

Row HX™ Trainer

Manuel de l'utilisateur



SIÈGE SOCIAL

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • États-Unis
847.288.3300 • FAX : 847.288.3703

Numéro de téléphone du service entretien : 800.351.3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)
Site Web mondial : www.lifefitness.com

BUREAUX INTERNATIONAUX

AMÉRIQUES

Amérique du Nord **Life Fitness, Inc.**

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
Fax : (847) 288 3703
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Site Internet du service entretien :
www.lifefitness.com/parts
E-mail du service commercial/marketing :
commercialsales@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 7h00-18h00 (CST)

Brésil **Life Fitness Brésil**

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRÉSIL
SAC : 0800 773 8282
Téléphone : +55 (11) 3095 5200
Fax : +55 (11) 3095 5201
E-mail du service entretien :
suporte@lifefitness.com.br
E-mail du service commercial/marketing :
lifefitness@lifefitness.com.br
Heures d'ouverture :
9h00-17h00 (BRT) (Lundi-Vendredi)
Heures d'ouverture du magasin :
9h00-20h00 (BRT) (Lundi-Vendredi)
10h00-16h00 (BRT) (Samedi)

Amérique latine et Caraïbes* **Life Fitness Inc.**

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
Fax : (847) 288 3703
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
commercialsales@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 7h00-18h00 (CST)

EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE

(EMEA)

Pays-Bas et Luxembourg **Life Fitness Atlantic BV**

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180 646 666
Fax : (+31) 180 646 699
E-mail du service entretien :
service.benelux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9:00 - 17:00 (CET)

Royaume-Uni et Irlande **Life Fitness UK LTD**

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
Téléphone : Services administratifs (+44)
1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
Fax : (+44) 1353.666018
E-mail du service entretien :
uk.support@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com
Heures d'ouverture :
Services administratifs : 9h00-17h00 (GMT)
Service à la clientèle : 8h30-17h00 (GMT)

Allemagne et Suisse **Life Fitness Europe GMBH**

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone : (+49) 89.31 77 51.0 (Allemagne)
(+41) 0848 000 901 (Suisse)
Fax : (+49) 89.31 77 51.99 (Allemagne)
(+41) 043 818 07 20 (Suisse)
E-mail du service entretien :
kundendienst@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
kundenberatung@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 08h30-16h30 (CET)

Autriche **Life Fitness Autriche**

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Vienne
AUTRICHE
Téléphone : (+43) 1.61.57.198
Fax : (+43) 1.61.57.198.20
E-mail du service entretien :
kundendienst@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
kundenberatung@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 08h30-16h30 (MEZ)

Espagne **Life Fitness IBERIA**

C/Frederic Mompou 5,1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelone
ESPAGNE
Téléphone : (+34) 93.672.4660
Fax : (+34) 93.672.4670
E-mail du service entretien :
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
info.iberia@lifefitness.com
Heures d'ouverture :
9h00-18h00 (Lundi-Jeudi)
8h30-15h00 (Vendredi)

Belgique **Life Fitness Benelux NV**

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIQUE
Téléphone : (+32) 87 300 942
Fax : (+32) 87 300 943
E-mail du service entretien :
service.benelux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00-17h00 (CET)

Tous les autres pays de la zone EMEA et affaires relatives aux distributeurs C-EMEA*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180 646 644
Fax : (+31) 180 646 699
E-mail du service entretien :
service.db.cemea@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00-17h00 (CET)

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japon **Life Fitness Japan**

Japan Nippon Brunswick Bldg., n° 8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japon 151-0051
Téléphone : (+81) 3.3359.4309
Fax : (+81) 3.3359.4307
E-mail du service entretien :
service@lifefitnessjapan.com
E-mail du service commercial/marketing :
sales@lifefitnessjapan.com
Heures d'ouverture : 9h00-17h00 (JAPON)

Chine et Hong Kong **Life Fitness Asia Pacific LTD**

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Téléphone : (+852) 2891.6677
Fax : (+852) 2575.6001
E-mail du service entretien :
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00-18h00

Tous les autres pays de la zone Asie Pacifique et affaires relatives aux distributeurs d'Asie Pacifique*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Téléphone : (+852) 2891.6677
Fax : (+852) 2575.6001
E-mail du service entretien :
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00-18h00

TABLE DES MATIÈRES

- | | |
|---|--|
| 1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ | 8. CONSOLE |
| 2. GARANTIE | 9. CONNECTIVITÉ USB |
| 3. CONTACT | 10. COMMENT EFFECTUER UN BON MOUVEMENT |
| 4. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT | 11. BASE DE RANGEMENT (EN OPTION) |
| 5. REMPLISSAGE DU RÉSERVOIR ET TRAITEMENT DE L'EAU | 12. MAINTENANCE |
| 6. TRAITEMENT DE L'EAU À LONG TERME ET FONCTIONNEMENT DE BASE | 13. DÉPANNAGE |
| 7. PARTIE COULISSANTE DU REPOSE-PIEDS | |

1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Avant d'utiliser votre appareil, veuillez lire ce manuel dans sa totalité, ainsi que l'ensemble des instructions d'installation. Le Row HX™ Trainer est conçu pour être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
- IL EST IMPORTANT DE BIEN COMPRENDRE TOUS LES AVERTISSEMENTS. SI L'UN D'EUX N'EST PAS CLAIR, CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT LE SERVICE À LA CLIENTÈLE DE LIFE FITNESS AU 1-800-735-3867.
- Cet équipement est de classe HC, conformément à la norme EN ISO 20957-1. Il est par conséquent destiné uniquement à un usage privé. Il n'est pas adapté à un usage commercial, institutionnel et/ou aux studios/clubs de sport. Pour toute question concernant cette classification, veuillez contacter LIFE FITNESS.
- Les utilisateurs d'équipements LIFE FITNESS doivent prendre connaissance des informations suivantes avant d'utiliser l'appareil.
- Comme avec tout autre appareil de fitness, consultez un médecin avant de commencer un programme sur le Row HX™ Trainer.
- Nous vous conseillons de manière générale de faire vérifier votre santé par un professionnel avant d'entamer un programme de fitness.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé.
- **AVERTISSEMENT :** Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas de malaise, interrompez immédiatement l'exercice.
- Arrêtez immédiatement la machine si vous observez une usure excessive sur les courroies, les poulies et les tendeurs. Ne l'utilisez plus jusqu'à ce que les parties défectueuses soient réparées ou remplacées.
- Ne laissez pas les enfants sans surveillances accéder à la machine.
- Le Row HX™ Trainer peut être rangé en position verticale. Suivez pour cela les instructions de la section Fonctionnement de base de ce manuel.
- Gardez les mains éloignées des parties mobiles, comme indiqué sur les étiquettes d'avertissement apposées sur le châssis de la machine.
- Les dispositifs d'ajustement ne doivent pas bouger, afin de ne pas entraver les mouvements de l'utilisateur.
- Ne rangez pas votre appareil avec le réservoir d'eau plein par des températures inférieures à zéro. Son volume pourrait augmenter et les composants se craqueler.
- Réglementation en matière de santé et d'environnement : avertissement - Cet appareil contient des produits chimiques considérés par l'État de Californie comme étant cancérigènes et causant des malformations congénitales et d'autres troubles de l'appareil reproducteur. Pour plus d'informations sur la réglementation européenne (EC) No. 1907/2006 (REACH) et sur le California Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act de 1986 (Proposition 65), consultez la page <https://www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information>.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ (suite)



