

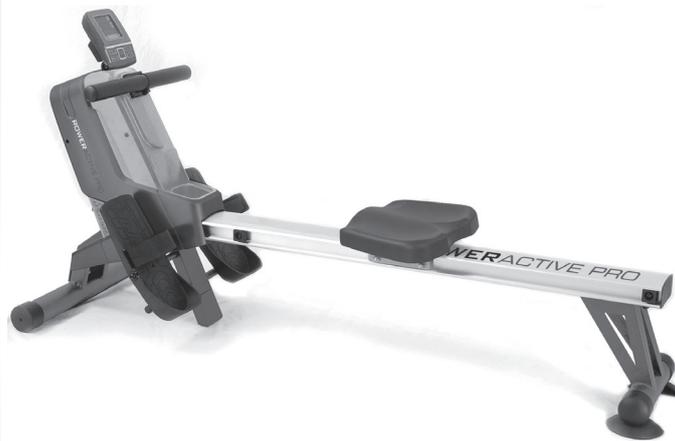
TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION

Codice : GRLDTOORXRWACP

Revisione : 00

Edizione : 06/17



ROWERACTIVE
PRO



Notice originale en italien.

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



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	ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL.....	pag. 19
3.6	PROGRAMMES PRÉ-REGLÉS (P01÷P15)	pag. 20
3.7	PROGRAMMES UTILISATEUR (U1÷U4).....	pag. 21
3.8	POSITION VERTICALE - DÉPLACEMENT.....	pag. 22
4.0	MAINTENANCE.....	pag. 23
5.0	ELIMINATION - RECYCLAGE.....	pag. 24
6.0	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES.....	pag. 24
6.1	VUE ÉCLATÉE.....	pag. 25
6.2	LISTE DES PIÈCES.....	pag. 26
7.0	CONDITION DE GARANTIE.....	pag. 27

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.

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:

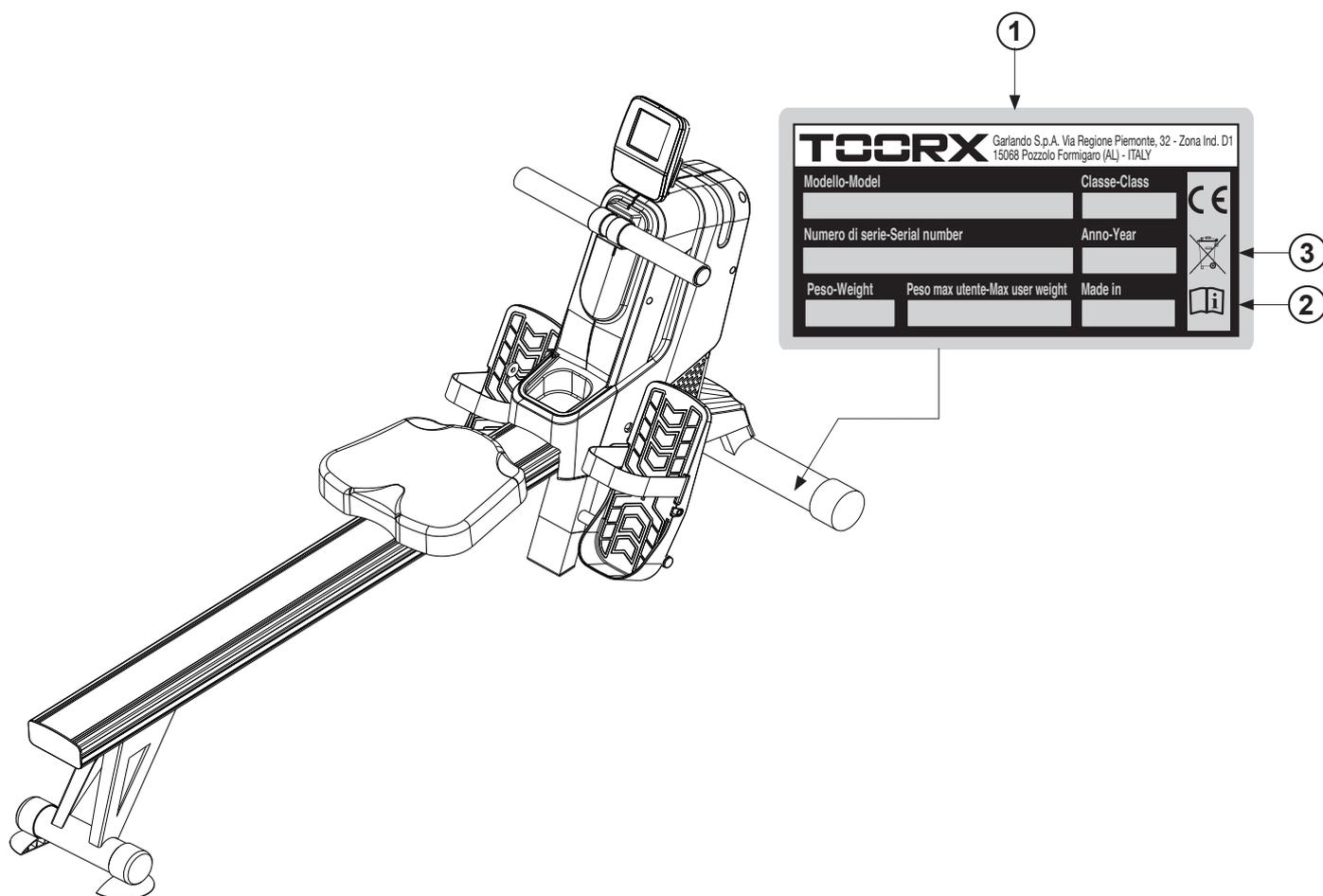
Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il 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 données 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.



SYSTEME DE RESISTANCE DU RAMEUR	Système avec frein magnétique
REGLAGE DE LA RESISTANCE	Régulation électronique avec 16 niveaux d'intensité
INDICATION CONSOLE	Nombre de coups de rames par mine/tot, Calories, Temps, Pulsations cardiaques, Distances, Watt
PROGRAMMES	programme manuel, 15 programmes prédéfinis, 4 prog. utilisateur
SIEGE RAMEUR	Couissant sur rail en aluminium grâce à ses rouleaux
ROUE D'INIERTIE	6 kg
DIMENSIONS POSIT.HORIZ. (LXHxI)	1525 x 775 x 558 mm
DIMENSIONS POSIT.VERTICAL (LXHxI)	770 x 558 x 1525 mm
POIDS NET	19 kg
POIDS BRUT	21 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	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9VDC - 1 A]

(*) 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 tenu 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 DU CARTON

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

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

Quand la boîte 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.



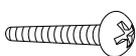
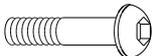
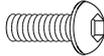
Tenir à l'écart des enfants et des animaux de compagnie pendant les opérations de montage.

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.

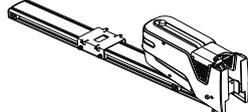
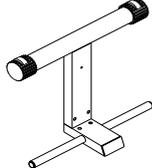
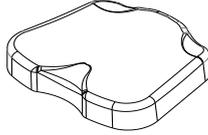
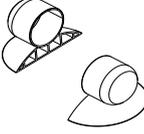
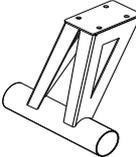
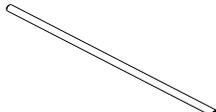
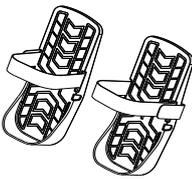
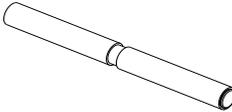
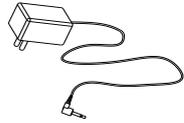
Matériaux d'emballage (carton et sacs), ils ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils sont des sources potentielles de danger.

Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez tout dommage subi pendant le transport, et vérifiez 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 + tournevis	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	 94. Alimentatore di rete

2.2

ASSEMBLAGE

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.

