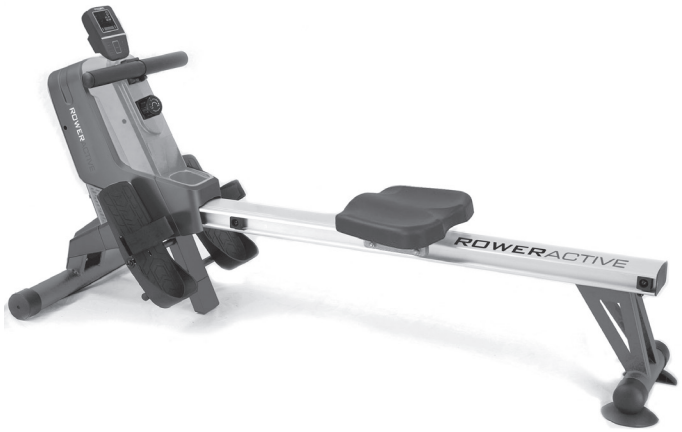
TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



ROWERACTIVE

Notice originale en italien.

Lire le manuel très attentivement et toujours le garder à portée de main près du produit.

Codice : GRLDTOORXRWAC

Revisione : 00

Edizione : 06/17

CE

TABLE DES MATIÈRES

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ ..... pag. 3
1.1 DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS ..... pag. 4
1.2 PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT ..... pag. 5
1.3 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ..... pag. 6

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT ..... pag. 7
2.1 DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON ..... pag. 7
2.3 ASSEMBLAGE ..... pag. 9

3.0 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ..... pag. 14
3.1 UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION) ..... pag. 15
3.2 CONSEILS D'UTILISATION ..... pag. 16
3.3 FONCTIONS DE LA CONSOLE (AFFICHAGE) ..... pag. 17
3.4 FONCTIONS DE LA CONSOLE (BOUTONS) ..... pag. 18
3.5 POSITION VERTICALE - DÉPLACEMENT ..... pag. 19

4.0 MAINTENANCE ..... pag. 20

5.0 ELIMINATION - RECYCLACE ..... pag. 21

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES ..... pag. 21
6.1 VUE ÉCLATÉE ..... pag. 22
6.2 LISTE DES PIÈCES ..... pag. 23

7.0 CONDITION DE GARANTIE ..... pag. 24

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

PRATIQUES ADMISES

- Avant le montage et l'utilisation de cet appareil, lire attentivement cette notice, ainsi que les éventuelles feuilles annexées.

- Destiner uniquement cet appareil pour un usage domestique. Les modalités et les avertissements pour son utilisation devront être expliqués à tous les membres de la famille, ou aux amis qui seront autorisés à utiliser cet appareil.

- Utiliser uniquement cet appareil sur un sol plat et recouvrir le revêtement sous l'appareil pour éviter des dommages.

- S'assurer que la personne utilisant l'appareil ait bien compris les instructions et surveiller ses premières phases d'entraînement. La notice d'instruction doit toujours se trouver à côté de l'appareil, pour être consultée rapidement en cas de nécessité.

- S'assurer que les personnes utilisant cet appareil aient au minimum 16 ans et qu'elles aient une bonne santé physique.

- Toujours porter des vêtements adaptés pour une activité sportive, qui n'empêchent pas de faire des mouvements. Porter des chaussures adaptées pour la course.

- Au moment de replier l'appareil et de son rangement, merci de tenir éloigner les enfants ou bien assurez-vous qu'ils ne mettent pas les mains sur les parties qui se plient.

- Si pendant une séance vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des sensations de fatigue, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

- S'assurer périodiquement que l'ensemble des boulons et autres fixations de l'appareil soient bien serrés.

PRATIQUES NON ADMISES

- NE PAS installer cet appareil au sein de club de fitness ou dans des lieux destinés au commerce ou à la location, car cet appareil n'est pas conçu pour un usage intensif ou pour la rééducation.

- NE PAS poser de verre ou de bouteille contenant une boisson à côté ou au-dessus de l'appareil.

- NE PAS abîmer la console et les parties plastiques de l'appareil avec des objets pointus, des brosses ou des éponges abrasives ou encore avec des substances chimiques agressives.

- NE PAS démonter des parties de l'appareil, sauf si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.

- NE PAS installer l'appareil au sous-sol, sur une terrasse, dans un cave, dans une zone humide de manière générale, ne pas le laisser exposé aux aléas climatiques (pluie, soleil…).

- EMPECHER les enfants et les animaux domestiques de s'approcher de l'appareil. Il est fortement recommandé de placer cet appareil à l'intérieur d'une pièce prévue à cet effet, disposant d'une porte qui empêche l'accès à toute personne n'étant pas autorisée à s'approcher à ce type de produit.

- NE JAMAIS utiliser l'appareil s'il est endommagé ou s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation. En cas de dommages et/ou de mauvais fonctionnement de l'appareil éteindre et ne pas le réparer soi-même. Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé.

- NE PAS porter des vêtements synthétiques ou en laine mélangée pendant l'entraînement. L'utilisation de vêtements non adéquates pourrait causer des problèmes liés à l'hygiène mais aussi de créer des décharges électrostatiques.

1.1 DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS

L'appareil décrit dans cette notice a été élaboré et certifié pour un usage privé au sein d'un milieu domestique. C'est un appareil sportif qui permet de reproduire les mouvements de la course à pied sur route, mais avec l'avantage de disposer d'une surface de course qui diminue les traumatismes causés par les impacts sur le sol aux membres inférieurs, typiques de la pratique de la course.

Ce rameur permet de pratiquer une activité sportive tout en restant chez soi, ainsi vous pourrez faire du sport même quand les conditions météorologiques ne le concèdent pas, ou bien plus simplement quand vous n'avez pas le temps ou l'envie de sortir de chez vous pour aller courir, ou pour vous rendre dans un club de fitness.

Il est indispensable de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans cette notice, pour être sûr de vous entraîner en sécurité. Des efforts intensifs et prolongés requièrent une bonne condition physique ; c'est pour cela qu'il convient d'évaluer les contre-indications d'usage, listées ci-après.

L'utilisation de cet appareil est interdite dans les conditions suivantes:

- Si l'Utilisateur a moins de 16 ans,
- Si l'Utilisateur a un poids supérieur à la limite indiquée sur l'étiquette et dans les données techniques,
- Si l'Utilisateur est enceinte,
- Si l'utilisateur a du diabète,
- Si l'Utilisateur présente des pathologies liées avec le cœur, aux poumons, ou aux reins.

La garantie sur le présent appareil et la responsabilité du distributeur tomberont, savoir:

- En cas d'utilisation impropre de l'appareil, différente de celle précisée dans la présente notice,
- Si les modalités et les intervalles de la maintenance à exécuter ne sont pas respectés,
- En cas de démontage fait à vos risques et périls,
- En cas d'utilisation de pièces détachées qui ne sont pas d'origine,
- En cas de non-respect des conseils de sécurité indiqués sur les étiquettes et dans la notice.

Cette notice contient toutes les inentraînements nécessaires pour l'installation, la maintenance et une utilisation correcte de l'appareil. L'utilisateur de ce produit, ainsi que ses éventuels amis et les membres de sa famille qui l'utiliseront, ont l'obligation de lire attentivement les inentraînements contenues dans cette notice, pour faire une installation et un usage correct.

Respecter les indications contenues dans ce guide garantit une sécurité personnelle maximale et une plus grande durée de vie du produit. Les avertissements de sécurité et les parties de textes importantes ont été mis en évidence en les mettant en texte gras et sont précédés par les symboles suivants:



Les informations mises en évidence par ce symbole signalent un DANGER, faire très attention pour éviter des blessures physiques.



Les inentraînements mises en évidence par ce symbole signalent une PRECAUTION, faire très attention pour éviter d'endommager l'appareil

OBSERVATION:

Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les inentraînements les concernant restent garanties. Le constructeur poursuit une politique de développement constant et de mise à jour et peut apporter des modifications aux parties esthétiques du produit sans donner de pré