ACCÈS CONTRÔLÉ

- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.



INSTALLATION

- Avant d'utiliser l'appareil, placez-le sur une surface stable et plane, en position horizontale.
- Vérifiez les courroies, les poulies et les tendeurs régulièrement, afin de détecter tout signe d'usure. Remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement les instructions de maintenance de ce manuel.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.



USAGE APPROPRIÉ

- N'utilisez jamais cet équipement d'une façon autre que celle prévue par le fabricant. Il est impératif d'utiliser les appareils LIFE FITNESS correctement pour éviter toute blessure.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures. Il est recommandé à tout utilisateur de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Si vous ressentez une sensation de malaise, un étourdissement ou une douleur quelconque, **CESSEZ IMMÉDIATEMENT DE VOUS ENTRAÎNER** et consultez un médecin.
- Pour éviter de vous blesser, éloignez toutes les parties du corps (mains, pieds, cheveux...), ainsi que les vêtements et les bijoux, des pièces mobiles de l'appareil.
- Suivez les instructions fournies dans ce manuel afin de bien positionner vos pieds et d'apprendre les techniques de base d'utilisation d'un rameur.
- Pour plus d'informations à ce propos, consultez le site Web international www.lifefitness.com.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ (suite)



INSPECTION

- N'utilisez pas et n'autorisez jamais l'utilisation d'équipements endommagés, ou dont les pièces sont usées ou cassées. Seules les pièces de rechange fournies par LIFE FITNESS peuvent être utilisées sur un appareil LIFE FITNESS.
- L'utilisation de câbles et de courroies effilochés soulève un gros problème de responsabilité. Remplacez toujours les câbles et courroies aux premiers signes d'usure (consultez LIFE FITNESS en cas de doute).
- CONSERVEZ LES ÉTIQUETTES ET LES PLAQUES SIGNALÉTIQUES - Ne retirez les étiquettes sous aucun prétexte. Elles contiennent d'importantes informations. Si les étiquettes sont illisibles ou manquantes, contactez LIFE FITNESS pour les faire remplacer.
- MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT - La maintenance préventive est essentielle au bon fonctionnement des appareils et pour limiter votre responsabilité. L'appareil doit être inspecté à intervalles réguliers.
- Assurez-vous que les personnes procédant aux réglages, à l'entretien ou aux réparations (quelles qu'elles soient) sont qualifiées.
- NE TENTEZ JAMAIS D'UTILISER OU DE RÉPARER DES ACCESSOIRES HOMOLOGUÉS LIFE FITNESS S'ILS PRÉSENTENT DES SIGNES D'ENDOMMAGEMENT OU D'USURE.
- Vérifiez les courroies, les poulies et les tendeurs régulièrement, afin de détecter tout signe d'usure. Remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement les instructions de maintenance de ce manuel.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.



AVERTISSEMENTS RELATIFS AU FONCTIONNEMENT

- Gardez les appareils LIFE FITNESS hors de portée des enfants. Ne laissez pas d'enfants sans surveillance aux alentours des machines en cours d'utilisation.
- N'autorisez en aucun cas les utilisateurs à porter des vêtements amples ou des bijoux lorsqu'ils utilisent l'équipement. Nous recommandons aux utilisateurs qui ont des cheveux longs de les attacher afin qu'ils ne se prennent pas dans les parties mobiles.
- Ne laissez pas les observateurs s'approcher des machines en fonctionnement.

2. GARANTIE

COUVERTURE :

Ce Row HX™ Trainer Life Fitness est garanti contre tout vice de matériau ou de fabrication.

BÉNÉFICIAIRE DE LA GARANTIE :

L'acheteur d'origine ou toute autre personne à qui ce dernier offre en cadeau le Produit neuf. La garantie est annulée en cas de transfert.

DURÉE DE LA GARANTIE :

Usage privé : Tout composant électrique et mécanique, ainsi que la main-d'œuvre sont couverts à partir de la date d'achat, comme indiqué dans plus loin dans ce chapitre. Usage commercial : Garantie nulle (le Row HX™ Trainer est destiné à un usage privé uniquement).

PARTIE S'ACQUITTANT DES FRAIS D'EXPÉDITION ET D'ASSURANCE EN CAS D'ASSISTANCE REQUISE :

Si le Produit, ou toute pièce sous garantie, doit être retourné à un centre de réparation, LIFE FITNESS prend en charge les frais de transport et d'assurance pendant la période de garantie (aux États-Unis uniquement). L'acheteur doit prendre en charge les frais d'expédition et d'assurance au-delà de la période de garantie.

NOTRE ENGAGEMENT EN CAS DE DÉFAUTS COUVERTS PAR LA GARANTIE :

Nous nous engageons à vous expédier toute pièce de rechange et composants, neufs ou réparés, ou à notre discrétion, à vous expédier un nouveau Produit. Les pièces ainsi remplacées sont garanties durant la période restante de la garantie d'origine.

