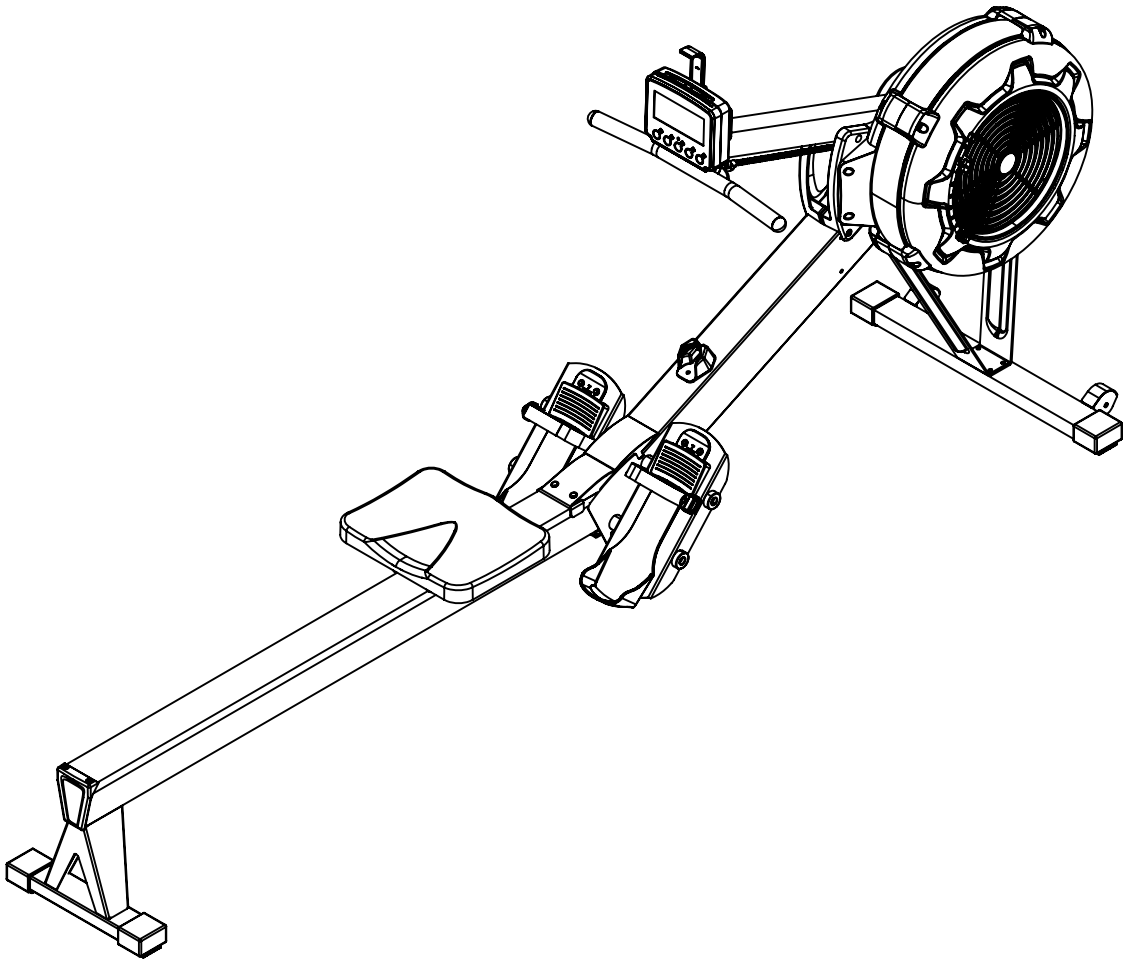
R300



Endurance®

by Body-Solid

R300 Rameur

Manuel de l'utilisateur

v. R300-103117

TABLE DES MATIÈRES

Instructions importantes de sécurité	3
Recommandations de sécurité	4
Instructions de montage	6
Faire fonctionner votre rameur	13
Utilisation de la console	16
Surveillance de votre fréquence cardiaque	21
Liste des pièces	22
Vue éclatée	25

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Il est conseille de subir un examen medical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise.
Si vous avez des etourdissements ou des faiblesses, arretez les exercices immediatement.

Lorsque vous utilisez des équipements d'exercice, vous devez toujours prendre des précautions de base, notamment les suivantes :

- Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le R300. Ces instructions sont rédigées pour assurer votre sécurité et protéger l'appareil.
- Ne laissez pas les enfants monter sur l'appareil ou s'en approcher.
- N'utilisez l'équipement que pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce guide.
- N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- De tels accessoires pourraient causer des blessures.
- Portez des vêtements et des chaussures d'exercice appropriés pour votre entraînement, pas de vêtements amples.
- Faites attention lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
- Ne vous surmenez pas et ne travaillez pas jusqu'à l'épuisement.
- Si vous ressentez une douleur ou des symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin.
- Ne faites jamais fonctionner l'appareil après l'avoir fait tomber ou après qu'il ait été endommagé. Renvoyez l'appareil à un centre de service pour examen et réparation.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objets dans une ouverture de l'appareil.
- Vérifiez toujours l'appareil avant chaque utilisation. Assurez-vous que toutes les fixations sont bien fixées et en bon état de fonctionnement.
- N'utilisez pas l'équipement à l'extérieur ou près de l'eau.