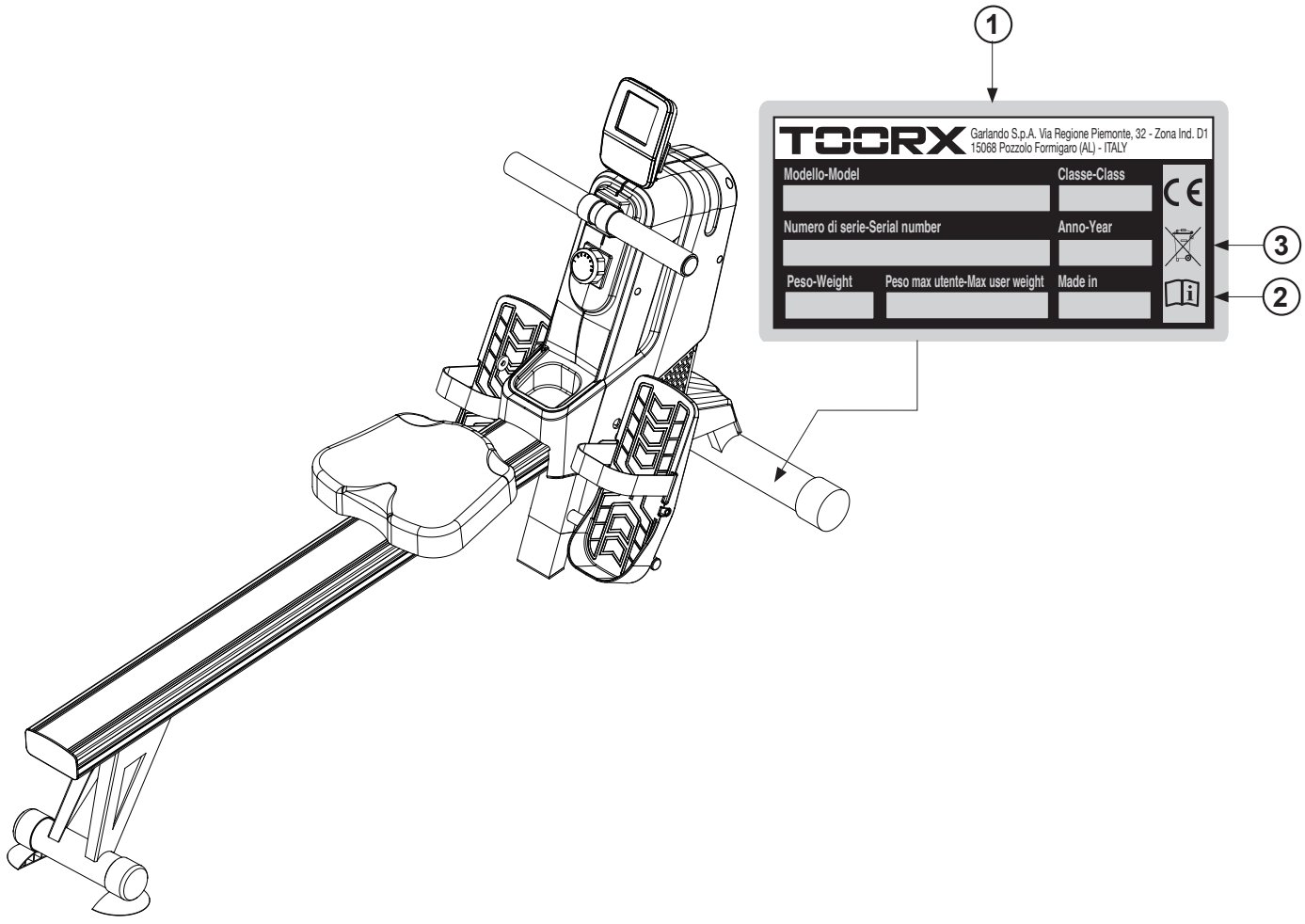
1.2 PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT

1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les donnés techniques et le numéro de série.

2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice d'instruction est obligatoire avant d'accomplir une quelconque opération de montage ou une quelconque intervention de maintenance sur l'appareil.

3) Symboles d'indication concernant la conformité du produit par rapport aux directives de la communauté, se rapportant au traitement et à l'élimination de substances dangereuses se trouvant à l'intérieur d'appareils électriques et électroniques.

La plaque d'identification de doit pas être retiré ni modifié, le code du modèle et numéro de série doit être mentionné dans le cas de demande de pièces détachés.



1.3 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

SYSTEME DE RESISTANCE DU RAMEUR	Système avec frein par action magnétique
REGLAGE DE LA RESISTANCE	Réglage manuel avec une molette de réglage disposant de 8 niveaux
INIDICATION CONSOLE	Nombre de coups de rames par mine/tot, Calories, Temps, Pulsations cardiaques, Distances, Scan
SIEGE RAMEUR	Coulissant sur rail en aluminium grâce à ses rouleaux
ROUE D'INIERTIE	5 kg
DIMENSIONS POSIT.HORIZ. (LXHXl)	1525 x 775 x 558 mm
DIMENSIONS POSIT.VERTICALE (LXHXl)	770 x 558 x 1525 mm
POIDS NET	18,3 kg
POIDS BRUT	20,3 kg
POIDS MAX. UTILISATEUR	100 kg
CAPTEUR CARDIAQUE	Récepteur de fréquence sans fil (*)
CONFORMITE	Normes : EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (classe HC) Directives : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ALIMENTATION COMPUTER	2 piles alcalines de 1,5 V de type AA

(*) Le récepteur HR sans fil qui équipe cet appareil est compatible avec une ceinture thoracique Polar® T31 ou T34, de typo non codé.
L'émetteur avec la ceinture thoracique n'est pas fourni avec l'appareil, il est disponible sur demande.

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT

Caractéristiques de la pièce:
Pour une utilisation correcte et un bon usage à long terme, la pièce où sera installé l'appareil doit:

- Être à l'intérieur d'une maison ou appartement,
- Être couverte et suffisamment grande,
- Être dotée d'une prise électrique adaptée,
- Être dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Être dotée d'une fenêtre d'aération,
- Avoir une température comprise entre 5 C et 32 C,
- Avoir une humidité relative comprise entre 20% et 90%.
- L'appareil NE DOIT PAS être placé en plein air, dans un local humide, ou dans un endroit exposé à une atmosphère saline.

Caractéristiques du sol:
Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:

- Avoir un revêtement parfaitement plat,
- Avoir un plancher capable de supporter le poids de l'appareil.

Les revêtements construits avec des matériaux de qualité (per exemple: parquet, moquette) DOIVENT être protégés avec une plaque de caoutchouc ou des plaques de feutre sous les zones d'appuis.

Condition requises du local d'installation:
La zone de la pièce où vous placez le produit ne doit être exposée au soleil, si c'est le cas, interposez une couche de tente comme protection. Le produit doit être tenus loin de même le chauffage et les systèmes de conditionnement d'air pour éviter, pendant l'exercice, d'être investi par les sources de ventilation.

Conditions de sécurité:
Vous devez installer le produit dans une chambre qui ait porte verrouillable, de sorte qu'il ne soit pas accessible aux enfants ou les animaux domestiques.

2.1 DEBALLAGE - CONTENU DE L'EMBALLAGE

L'emballage est constitué par une boite en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage.

Pour soulever et déplacer la boite il est nécessaire de demander de l'aider à une tierce personne.

Quand la boite est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.



Nous vous conseillons de ne pas endommager l'emballage d'origine et éventuellement de le garder ; ceci au cas où l'appareil présenterait des défauts et qu'une réparation sous garantie soit nécessaire.

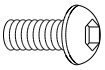
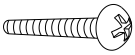
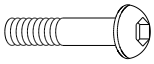
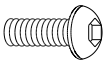


Tenir à l'écart des enfants et des animaux de compagnie pendant les opérations de montage.

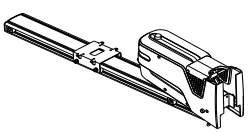
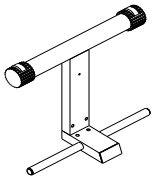
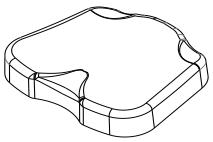
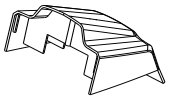
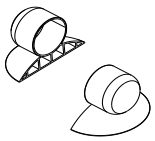
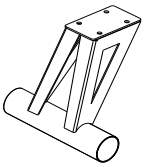
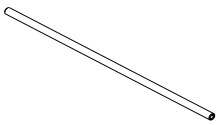
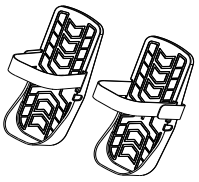
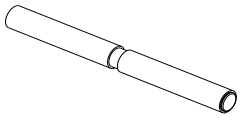
L'emballage est fait de matériaux recyclables; pour l'élimination des éléments à l'emballage, respecter les réglementations locales pour la récupération des matières recyclables.
Matériaux d'emballage (carton et sacs), ils ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils sont des sources potentielles de danger.

Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez tout dommage subi pendant le transport, et vérifier la présence de toutes les parties.

MATÉRIEL DE MONTAGE:

	Pos.	Description	Q.té
	60	Vis M8x15 mm	6
	61	Rondelle fendue M8	4
	62	Rondelle M8	8
	63	Vis Philips M6x15 mm	5
	64	Rondelle fendue M6	5
	83	Rondelle large M8	2
	81	Vis autotaraudeuse ST4,2x45 mm	1
	84	Vis M8x40 mm	2
	85	Vis M8x20 mm	2
	59	Clé hexagonale M5	1
	69	Clé hexagonale M6 + tournavis	1

NOM DES ÉLÉMENTS PRINCIPAUX

 **1**. Cadre principal	 **3**. Barre de support avant	 **21**. Selle coulissante	 **27**. Porta-bouteille
 **28**. Couverture avant	 **30**. Pieds de soutien arrière	 **5**. Support central	 **2**.Barre de support arrière
 **6**. Arbre de connexion cale-pieds	 **19**. Cale-pieds	 **15**. Guidon	

2.2 MONTAGE DE L'APAPREIL

Après l'ouverture de l'emballage d'origine dans l'endroit choisi pour y installer l'appareil, pour faciliter les opérations de montage préparer dans la pièce un coin qui soit complètement inoccupée. Puis retirez tous les éléments se trouvant à l'intérieur de l'emballage et disposez-les par terre, prêts pour être montés.