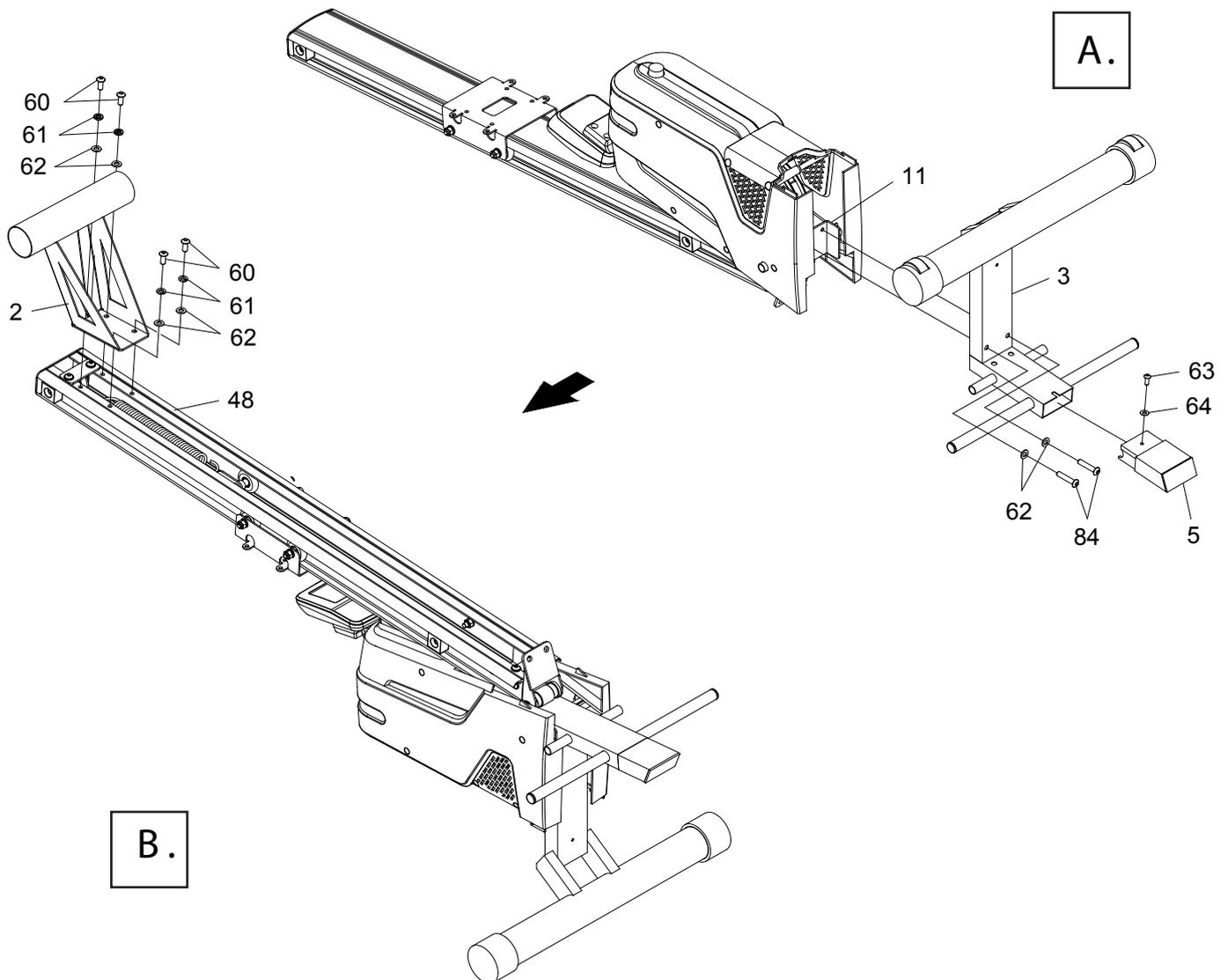
• Posez le corps principal pré-assemblé sur le sol, comme indiqué sur l'illustration **A.**

• 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].

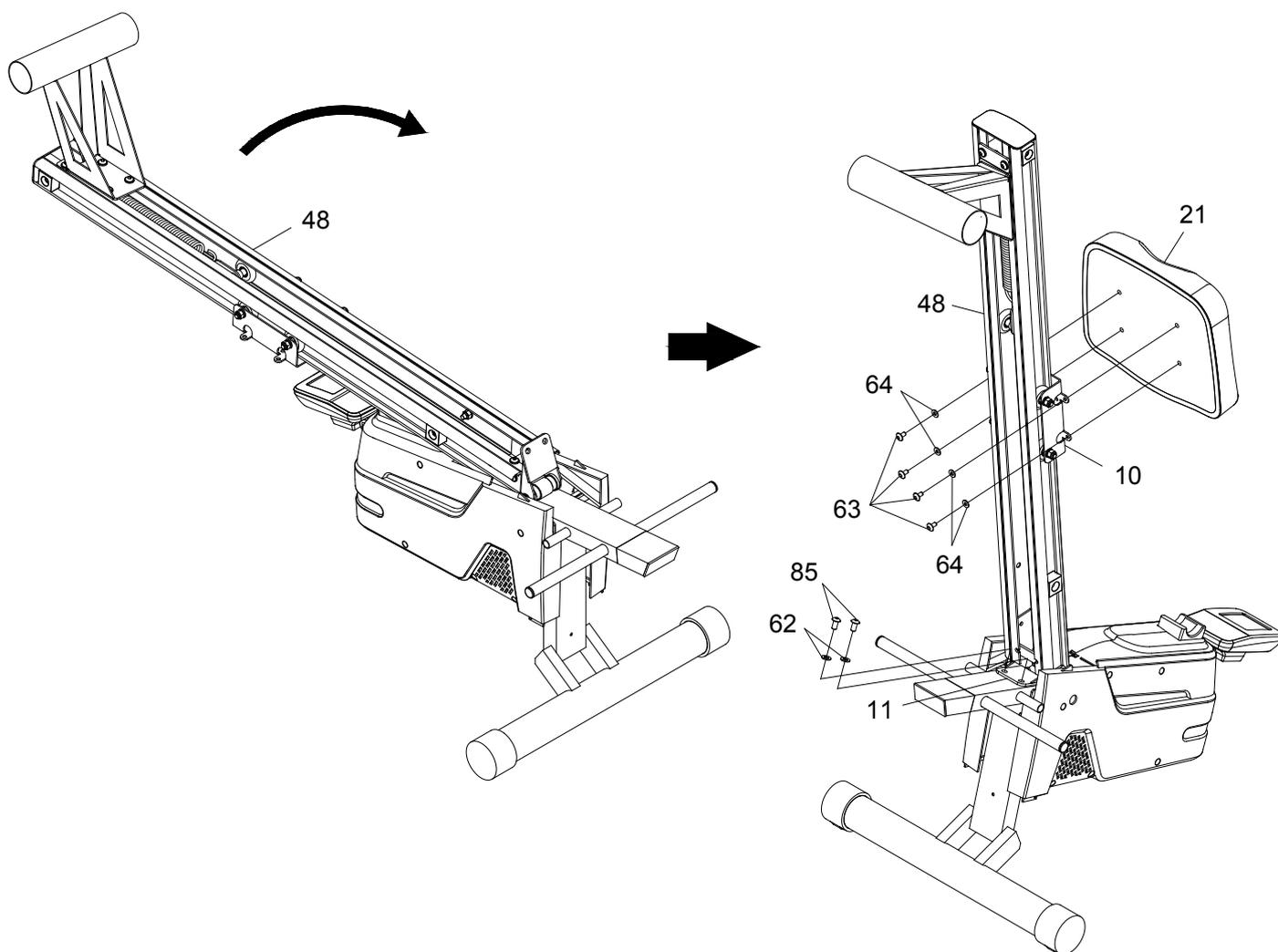
• Fixer la barre de support avant **3** sur le support de connexion **11** en serrant deux vis **84** [M8x40 mm], complétées par des rondelles **62** [M8].

• 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].