EXCLUSIONS DE LA GARANTIE :

Toute défaillance ou dommage ayant pour origine : services non autorisés, usage inapproprié, accident, négligence, installation ou assemblage incorrects, débris résultant de travaux de construction à proximité du Row HX™ Trainer, rouille ou corrosion dus à l'emplacement du Produit, altérations ou modifications sans notre autorisation écrite ou non-respect de votre part des instructions d'utilisation, de fonctionnement et d'entretien du Row HX™ Trainer telles qu'indiquées dans le Manuel de l'utilisateur (« Manuel »). Toutes les modalités de la présente garantie sont nulles si le Produit est transféré hors des frontières des États-Unis (excepté l'Alaska, Hawaii et le Canada) et sont remplacées par les conditions prévues par le représentant agréé Life Fitness du pays concerné.

VOS RESPONSABILITÉS :

Conserver une preuve d'achat. Utiliser, exploiter et entretenir le Row HX™ Trainer comme indiqué dans le présent manuel ; signaler au Service à la clientèle tout défaut dans les 10 jours du constat ; si vous y êtes invité, retourner toute pièce défectueuse ou, si nécessaire, le Produit entier, pour obtenir une pièce de rechange. Life Fitness se réserve le droit d'établir que le produit doit être retourné ou non pour réparation.

MANUEL DE L'UTILISATEUR :

VOUS DEVEZ IMPÉRATIVEMENT LIRE LE MANUEL avant de faire fonctionner le Row HX™ Trainer. N'oubliez pas d'effectuer l'entretien périodique indiqué dans le manuel. Ce dernier assure un fonctionnement correct, ainsi que votre satisfaction à long terme.

ENREGISTREMENT DU PRODUIT :

Enregistrez le produit en ligne à l'adresse suivante : www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Ce reçu permet de nous assurer que vos nom, adresse et date d'achat sont enregistrés dans nos fichiers. L'enregistrement en tant que propriétaire garantit votre couverture en cas de perte de preuve d'achat. Veuillez conserver une preuve d'achat, comme la facture ou un reçu.

Châssis structurel (sans les revêtements)	Réservoir	Mécanique	Main-d'œuvre	Autres
5 ans	3 ans	2 ans	1 an	1 an

GARANTIE (suite)

COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE ET ASSISTANCE :

Référez-vous à la page 2 de ce manuel pour les informations de contact des coordonnées du centre de réparations le plus proche. Indiquez votre nom, votre adresse, ainsi que le numéro de série de votre Row HX™ Trainer. Nous vous dirons comment obtenir la pièce de remplacement ou, en cas de besoin, enverrons un technicien chez vous.

GARANTIE EXCLUSIVE :

CETTE GARANTIE LIMITÉE REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE QUELCONQUE, EXPRESSE ET IMPLICITE, NOTAMMENT, MAIS NON EXCLUSIVEMENT, LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADÉQUATION À UNE UTILISATION PARTICULIÈRE, ET TOUTE AUTRE OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ DE NOTRE PART. Nous n'autorisons aucun tiers à assumer à notre place les obligations ou responsabilités relatives à la vente du Row HX™ Trainer. En aucun cas nous ne sommes responsables, dans le cadre ou hors cadre de cette garantie, des dommages causés aux personnes ou aux choses, y compris la perte de profits et d'épargnes, du fait de dommages spéciaux, indirects, secondaires, accidentels ou consécutifs de toute nature se produisant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser le Row HX™ Trainer. Certains États n'autorisant pas l'exclusion ou la limitation de garanties implicites ou de dommages accidentels ou consécutifs, il se peut que les limitations et exclusions susmentionnées ne vous concernent pas. La couverture et les conditions de garantie peuvent différer à l'extérieur des États-Unis. Contactez le bureau Life Fitness de votre pays (les informations de contact sont fournies en début de ce manuel) ou connectez-vous sur votre site Web Life Fitness afin de prendre connaissance des condition de garantie liées à votre pays.

CHANGEMENTS DE GARANTIE NON AUTORISÉS :

Nul n'est autorisé à changer, modifier ou prolonger les termes de cette garantie limitée.

EFFETS DES LOIS :

Cette garantie donne à l'acquéreur des droits légaux spécifiques, auxquels peuvent s'ajouter certains droits prévus par la loi de votre État ou de votre pays de résidence.

3. CONTACT

Pour les services à la clientèle se trouvant aux États-Unis et au Canada :
1-800-351-3737 ou customersupport@lifefitness.com

Appeler du lundi au vendredi, de 7h00 à 18h00, heure normale du centre (CST), en indiquant votre nom, votre adresse et le numéro de série de votre produit. Il vous sera indiqué comment obtenir une pièce de rechange ou, si nécessaire, obtenir un entretien sur site, ainsi que l'adresse et les modalités d'expédition de votre Produit pour entretien.
Avant l'expédition :

1. **Obtenir** un Numéro d'Autorisation de Retour (**N° AR**) auprès du Service à la clientèle.
2. **Emballer** soigneusement le Produit (utiliser, si possible, le carton d'emballage d'origine).
3. **Inscrire** le N° AR sur le carton.
4. **Assurer** le Produit.
5. **Joindre** une lettre expliquant le défaut ou le problème, ainsi que la preuve d'achat si vous estimez que le service doit être couvert par la garantie.

Adresse de l'expéditeur :

Siège social de Life Fitness
À l'attention de : CSS Help Desk
Columbia Centre III - 9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018

Pour l'entretien des produits à l'international, voir les coordonnées figurant en deuxième page du présent manuel.

4. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

Le Row HX™ Trainer ne convient pas aux usages thérapeutiques.