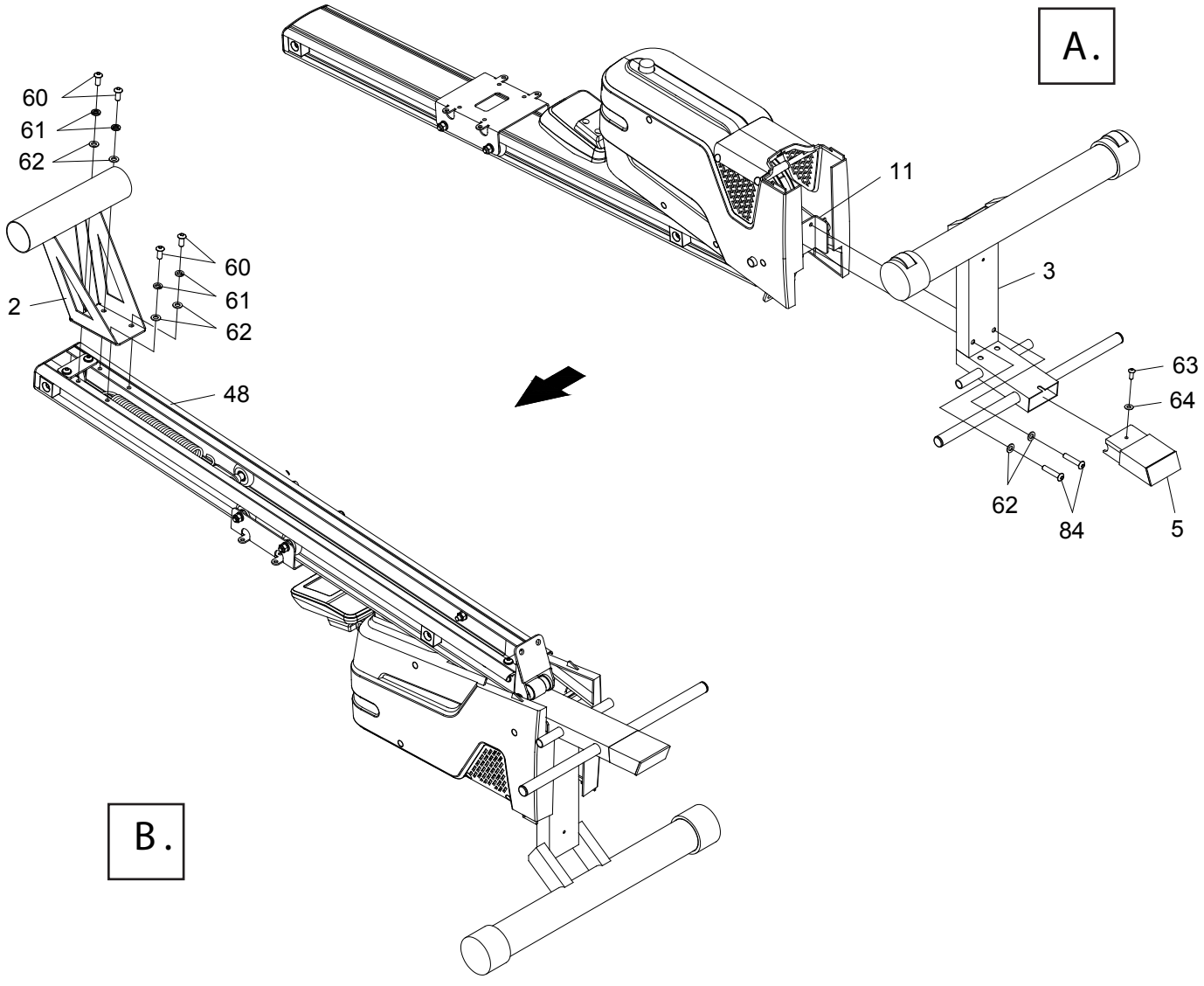
• Posez le corps principal pré-assemblé sur le sol, comme indiqué sur l'illustration **A**.

• Raccorder le support central **5** à la barre de support avant **3** et le fixer en serrant une vis **63** [M6x15 mm] complète avec la rondelle **64** [M6].

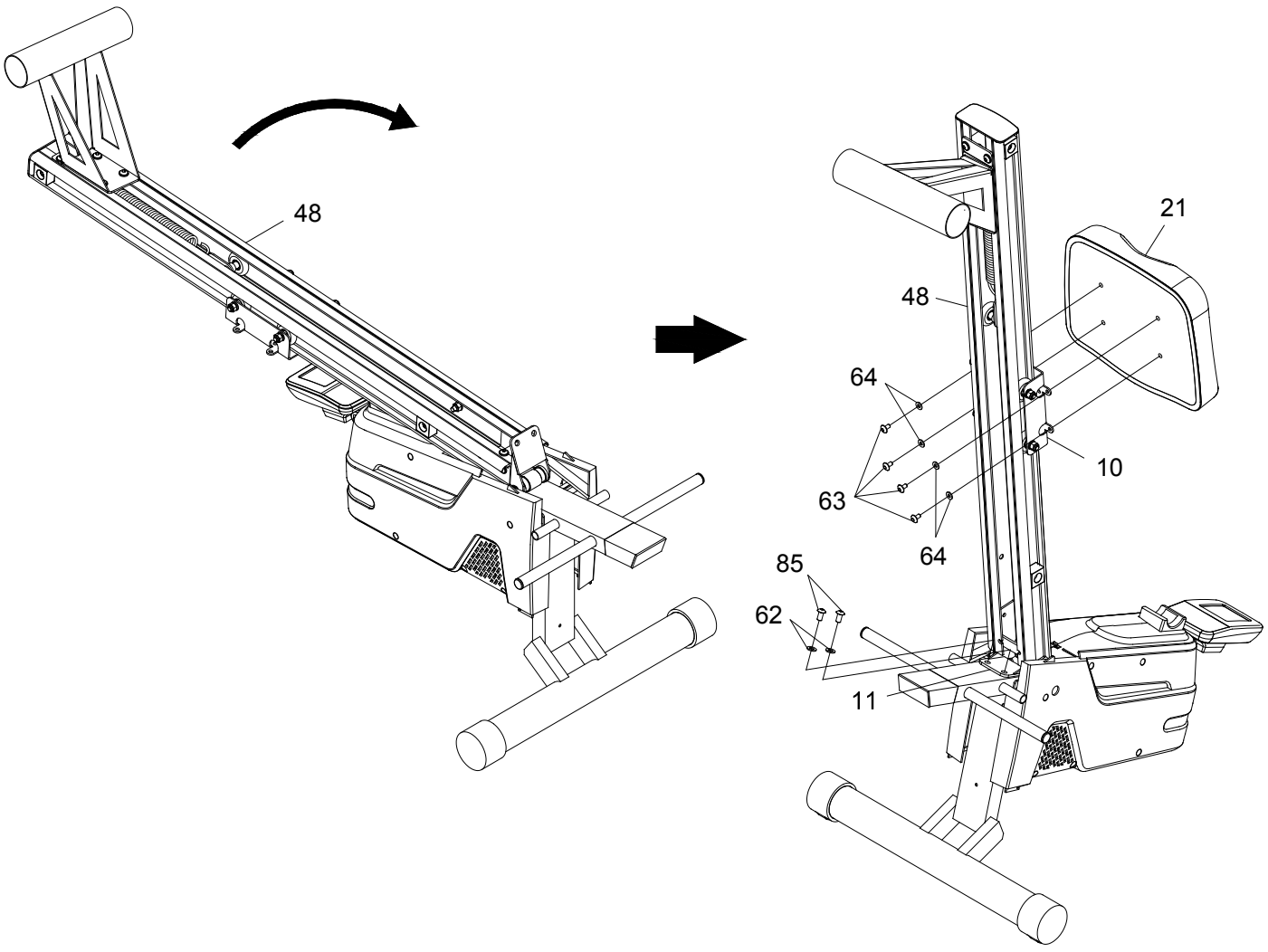
• Fixer la barre de support avant **3** sur le support de connexion **11** en serrant deux vis **84** [M8x40 mm], complétées par des rondelles **62** [M8].

• Retournez le cadre de **180** , comme indiqué sur l'illustration **B**.

• Fixez la barre de support arrière **2** sur le support de connexion **11** en serrant quatre vis **60** [M8x15 mm], complétées par des rondelles fendues **61** [M8] et des rondelles plates **62** [M8].



- Soulever le rail **48** jusqu'à ce qu'à l'ammener sur le support de liaison **11**, puis le fixer avec deux vis **85** [M8x20 mm] munies de rondelles **62** [M8].
-
- Fixer le siège coulissant **21** sur le chariot **10** en serrant quatre vis **63** [M6x15 mm] munies de rondelles plates **64** [M6].



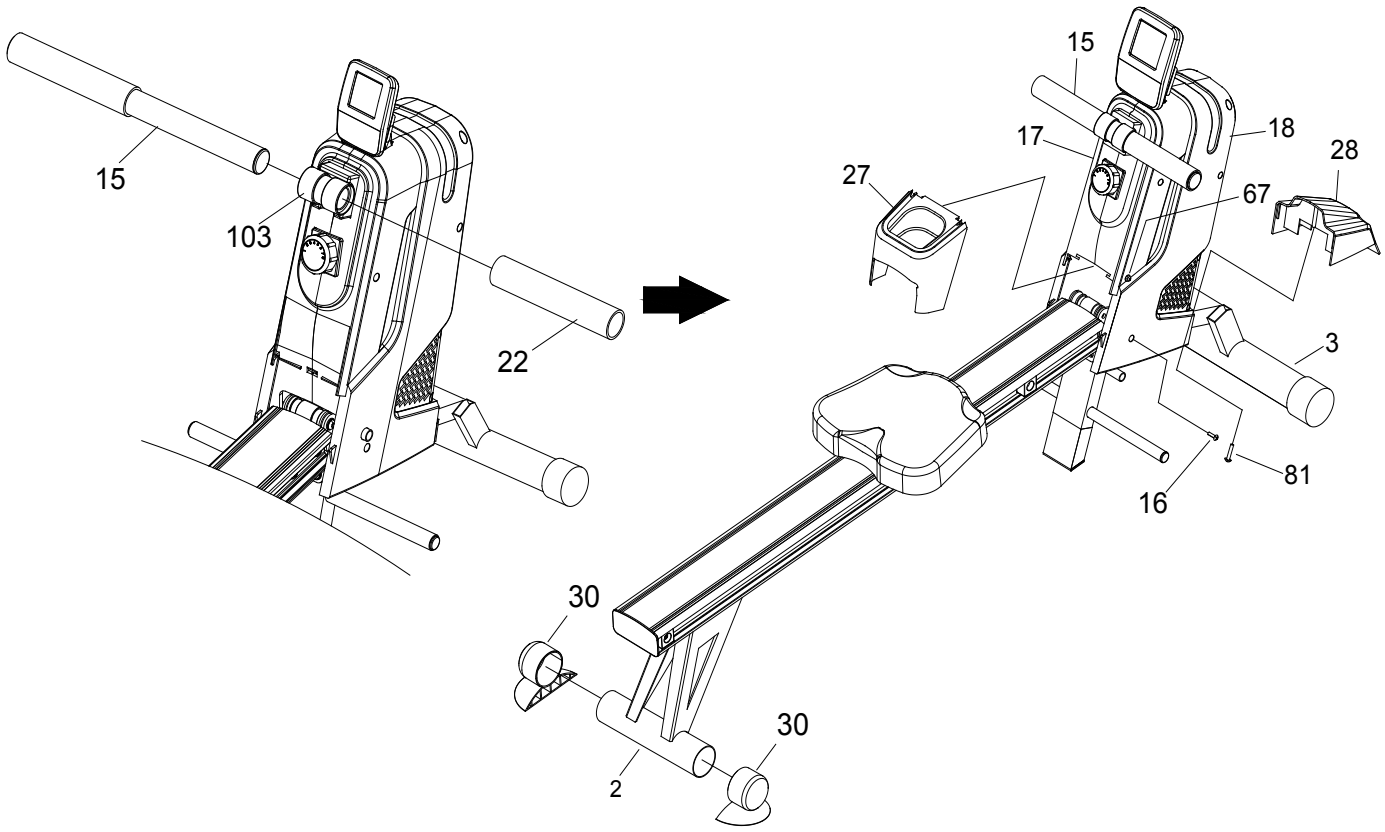
- Insérer le guidon **15** à travers le manchon **103** puis bloquer le guidon du côté opposé à la molette **22.**

