

TOORX

FITNESS IN MOTION

Manuel d'utilisation



ROWERFORCE



Notice d'utilisation traduite en langue française.

Lire attentivement la notice et toujours laisser à côté de l'appareil.

Table des matières

- 1.0 Consignes de sécurité**
 - 1.1 Destination de l'appareil et contrindications - Conventions
 - 1.2 Etiquettes sur le produit
 - 1.3 Caractéristiques techniques

- 2.0 Pièces où installer l'appareil**
 - 2.1 Déballage – Contenu du carton d'emballage
 - 2.2 Montage de l'appareil

- 3.0 Programme d'entraînement**
 - 3.1 Utilisation d'une ceinture thoracique cardio fréquencemètre (en option)
 - 3.2 Conseils pratiques et suggestions d'utilisation
 - 3.3 Fonctions de la Console
 - 3.4 Appareil en position repliée

- 4.0 Maintenance**
 - Entretien de l'appareil
 - Remplacement des piles

- 5.0 Elimination – Recyclage**

- 6.0 Catalogue pièces détachées – Commander des pièces de rechange**
 - 6.1 Vue éclatée
 - 6.2 Liste des pièces détachées

- 7.0 Conditions de garantie**

1.0 Consignes de sécurité

Pratiques admises	Pratiques non admises
<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- 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 – Conventions

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 d'une part de reproduire les mouvements de l'aviron, en simulant les mouvements particuliers de ses coups de rame qui sont divisés en quatre phases: l'attaque, la poussée, le mouvement de fin et la récupération. En faisant du rowing, vous tonifierez vos muscles et améliorerez votre posture, tout en prévenant certains troubles ostéo-articulaires et musculo squelettiques: permettant en outre un mouvement intense des membres du corps, ce qui induira une action amaigrissante sur tout votre corps.

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 marcher, 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 contrindications 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 informations 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 informations 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 informations 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.

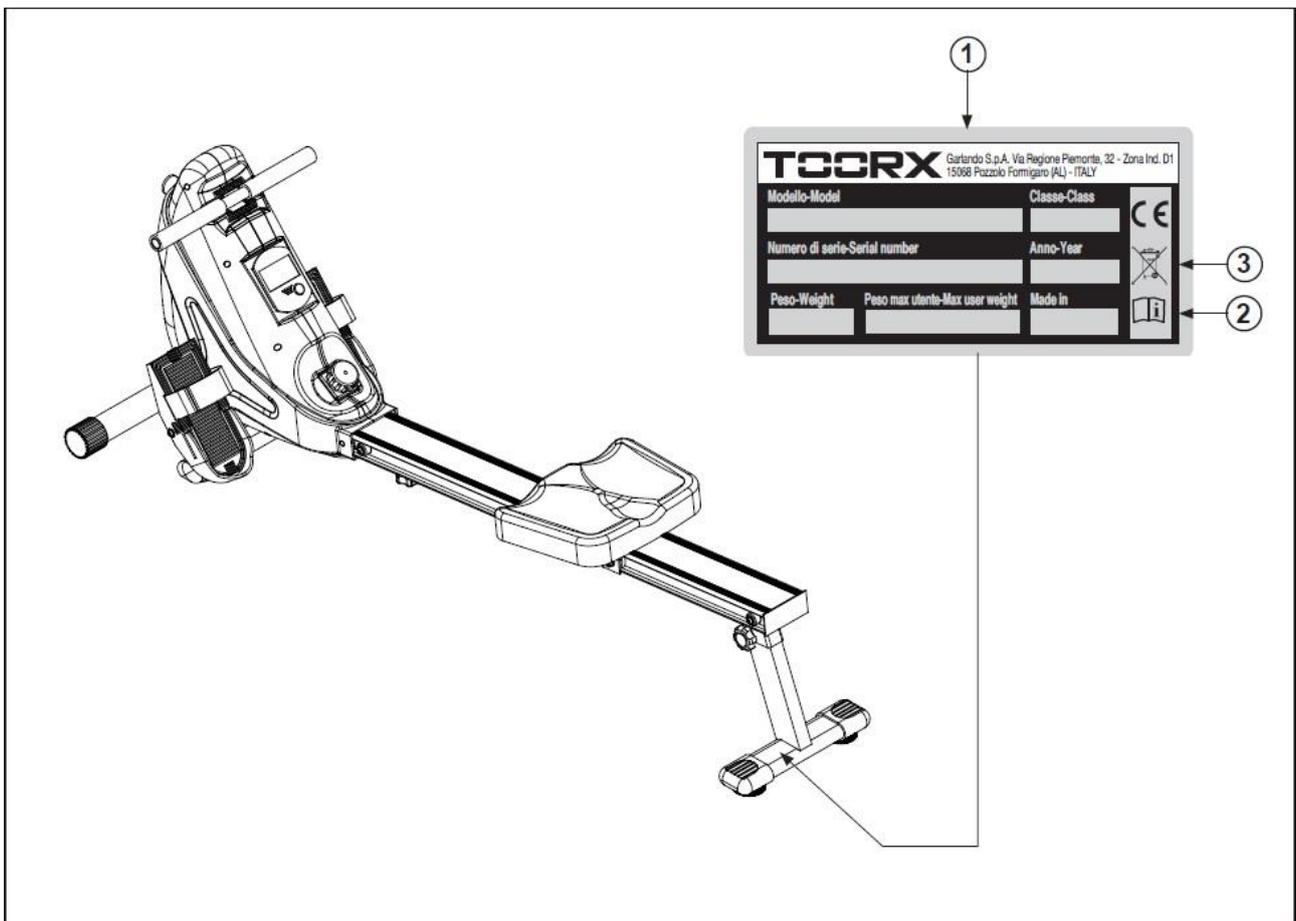
Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les informations les concernant restent garanties.

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 préavis.

1.2 Etiquettes 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 avant toute opération de montage, ou toute opération d'entretien.
- 3) Symbole indiquant que l'appareil commercialisé est conforme aux Directives Européennes concernant le traitement des déchets des appareils électriques et électroniques.

L'étiquette indiquant la conformité ne doit jamais être enlevée ou détériorée, le sigle précisant le modèle de l'appareil, ainsi que son numéro de série doivent toujours être renseignés en cas de demande de pièces de rechange.



1.3 Caractéristiques techniques

Système de résistance du rameur	Système avec frein par action magnétique
Réglage de la résistance	Réglage manuel avec une vis de réglage disposant de 8 niveaux
Indication console	Nombre de coups de rames par minute/total, Calories, Temps, Pulsations cardiaques, Scan
Siège rameur	Coulissant sur rail en aluminium grâce à ses rouleaux
Dimension position horizontale (longueur-largeur-hauteur)	1670 X 495 X 575 mm
Dimension position verticale (longueur-largeur-hauteur)	575 X 495 X 1670 mm
Poids net du produit	24 kg
Poids brut	27 kg
Poids maximum utilisateur	120 kg
Capteur cardiaque	Récepteur de fréquence sans fil (*)
Conformité	Directive EMC (2004/108/CEE) – Directive RoHs (2011/65/EU) Directive Produits (2001/95/CEE) – Norme EN 957-1/7 Classe HC
Alimentation de la console	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 Pièces où installer l'appareil

✓ **CARACTERISTIQUES DE LA PIECE:**

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

- Etre au sein d'une maison ou d'un appartement,
- Etre couverte et suffisamment grande,
- Etre dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Etre 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.