Classe du produit : HC

Système de freinage : Indépendant de la vitesse

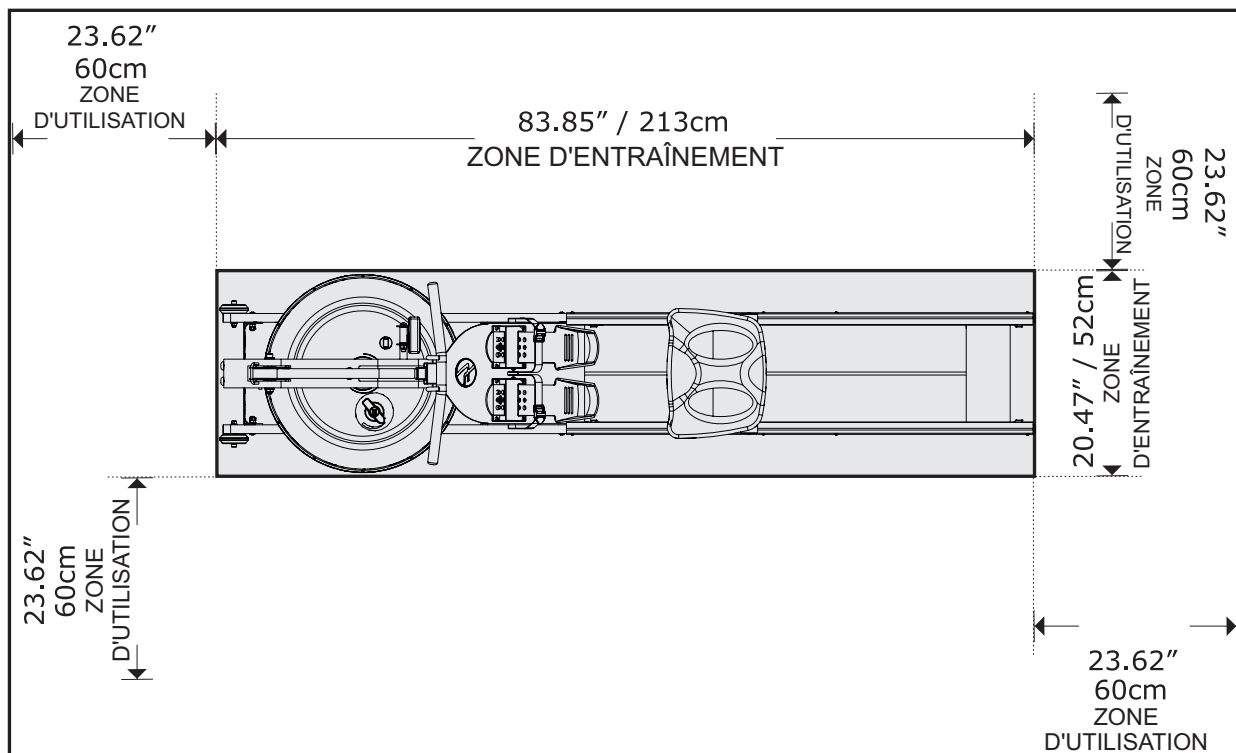
Poids brut du produit : 32.2kg (70.99lb)

Poids maximal de l'utilisateur : 150kg (330lb)

Surface au sol minimale pour un fonctionnement en toute sécurité : Longueur : 333cm (131.09") x largeur 172cm (67.71")

Dimensions : Longueur : 213cm (83.85") x largeur 52cm (20.47") x hauteur 56cm (22.04")

La surface où est installé l'appareil doit être d'au moins 60cm (23.62") supérieure à la surface d'entraînement et ce dans toutes les directions permettant d'accéder à l'appareil. Elle doit également indiquer la zone de descente d'urgence de l'appareil.



5. REMPLISSAGE DU RÉSERVOIR ET TRAITEMENT DE L'EAU

REPLISSAGE DU RÉSERVOIR

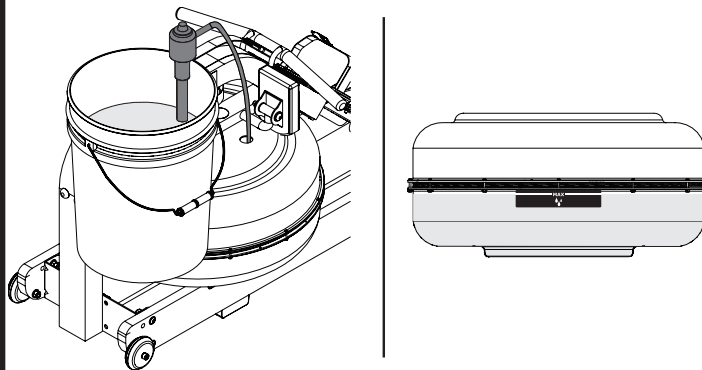


ATTENTION : Placez un chiffon sous le réservoir avant de le remplir, afin d'éviter de tacher le sol ou le tapis.

- Ôtez le bouchon noir avant le remplissage. Remplissez jusqu'au signe + maximum (résistance maximale).
- Une fois le remplissage terminé, remplacez le bouchon du réservoir.



AVERTISSEMENT : N'insérez jamais les doigts dans le réservoir !



1. Pour effectuer le remplissage du réservoir, vous aurez besoin d'un grand seau (non fourni) et du siphon Fluid Rower (fourni). Le réservoir contient environ 17 litres d'eau (4.5 gallons).
2. Dévissez le bouchon du réservoir et insérez le tube flexible à l'arrière tout en maintenant le tuyau dans le seau.
Remarque : si la qualité de l'eau est mauvaise, LIFE FITNESS conseille d'utiliser de l'eau distillée.
3. Placez la poignée d'ajustement sur le signe + et commencez le remplissage. Remarque : la valve anti-siphon doit être fermée pour que vous puissiez siphonner. Conseil : placez le seau en position élevée pour que le siphon continue de pomper l'eau vers le réservoir. Ne remplissez pas ce dernier au-delà de la marque de calibrage indiquée.
Remarque : l'ouverture de la valve anti-siphon arrête l'action de pompage. Elle permet ainsi d'éviter tout déversement d'eau lorsque le réservoir est presque plein.
4. Une fois le remplissage terminé (au niveau de calibrage indiqué sur le réservoir), suivez la procédure de traitement de l'eau ci-indiquée.

PROCÉDURES DE TRAITEMENT DE L'EAU :

1. Ajoutez une tablette de traitement de l'eau par réservoir plein.
Remarque : la quantité de traitement nécessaire varie en fonction de l'emplacement du rameur et de son exposition à la lumière du soleil. N'UTILISEZ EN AUCUN CAS DE TABLETTES AUTRES QUE CELLES FOURNIES AVEC VOTRE RAMEUR. Ce rameur est fourni avec 4 tablettes de traitement, ce qui est suffisant pour plusieurs années. Traitez l'eau si celle-ci change de couleur ou si vous constatez la présence d'algues ou de bactéries. Pour acheter de nouvelles tablettes de traitement, veuillez consulter le revendeur/distributeur le plus proche ou consultez le site Web www.lifefitness.com.

6. TRAITEMENT DE L'EAU À LONG TERME ET FONCTIONNEMENT DE BASE



ATTENTION : Ne remplissez pas le réservoir au-delà du trait repère de l'autocollant (niveau du réservoir), au risque de faire déborder l'eau. Voir la section REMPLISSAGE DU RÉSERVOIR ET TRAITEMENT DE L'EAU pour plus d'informations.