*REMARQUES: humidifier le guidon **15** avec de l'eau et du savon pour faciliter l'insertion de la molette **22.***

- Insérer les pieds de support **15** aux extrémités de la barre de support arrière **2**.

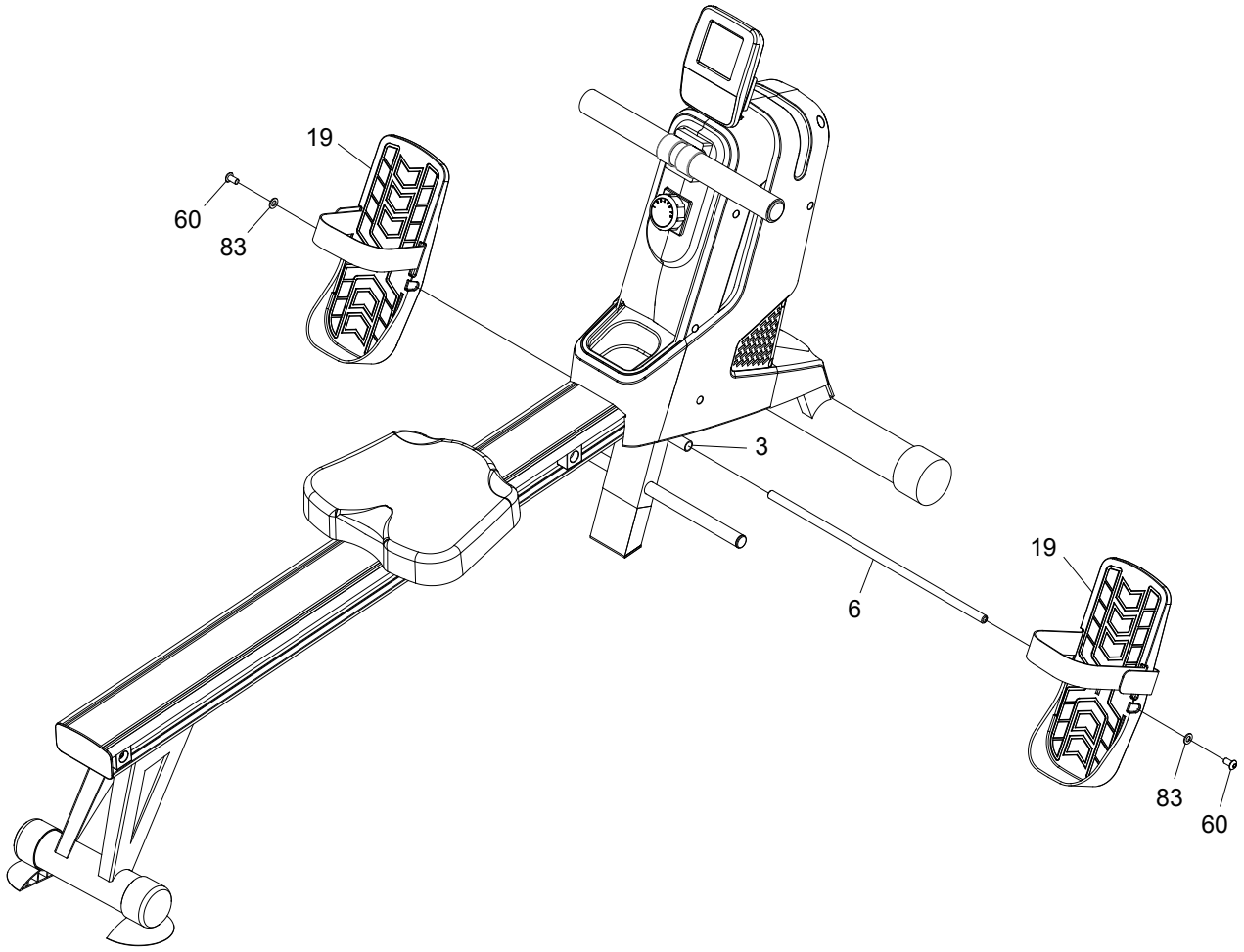
- Accouplez le capot avant **28** aux carénages latéraux droit **18** et gauche **17** et fixez-le à la barre de support avant **3** en serrant une vis **81** [ST4,2x45 mm].

- Pour faciliter le montage du porte-bouteille **27**, il est nécessaire de desserrer la vis **67** [ST4,2x16 mm] dans la coque droite **18.**
Poussez le porte-bouteille **27** au-dessus du rail dans l'espace entre la coque gauche **17** et la coque droite **18**, puis fixez-le en serrant une vis **16** [ST4,2x20 mm]. Resserrez la vis **67** une fois installé le porte-bouteille .



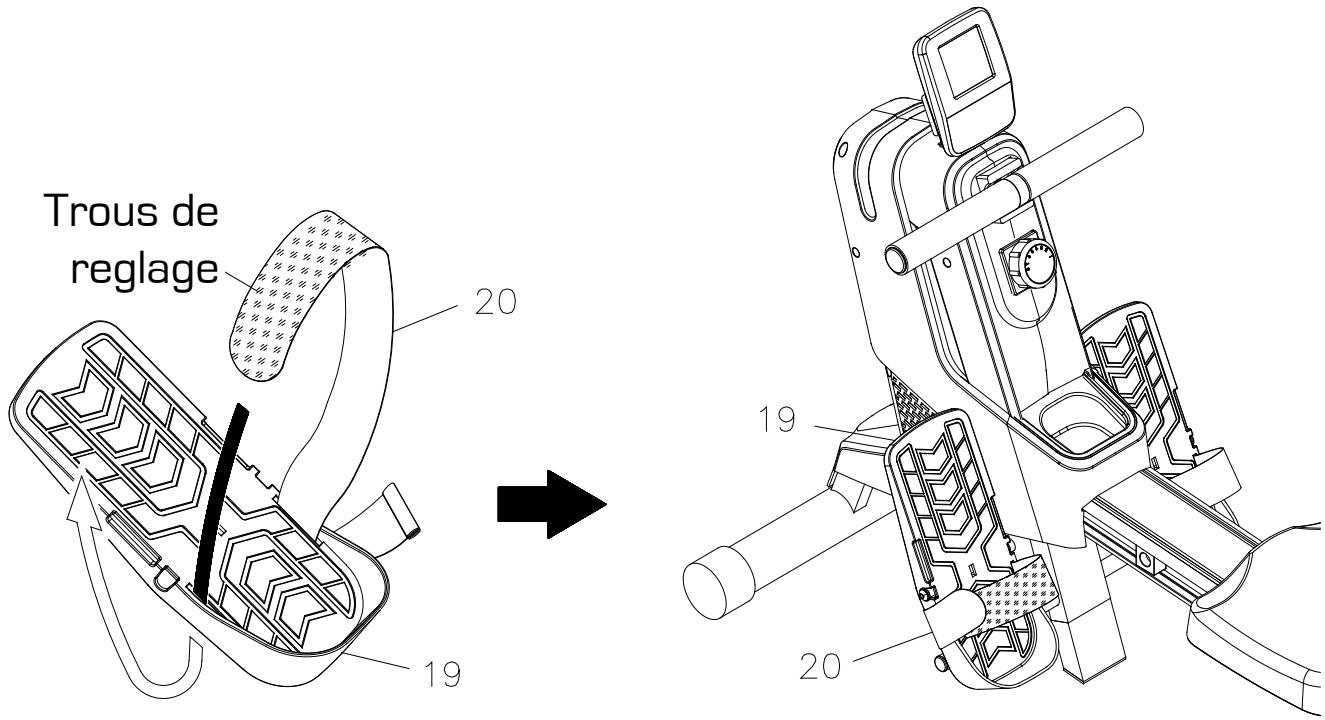
- Insérer l'axe du cale-pieds **6** par le tube soudé dans la barre de support avant **3**, puis insérer les cale-pieds **19** aux extrémités de l'arbre **6** et les serrer en serrant deux vis **60** [M8x15 mm] munies d'une rondelle large **83** [M8], comme représenté ci-dessous.

- À ce stade, l'assemblage de l'outil est terminé. Avant d'utiliser, lisez les parties restantes du manuel pour apprendre toutes les informations sur l'utilisation sûre du produit.



