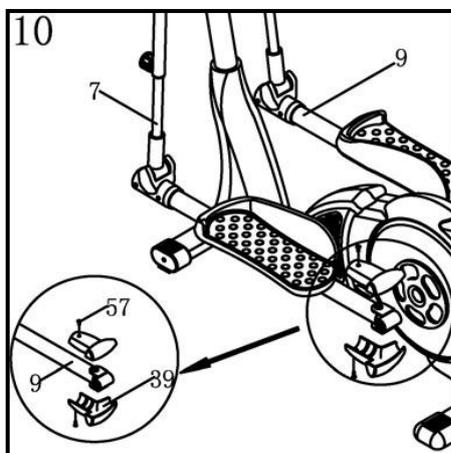
1. Fixez le manchon plastique (26) sur la tige du guidon (4) à l'aide des vis 72 + 57.

ÉTAPE 9



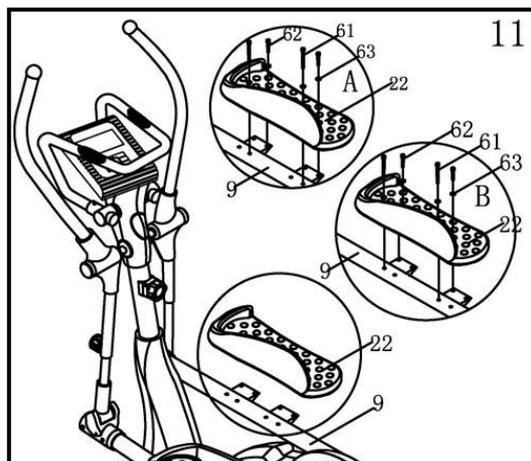
1. Enfichez l'extrémité de la tige du cale-pied droit (9) avec une rondelle (70) dans l'axe au niveau de la roue d'inertie (10). Fixez-la avec une rondelle (71) et une vis (54).
2. Répétez cette opération du côté gauche.

ÉTAPE 10



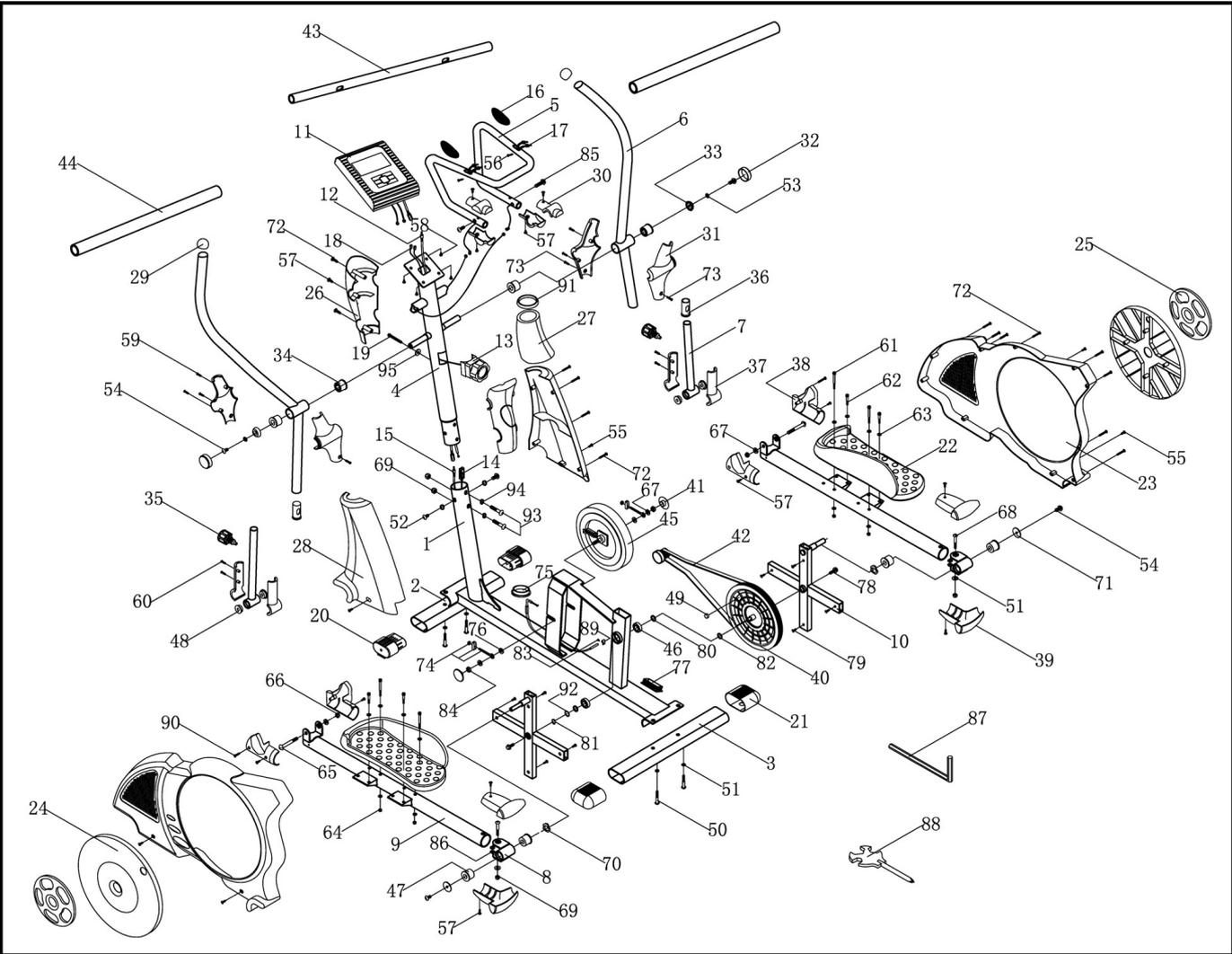
1. Couvrez les extrémités des deux cale-pieds à droite et à gauche avec les capuchons en plastique (39) et vissez ces derniers (57).
2. L'appareil est maintenant prêt à être utilisé.