Traitement de l'eau à long terme :

N'utilisez pas de traitements autres que les tablettes fournies avec le rameur. Pour obtenir des tablettes de remplacement, contactez LIFE FITNESS.

La fréquence de traitement du Row HX™ Trainer varie en fonction de l'exposition du réservoir à la lumière du soleil. Elle est toutefois de 8 à 12 mois en cas d'exposition près d'une fenêtre et de 2 ans si le rameur est dans un endroit plus sombre. Lorsque l'eau devient légèrement trouble, ajoutez une tablette de chlore.

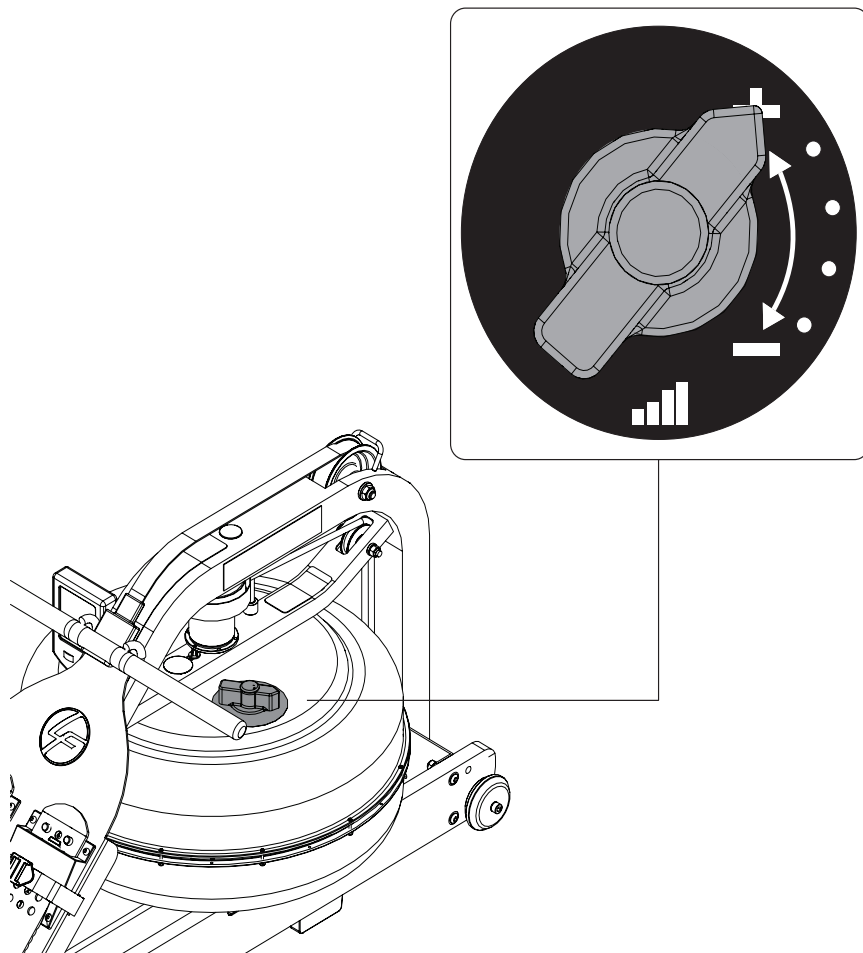


ATTENTION : Nous vous recommandons de placer un chiffon sous le réservoir avant de l'ouvrir pour effectuer le traitement.

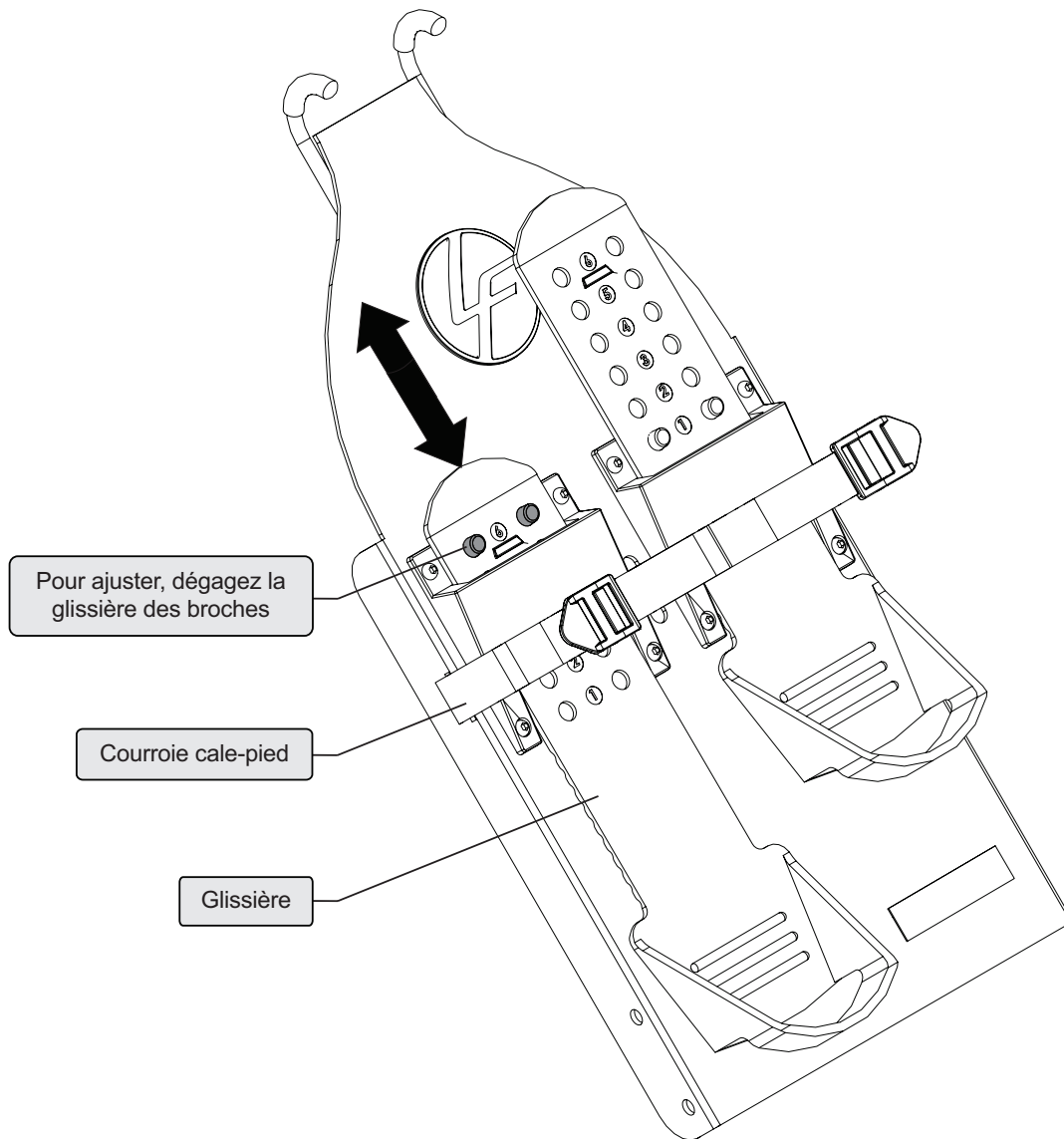
Rangement à la verticale : Le Row HX™ Trainer se range en position droite (verticale), en tout facilité. Pour votre sécurité, choisissez un endroit sûr, comme le coin d'une pièce. Nous vous recommandons de placer un tissu souple (tapis ou serviette) sous la partie arrière haute de l'appareil afin de ne pas endommager l'appareil ni le sol.