Assemblage et réglage des sangles

- Pour plus de confort pendant l'entraînement on recommande l'utilisation des sangles arrête-pieds **20.**
- Respecter l'orientation indiquée sur la figure, insérer la sangle arrête-pieds **20** dans les fentes à la base inférieure des deux cale-pieds **19**, puis ajuster la distribution de la sangle selon la taille de votre propre pieds en utilisant la fermeture velcro.



3.0 PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Avant de commencer à utiliser cet appareil, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin qu'il vérifie votre condition physique et votre état de santé, et pour évaluer avec lui les précautions à prendre en vue de cette pratique sportive. Pour ceux d'entre vous qui commenceront à utiliser cet appareil sans tout autre entraînement, il est nécessaire d'avoir une autre une approche modérée, avec un maximum de trois séances par semaine, avec une durée d'entraînement et une vitesse réduite. Ceci vous permettra de vous familiariser avec la console et de vous éloigner lentement d'une vie sédentaire. Pour ceux d'entre vous qui pratiquent déjà une activité sportive et ont l'intention d'utiliser cet appareil en complément de celle-ci, nous vous conseillons de vous adresser à un coach pour la programmation des séances d'entraînement, et la mise en place d'un programme. Contrôler ses pulsations cardiaques pendant l'entraînement peut permettre d'atteindre trois objectifs:

Amincissement: en maintenant un niveau cardiaque entre 60 % et 75 % il est possible de bruler des calories sans devoir faire d'efforts,

Amélioration des capacités respiratoires: en maintenant un niveau cardiaque entre 75 % et 85 % on peut faire travailler les poumons en axant son travaille sur un régime aérobie,

Amélioration des capacités cardio-vasculaires: en maintenant un niveau cardiaque entre 85 % et 100 % on peut faire travailler le cœur en axant son travail sur un régime anaérobie.

L'utilisation de cet appareil doit être faite en respectant trois phases:

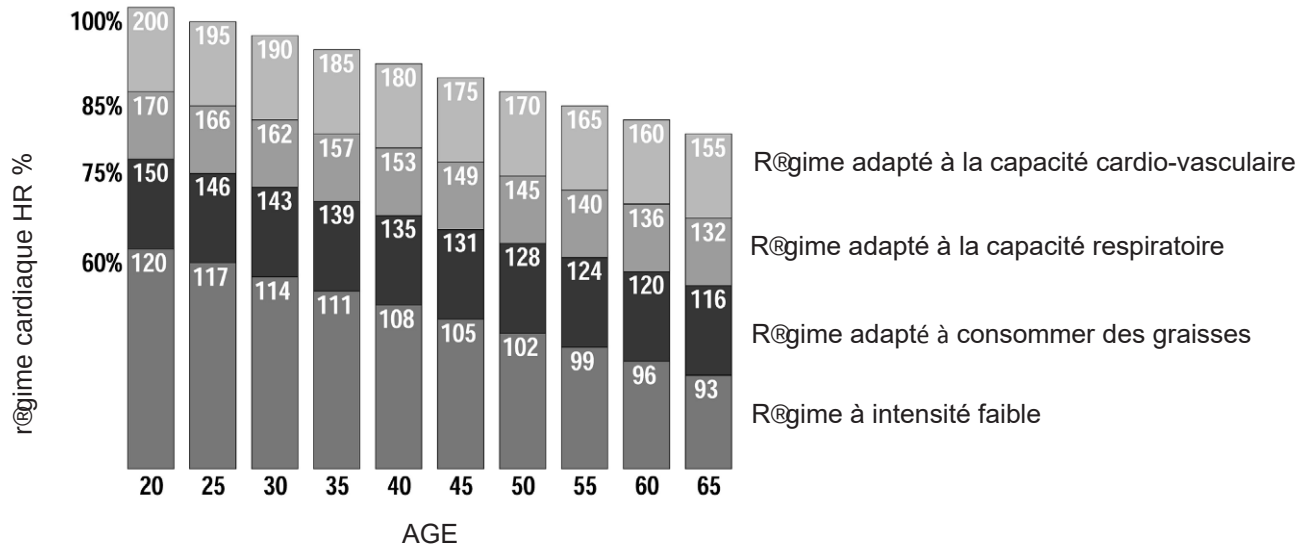
ÉCHAUFFEMENT: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

ENTRAINEMENT: commencer par un régime réduit et après l'échauffement, augmenter progressivement l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre battement cardiaque rejoigne la valeur de seuil désirée. Nous vous conseillons d'avoir une fréquence cardiaque constante dans la zone cible, déterminée par rapport à votre objectif
(amincissement, amélioration des capacités respiratoires ou des capacités cardio-vasculaires). Durant les premières semaines d'utilisation, les séances d'entraînement ne doivent pas dépasser une durée de 20 minutes, quand vous aurez pris confiance et que votre condition physique sera meilleure vous pourrez effectuer des séances qui pourront aller jusqu'à 60 minutes.

FASE DE REFROIDISSEMENT: au terme de la séance, nous vous conseillons de vous relaxer en exécutant des exercices d'étirements pendant quelques minutes.

DANGER

L'entraînement à un niveau anaérobie est autorisé uniquement pour les sportifs professionnels et les personnes bien entraînées.



3.1 UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION)

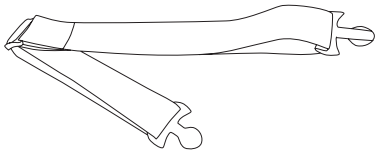
PRECAUTION

- **Avant d'utiliser l'émetteur de bande, lire attentivement les instructions sur cette page et celles fournis par le fabricant.**
- **Après chaque utilisation, débranchez l'émetteur de l'élastique de la bande, essuyer la sueur et les sécher soigneusement.**
- **Nettoyer l'émetteur avec un chiffon humide et un savon doux; la bande élastique doit être lavée régulièrement: nous vous recommandons de laver dans la machine à laver, à une température inférieure à 40 .**
- **La bande élastique et l'émetteur doivent être maintenus hors de tiroirs, des enveloppes scellées ou autres récipients; vous pouvez l' accrocher sur un mur, de manière à assurer le séchage parfait.**

Cet outil intègre un récepteur HR sans fil compatible avec une sangle de poitrine émetteurs Polar T31 ® o u T34 de type non codée.
L'émetteur et la sangle de poitrine ne sont pas fournies avec le produit, il est disponible sur demande.

1) Fixez une extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.
2) Ajuster la longueur de la bande élastique (en fonction de votre poitrine), en agissant sur la boucle. Mettez la bande élastique juste en dessous de la poitrine, comme indiqué, puis fixer l'autre extrémité de la sangle élastique à l'émetteur.
3) Soulever l'émetteur et loubrifier avec les doigts mouillés d'eau les électrodes placées sur le dos.
4) Assurez-vous que les surfaces avec les électrodes adhèrent bien à la peau.

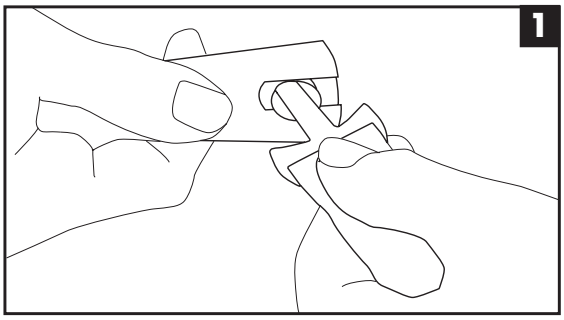
L'indication de la fréquence du pouls mesurée par la bande est seulement une valeur de référence utile pour surveiller la fréquence du cœur en fonction du régime d'entraînement choisi, et pour obtenir une référence à la consommation de calories.
En aucun cas, la mesure prise par l'émetteur peut être considéré comme des données médicales.

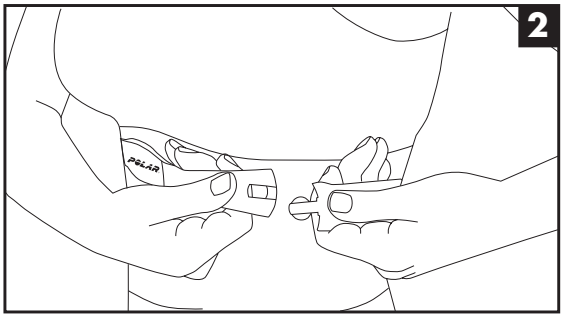


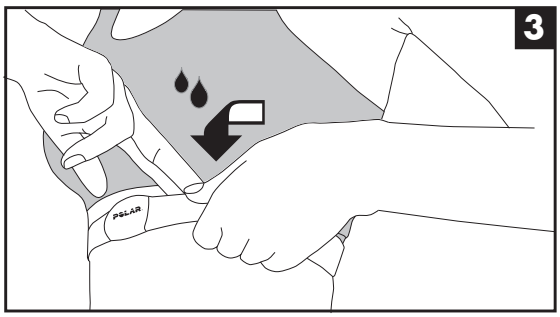
Bande élastique

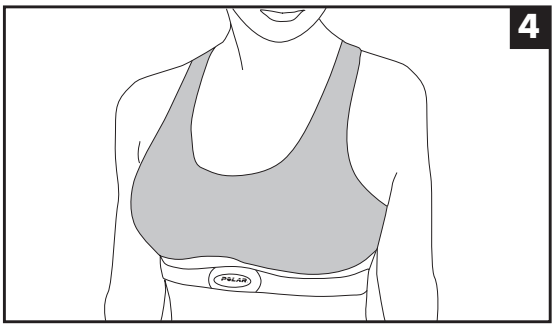


Emetteur









3.2 CONSEILS D'UTILISATION

DANGER

• Procédez avec prudence lors de l'utilisation de l'outil. Éloignez les enfants et les animaux pendant les exercices.