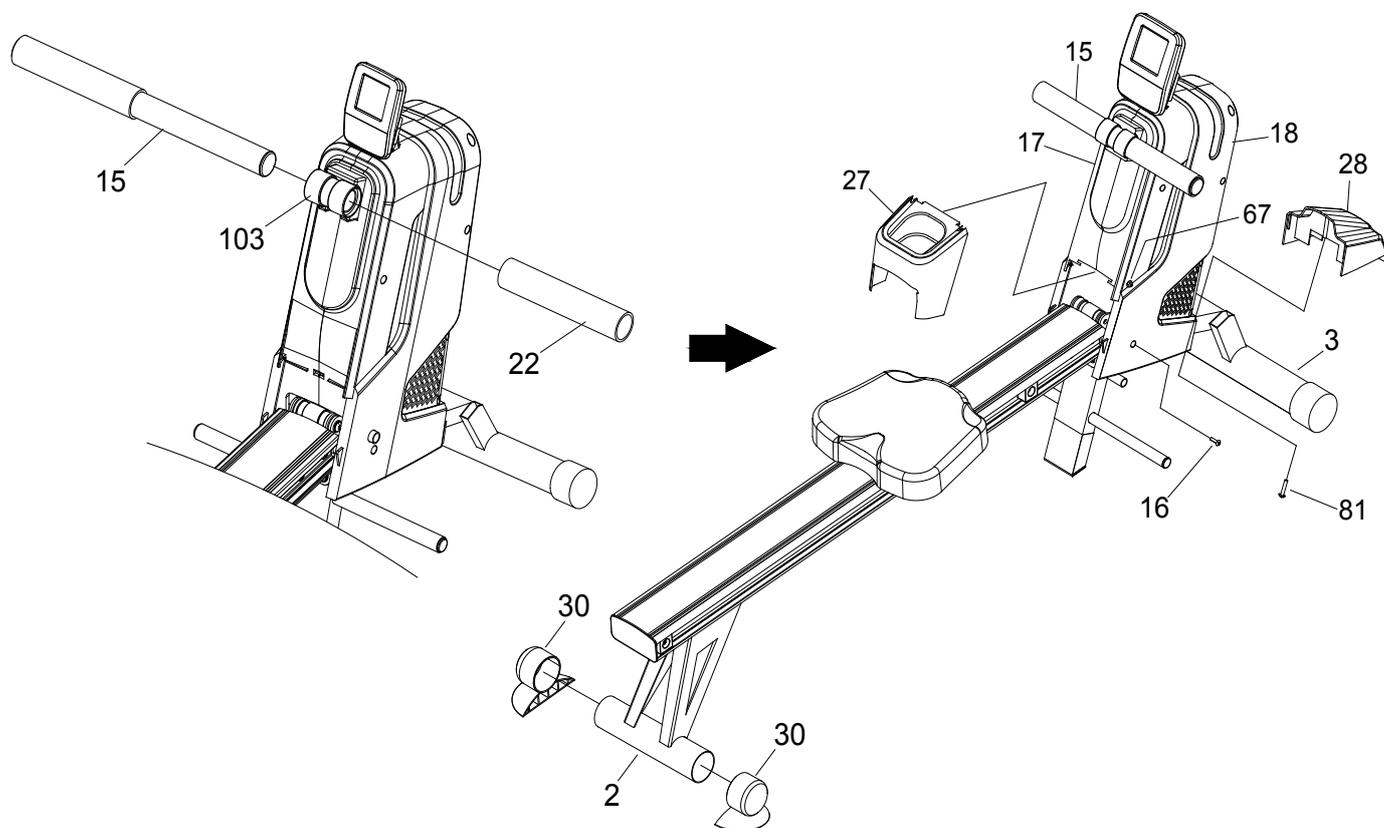


- Insérer le guidon **15** à travers le manchon **103** puis bloquer le guidon du côté opposé à la molette **22**.

*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].

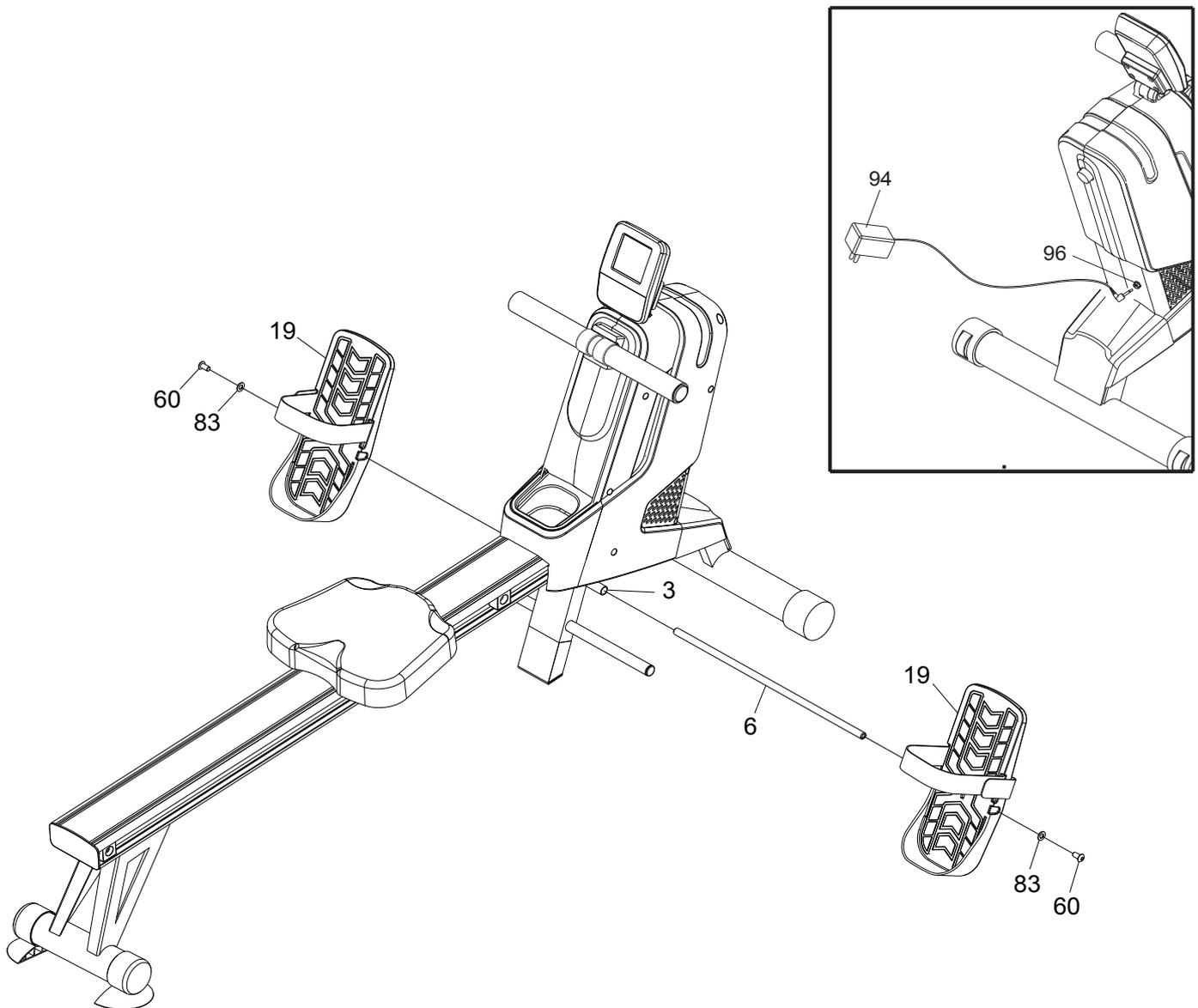
- Pour faciliter le montage du porte-bouteille **27**, il est nécessaire de desserrer la vis **67** [ST4,2x16 mm] dans la coque droite **18**. Poussez le porte-bouteille **27** au-dessus du rail dans l'espace entre la coque gauche **17** et la coque droite **18**, puis fixez-le en serrant une vis **16**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