✓ **CARACTERISTIQUES 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 choisie pour placer l'appareil ne doit pas être trop exposée au soleil. Si la pièce contient une fenêtre très large, il faudra installer un rideau protecteur.

L'appareil ne doit pas être placé à côté de systèmes d'air conditionné ou de d'installation de chauffage, pour éviter d'être au contact de ces sources de ventilation d'air.

✓ **CONDITIONS DE SECURITE:**

Il est préférable que cet appareil soit installé dans une pièce qui puisse être fermée à clé, de sorte que des enfants ou des animaux domestiques ne puissent y avoir accès.

2.1 Déballage – Contenu de l’emballage

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 d’éventuellement le garder ; ceci au cas où l’appareil présentait des

défauts et qu’une réparation sous garantie soit nécessaire.

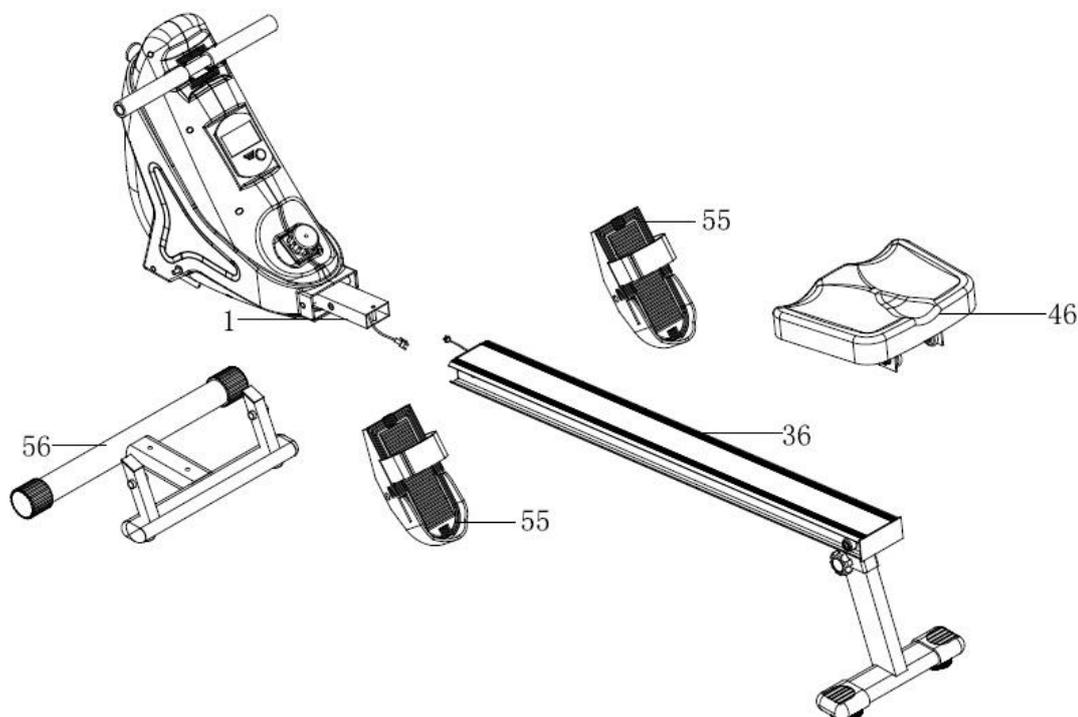


L’emballage est réalisé avec des matériaux recyclables ; pour l’élimination des éléments d’emballage, respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables. Les éléments d’emballage (cartons et sacs) ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils représentent potentiellement une source de danger.

Après avoir retiré l’appareil de l’emballage, vérifier les éventuels dommages subis pendant le transport et contrôler la présence de tous les composants indiqués sur les illustrations.

L’illustration ci-après indique le nom des principaux éléments de l’appareil contenus dans l’emballage, prêts à être assemblés.

1)	Corps principal du rameur
36)	Rail de coulissement avec pied d’appui arrière
46)	Siège coulissant
55)	Cale-pieds
56)	Pied d’appui avant



2.2 Montage de l'appareil

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.

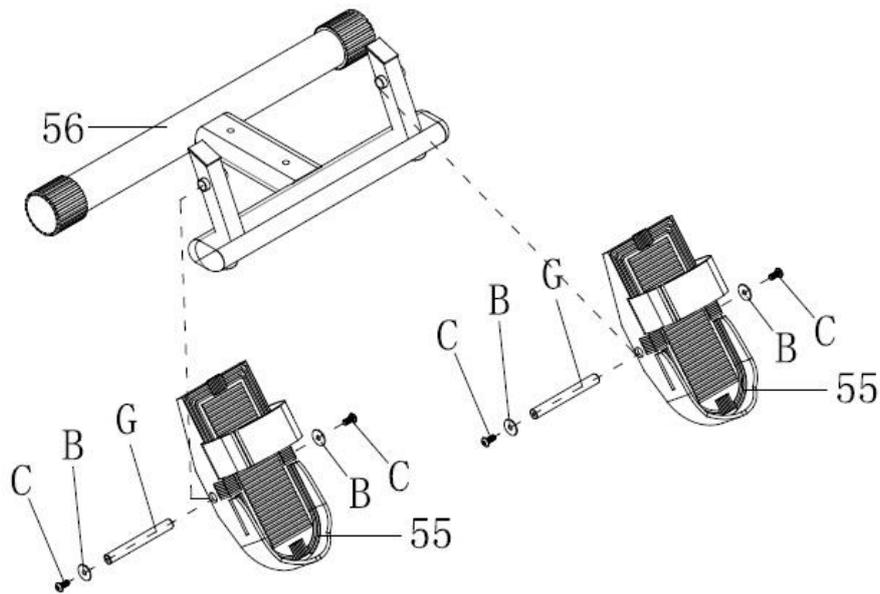
Montage des cale-pieds

- Relier les cale-pieds 55 entre les trous prévus à cet effet placés aux extrémités du châssis supportant le pied avant 56, comme indiqué sur l'illustration.
- Insérer les axes G à travers les trous des cale-pieds 55 et les trous du châssis 56 et fixer chaque cale-pied aux extrémités grâce à deux vis C (M8 x 15) accompagnées par des rondelles plates B (Ø8 mm).