• L'utilisation de l'outil n'est pas recommandée pour les personnes souffrant de maladies de la colonne vertébrale.

• N'utilisez pas l'outil pour plusieurs personnes à la fois.

• Commencez l'exercice en tirant sur le guidon de traction, le mouvement d'aviron démarre le calcul automatique des données de l'ordinateur.

La première fois que vous utilisez le produit, avant de commencer un entraînement intense, vous devez vous familiariser avec la coordination du mouvement d'aviron et le siège coulissant.

1) Asseyez-vous sur le siège coulissant **A**, placez les pieds sur les cale-pieds **B** et tenez barre de traction **C**.

2) Le démarrage du compte sur l'ordinateur **D** se fait automatiquement à partir de la première traction du guidon, ou en appuyant sur le bouton de l'ordinateur.

3) Avec le dos étendu, effectuez un mouvement cyclique d'aviron. Gardez un rythme lent pendant un certain temps, pour vous familiariser avec la coordination de l'aviron.

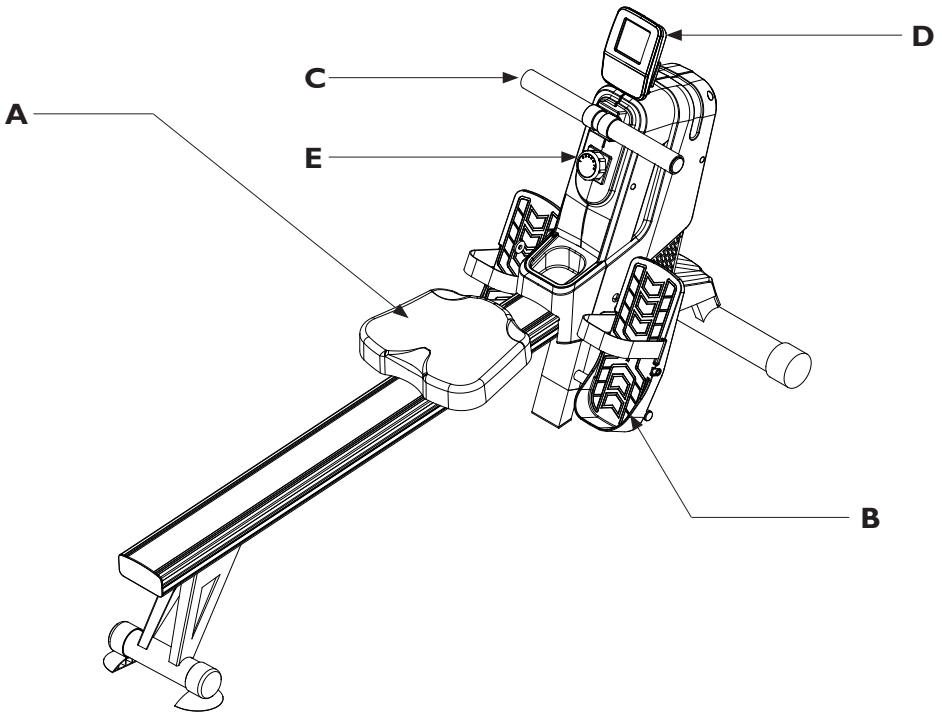
4) Le niveau d'intensité est ajusté en agissant sur la goupille **E** et doit être réglé en fonction de ses propres capacités et de sa perception personnelle de la fatigue ou du contrôle du rythme cardiaque; à cet effet, on recommande l'utilisation de l'émetteur de la ceinture thoracique (pas fournie).

5) Pendant l'entraînement, coordonner le mouvement et la respiration et maintenir une posture correcte.

DANGER

Pour une bonne posture sur la machine est important de bien maintenir le dos droit, en évitant de déséquilibrer le corps en avant ou en arrière. Toujours pousser avec les deux jambes et les bras, en coordonnant le mouvement, Si vous posez vos mains sur les leviers supérieurs vous n'aurez pas d' entraînement de la partie haute car vous exploitez uniquement l'unité de jambe.

6) Avant d'utiliser le produit, il est conseillé de préparer toujours les muscles intéressés par le mouvement en effectuant exercices d'étirement appropriés, coordonné par un instructeur professionnel, cela permet de dissoudre les articulations rigides et étirer les muscles. Comme avec toutes les techniques, surtout s'il sont nouvelles, au début il est mieux de compter sur des expert.



3.3 FONCTIONS DE LA CONSOLE (AFFICHAGE)

Il computer è costituito principalmente da un display a cristalli liquidi diviso in sette sezioni che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

COUNT
- Il CONTEGGIO DELLE VOGATE che vengono effettuate durante l'esercizio oppure il conteggio alla rovescia dal numero di vogate impostato come obiettivo fino a zero.

STROKES/MIN
- Il CALCOLO DELLE VOGATE AL MINUTO che vengono effettuate durante l'esercizio.

TIME
- Il TEMPO di durata dell'esercizio partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato come obiettivo fino a zero.

DISTANCE
- La DISTANZA equivalente percorsa dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio alla rovescia della distanza totale impostata come obiettivo fino a zero.

CALORIES
- Il consumo di CALORIE durante l'esercizio espressa in kcal, oppure il conteggio alla rovescia del consumo calorico impostato come obiettivo fino a zero (*).

PULSE
- La FREQUENZA CARDIACA, misurata tramite il trasmettitore a fascia toracica (optional).
  Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (*).

Note:

(*) Ricordiamo che la misura fornita è soltanto un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

(**) Per la visualizzazione della frequenza cardiaca è necessario munirsi della fascia toracica opzionale.

(***) Per accendere il computer premere un pulsante qualsiasi. Dopo circa cinque minuti dal termine dell'esercizio il computer si spegne automaticamente.



3.4 FONCTIONS DE LA CONSOLE (BOUTONS)

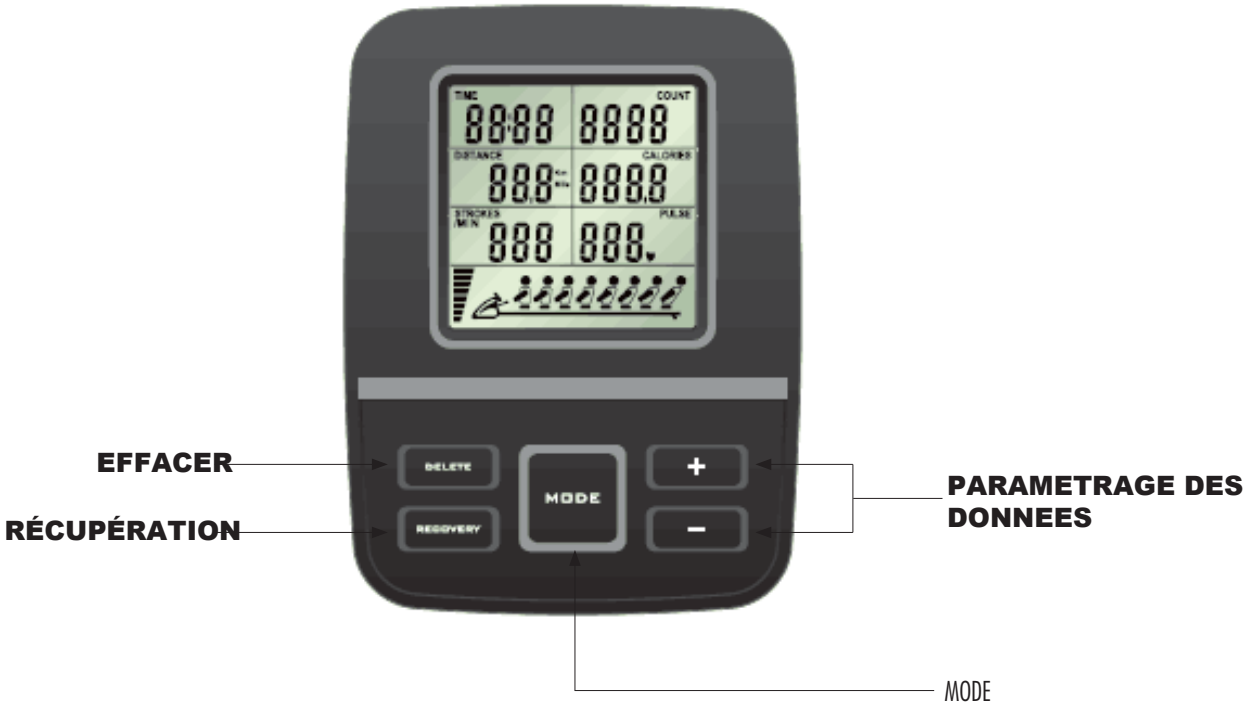
Bouton MODE
Appuyez sur MODE avant l'exercice pour choisir l'un des objectifs auxquels vous voulez diriger votre entraînement, en défilant: Durée (Temps), Nombre de coups d'aviron (Nombre), Distance (Distance), Calories (Calories) et Pulsation cardiaques (Pulse).

Bouton SUPPRIMER (DELETE)
Appuyez sur DELETE pour réinitialiser toutes les données en mémoire.

Boutons + / -
Utilisez les boutons +/- pour définir les objectifs d'entraînement:
Durée, nombre de coups d'aviron, distance, calories et pulsations.