Résistance :

Le niveau de résistance est déterminé par l'indicateur situé en haut du réservoir. Le niveau 1 correspond à la résistance la plus faible et le niveau 4 à la plus élevée. Le niveau de résistance de votre choix s'ajuste après un dizaine de tractions, une fois la poignée de résistance réglée.



7. PARTIE COULISSANTE DU REPOSE-PIEDS



La partie coulissante du repose-pied s'adapte à toutes les tailles de pieds et s'utilise de façon très simple.

Pour l'ajuster, soulevez le haut de la partie coulissante du repose-pied et faites-la glisser vers le bas ou vers le haut. Les numéros (1-6) vous aideront à déterminer la longueur nécessaire. Arrimez le repose-pied à l'aide des broches, puis appuyez fermement pour verrouiller le mécanisme.

Serrez bien les sangles avant de commencer à vous entraîner.



AVERTISSEMENT : N'utilisez jamais ce rameur sans placer correctement les pieds dans les repose-pieds ou si la partie coulissante de ces derniers n'est pas correctement verrouillée.

8. CONSOLE

Affichage :

TIME (durée) : Durée écoulée (démarrage automatique).

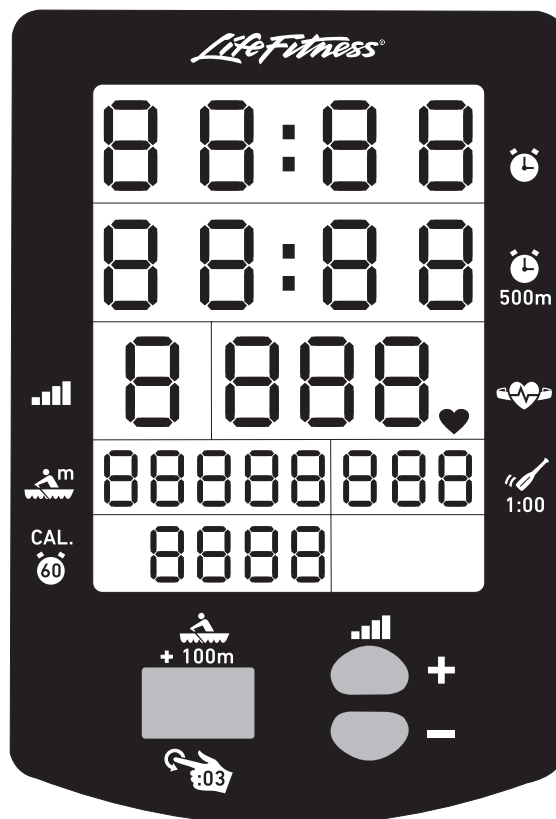
500M TIME (durée aux 500m) : Temps nécessaire pour parcourir 500 mètres (mis à jour à chaque traction).

PULSE (fréquence cardiaque) : Nécessite un récepteur de fréquence cardiaque et une sangle thoracique (en option).

SPM (tractions par minute) : Nombre de tractions effectuées chaque minute (mis à jour à chaque traction).

CAL HOUR (calories/heure) : Nombre de calories dépensées chaque heure (mis à jour à chaque traction).

LEVEL UP/DOWN (Niveau supérieur/inférieur) : Utilisez les boutons de changement de niveau en même temps que la poignée d'ajustement de la résistance du réservoir afin de déterminer précisément les valeurs 500M/Distance/CAL/WATTS.



Options :

Démarrage automatique : Commencez à effectuer des tractions pour activer la machine.

Réinitialisation des valeurs : Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes.

Distance : Appuyez sur le bouton pour ajouter des incréments de 100m (jusqu'à 1000m), puis de 500m. Une fois la distance à parcourir sélectionnée, commencez à effectuer les tractions. La distance restant à parcourir s'affiche.

Pause-auto : Si vous effectuez une pause dans votre entraînement :

Durant de 5 secondes à 5 minutes :

Les valeurs SPM (traction par minute), 500M et WATTS sont remises à zéro.

Les valeurs DISTANCE et TIME (durée) sont conservées.

La valeur CAL HOUR (calorie/heure) affiche le nombre total de calories dépensées.

Si vous reprenez l'entraînement dans les 5 minutes, les valeurs DISTANCE et TIME (durée) reprennent automatiquement à partir des données enregistrées.

Mise en veille automatique : Cette fonction se déclenche si la pause dure plus de 5 minutes. Toutes les valeurs sont alors remises à zéro.



AVERTISSEMENT : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas de malaise, interrompez immédiatement l'exercice.

9. CONNECTIVITÉ USB

La connectivité USB intégrée à certains modèles de la console offre un entraînement amélioré grâce à la possibilité de connecter un ordinateur PC ou portable via un câble USB standard.

La connectivité USB améliore l'expérience d'entraînement.