  **G - Axe cale-pieds - (2 pz.)**

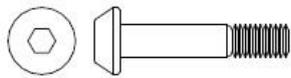
  **C - Vis M8x15 - (2 pz.)**

 **B - Rondelle plate Ø8 (2 pz.)**



Montage du pied d'appui avant

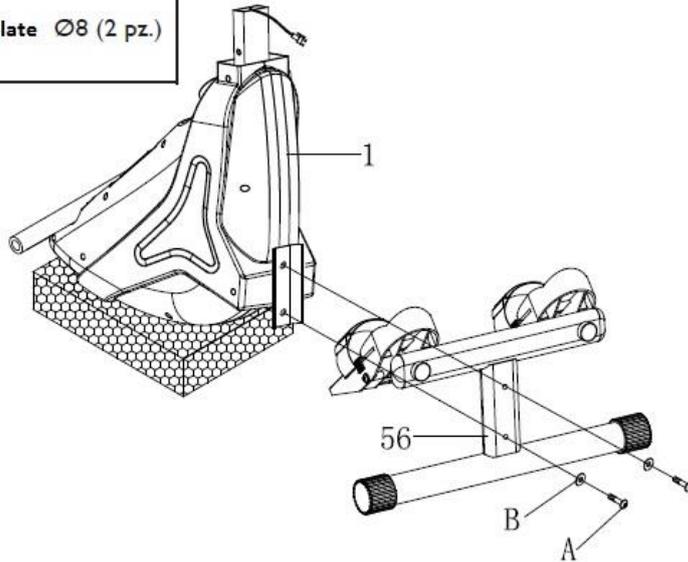
- Poser le corps principal du rameur 1 sur le polystyrène galbé de l'emballage, pour éviter d'endommager le carénage et le faire tenir droit et favoriser ainsi le montage du pied d'appui.
- En respectant le sens indiqué sur l'illustration, relier le pied d'appui avant 56 au corps principal 1 et fixer avec deux vis A (M8 x 40) accompagnées par deux rondelles plates B (Ø8 mm).



A - Vis M8x40 - (2 pz.)

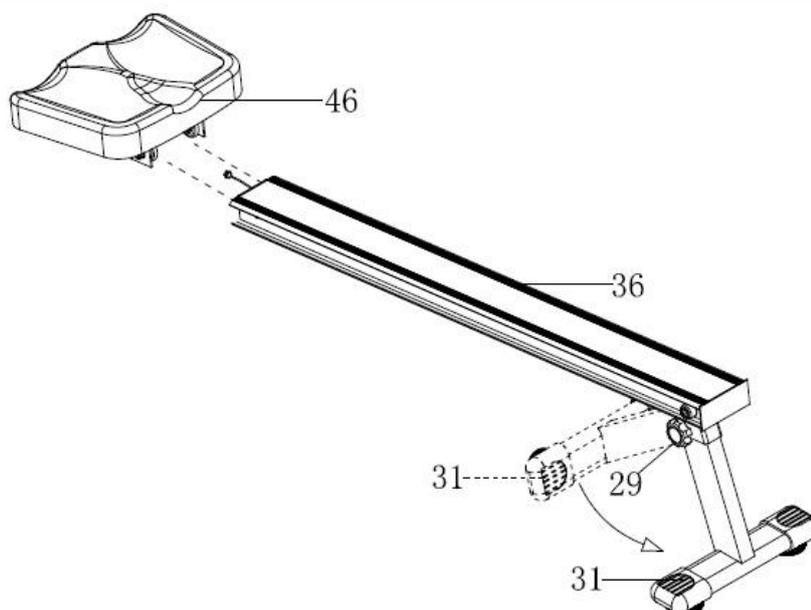


B - Rondelle plate Ø8 (2 pz.)



Montage du siège

- Insérer le siège 46 dans le guide en aluminium 36, ensuite dévisser la vis 29, faire tourner le pied d'appui arrière 31 dans la direction indiquée par la flèche, pousser dans son emplacement et serrer à nouveau la vis 29.



Montage du guide en aluminium avec le corps principal

- Approcher le corps principal du rameur 1 et le guide en aluminium 36, puis relier le connecteur du capteur du compteur de coups de rame 51 au connecteur 54 de la rallonge de câble inférieur.
- Fixer le corps principal du rameur 1 au guide en aluminium 36, en serrant la vis D dans la partie inférieure.
- Monter aux extrémités du guide en aluminium deux repoussoirs de fin de course E en interposant deux entretoises cylindriques I; fixer chaque repoussoir avec une vis F (M8 x 40) accompagnée par une rondelle plate B ($\varnothing 8$ mm), en suivant l'ordre indiqué sur le schéma.



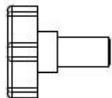
F - Vis M8x40 - (2 pz.)



E - Repoussoir butée fin de course du siège - (2 pz.)



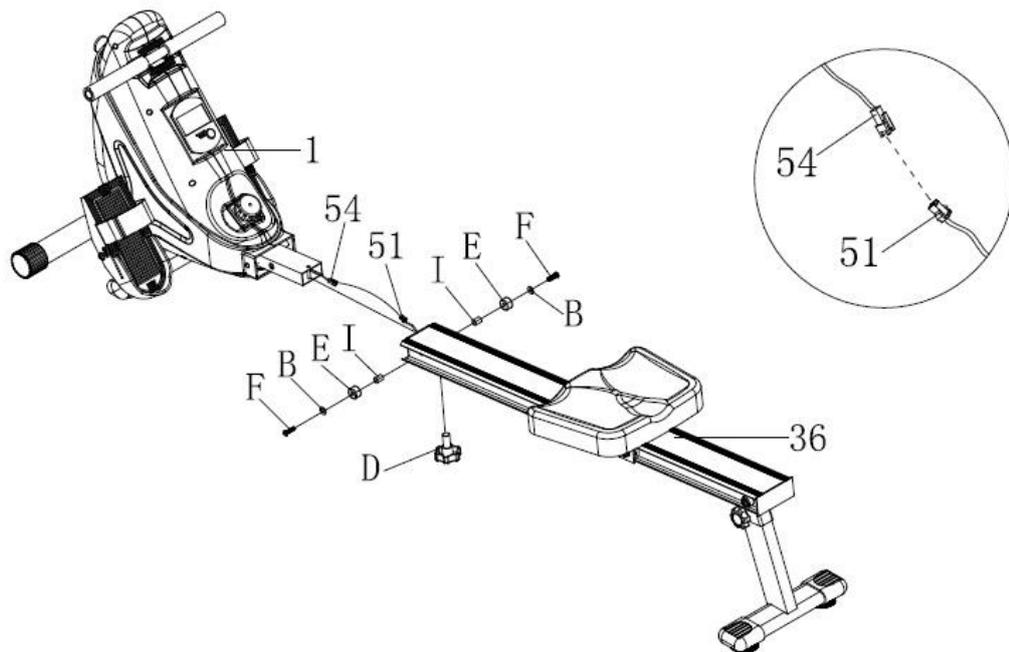
I - Entretoise cylindrique - (2 pz.)



D - Vis de réglage - (1 pz.)



B - Rondelle plate $\varnothing 8$ (2 pz.)



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 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.

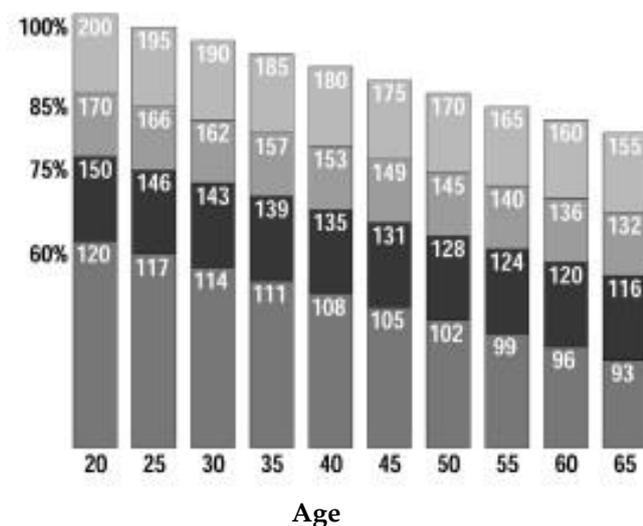
ENTRAÎNEMENT: commencer par un régime réduit et après l'échauffement, augmenter progressivement l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre battement cardiaque rejoigne la valeur de seuil désirée.