Bouton RECOUPERATION (RECOVERY)
• Après avoir terminé un exercice, appuyez sur RECOVERY pour démarrer la fonction de récupération d'impulsion. La fonction RECOVERY permet d'obtenir un index de vérification des améliorations de capacité cardiovasculaire acquises, en relation avec les progrès de votre entraînement. Il est suggéré d'effectuer des tests hebdomadaires après un exercice d'une durée constante de 30 minutes, à la fin de laquelle il est nécessaire d'arrêter de pédaler et appuyez sur le bouton RECOVERY en mettant vos mains sur les capteurs de détection d'impulsions cardiaques. Après un compte à rebours de 60 secondes sur l'écran sera affiché l'indice de performance , caractérisé par six niveaux:

Niveau 1 = EXCELLENT (indice de performance)
Niveau 2 = TRES BIEN " "
Niveau 3 = BON " "
Niveau 4 = DISCRET " "
Niveau 5 = SUFFISANT " "
Niveau 6 = NON SUFFISANT " "



3.5 POSITION VERTICALE - DÉPLACEMENT

Ce rameur peut être mis en position pliée (de repos) pour prendre moins de place, et il peut être mis aussi en position verticale.

DANGER

• Pour éviter une éventuelle o xydation des méta éléments, il est recommandé de ne pas laisser l 'outil dans des sous-sols ou des endroits humides. Couvrir l'outil avec une feuille de coton pour le protéger de la poussière.

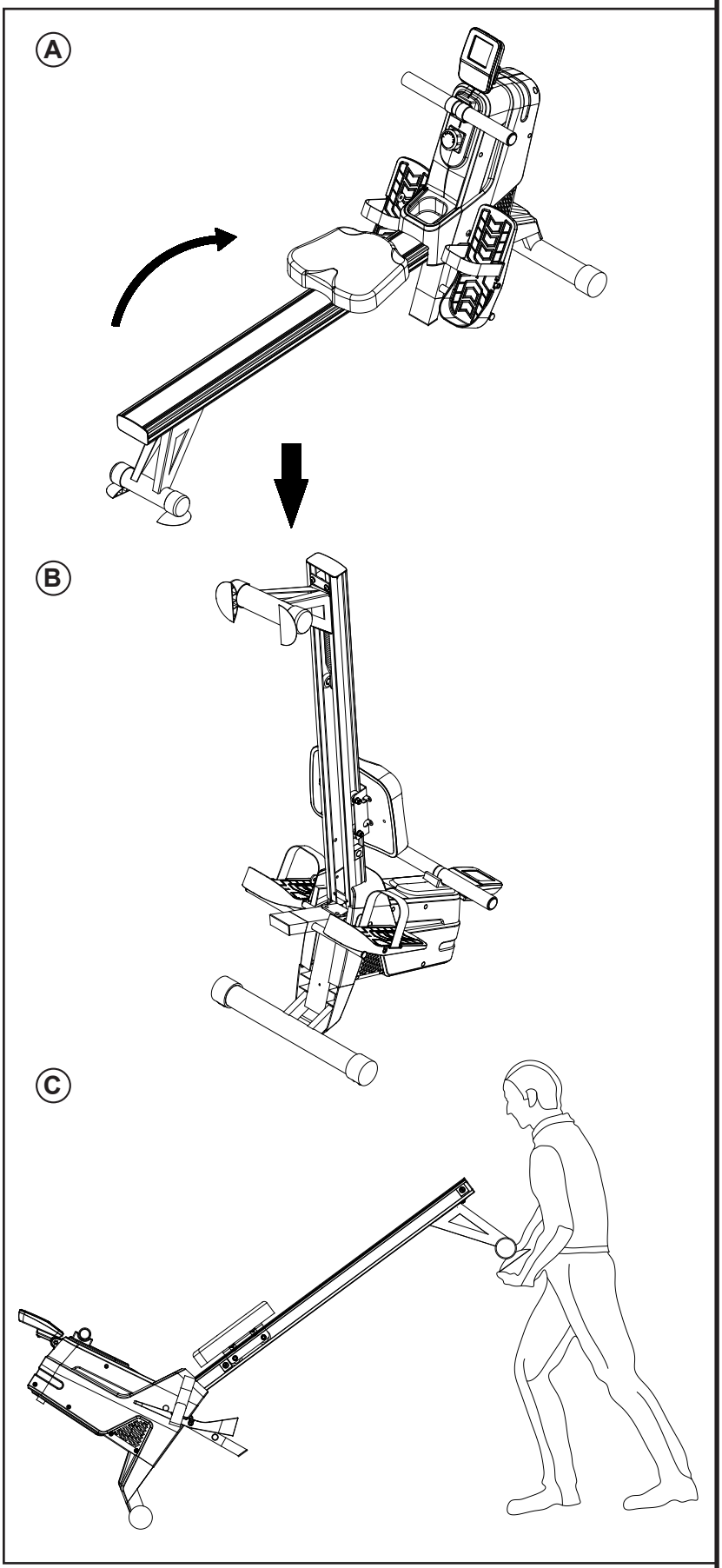
• Si vous n'utilisez pas l'outil pendant une longue période, pour éviter d'endommager l'ordinateur, retirez les piles.

Lorsque l'outil n'est plus utilisé pendant une longue période, préparez-le en position de repos en effectuant les opérations suivantes:
• Nettoyez l'outil avec un chiffon.
• À l'aide d'un lubrifiant en aérosol, répandre une fine couche d'huile sur les pièces métalliques.

DANGER

Pour déplacer l'outil, saisissez-le avec vos mains aux extrémités de la barre de support arrière. NE tenez PAS l'outil par le siège pour éviter le risque d'écrasement des doigts.

- En saisissant les extrémités de la barre de support arrière, soulevez l'outil en position verticale jusqu'à ce que le corps principal soit mené sur le support central, voir figure **B**.
- Dans cet état, le rameur peut être stocké comme illustré, ou il peut être facilement déplacé à l'aide des roues intégrées aux extrémités de la barre de support avant, voir figure **C**.



4.0 MAINTENANCE

DANGER

- Toujours garder l'appareil propre et sans poussière.

- NE JAMAIS utiliser de substances inflammables ou nocives pour nettoyer l'appareil. Ne jamais utiliser de solvants pour nettoyer les parties en plastique, mais uniquement des produits à base d'eau, sur des chiffons souples.

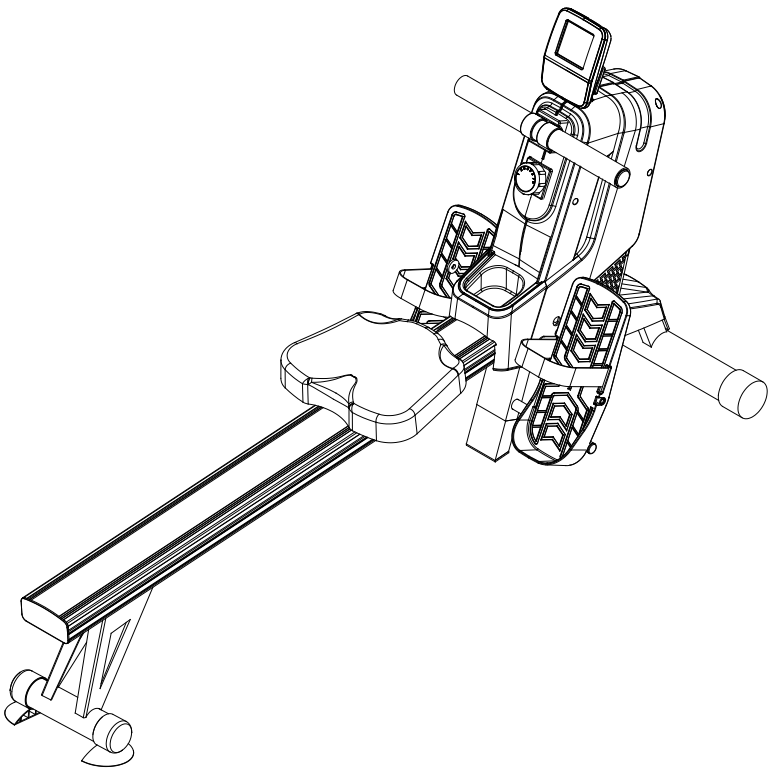
- NE JAMAIS utiliser de solvants contenant des produits dérivés du pétrole, comme de l'acétone, de l'essence, du tétrachlorure de carbone, de l'ammoniaque, ou des huiles qui pourraient contenir des substances à base de chlore, qui pourraient endommager ou éroder les parties en plastique.

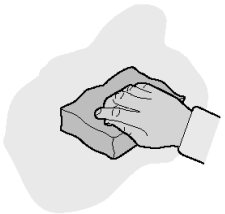
- Des gouttes de sueur restées sur l'appareil après une séance peuvent éroder les parties métalliques ou endommager les parties électriques.

Pendant les séances, nous vous conseillons d'utiliser des serviettes ou des bandes nanti-sueur. A la fin de la séance bien nettoyer le rail, le chariot et toutes les parties ayant été en contact avec la sueur.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL

- Pour nettoyer le châssis, utiliser un chiffon humide et non trempé ;
- Bien nettoyer les coussinets et le rail de coulissement ;
- Lors du nettoyage de la console, faire attention à ne pas frotter trop fort sur le panneau des commandes ;
- Utiliser un lubrifiant au silicone en spray pour lubrifier les parties métalliques et le rail de coulissement du chariot.





5.0 ÉLIMINATION - RECYCLAGE



Le symbole d'un container de poubelle avec une croix dessus indique que les produits commercialisés entrent dans le champ d'application de la directive européenne pour l'élimination des déchets de nature électrique et électronique (RAEE).



Le symbole CE indique que le produit est pleinement conforme à la directive RoHs 2011/65/EU et qu'aucun de ses composants électriques et électroniques installés dans le produit ne contient les niveaux supérieurs à ceux prévus pour ces mêmes substances, retenues dangereuses pour la santé de l'homme.

Cet appareil NE DOIT PAS être éliminé au même titre que les déchets urbains, mais il doit être traité séparément (dans les pays faisant partie de l'union européenne) en le déposant dans des centres de recyclage prévu à cet effet.