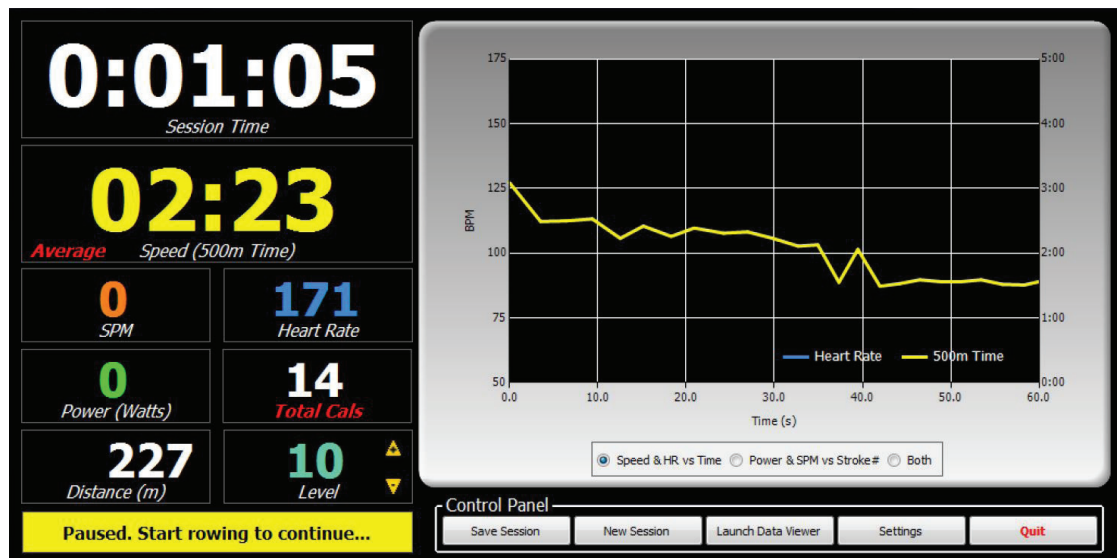
- Enregistrez votre session pour une consultation et une analyse ultérieures.



Connecteur USB de la console

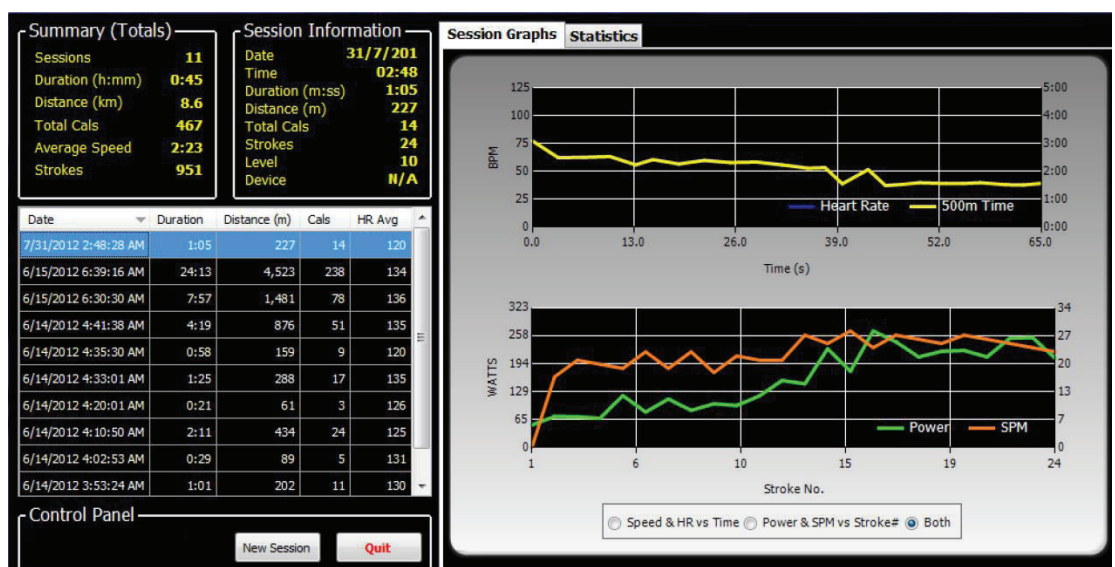
Notre FirstCoach permet une utilisation simple de l'interface et permet d'enregistrer et d'afficher vos sessions d'entraînement.

Enregistreur de session :



- Ergomètre à l'écran
- Enregistrement de la durée aux 500m, de la fréquence cardiaque, de la puissance et des tractions par minute
- Choix des graphes s'affichant à l'écran
- Fonction d'enregistrement automatique

Visionneuse de session :



- Totaux de la session et synthèse de la session
- Vue tabulaire de toutes les sessions
- Statistiques simples avec choix des graphes s'affichant à l'écran

Pour plus d'informations et pour voir les téléchargements disponibles, connectez-vous à l'adresse : <https://www.lifefitness.com/software-release-center/rower>

10. COMMENT EFFECTUER UN BON MOUVEMENT

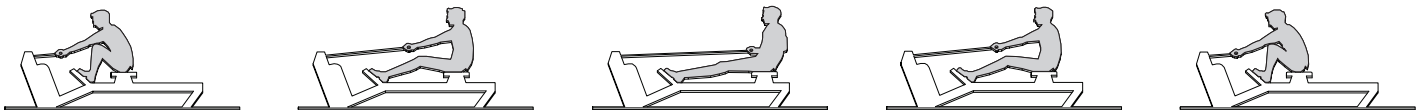
1. Commencez par vous pencher vers l'avant, puis poussez très fort à l'aide des jambes, tout en gardant les bras et le dos bien droit.
2. Lorsque les bras arrivent au niveau des genoux, effectuez un tirage en vous penchant légèrement vers l'arrière à partir du bassin.
3. Remplacez-vous en position initiale, puis répétez le mouvement.
4. Pour plus d'informations sur les mouvements à réaliser et leur technique, consultez le site Web international www.lifefitness.com.

Fréquence d'entraînement

Commencez par des sessions de 5 minutes une fois par jour. Essayez de parcourir 500 mètres en 2:30/2:45. L'eau doit circuler de manière continue entre chacune de vos tractions.

Essayez de maintenir une progression quotidienne et confortable, jusqu'à ce que vous parveniez à vous entraîner 30-45 minutes, 3 à 4 fois par semaine.

Ainsi, vous augmenterez votre endurance tout en vous tonifiant les muscles. Les calories brûlées vous aideront à perdre du poids.