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.



Niveau idéal pour les capacités cardio-vasculaires.

Niveau idéal pour les capacités respiratoires.

Niveau idéal pour le brûlage des graisses.

Niveau à faible intensité.

3.1 Utilisation d'une ceinture thoracique cardio fréquencemètre (en option)



ATTENTION

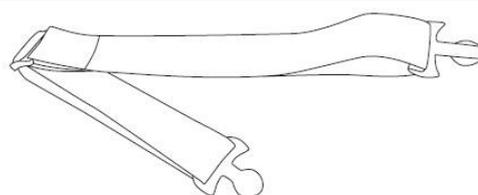
- Avant d'utiliser l'émetteur et la ceinture, lire attentivement les instructions contenues sur cette page et celles éventuellement fournies par le constructeur.
- Après chaque utilisation, décrocher l'émetteur de la ceinture élastique, nettoyer la sueur et bien sécher.
- Nettoyer la ceinture et l'émetteur avec un chiffon humide et du savon neutre, la ceinture élastique doit être régulièrement lavée, nous vous conseillons un lavage en machine, avec des vêtements sportifs, à une température inférieure à 40°.
- La ceinture et l'émetteur ne doivent pas être conservés dans un tiroir, dans un sac fermé ou toute autre boîte. Nous vous conseillons de les pendre à crochet, pour garantir un séchage parfait.

Cet appareil est muni d'un récepteur HR sans fil compatible avec les émetteurs de ceinture cardio fréquencemètre de marque Polar, modèle T31 ou T34, de type non codé.

- 1) Accrocher une extrémité de l'émetteur sur la ceinture élastique.
 - 2) Régler la longueur de la ceinture élastique (en fonction de la taille du torse), en utilisant la boucle prévue à cet effet.
- Positionner la ceinture élastique juste en dessous de la poitrine, comme illustré, puis accrocher l'autre côté de la ceinture élastique à l'émetteur.
- 3) Soulever l'émetteur et humidifier avec les doigts mouillés avec de l'eau les électrodes se trouvant de l'autre côté.
 - 4) Vérifier que la surface avec les électrodes adhère parfaitement contre la peau.

Nous vous rappelons que les données de la fréquence cardiaque grâce au cardio fréquencemètre sont uniquement un indice de référence, nécessaire pour contrôler les battements du cœur selon le régime d'entraînement que l'on désire exécuter, et pour obtenir une référence pour la consommation des calories.

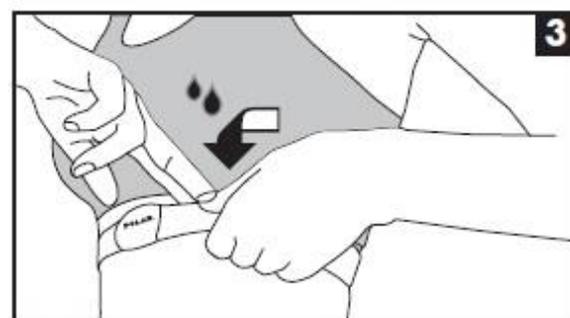
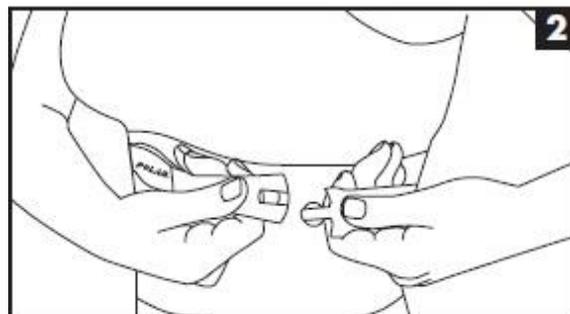
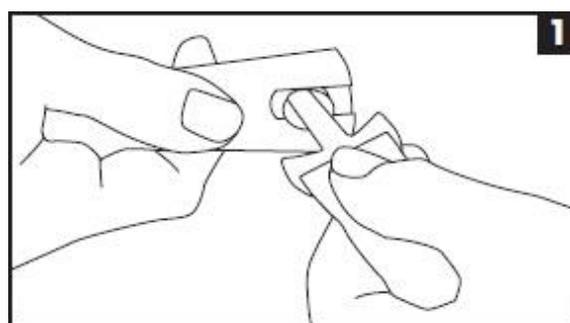
En aucun cas les résultats relevés par le récepteur ne pourront être considérés comme une donnée médicale.



Ceinture thoracique



Émetteur cardio fréquencemètre



3.2 Conseils pratiques et suggestions d'utilisation



D A N G E R

- Utiliser cet appareil avec précaution. Eloigner enfant et animaux pendant son utilisation ;
- L'utilisation de cet appareil est fortement déconseillée aux personnes atteinte par une pathologie à la colonne vertébrale ;
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois ;
- Commencer une séance en tirant sur les bras de traction, le mouvement de rame fait démarrer le comptage automatique des données de la console.

Les personnes s'appropriant à utiliser ce type d'appareil pour la première fois, devront avant de procéder à un entraînement poussé, se familiariser avec la coordination nécessaire pour les mouvements du rameur et du siège coulissant.

- 1) S'asseoir sur le siège **A** de l'appareil, poser vos pieds dans les cale-pieds **B** et saisir la barre de traction **C**.
- 2) Le démarrage du compteur sur la console **D** se fait automatiquement à partir de la première traction avec la poignée, ou bien en appuyant sur la touche de la console.
- 3) En ayant le dos bien droit, exécuter un mouvement cyclique d'aviron. Pendant un certain temps garder une cadence lente pour vous familiariser avec la coordination nécessaire pour exécuter des coups de rame.

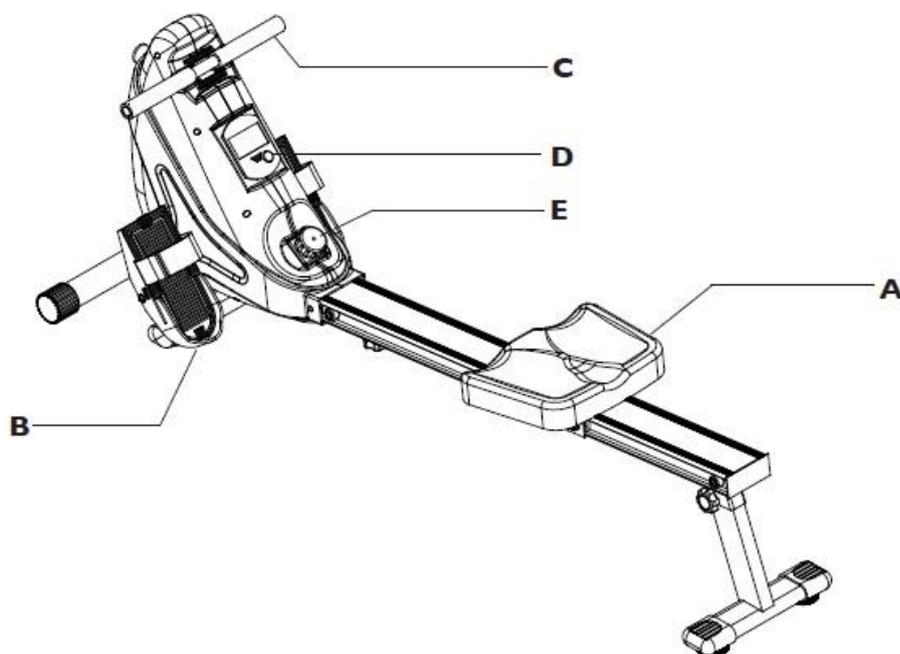
- 4) Le niveau d'intensité est réglé en tournant la vis **E**, qui être réglé en fonction de vos capacités et de votre perception personnelle, ou sous le contrôle de vos pulsations cardiaques (à cet égard, nous vous conseillons d'utiliser un cardio fréquencemètre non fourni dans l'emballage).
- 5) Pendant l'entraînement, coordonner mouvements et respiration, et garder une posture correcte.