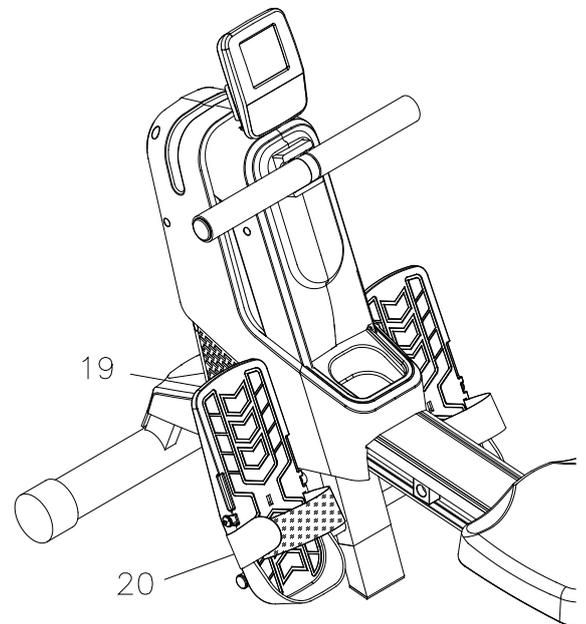
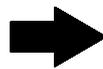
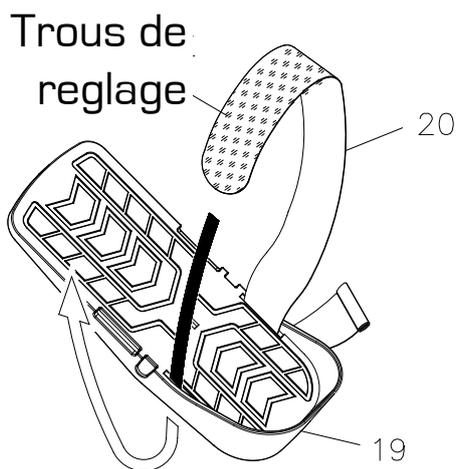
Connexion électrique

- Branchez l'alimentation fournie **94** à une prise murale, puis branchez la fiche sur la prise d'alimentation située à l'avant de l'appareil.



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'ENTRAÎNEMENT

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 brûler 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 travail 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:

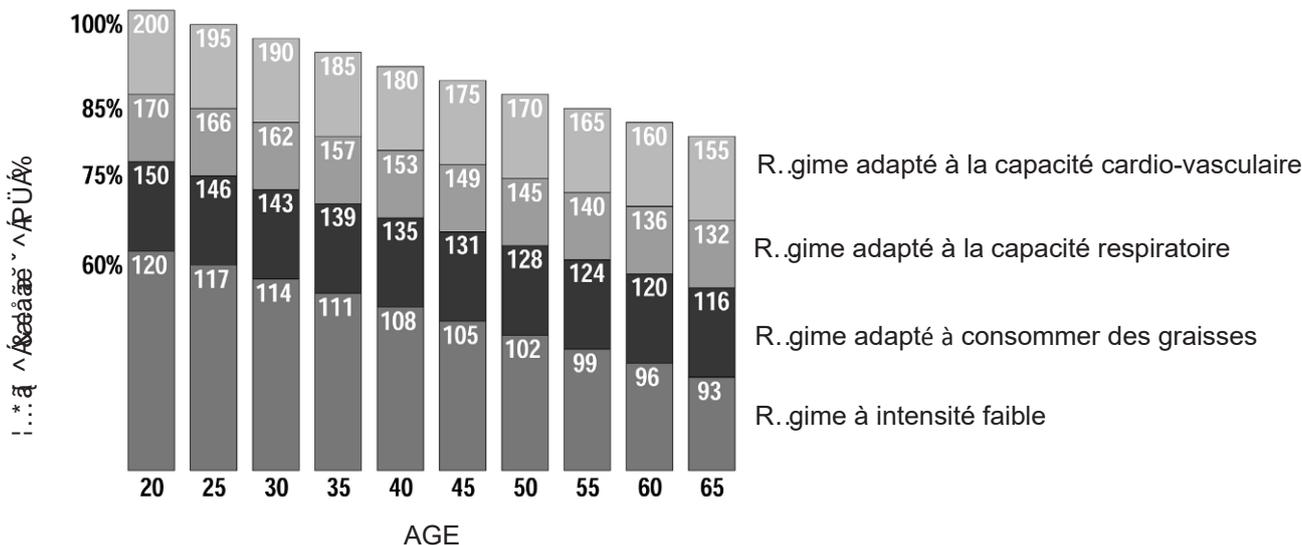
ÉCHAUFFEMENT: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

ENTRAÎNEMENT: 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 (amaigrissement, 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.



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)



- 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.

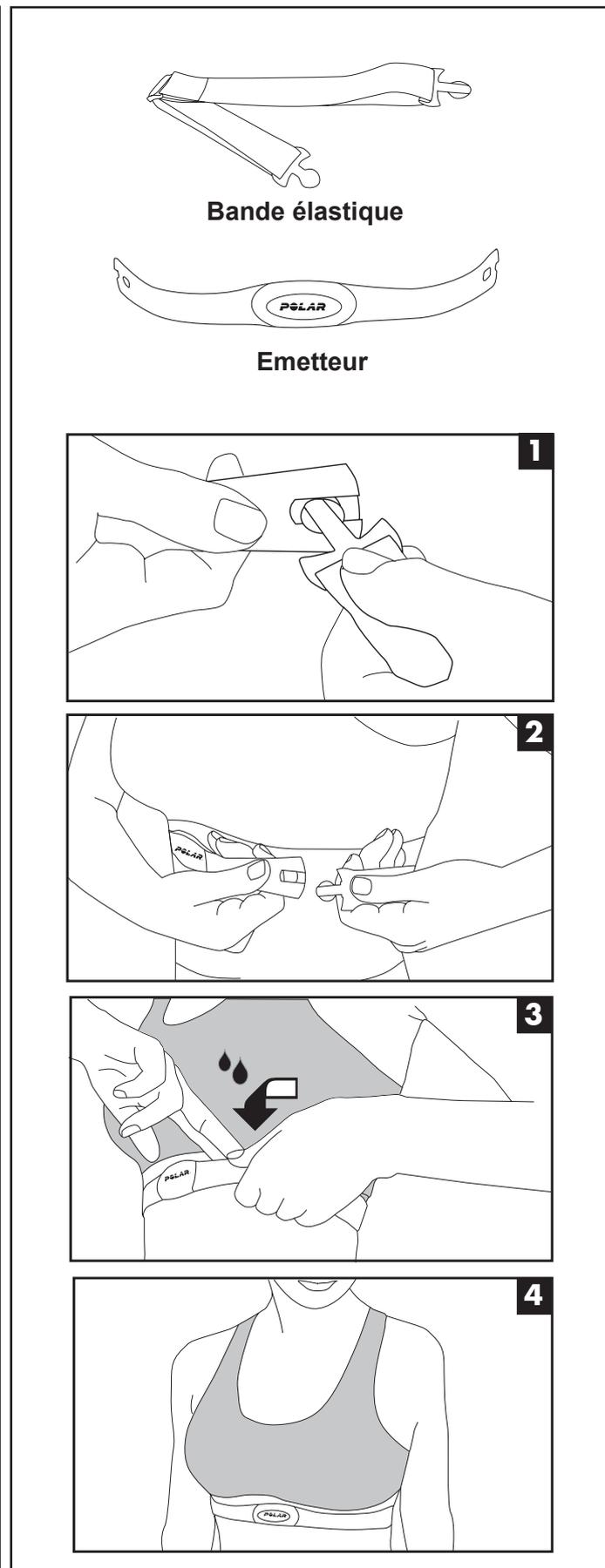
Cet outil intègre un récepteur HR sans fil compatible avec une sangle de poitrine émetteurs Polar T31 ® ou T34 de type non codée.

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 lubrifier 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.



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).