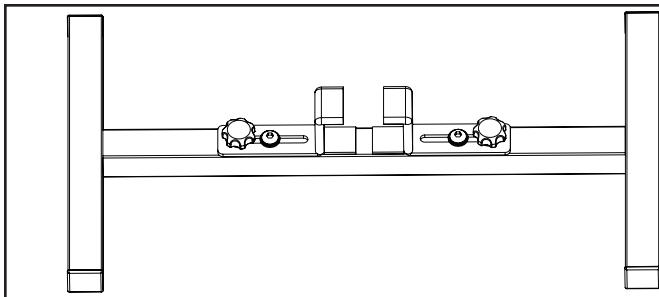


Attaque	Poussée	Dégagement	Récupération	Attaque
Penchez-vous vers l'avant, les bras tendus et le dos droit. Cette position doit être confortable.	Poussez à l'aide des jambes. Les bras restent droits.	Tout en continuant à pousser avec les jambes, effectuez une traction à l'aide des bras et penchez-vous légèrement vers l'arrière à partir du bassin.	Revenez en position droite et penchez-vous légèrement vers l'avant.	Remplacez-vous en position d'attaque et recommencez.



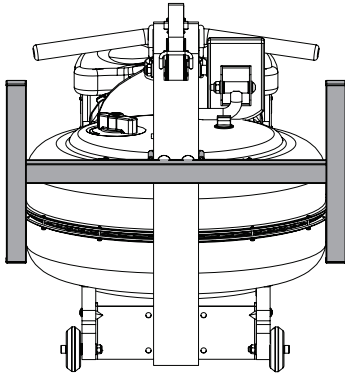
AVERTISSEMENT : Il convient, comme toujours, de consulter un médecin avant de commencer un programme sportif. Interrompez l'exercice en cas de sensation de malaise.

11. BASE DE RANGEMENT (EN OPTION)

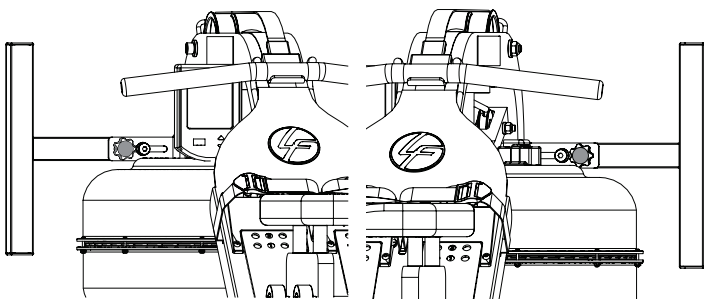


1. Installez le support en Z sur la base de rangement.

Remarque : Ne serrez pas les molettes ni les boulons.

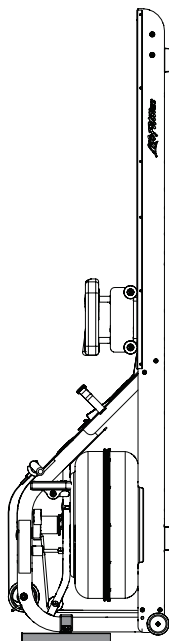


2. Installez le support sur le rameur, comme indiqué.



3. Serrez la molette du support en Z pour le fixer au rameur.

Remarque : Vérifiez que le support en Z est bien sécurisé avant d'en serrer les fixations.




4. Placez le rameur à la verticale.
5. Serrez les boulons à l'aide d'une clé hexagonale 8mm (fournie dans le sachet de visserie).

12. MAINTENANCE

Pièce	Fréquence	Instructions	Notes
Siège et rails du siège	Une fois par semaine	Essuyez les rails du siège à l'aide d'un chiffon non pelucheux.	
Châssis	Une fois par semaine	Essuyez le châssis à l'aide d'un chiffon non pelucheux.	
Traitement de l'eau	12 mois à 2 ans	Suivez les instructions de la section Remplissage du réservoir et traitement de l'eau de ce manuel.	
Tendeur	Toutes les 100 heures, vérifier la tension et l'absence d'usure.	Le tendeur doit durer de nombreuses années. Si vous devez le changer, contactez votre représentant local ou rendez-vous en ligne, à l'adresse www.lifefitness.com pour plus d'informations.	
Courroie du rameur	Toutes les 100 heures, vérifier la tension et l'absence d'usure.	La courroie du rameur doit durer de nombreuses années. Si vous devez la changer, contactez votre représentant local ou rendez-vous en ligne, à l'adresse www.lifefitness.com pour plus d'informations.	

13. DÉPANNAGE

Panne	Cause probable	Solution
L'eau change de couleur ou devient trouble.	Le rameur est placé à la lumière directe du soleil ou l'eau du réservoir n'a pas été traitée.	Changez le rameur de place afin de minimiser son exposition au soleil. Ajoutez 1 tablette de traitement de l'eau ou changez l'eau en suivant les informations de la section Remplissage du réservoir et traitement de l'eau de ce manuel.
Le mécanisme semble fonctionner trop « mollement ».	Le tendeur est trop lâche.	Resserrez par petits incréments à l'aide des différents points de tension, puis testez le réglage en laissant la poignée retourner à sa position la plus avant. Cette dernière doit exercer une légère tension. Remarque : Le tendeur peut s'effiloche légèrement, ce qui est tout à fait normal.
La console s'allume, mais n'enregistre aucune donnée lorsque l'appareil est en utilisation.	La connexion est perdue ou intermittente/Le capteur est trop loin (voir les instructions ci-après en cas d'affichage erratique).	Vérifier que l'ordinateur est correctement connecté. Le cas échéant, vérifier la distance du capteur. Contactez votre centre de réparation local si le problème persiste.
L'ordinateur du Row HX™ Trainer ne s'allume pas une fois les piles installées.	Les piles ne sont pas installées correctement ou doivent être remplacées.	Réinstallez les batteries. Si l'écran LCD ne s'allume toujours pas, faites tourner légèrement les piles sur elles-mêmes. Si le problème persiste, contactez votre centre de réparation local.
L'ordinateur du Row HX™ Trainer affiche des valeurs erratiques pour la traction par minute et la durée aux 500m.	Le capteur est trop éloigné de l'anneau magnétique.	Ajuster le capteur à l'aide de la glissière située à l'arrière de la poulie de distribution. 

Imprimé aux États-Unis d'Amérique
Siège social de Life Fitness
Columbia Center III - 9525 West Bryn Mawr Ave.
Rosemont, IL 60018 États-Unis
www.lifefitness.com
847-288-3300

© 2015 Life Fitness, une division de Brunswick Corporation. Tous droits réservés.