D A N G E R

Pour avoir une bonne posture sur l'appareil, il est important de garder votre dos bien droit, en évitant de balancer votre corps en avant ou en arrière. Poussez toujours avec vos deux jambes et les bras, appuyer vos mains sur les bras de traction n'entraîne aucun travail des membres supérieurs si vous utilisez uniquement la

- 6) Avant de commencer une séance d'entraînement, nous vous conseillons de mettre en condition les muscles concernés lors de la séance, en exécutant des exercices de stretching, encadrés par un coach professionnel, ceci permet de dénouer les articulations rigides et d'allonger vos muscles. Comme pour toute technique, surtout si celle-ci est nouvelle, au début il est préférable de s'appuyer sur des personnes expertes en la matière.



3.3 Fonctions de la Console

Grâce à sa console à cristaux liquides, l'ordinateur indique les informations ci-après listées.

- **SCAN:** Pour sélectionner la fonction SCAN, appuyer sur la touche MODE, jusqu'à ce que le triangle noir en haut à droite sur l'écran se retrouve au centre.

Quand cette fonction est activée, les données indiquées sur la partie supérieure de l'écran de la console (Total Count, Calories, Count/Min et Pulse) défilent les unes après les autres, en évitant de presser continuellement la touche MODE au cours de la séance, pour lire les différentes données.

- **TIME:** Indique la progression de la durée de l'exercice, en partant de zéro et en allant jusqu'à 99 : 59, avec une progression en secondes.

- **COUNT/MIN:** Indique le nombre de coups de rame par minute effectué pendant la séance.

- **COUNT:** Indique le nombre de coups de rame effectué depuis le début la séance.

- **TOTAL COUNT:** Indique le nombre total de coups de rame effectué au cours de la séance.

- **CALORIES:** Indique les calories brûlées depuis le début de l'exercice (*).

- **PULSE:** Indique les pulsations cardiaques, mesurées par l'émetteur de la ceinture cardio fréquence-mètre (non fourni, en option). La valeur est mesurée en bpm (Battements Par Minutes) (*).

L'écran est divisé en deux parties, supérieure et inférieure.

La partie inférieure indique:

- COUNT
- SCAN
- TIME

L'information indiquée par la partie basse se rapporte à celle indiquée par le triangle se trouvant à droite de l'écran.

La partie supérieure indique:

- ◀ TOTAL COUNT
- ◀ CALORIES
- ◀ COUNT/MIN
- ◀ PULSE

L'information indiquée par la partie supérieure se rapporte à celle indiquée par le triangle se trouvant à gauche de l'écran.

Touche MODE

- Appuyer sur MODE pendant ou après la séance pour choisir quelle donnée sera indiquée sur l'écran du haut et du bas, vous pourrez choisir entre : Total Count, Calories, Count/Min et Pulse, et Count, Scan, Time.

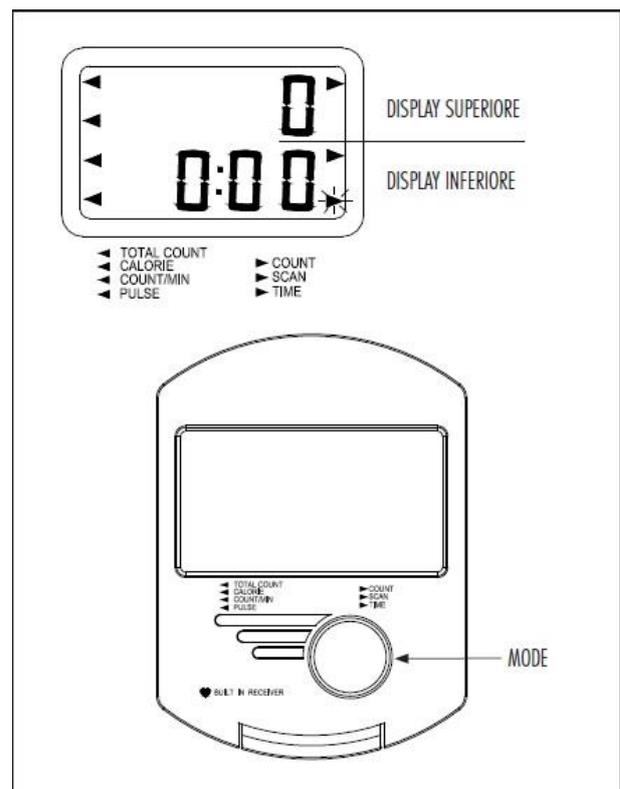
En sélectionnant SCAN, vous activerez sur la partie supérieure de l'écran la lecture cyclique automatique des données sans avoir besoin d'appuyer sur MODE, pendant que l'écran inférieur indiquera la durée (Time).

Appuyer pendant trois ou quatre secondes pour mettre à zéro toutes les données du précédent entraînement (fonction Reset).

Observations sur la console:

(*): Nous vous rappelons que la mesure indiquée est uniquement une donnée de référence approximative, en aucun cas elle ne pourra être appréciée comme une référence médicale.

(**): Quand l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de quatre minutes, la console s'éteint pour économiser de l'énergie. Pour remettre en marche la console, il suffit d'appuyer sur la touche ou de commencer à ramer.



3.4 Appareil en position repliée

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 prévenir d'éventuelles oxydations des parties métalliques, nous vous recommandons de ne pas entreposer cet appareil au sous-sol ou dans des lieux humides. Couvrir l'appareil avec une protection en coton pour le protéger de la poussière.
- Si vous prévoyez de ne pas utiliser cet appareil pendant une longue période, retirer les piles pour ne pas endommager la console.

Quand l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, mettez-le en position de repos, en effectuant les opérations suivantes :

- Nettoyer avec un chiffon l'appareil ;
- En utilisant un lubrifiant en spray, déposer une légère couche d'huile sur les parties métalliques.



Pour déplacer cet appareil, saisissez avec vos mains le pied arrière. NE JAMAIS saisir l'appareil par le siège.