Adaptation de la position des cale-pieds



1. L'utilisateur peut avancer ou reculer la position des cale-pieds (22) à son gré. Utilisez pour ce faire les vis 61 et 62.

VUE EN ÉCLATÉ



LISTE DE PIÈCES DÉTACHÉES

No. Pièce	Description	Nombre
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Tige du guidon	1
5	Poignée fixe	1
6	Poignées gauche/droite	1
7	Tige du cale-pieds g/d	1
8	Plaques pour cale-pieds	2
9	Cale-pieds gauche/droite	1
10	Barre croisée	1
11	Ordinateur	1
12	Câble supérieur de l'ordinateur	1
13	Contrôle de résistance	1
14	Câble de contrôle de résistance	1
15	Câble du capteur	1
16	Capteur du pouls	2
17	Câble du capteur du pouls supérieur	1
18	Câble du pouls inférieur	2
19	Vis (pour contrôle de résistance)	1
20	Bouchon du stabilisateur avant	1
21	Bouchon du stabilisateur arrière	1
22	Pédale (droite et gauche)	1
23	Couvre-chaîne (droite et gauche)	1
24	Disque gauche/droite	1
25	Couvre-disque gauche/droite	2
26	Couverture pour tige du guidon	1
27	Couverture pour tige du guidon	1
28	Couverture	1
29	Bouchon pour poignée	2
30	Couverture pour poignée fixe	2
31	Couverture pour poignée fixe	2
32	Bouchon pour poignée	2
33	Rondelle d'arrêt	2
34	Attache pour poignée fixe	4
35	Bouchon (suspendu)	2
36	Attache pour tige du cale-pied	2
37	Couverture pour tige du cale-pied	2
38	Couverture entre Poignée fixe et tige du cale-pied	2
39	Couverture pour tige du cale-pied	2
40	Roue d'attache	1
41	Protection pour volant d'inertie	2
42	Attache	1
43	Poignées en mousse pour poignée fixe	1
44	Poignées en mousse pour poignée	2