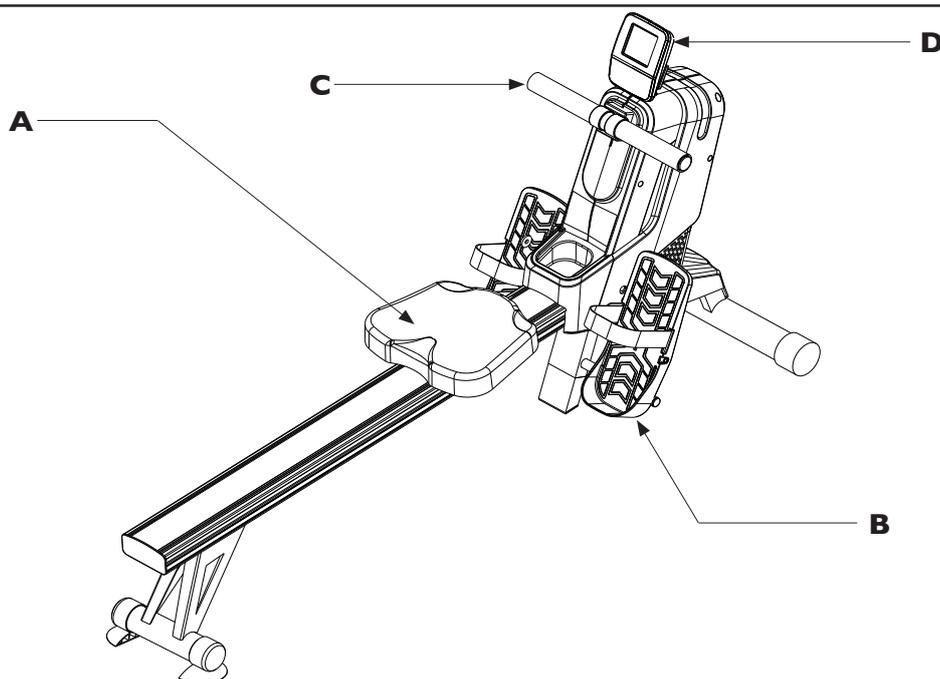
5) Pendant l'entraînement, coordonner le mouvement et la respiration et maintenir une posture correcte.



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)

L'ordinateur consiste principalement en un écran Cristal liquide divisé en trois sections qui permet affichage des données suivantes:

COUNT

- LE COMPTAGE DES COUP d'aviron effectuées pendant l'exercice ou le compte à rebours de la nombre de traits défini comme cible jusqu'à zéro.

COUPS / MIN

- LE CALCUL DES COUP/Min effectués pendant l'exercice.

TIME

- Indique la durée de l'exercice à partir de zéro, ou le compte à rebours de la durée définie comme objectif jusqu'à zéro.

DISTANCE

- Indique la distance équivalente parcourue depuis le début de l'exercice, ou le compte à rebours de la distance totale définie comme cible jusqu'à zéro.

CALORIES

- Indique la consommation de CALORIE au cours de l'exercice exprimée en kcal, ou le compte à rebours de calories fixé comme cible jusqu'à zéro (*).

PULSE

- RYTHME CARDIAQUE, mesuré par le émetteur de ceinture thoracique (facultatif). La valeur est mesurée en bpm (battements par minute) (*).

WATT

- Indique l'ENERGIE instantanée exprimée en Watt, qui est produit et cela change en fonction du bouton de ajustement d'intensité.

PROGRAMME

- Voir le numéro de programme utilisé parmi 19 programmes disponibles: P1 - P15, U1 - U4.

L'AFFICHAGE GRAPHIQUE avec matrice effectuée des fonctions de visualisation graphique du profil des programmes préétablis, permet l'édition des programmes utilisateur et affiche le niveau d'intensité dans n'importe quel mode d'utilisation de l'outil.

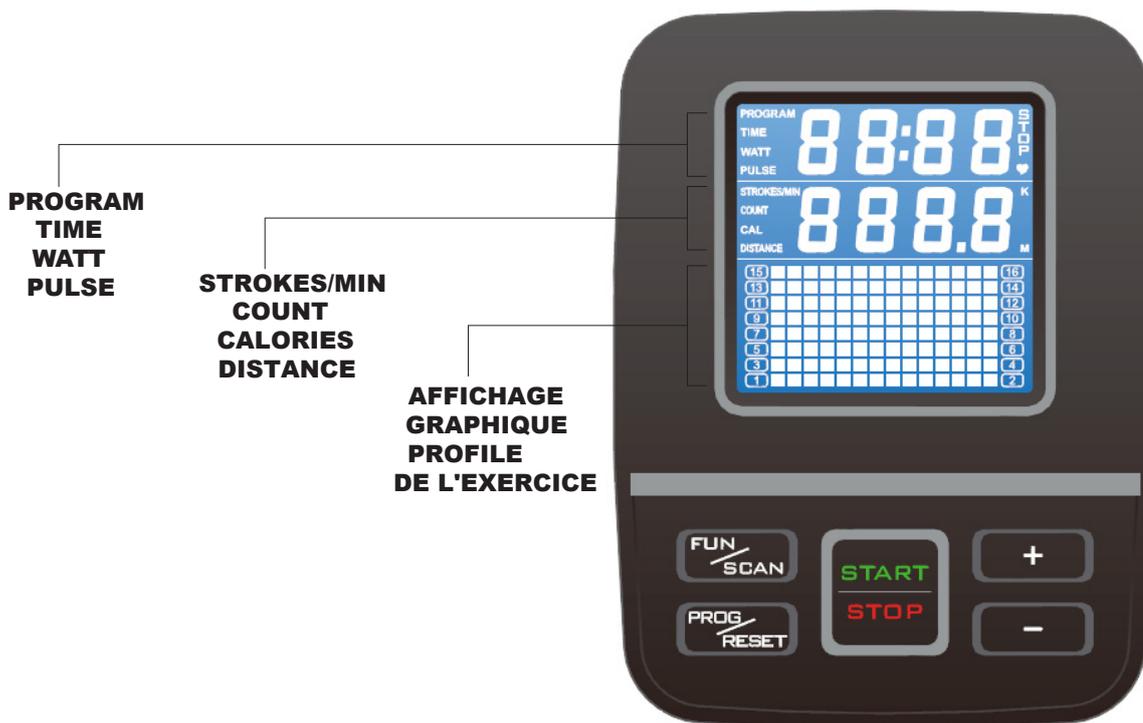
notes:

(*) Nous rappelons que la mesure fournie n'est qu'un élément de données

référence approximative et ne peut en aucun cas être considéré comme une référence médicale.

(**) Une ceinture pectorale en option est nécessaire pour afficher la fréquence cardiaque.

(***) Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quel bouton. Environ cinq minutes après la fin de l'exercice, l'ordinateur s'éteint automatiquement



Bouton START / STOP

Avant de commencer un exercice:

- appuyer sur START / STOP pour démarrer un exercice dans n'importe quel mode et lancer le compte des affichages et les fonctions du programme d'entraînement sélectionné.

Pendant l'exercice

- appuyer sur START / STOP pour arrêter l'exercice en mode "PAUSE", appuyer sur START / STOP pour redémarrer avec le compte arrêté en pause.

Maintenez le bouton enfoncé pour réinitialiser l'exercice et revenir à la condition initiale.

Touche FUNCTION / SCAN

Avant de commencer un exercice:

- appuyez sur FUN / SCAN pour régler les paramètres du programme et méthodes d'entraînement;
- appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer le réglage de tous les paramètres de travail d'un programme (Time, Distance, Calories, compte des coups d'aviron).

Pendant l'exercice

- appuyez sur FUN / SCAN pour basculer automatiquement d'affichage des données sur les écrans.

Bouton PROGRAM/RESET

Avant de commencer un exercice:

- appuyez sur PROG / RESET pour sélectionner l'un des programmes disponible: P01 - P15, U1 - U4,
- maintenez le bouton enfoncé pendant 5 secondes pour réinitialiser toutes les données en mémoire.

Boutons +/-

Pendant le réglage des paramètres de travail:

- utiliser les boutons +/- pour régler les paramètres du programme formation choisie: Durée, Distance, Calories, compte des coups d'aviron.