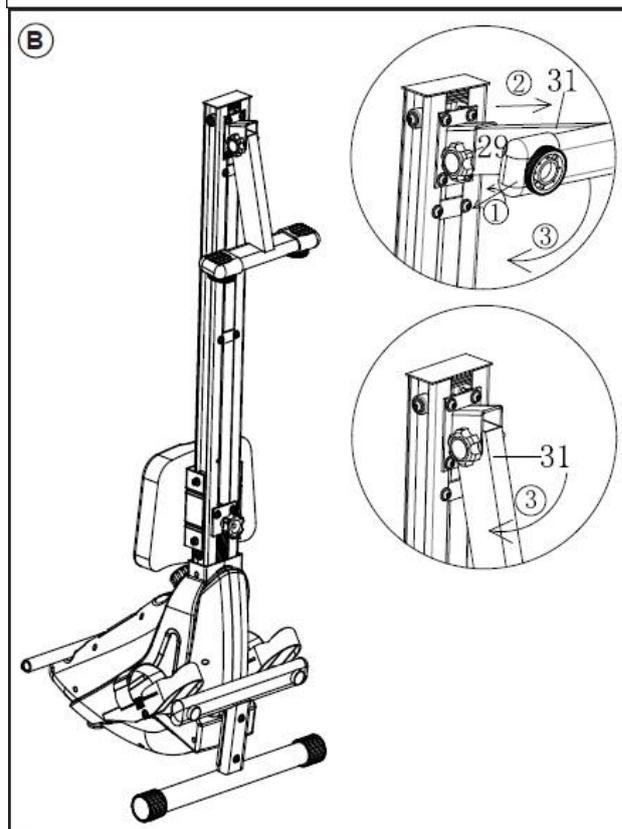
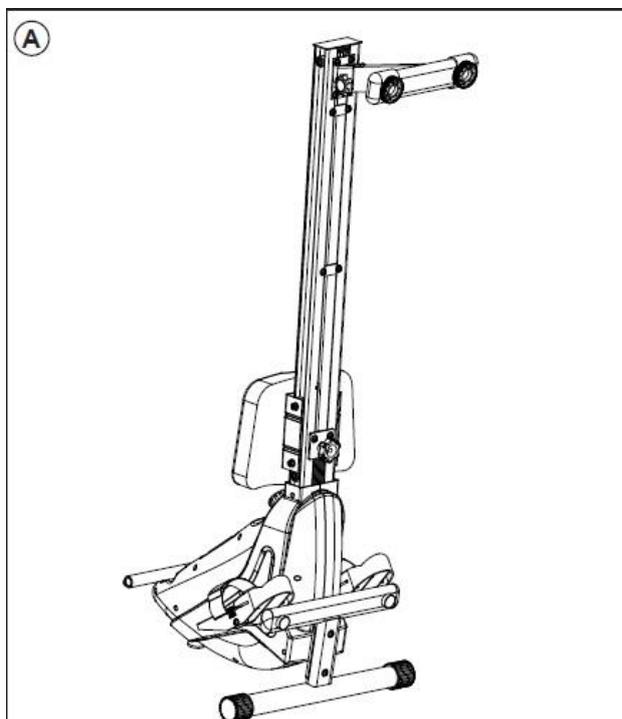
- En saisissant les extrémités du pied d'appui arrière, soulever l'appareil en position verticale jusqu'à mettre en appui le corps principal, cf. figure A ;

Pour abaisser le pied d'appui arrière

- 1- Dévisser la vis 29 ;
 - 2- Extraire le pied d'appui arrière 31 de son emplacement en tirant vers l'intérieur ;
 - 3- Replier le pied d'appui arrière 31 de 90° pour le mettre parallèle au guide en aluminium, puis serrer la vis 29 pour bloquer en position verticale, cf. figure B ;
- Ainsi configuré, ce rameur peut être stocké ou bien il peut être facilement déplacé en utilisant les roulettes intégrées aux extrémités du pied avant.

Pour lever le pied d'appui arrière

- Pour redéployer le pied d'appui arrière 31 il suffit de desserrer la vis 29, de faire tourner vers le haut le pied d'appui, de le pousser complètement dans son emplacement et serrer à nouveau la vis 29.



4.0 Maintenance



D A N G E R

- 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 anti-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.

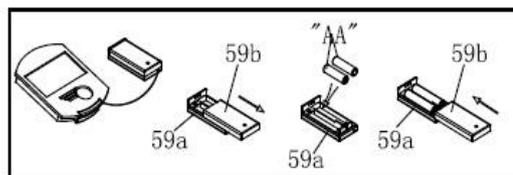
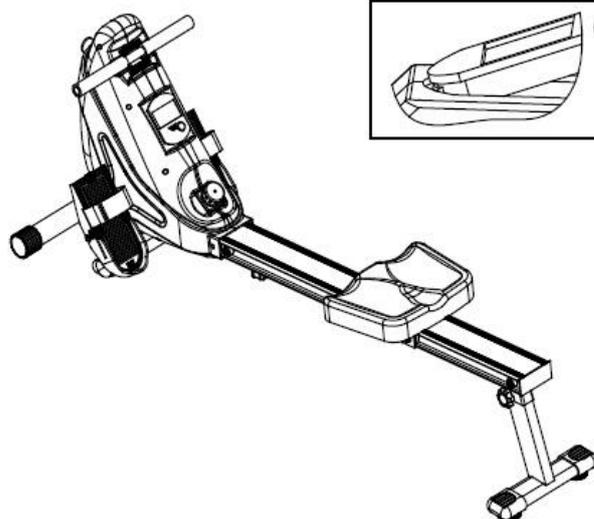
REMPACEMENT DES PILES



D A N G E R

- Respecter la polarité, contrôler sur l'appareil la position des pôles négatifs et positifs.
- Ne jamais jeter les piles déchargées dans le feu.
- Ne jamais jeter les piles déchargées à la poubelle. Procéder à leur dépôt dans des lieux ou des centres de tri permettant leur récupération.
- Ne jamais tenter de recharger les piles déchargées, utiliser uniquement des batteries neuves de type AA.

- Quand la console commence à afficher les informations avec une certaine lenteur, cela signifie qu'il faut changer les piles.
- Pour accomplir cette tâche, il faut retirer la console de son socle en la soulevant par sa partie en suivant les opérations 1 – 2 – 3 dans cet ordre.
- Retirer le bloc support de piles 59a de la console et extraire le cache 59b pour pouvoir accéder aux piles.
- Extraire les deux piles usagées et les remplacer par deux neuves (type AA) et refermer le cache 59b.
- Remettre en place le bloc support de piles dans la console et remonter cette dernière sur le corps principal en suivant les opérations dans l'ordre 3 – 2 – 1.



5.0 Elimination – Recyclage

 <p>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).</p>  <p>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.</p>	<p>Cet appareil NE DOIT PAS 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.</p> <p>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.</p>
--	---

6.0 Catalogue des pièces détachées – Commander des pièces de rechange

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

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

Pour une meilleure compréhension, effectuer la commande en utilisant une copie de la fiche de commande de pièces détachées, imprimée sur le petit carton annexé à la notice, se trouvant avec le Certificat de garantie.

La commande des pièces détachées doit être effectuée par écrit par fax ou par e-mail, en utilisant les données ci-après:

Fax : +39 0143 31 85 94

email : assistenza.everfit@garlando.it

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 au numéro suivant : +39 0143 31 85 00.