Garlando S.p.A encourage le respect de la nature et de la santé humaine, même en dehors de l'union européenne, et espère que les règles locales pour l'élimination et le recyclage seront suivies, en respectant autant que possible le tri sélectif des déchets, inhérent aux appareils électriques et électroniques, ainsi qu'aux nombreux autres composants (comme le fer, le cuivre, le plastique...) qui pourront être récupérées et réutiliser.

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DÉTACHÉES

Pour commander les pièces de rechange se référer à la vue éclatée qui se trouve ci-après.

Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante: sav@e-clypse.com.

Vous recevrez une procédure détaillée (avec un formulaire à remplir) lorsque de votre premier contact par mail. Votre dossier sera traité dans les plus brefs délais. Si nécessaire, nos techniciens pourront vous appeler afin de récupérer d'autres informations utiles à la solution de votre assistance.

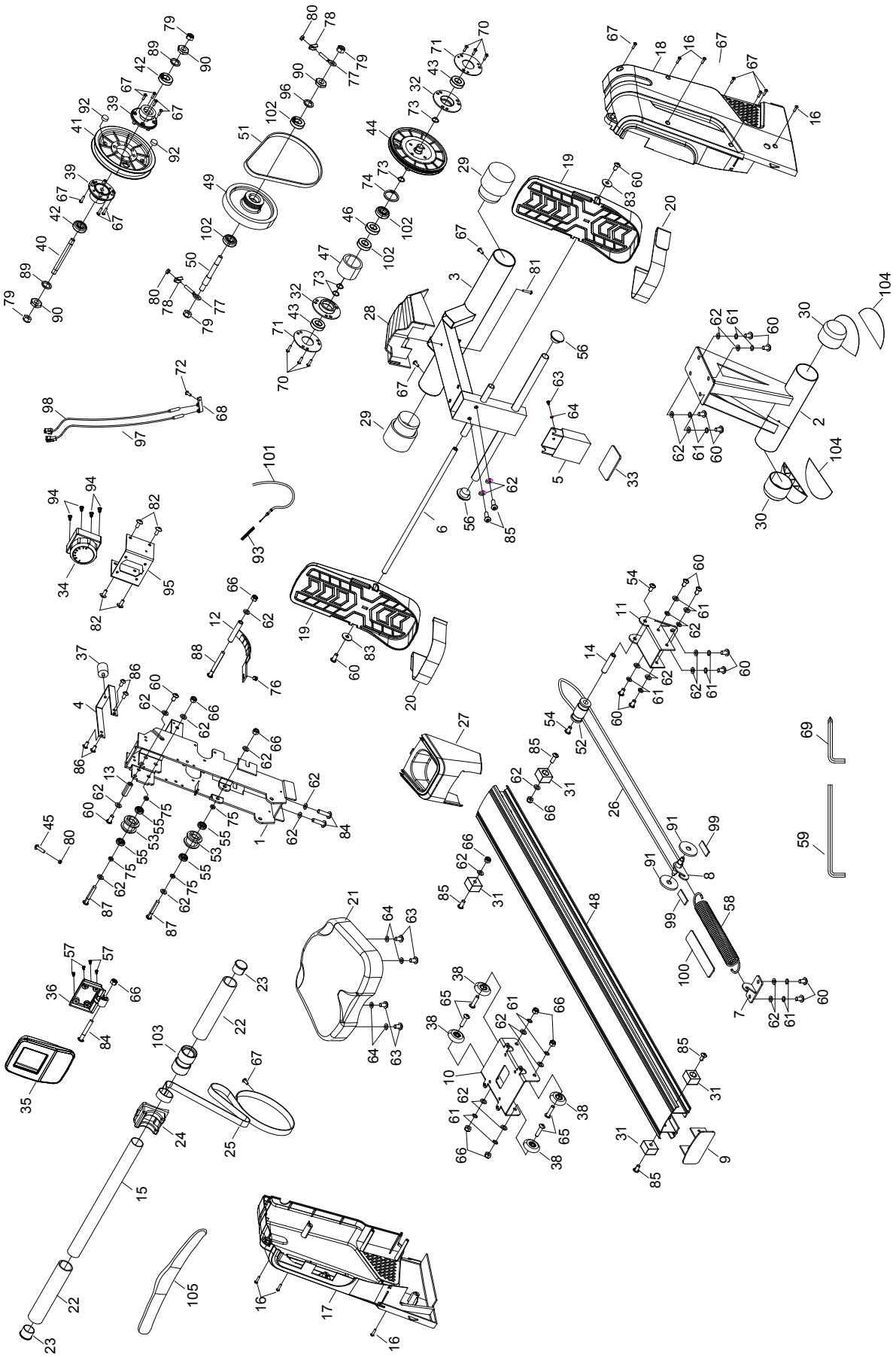
La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

1. Marque et modèle du produit - voir sur l'étiquette du produit
2. Nom de la pièce à changer - voir la liste des pièces détachées
3. Numéro de référence de la pièce détachée - voir la vue éclatée
4. Quantité nécessaire
5. Nom prénom et adresse pour l'expédition - se référer à la fiche pour commander les pièces détachées, annexée à la notice.

SAV : *e-mail:* ***sav@e-clypse.com*** **http://www.e-clypse.fr/**

La présente notice peut comporter certaines petites différences par rapport aux produits que vous possédez, car d'éventuelles mises à jour que le constructeur applique au fil du temps peuvent manquer. En cas de difficulté dans la compréhension des schémas et des descriptions, contacter le centre d'assistance technique par mail

6.1 VUE ÉCLATÉE



6.2 LISTE DES PIÈCES

Pos.	Description	Q.té
1	Telaio principale	1
2	Barra d'appoggio posteriore	1
3	Barra d'appoggio anteriore	1
4	Staffa a U	1
5	Appoggio centrale	1
6	Albero pedane	1
7	Gancio a occhiello posteriore	1
8	Gancio a occhiello	1
9	Tappo rettangolare binario	1
10	Carrello	1
11	Staffa di collegamento	1
12	Freno magnetico	1
13	Distanziale ø12.8 x 38.5mm	1
14	Albero staffa di collegamento	1
15	Manubrio	1
16	Vite M4.2 x 20mm	6
17	Carena sx	1
18	Carena dx	1
19	Pedana	2
20	Cinghia ferma piedi	2
21	Sellino scorrevole	1
22	Manopola	2
23	Spina tonda ø32mm	2
24	Culla appoggio manubrio	1
25	Cinghia di trazione 13x1.5x1950mm	1
26	Cinghia di ritorno 9x2x1700 mm	1
27	Porta borraccia	1
28	Copertura frontale	1
29	Piede anteriore - ruota di spostamento	2
30	Piede posteriore	2
31	Respingente in gomma carrello	4
32	Gabbia porta sfere	2
33	Tappo rettangolare	1
34	Manopola di regolazione intensità	1
35	Computer	1
36	Piastra di supporto computer	1
37	Piede d'appoggio in gomma	1
38	Ruote carrello	4
39	Calotta porta cuscinetto	2
40	Albero puleggia	1
41	Puleggia motrice	1
42	Cuscinetto 6000RS	2
43	Cuscinetto 6003zz	2
44	Puleggia	1
45	Vite M6 x 25mm	1
46	Cuscinetto 16003	1
47	Collare	1
48	Binario in alluminio	1
49	Volano magnetico	1
50	Albero volano	1
51	Cinghia 220 PJ3	1
52	Rullo di trazione	1

Pos.	Description	Q.té
53	Ruota folle	2
54	Vite M8 x 20mm	2
55	Cuscinetto 608zz	4
56	Spina tonda ø19mm	2
57	Vite M5 x 20mm	4
58	Molla	1
59	Chiave esagonale 5 mm	1
60	Vite M8 x 15mm	16
61	Rondella spaccata M8	16
62	Rondella M8	29
63	Vite M6 x 15mm	5
64	Rondella M6	5
65	Vite M8 x 32mm	4
66	Dado autobloccante M8	9
67	Vite autofilettante ST4.2 x 16mm	14
68	Sensore conta vogate	1
69	Chiave esagonale 5 mm + cacciavite a croce	1
70	Vite M6 x12mm	6
71	Copertura gabbia porta sfere	2
72	Vite M4 x 0.7 x 10mm	1
73	Seeger M17	4
74	Seeger interno M35	1
75	Distanziale ø8 x ø10 x 7mm	4
76	Ritenuta	1
77	Vite M6 di registro volano	2
78	Blocchetto filettato	2
79	Dado M10	4
80	Dado M6	3
81	Vite autofilettante ST4.2 x 45mm	1
82	Vite M5 x 8mm	4
83	Rondella larga M8	2
84	Vite M8 x 40mm	3
85	Vite M8 x 20mm	6
86	Vite M6 x 12mm	4
87	Vite M8 x 60mm	2
88	Vite M8 x 80mm	1
89	Distanziale S10	2
90	Dado M10 x 1.5, 5mm	3
91	Ruota di guida	2
92	Magnete tondo	2
93	Molla	1
94	Vite M3 x 12mm	4
95	Staffa di supporto manopola intensità	1
96	Rondella S17	1
97	Cablaggio femmina sensore conta vogate	1
98	Cablaggio maschio sensore conta vogate	1
99	Piastra in polipropilene 180 x 30 mm	2
100	Piastra in polipropilene 65 x 15 mm	1
101	Cavo d'acciaio regolazione freno magnetico	1
102	Cuscinetto 6003RS	4
103	Manicotto manubrio	1
104	Appoggio posteriore in gomma	2

7. Condition de garantie

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final.
La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.

2) a garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins – hors transport. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.

3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des évènements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.

4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.

5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.

6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.

7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.

8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

Distributeur France :

E-Clypse International
2791 ch. St Bernard, porte 19, bât. A
06220 Vallauris - FRANCE
http://www.e-clypse.fr/
Tel (+ 33) 4 93 61 20 28