No. Pièce	Description	Nombre
45	Volant d'inertie	1
46	Palier en acier pour manivelle	2
47	Attache pour cale-pieds	4
48	Attache pour cale-pieds inférieur	4
49	Aimant	1
50	Boulon pour stabilisateur	4
51	Rondelle	6
52	Vis pour tige du guidon	2
53	Rondelle	2
54	Vis pour poignée fixe	4
55	Vis pour couverture	6
56	Vis pour câble du capteur du pouls	2
57	Vis pour couverture No. 30 , 38 , 39 & 26)	13
58	Vis pour ordinateur	4
59	Vis pour couverture No. 31	4
60	Vis pour couverture No. 37	4
61	Boulon pour pédale	4
62	Boulon pour pédale	4
63	Rondelle pour pédale	12
64	Écrou pour pédale	4
65	Boulon pour cale-pied	2
66	Écrou pour cale-pied	2
67	Rondelle pour cale-pied	4
68	Boulon	2
69	Écrou	4
70	Rondelle	2
71	Rondelle	2
72	Vis pour couverture No.26 & 28	14
73	Vis pour couverture No. 28 & 31	4
74	Réglage d'attache	2
75	Bouchon	1
76	Rondelle pour volant d'inertie	2
77	Bouchon pour tige	1
78	Boulon pour barre croisée	2
79	Vis pour barre croisée	8
80	Rondelle pour manivelle	2
81	Joint C-ring	1
82	Rondelle pour attache	2
83	Vis (pour Fixation capteur)	1
84	Écrou (pour volant d'inertie)	2
85	Vis (pour poignée)	2
86	Rondelle (pour poignée)	4
87	Clé à six pans	1
88	Tournevis	1
89	Fixation de capteur	1

No. Pièce	Description	Nombre
90	Vis (pour Couverture 38)	2
91	Anneau (pour tige du guidon)	1
92	Rodelle (pour attache)	1
93	Vis (pour tige du guidon)	2
94	Rodelle (pour tige du guidon)	4
95	Rondelle (pour contrôle de résistance)	1

INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR

Fonctions et caractéristiques

SCAN

Pendant votre entraînement, pressez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SCAN s'affiche sur l'écran LCD. Les fonctions suivantes sont affichées durant respectivement 6 secondes:

TIME- SPEED – DISTANCE – CALORIES – RPM - PULSE

TIME

Affiche le temps d'entraînement en minutes et en secondes.

Votre ordinateur compte automatiquement le temps de 0:00 jusqu'à 99:59 en secondes. Si vous continuez votre entraînement, après ce laps de temps, l'ordinateur donnera un signal et recommencera à compter à partir de 0:00.

SPEED

Affiche votre vitesse d'entraînement en km/h de 0.00 jusqu'à 168 ou en mi/h de 0.00 jusqu'à 99.9.

DISTANCE

Affiche la distance cumulée pendant l'entraînement jusqu'à maximum 168 km ou 99 miles.

CALORIES

L'ordinateur estime la consommation de calories pendant votre entraînement.

PULSE

L'ordinateur indique votre rythme cardiaque actuel pendant l'entraînement en battement par minute. Si l'ordinateur ne détecte pas de pouls, il indique 0.

RPM

Indique la cadence de vos pas.

BOUTON MODE

Pressez sur le bouton et choisissez les paramètres TIME, DISTANCE et CALORIES.

Si vous pressez sur le bouton pendant plus de deux secondes, l'ordinateur redémarre.

Pendant l'entraînement, vous pouvez choisir les différentes fonctions (TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, PULSE) en pressant sur le bouton MODE.

Mode veille

Environ 4 minutes après la fin de l'entraînement, l'appareil passe automatiquement en mode veille et affiche la température ambiante et l'heure

Changement de piles

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

- Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.

- Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.

- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.



Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Il est interdit de mettre les piles usées aux ordures ménagères. Merci de contribuer à la protection de l'environnement et de rendre les piles usées soit au magasin soit aux localités de reprise de la commune dans le but d'éliminer les piles collectées ou de les recycler de manière non polluante.