6.2 Liste des pièces détachées

(En italien uniquement)

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
A	Vite M8x40	2	47R	Carena dx	1
B	Rondella piana	8	47L	Carena sx	1
C	Vite M8x15	4	48	Vite M6x30	1
D	Manopola	1	49	Cuscinetto 6900Z	2
E	Respingente di finecorsa del sedile	2	50	Culla di supporto sensore conta-vogate	1
F	Vite M8x40	2	51	Sensore conta-vogate cablato	1
G	Albero pedana	2	52	Vite M5x10	1
H	Chiave esagonale M5	2	53	Passante fermacavo adesivo	3
I	Distanziere cilindrico	2	54	Cablaggio inferiore x sensore conta-vogate	1
1	Telaio di supporto	1	55	Pedana di appoggio piede	2
2	Piastra metallica	1	56	Telaio di supporto barra d'appoggio anteriore	1
3	Vite M8x15	8	57	Boccola	14
4	Staffa sagomata di rinforzo	1	58	Computer	1
5	Culla per barra di trazione	1	59a	Vano batterie	1
6	Vite M8x55	1	59b	Coperchio vano batterie	1
7	Anello distanziatore	2	60	Distanziere cilindrico Ø12,7xØ8,3x3,5L	1
8	Ruota plastica	1	61	Distanziere cilindrico	2
9	Dado M8	12	62	Piede d'appoggio in gomma	2
10	Vite M8x40	9	63	Rondella	1
11	Puleggia	7	64	Tappo plastico	1
12	Tappo tondo plastico	2			
13	Rivestimento impugnatura barra di trazione	2			
15	Barra di trazione	1			
16	Rondella	1			
17	Tappo ovale plastico	2			
18	Vite M4x20	13			
19	Volano magnetico	1			
20	Dado M10 S17	2			
21	Dado M10 S15	2			
22	Manopola di regolazione intensità con cavo	1			
23	Vite filettata M5x15	1			
24	Fondello plastico per binario di alluminio	1			
25	Boccola con sezione aperta	2			
26	Piede d'appoggio con ruota	2			
27	Piede d'appoggio in posizione verticale	1			
28	Rondella M8	28			
29	Manopola bloccaggio gamba posteriore	1			
30	Piastrino di rinforzo	3			
31	Barra d'appoggio posteriore	3			
32	Piede d'appoggio con regolatore di livello	2			
33	Piastra fissaggio barra d'appoggio posteriore	1			
34	Angolare di fissaggio	2			
35	Terminale plastico per binario di alluminio	1			
36	Binario in alluminio	1			
37	Respingente in gomma	2			
38	Cablaggio superiore x sensore conta-vogate	1			
39	Vite M8x30	4			
40	Ruota del carrello scorrevole	4			
41	Anello distanziatore	4			
42	Magnete permanente	1			
43	Vite filettata M3x10	4			
44	Vite M6x12	4			
45	Carrello scorrevole	1			
46	Sedile	1			

7.0 Conditions de garantie

1. Article 1 - DEFINITION

- 1.1) Le terme **Produits** se réfère aux produits de home fitness, c'est-à-dire les appareils sportifs commercialisés par GARLANDO SpA ayant comme marque EverFit, pour la pratique d'exercices physiques dans un usage exclusivement sportif et absolument pas thérapeutique et/ou à usage de rééducation.
- 1.2) Le terme **Garantie** se rapporte à la garantie conventionnelle proposée par GARLANDO SpA selon les conditions définies ci après.
- 1.3) **Défaut de conformité**: Le manque de bon fonctionnement du produit, concernant l'usage pour lequel il a été projeté et réalisé.
- 1.4) **Consommateur**: Le terme de consommateur se rapporte à quelque personne physique que ce soit, qui achète les produits pour un usage privé.
- 1.5) **CAT**: L'expression Centre d'Assistance Technique se rapporte à un centre autorisé par GARLANDO SpA pour intervenir, réparer ou substituer le produit.
- 1.6) **Coupon de garantie**: Ce terme fait référence à l'imprimé qui doit être complété en ligne sur le site www.toorx.it ou en cas d'impossibilité, utiliser le coupon papier annexé à la présente notice, qui doit être complété et envoyé à GARLANDO SpA.
- 1.7) **Demande d'intervention** se réfère à la procédure de dénonciation de défaut de conformité et à la demande d'intervention, effectuée en remplissant l'imprimé sur la page Internet www.assistenza.garlando.it ou en cas d'impossibilité d'utiliser le service en ligne, contacter le numéro +39 0143 31 85 40 de neuf heures à midi du lundi au vendredi.
- 1.8) **Notice d'utilisation** se rapporte à la notice donnée au consommateur, dans laquelle sont décrites les instructions, les indications et les avertissements permettant une utilisation correcte de l'appareil, un fonctionnement régulier du produit, mais aussi sa maintenance correcte.