Pendant l'exercice

- utilisez les boutons +/- pour augmenter ou diminuer l'intensité de l'exercice (16 niveaux de régulation).

Combinaison de boutons:

Appuyez sur le bouton FUN / SCAN et à la fois le bouton + pendant 3 secondes, pour un test sur le moteur de réglage intensité.

Appuyez sur le bouton PROG / RESET et à la fois le bouton - pendant 3 secondes pour afficher le nombre total des coups d'aviron (ODO).



FUNCTION/SCAN

PROGRAM/RESET

+ INTENSITÉ

- INTENSITÉ

START/STOP

Allumage

- Insérez la fiche d'alimentation dans la prise à l'arrière de l'outil.
- Insérez la fiche d'alimentation dans la prise du mur la plus proche de l'outil, un signal acoustique est émis et tous les segments de l'affichage s'allument pour un instant en exécutant la fonction d'auto-test, après quoi l'ordinateur est prêt pour le mode manuel Quick Start, avec niveau d'intensité I.

Mode de démarrage rapide

Le mode QuickStart est le moyen le plus simple et le plus rapide pour utiliser l'outil tout de suite.

Pour commencer immédiatement avec l'entraînement, une fois assis sur le siège coulissant, appuyez sur le bouton START / STOP.

- En mode QuickStart, les affichages de: la Durée, Count, Coups/min, Distance, Calories, démarrent le compte immédiatement à partir de zéro et pour toute la durée de l'exercice.
- Pendant l'entraînement, il est possible de changer le niveau de l'intensité en appuyant sur les boutons +/-.
- Pendant l'entraînement, les deux sections des écrans alternent l'affichage des données automatiquement, lorsque la fonction SCAN est sélectionnée.

Mode Manuel (MANUAL)

Appuyez sur le bouton FUN / SCAN après avoir allumé l'ordinateur et sélectionner une cible à finaliser dans votre entraînement en choisissant parmi: Durée, Distance, Calories, Compte coups d'aviron.

- L'affichage 'Time' clignote, comme quoi vous pouvez régler la durée du programme. Appuyez sur les boutons +/- pour régler la durée et appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer.

• L'affichage «Count» (Comptage) apparaît en clignotant comme quoi vous pouvez définir le nombre de traits que vous souhaitez effectuer.

Utilisez les boutons +/- pour définir le nombre coup d'aviron comme objectif, et puis appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer.

- L'affichage 'Distance' clignote comme quoi vous pouvez régler la distance que vous voulez atteindre comme objectif. Appuyez sur +/- pour régler la distance en (km) et appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer.

• L'affichage 'Calories' apparaît en clignotant, comme quoi vous pouvez régler les données de consommation calorique en tant objectif. Utilisez les boutons +/- pour régler la quantité de calories que vous avez l'intention de consommer pendant la programme, et appuyez sur FUN / SCAN.

• Une fois toutes les données seront saisies, pour démarrer le programme Appuyez manuellement sur le bouton START / STOP, et agissez sur le boutons +/- pour ajuster l'intensité de l'exercice.

• Lorsque l'un des paramètres est défini: durée, nombre des coups d'aviron, la distance, les calories, et le bouton START / STOP est appuyé pour démarrer le programme, l'affichage correspondant au paramètre sélectionné décompte de la valeur définie jusqu'à zéro.

Après avoir terminé le programme, l'ordinateur émet un signal acoustique, et l'exercice s'arrête.

Dans le cas où plus de paramètres sont définis (entre la durée, nombre de coups d'aviron, distance et calories), après avoir fini un exercice, dû à l'épuisement du premier paramètre, vous pouvez compléter l'un des autres paramètres inachevée, simplement en appuyant à nouveau sur le bouton START / STOP.

Appuyez sur le bouton PROG / RESET pour choisir l'un des 15 programmes prédéfinis (P01 - P15), dans lesquels l'intensité est ajusté par l'ordinateur selon les diagrammes de profil reproduit sur l'écran matriciel.

- Après avoir allumé l'ordinateur, appuyez sur le bouton PROG / RESET pour faire défiler les programmes préreglés disponible P01 - P15, puis appuyez sur le bouton FUN / SCAN pour sélectionner le programme souhaités et accéder au réglage des paramètres du programme.

- L'affichage 'TIME' clignote, comme quoi il est possible régler la durée du programme. Appuyer sur +/- pour régler la durée souhaitée et appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer.

- L'affichage 'COUNT' clignote, comme quoi vous pouvez définir le nombre de coups d'aviron que vous avez l'intention effectuer. Utilisez les boutons +/- pour régler le nombre de coup d'aviron désiré et appuyez FUN / SCAN pour confirmer.

- L'affichage 'DISTANCE' clignote comme quoi vous pouvez définir la distance que vous voulez atteindre. Utilisez les boutons +/- pour régler la distance en (km) et appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer.

- L'affichage 'CALORIES' clignote, comme quoi vous pouvez définir l'objectif des données de consommation calorique . Utilisez les boutons +/- pour régler le quantité de calories que vous avez l'intention de consommer pendant la programme et appuyez sur FUN / SCAN.

- Une fois toutes les données sont saisies, pour démarrer le programme préreglé, appuyez sur le bouton START / STOP pour commencer immédiatement avec l'entraînement.

- L'intensité est automatiquement modifiée pendant l'entraînement à partir de l'ordinateur en fonction du profil relatif au programme préreglé sélectionné.

- Lorsque l'un des paramètres est défini: durée, nombre de coup d'aviron, la distance, les calories, et le bouton START / STOP est appuyé pour démarrer le programme, l'affichage correspondant au paramètre sélectionné effectue le comptage au rebours de la valeur définie jusqu'à zéro. Après avoir terminé le programme, l'ordinateur émet un signal acoustique et l'exercice s'arrête.

Dans le cas où plus d'un paramètre est défini (entre la durée, le nombre de coups, la distance et les calories), après avoir terminé un exercice pour l'épuisement du premier paramètre, en appuyant de nouveau sur le bouton START / STOP, l'un des autres paramètres laissés inachevés peut également être complété.

- Lorsque le programme est terminé, l'ordinateur émet un signal acoustique pour avertir de la fin de l'exercice.
- L'exercice peut être arrêté et mis en PAUSE dans n'importe quel moment en appuyant sur le bouton START / STOP.

NOTE SUR LE PROGRAMME P15:

Le programme P15 est adapté aux petites compétitions; Contrairement aux 14 autres programmes préreglés, le P15 ne nécessite que l'introduction de la durée du programme et la distance équivalente à couvrir.

Pendant le programme P15, l'affichage dans la partie supérieure indique le compte à rebours de la distance parcourue et le compte à rebours de la durée réglée dans l'affichage inférieur.

Dans le programme P15, la durée réglée doit être égale à la distance à couvrir, les affichages de la section supérieure et inférieure clignotent si les valeurs ne sont pas synchronisées.

Première il pulsante PROG/RESET per scegliere uno dei 4 programmi utente (U1 ÷ U4) memorizzabili, nel quale si può costruire a piacere un proprio profilo di allenamento personalizzato.

- Après avoir allumé l'ordinateur, appuyez sur le bouton PROG / RESET pour faire défiler les programmes utilisateur disponibles U1 - U4, puis appuyez sur le bouton FUN / SCAN pour sélectionner le programme désiré et accéder au réglage des paramètres du programme.

- L'affichage 'TIME' clignote, comme quoi la durée du programme peut être réglée. Utilisez les boutons +/- pour régler la durée désirée et appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer.

- L'affichage 'COUNT' clignote, comme quoi vous pouvez définir le nombre de coups d'aviron que vous voulez effectuer. Utilisez les boutons +/- pour régler le nombre désiré et appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer.

- L'affichage 'DISTANCE' clignote comme quoi vous pouvez définir la distance à atteindre. Utilisez les boutons +/- pour régler la distance en (km) et appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer.

- L'affichage 'CALORIES' clignote, dans lequel les données de consommation calorique à atteindre sont réglées. Utilisez les boutons +/- pour régler la quantité de calories que vous voulez consommer pendant le programme et appuyez sur FUN / SCAN.