2. Article 2 - DUREE DE LA GARANTIE CONDITIONS DE SA VALIDITE ET EXCLUSION DE LA GARANTIE

- 2.1) GARLANDO SpA Garantit le bon fonctionnement du produit dans le cadre d'une utilisation pour lequel il a été spécialement conçu et pensé, c'est-à-dire pour un usage sportif, et en particulier il garantit le produit contre les éventuels défauts de conformité sur une durée de 24 mois à partir de la date de livraison. La présente garantie est la seule à être concédée par GARLANDO SpA: aucun tiers, à savoir ni les revendeurs autorisés et ni les CAT ne sont autorisés à modifier les modalités de la garantie ou à délivrer sous quelque forme que ce soit d'autres déclarations de garantie.
- 2.2) La présente garantie est valable et efficiente, elle se réfère aux produits GARLANDO SpA achetés par le consommateur en Italie, exclusivement auprès d'un revendeur autorisé et laisse sans préjudices les droits reconnus aux consommateurs, consentis par la loi italienne et par les dispositions de la directive européenne.
- 2.3) Exception faite des points 2.10, 2.11 et 2.12, en termes de déclaration d'éventuels défauts de conformité, le Consommateur a l'obligation d'établir, par la présentation des documents délivrés par le revendeur autorisé (par exemple le ticket de caisse) la date à laquelle a été effectuée la livraison du produit, le nom du revendeur autorisé et les éléments identifiant le produit. **Dans l'optique de maintenir la garantie contractuelle opérationnelle, il est donc nécessaire que tous les documents indiqués ci-dessus, ainsi que la garantie annexée à la notice soient conservés.**
- 2.4) **Pour une meilleure efficacité de la garantie conventionnelle**, il est demandé au Consommateur de remplir en ligne le coupon de garantie sur le site: www.toorx.it ou en cas d'impossibilité d'utiliser le service en ligne, expédier par lettre le coupon papier complété à l'adresse suivante: GARLANDO SpA – Via Regione Piemonte, 32 – Zona Industriale, D1 – 15068 POZZOLO FORMIGARO (AL).
- 2.5) La garantie couvre la réparation et le remplacement gratuit des parties composant le produit, qui présentent des défauts de conformité régulièrement et promptement déclarés par le Consommateur, grâce à l'envoi rapide de la Demande d'Intervention remplie et signée, contrôlée par le personnel du CAT, et imputable à une action ou à une omission du constructeur. Il sera procédé à la substitution pure et simple de l'appareil, à la place de la réparation ou de la substitution des pièces, si le remplacement de ces pièces est objectivement impossible ou trop onéreux.
- 2.6) Conformément aux indications contenues dans le Code de Consommation, on suppose que les défauts de conformité déclarés dans une période de six mois à partir de la livraison du produit existaient déjà à cette date, à moins que cette hypothèse soit incompatible avec la nature du produit ou du défaut de conformité. Passé ce délai de six mois, il appartiendra au Consommateur de fournir des éléments de preuve concernant l'existence du défaut de conformité au moment de la livraison du produit.
- 2.7) La substitution du produit en entier ou d'un de ses composants n'entraîne aucune extension de la garantie. La garantie se terminera à la fin des 24 mois à partir de la livraison du produit de départ.
- 2.8) Pendant la période couverte par la garantie, les prestations exécutées uniquement par les CAT à titre gratuit.
- 2.9) Dans le cas où il ne serait pas possible de procéder à la réparation directement auprès du domicile du consommateur, car l'appareil ou ses composants devraient être soumis à une réparation auprès du siège social de GARLANDO SpA, il incombera au Consommateur d'envoyer à ses propres frais l'appareil à échanger auprès de la dite siège social. **Dans cette éventualité, tous les risques liés au transport du produit de l'appareil seront mis à la charge du Consommateur, et en aucun cas GARLANDO SpA ne pourra être retenu responsable des éventuels dommages subis par le produit ou à ses composants durant le transport effectué par un coursier.** Au cas où le consommateur n'est pas joignable par le coursier chargé par GARLANDO SpA, au moment de la livraison de l'appareil réparé ou échangé, les frais générés par les expéditions suivantes qui seront dus au coursier, seront à la charge exclusive du consommateur et devront être payés au coursier directement par le consommateur lors de la livraison du produit.
- 2.10) Le consommateur perd ses droits de garantie s'il ne déclare pas le défaut de conformité dans un délai de deux mois à partir de la découverte de celui-ci, selon les modalités décrites à l'article 1.7 – « Demande d'intervention ».
- 2.11) Une fois la déclaration reçue, et vérification faite des prérequis pour la mise en œuvre de la garantie, le CAT prendra contact avec le Consommateur en fixant un rendez-vous auprès de son domicile, où sera effectuée l'intervention nécessaire dans un délai convenable. À cet égard, la durée du délai convenable est évaluée par rapport à la durée normalement nécessaire pour procéder à l'intervention de la part du CAT auprès du domicile du Consommateur et/ou à l'éventuel délai d'expédition du produit ou des composants de celui-ci.

2.12) Le consommateur à l'obligation de se rendre disponible auprès de son domicile au moment du rendez-vous fixé par avance par le CAT. Dans le cas où cette obligation n'était pas respectée, GARLANDO SpA se réserve de répercuter tous les frais qu'elle devra payer à son CAT, qui sont en corrélation avec l'intervention programmée et qui n'a pas pu être mis en œuvre à cause du Consommateur.

3. Article 3 - SONT EXCLUS DE LA GARANTIE

3.1) Il y a expressément perte de la garantie en cas de:

- Manquement par rapport aux instructions, aux indications, aux avertissements destinées à permettre une installation et un montage correct, ainsi que le fonctionnement régulier de l'appareil,
- Un laisser-aller et/ou une négligence par rapport à l'utilisation et la maintenance de l'appareil,
- Une utilisation de l'appareil dans un but thérapeutique et/ou de rééducation,
- Utilisation impropre du produit,
- Réparation de la part d'un tiers du produit,
- Utilisation de l'appareil différente de celle pour lequel l'appareil a été spécialement conçu et construit,
- Dommages causés par le transport ou par l'expédition du produit,
- Dommages causés par le réseau de distribution électrique: surtensions, suralimentation, causées par la foudre,
- Réparation exécutée par un CAT non autorisé par GARLANDO SpA,
- Réparation de l'appareil de la part de l'utilisateur, sauf si l'opération de réparation ou de substitution de pièces détachées a été autorisée par le centre d'assistance GARLANDO SpA,
- Défauts de conformité, qui pour quelque motif que ce soit, ne puisse être imputés à une action ou à une omission du constructeur.

3.2) Les règles pour une installation et un montage correct, une utilisation et une maintenance du produit sont contenues dans la présente notice qui constitue pleinement une partie de la garantie.

3.3) Il est entendu que l'usure faisant suite à une utilisation normale du produit et de ses composants NE PEUT ETRE EN AUCUN CAS retenue comme un défaut de conformité et donc ne peut être couverte par la présente garantie.

- En se rapportant aux appareils dénommés TAPIS ROULANT, il est spécifié que les phénomènes d'usure pour une utilisation normale concernent en particulier les composants suivants suivant : rouleaux, surface de course du tapis, grip, courroie, poignées, joints, parties détachables, accessoires et les pièces de consommation en général.
- En se rapportant aux appareils dénommés BIKE, il est spécifié que les phénomènes d'usure pour une utilisation normale concernent en particulier les composants suivants suivant : pédales et petites courroies, selles, courroie de transmission, joints, poignées, parties détachables, accessoires et les pièces de consommation en général.

3.4) La garantie ne couvre pas les interventions inhérentes à l'installation de l'appareil est au branchement sur le système de courant électrique.

4. Article 4 - UTILISATION PREVUE ET UTILISATION IMPROPRE DE L'APPAREIL

4.1) En corrélation avec la destination exclusivement sportive de l'appareil, GARLANDO SpA recommande son utilisation après avoir obtenu de la part d'un médecin un certificat médical pour l'aptitude à une activité physique.

4.2) GARLANDO SpA décline toute responsabilité pour les éventuels dommages qui peuvent, directement ou indirectement, être causés à des personnes, des animaux domestiques, ou à des objets, suite du non-respect des instructions, des indications et des avertissements contenu dans la présente notice d'utilisation.

4.3) En particulier il est déclaré que le produit n'est absolument pas adapté pour un usage thérapeutique ou destiné à la rééducation, et que s'il survenait des blessures ou apparaissait des pathologies, en relation avec cette utilisation non adaptée, cela ne pourra en aucun cas être imputé au constructeur.

5. Article 5 - DOMMAGES CAUSES PAR LES CAT

5.1) GARLANDO SpA ne sera pas responsable pour les dommages éventuellement causés aux personnes, aux animaux domestiques, et aux objets par un des CAT, pendant l'intervention de réparations et/ou de substitution de l'appareil. À cet égard le Consommateur s'engage à envoyer les éventuelles demandes de remboursement directement au CAT, en renonçant à quelque action judiciaire et/ou demande que ce soit par rapport à GARLANDO SpA.

6. Article 6 - DATE DE PEREMPTION DE LA GARANTIE

6.1) À moins ce que cela prévu par des précédentes clauses, une fois écoulée la période de 24 mois de garantie, toute intervention de réparation et/ou de substitution des éléments de l'appareil sera intégralement à la charge du consommateur.

Distributeur pour la France:

E-Clypse International

2791, Chemin de Saint-Bernard – Bât. A
06220 SOPHIA ANTIPOLIS VALLAURIS
France

Email : info@e-clypse.com

Contact pour le SAV: sav-fitness@e-clypse.com



GARLANDO SPA

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