- La première colonne de l'affichage graphique clignote, comme quoi les données relatives à l'intensité de l'exercice dans la première session d'entraînement sont définies; appuyez sur les touches +/- pour régler les données, et appuyez sur FUN / SCAN pour confirmer. Continuez à paramétrer les 10 colonnes de la même manière, une fois que le réglage est terminé sur l'affichage graphique, vous pouvez voir le diagramme affiché avec le changement d'intensité que vous venez de programmer et de mémoriser.

- Pour démarrer le programme utilisateur, appuyez sur le bouton START / STOP, l'ordinateur changera le niveau d'intensité en fonction des réglages que vous avez programmés.

- Pendant l'entraînement, l'intensité est automatiquement modifiée par l'ordinateur en fonction du profil qui a été défini dans le programme utilisateur en cours.

- Lorsque l'un des paramètres est défini: durée, nombre de courses, distance, calories et le bouton START / STOP est appuyé pour démarrer le programme, l'affichage correspondant au paramètre sélectionné, décompte de la valeur de consigne jusqu'à zéro. Après avoir terminé le programme, l'ordinateur émet un signal sonore et l'exercice s'arrête.

Si plus d'un paramètre est défini (entre la durée, le nombre de coups, la distance et les calories), après avoir terminé un exercice, pour l'achèvement du premier paramètre, en appuyant de nouveau sur le bouton START / STOP, l'un des autres paramètres non terminés, peut être complété.

- Lorsque le programme est terminé, l'ordinateur envoie un signal acoustique pour avertir de la fin de l'exercice.

- L'exercice peut être arrêté en PAUSE à tout moment en appuyant sur le bouton START / STOP.

3.8

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.



- Pour éviter une éventuelle oxydation 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.

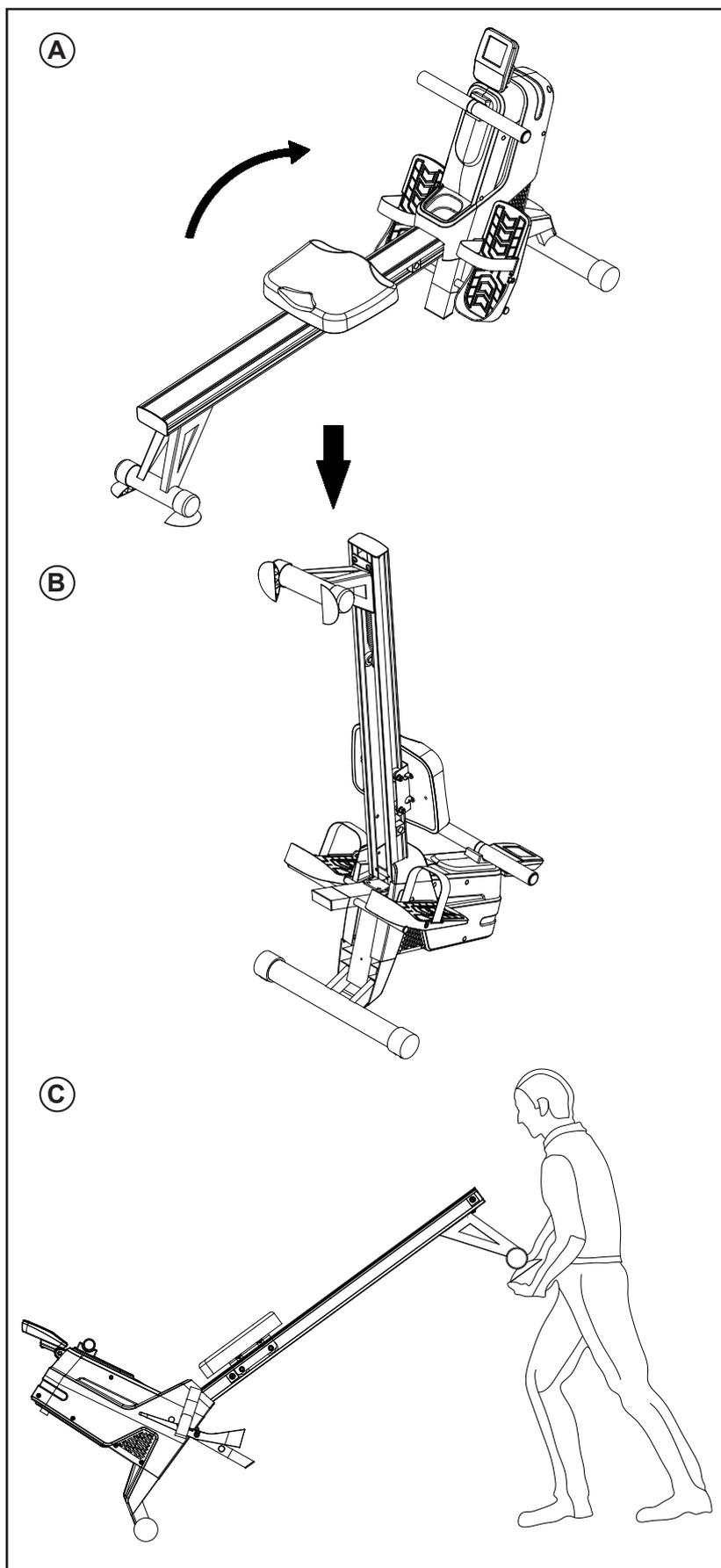
Lorsque l'outil n'est plus utilisé pendant une longue période, préparez-le en position de repos en effectuant les opérations suivantes:

- Nettoyez l'outil avec un chiffon.
- À l'aide d'un lubrifiant en aérosol, répandre une fine couche d'huile sur les pièces métalliques.



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**.





- 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.

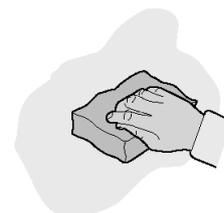
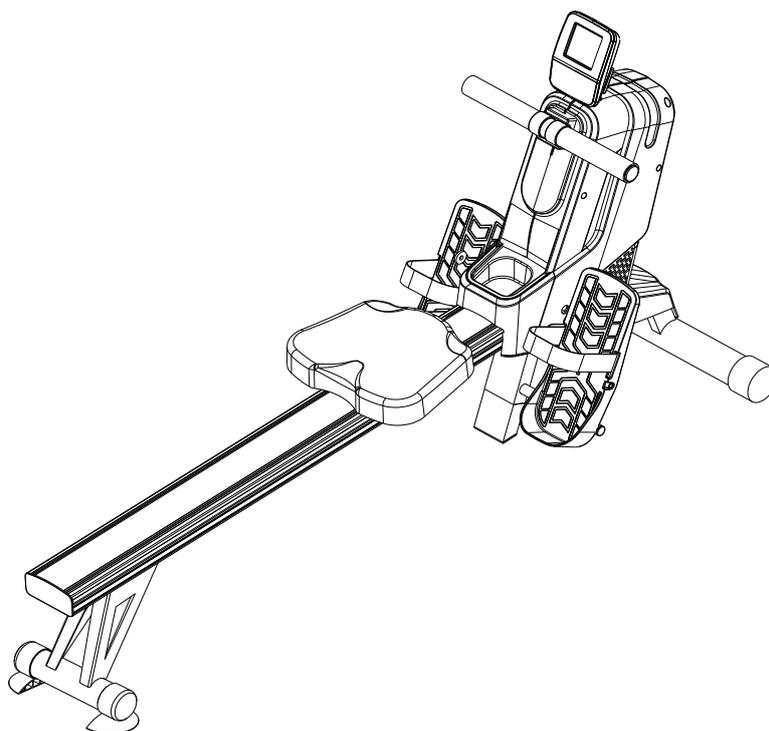
- **NE JAMAIS** utiliser de solvants contenant des produits dérivés du pétrole, comme de l'acétone, de l'essence, du tétrachlorure de carbone, de l'ammoniaque, ou des huiles qui pourraient contenir des substances à base de chlore, qui pourraient endommager ou éroder les parties en plastique.

- 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.

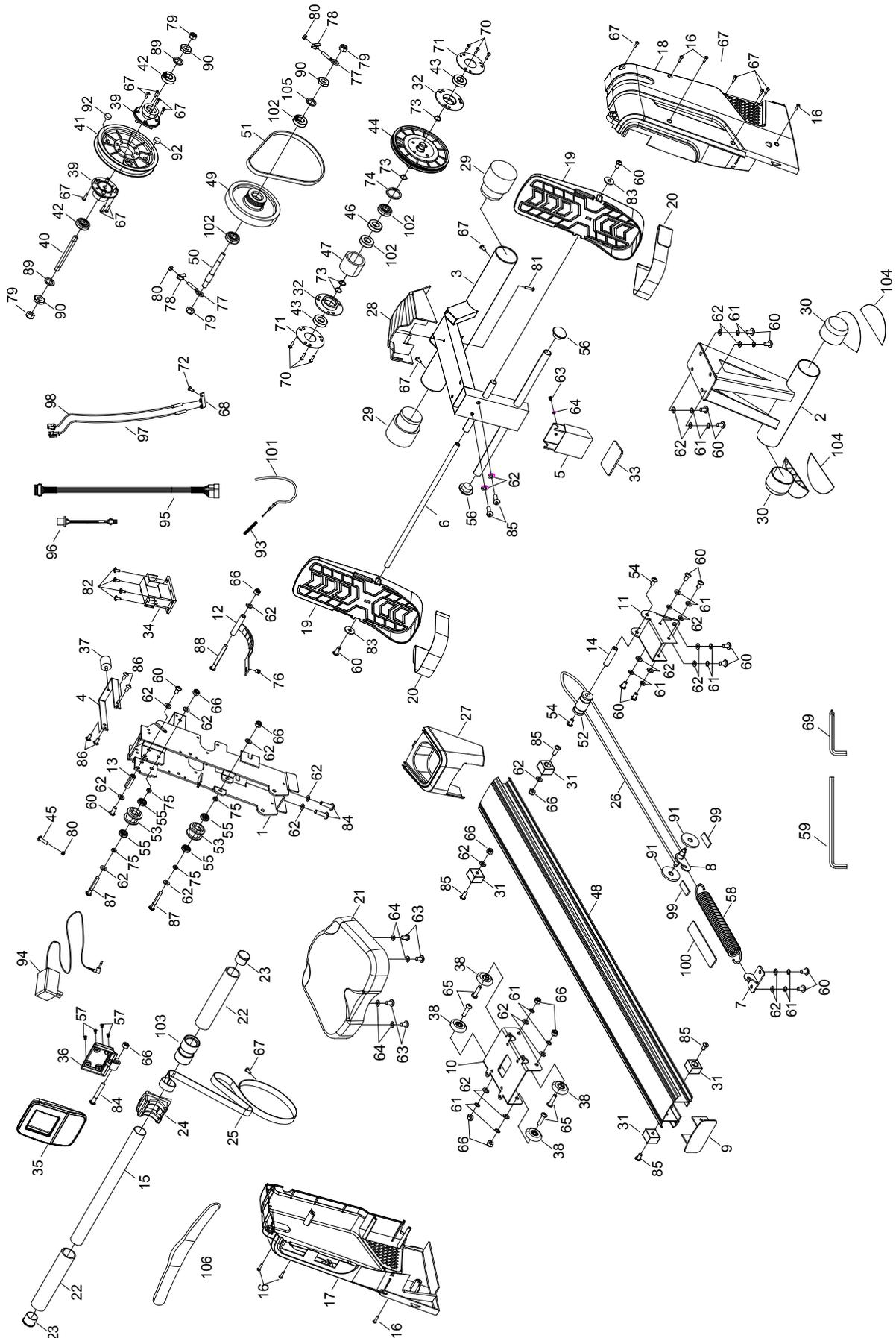
NETTOYAGE DE L'APPAREIL

- 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.



6.1

VUE ÉCLATÉE



6.2

LISTE DES PIÈCES

Pos.	Description	Q.té	Pos.	Description	Q.té
1	Telaio principale	1	53	Ruota folle	2
2	Barra d'appoggio posteriore	1	54	Vite M8 x 20mm	2
3	Barra d'appoggio anteriore	1	55	Cuscinetto 608zz	4
4	Staffa a U	1	56	Spina tonda ø19mm	2
5	Appoggio centrale	1	57	Vite M5 x 20mm	4
6	Albero pedane	1	58	Molla	1
7	Gancio a occhiello posteriore	1	59	Chiave esagonale 5 mm	1
8	Gancio a occhiello	1	60	Vite M8 x 15mm	16
9	Tappo rettangolare binario	1	61	Rondella spaccata M8	16
10	Carrello	1	62	Rondella M8	29
11	Staffa di collegamento	1	63	Vite M6 x 15mm	5
12	Freno magnetico	1	64	Rondella M6	5
13	Distanziale ø12.8 x 38.5mm	1	65	Vite M8 x 32mm	4
14	Albero staffa di collegamento	1	66	Dado autobloccante M8	9
15	Manubrio	1	67	Vite autofilettante ST4.2 x 16mm	14
16	Vite M4.2 x 20mm	6	68	Sensore conta vogate	1
17	Carena sx	1	69	Chiave esagonale 5 mm + cacciavite a croce	1
18	Carena dx	1	70	Vite M6 x 12mm	6
19	Pedana	2	71	Copertura gabbia porta sfere	2
20	Cinghia ferma piedi	2	72	Vite M4 x 0.7 x 10mm	1
21	Sellino scorrevole	1	73	Seeger M17	4
22	Manopola	2	74	Seeger interno M35	1
23	Spina tonda ø32mm	2	75	Distanziale ø8 x ø10 x 7mm	4
24	Culla appoggio manubrio	1	76	Ritenuta	1
25	Cinghia di trazione 13x1.5x1950mm	1	77	Vite M6 di registro volano	2
26	Cinghia di ritorno 9x2x1700 mm	1	78	Blocchetto filettato	2
27	Porta borraccia	1	79	Dado M10	4
28	Copertura frontale	1	80	Dado M6	3
29	Piede anteriore - ruota di spostamento	2	81	Vite autofilettante ST4.2 x 45mm	1
30	Piede posteriore	2	82	Vite M5 x 12mm	4
31	Respingente in gomma carrello	4	83	Rondella larga M8	2
32	Gabbia porta sfere	2	84	Vite M8 x 40mm	3
33	Tappo rettangolare	1	85	Vite M8 x 20mm	6
34	Motore regolazione freno magnetico	1	86	Vite M6 x 12mm	4
35	Computer	1	87	Vite M8 x 60mm	2
36	Piastra di supporto computer	1	88	Vite M8 x 80mm	1
37	Piede d'appoggio in gomma	1	89	Distanziale S10	2
38	Ruote carrello	4	90	Dado M10 x 1.5, 5mm	3
39	Calotta porta cuscinetto	2	91	Ruota di guida	2
40	Albero puleggia	1	92	Magnete tondo	2
41	Puleggia motrice	1	93	Molla	1
42	Cuscinetto 6000RS	2	94	Alimentatore di rete	1
43	Cuscinetto 6003zz	2	95	Cavo di rete	1
44	Puleggia	1	96	Presa di alimentazione cablata	1
45	Vite M6 x 25mm	1	97	Cablaggio femmina sensore conta vogate	1
46	Cuscinetto 16003	1	98	Cablaggio maschio sensore conta vogate	1
47	Collare	1	99	Piastra in polipropilene 180 x 30 mm	2
48	Binario in alluminio	1	100	Piastra in polipropilene 65 x 15 mm	1
49	Volano magnetico	1	101	Cavo d'acciaio regolazione freno magnetico	1
50	Albero volano	1	102	Cuscinetto 6003RS	4
51	Cinghia 220 PJ3	1	103	Manicotto manubrio	1
52	Rullo di trazione	1	104	Appoggio posteriore in gomma	2
			105	Distanziale S17	1



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it