Sécurité personnelle pendant l'assemblée

- Il est fortement recommandé de faire assembler l'équipement par un revendeur qualifié. Une assistance est nécessaire.
- Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions.
- Lisez chaque étape des instructions de montage et suivez les étapes dans l'ordre. Ne sautez pas les étapes précédentes. Si vous sautez des étapes, vous apprendrez peut-être plus tard que vous devez de démonter des composants et que vous avez pu endommager l'équipement.
- Assemblez et faites fonctionner le R300 sur une surface solide et plane.
- Placez l'appareil à quelques mètres des murs ou des meubles pour en faciliter l'accès.

Le R300 est conçu pour votre plaisir. En suivant ces précautions et en faisant preuve de bon sens, vous aurez de nombreuses heures d'exercice sain et agréable avec votre Endurance R300.

Après l'assemblage, vous devez vérifier toutes les fonctions pour vous assurer du bon fonctionnement. Si vous éprouvez problèmes, vérifiez d'abord les instructions de montage pour repérer les éventuelles erreurs commises pendant l'assemblée. Si vous n'êtes pas en mesure de corriger le problème, appelez le revendeur chez qui vous avez acheté la machine ou appelez le +32 11 76 12 70 pour connaître le revendeur le plus proche de chez vous.

RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ

Les programmes d'entraînement cardio efficaces ont en commun une caractéristique importante : la sécurité. L'entraînement cardio comporte certains dangers inhérents, comme toutes les activités physiques.
Le risque de blessure peut être considérablement réduit, voire totalement éliminé, en utilisant des techniques de course correctes, en respirant correctement, en maintenant l'équipement en bon état de marche et en portant les vêtements appropriés.

- **Il est fortement recommandé de consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.**

- **Il faut toujours s'échauffer avant de commencer une séance d'entraînement. Essayez de faire un échauffement total du corps avant de commencer. Il est particulièrement important d'échauffer les groupes de muscles spécifiques que vous allez utiliser. Cela peut être aussi simple que d'effectuer une série d'échauffements avec de fortes répétitions et un poids léger pour chaque exercice.**

- **Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors de l'exercice. Le port de chaussures de sport confortables avec un bon soutien et des vêtements amples et respirants réduira le risque de blessure.**

- **Le maintien de l'équipement en bon état de fonctionnement est de la plus haute importance pour un programme d'entraînement cardio sécuritaire.**

- **Lisez et étudiez toutes les étiquettes d'avertissement de cet appareil. Il est absolument nécessaire que vous vous familiarisiez avec le bon fonctionnement de cette machine avant de l'utiliser.**

- **Gardez les mains, les membres, les vêtements amples et les cheveux longs à l'écart de toutes les pièces mobiles.**

- **Inspectez quotidiennement la machine pour vérifier qu'elle ne comporte pas de pièces desserrées ou usées. Si un problème est détecté, n'utilisez pas la machine tant que toutes les pièces ne sont pas serrées ou usées ou les pièces défectueuses sont réparées ou remplacées.**

URANCE®
by Body-Solid

RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ

Cet équipement d'exercice est conçu et construit pour une sécurité optimale pour une utilisation à domicile. Toutefois, certaines précautions doivent toujours être prises lorsque vous utilisez un appareil d'exercice. Veillez à lire le manuel dans son intégralité avant d'assembler et d'utiliser cet appareil. Veuillez également prendre note des précautions de sécurité suivantes.

LA SÉCURITÉ MÉCANIQUE

- Inspectez l'équipement avant l'exercice pour vous assurer que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation.
- Remplacez immédiatement tout composant défectueux et/ou gardez l'équipement hors service jusqu'à sa réparation.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais un objet dans une ouverture.
- Une seule personne peut utiliser le rameur à la fois.
- N'activez jamais le rameur lorsque quelqu'un se tient debout sur la ceinture.

TENUE VESTIMENTAIRE APPROPRIÉE

- Portez toujours des vêtements appropriés. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher à une partie quelconque de ce rameur.
- Portez toujours des chaussures non glissantes lorsque vous travaillez avec le rameur. Ne portez pas de chaussures à talons ou à semelles en cuir. Vérifiez les semelles de vos chaussures et enlevez la saleté et les pierres incrustées.

ENFANTS ET ANIMAUX DOMESTIQUES

- La plupart des équipements d'exercice ne sont pas recommandés pour les jeunes enfants. Les enfants ne doivent pas utiliser l'équipement à moins qu'ils ne soient sous la stricte surveillance d'un adulte. Pour des raisons de sécurité, gardez les jeunes enfants loin du rameur à tout moment.
- Les équipements d'exercice comportent de nombreuses pièces mobiles. Dans l'intérêt de la sécurité, gardez les autres (en particulier les enfants et les animaux domestiques) à une distance sûre pendant que vous faites de l'exercice.

AVERTISSEMENT DE LA CCF - ÉVENTUELLES INTERFÉRENCES RADIO/TÉLÉVISION

NOTE : Cet équipement a été testé et jugé conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Tout changement ou modification non expressément approuvé par la partie responsable de la conformité pourrait annuler l'autorisation de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'est pas garanti que le Il n'y aura pas d'interférence dans une installation particulière.

Si cet équipement cause des interférences radio nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en allumant et en éteignant l'équipement, vous êtes encouragé à essayer de corriger l'interférence par un ou plusieurs des moyens suivants
mesures :

Classe R (Résidentiel) : Utilisation privée ou non commerciale

- Réorienter ou relocaliser l'antenne de réception
- Augmenter l'espace entre les équipements
- Branchez l'appareil sur deux prises électriques situées sur des circuits séparés
- Consultez un vendeur de matériel d'exercice ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

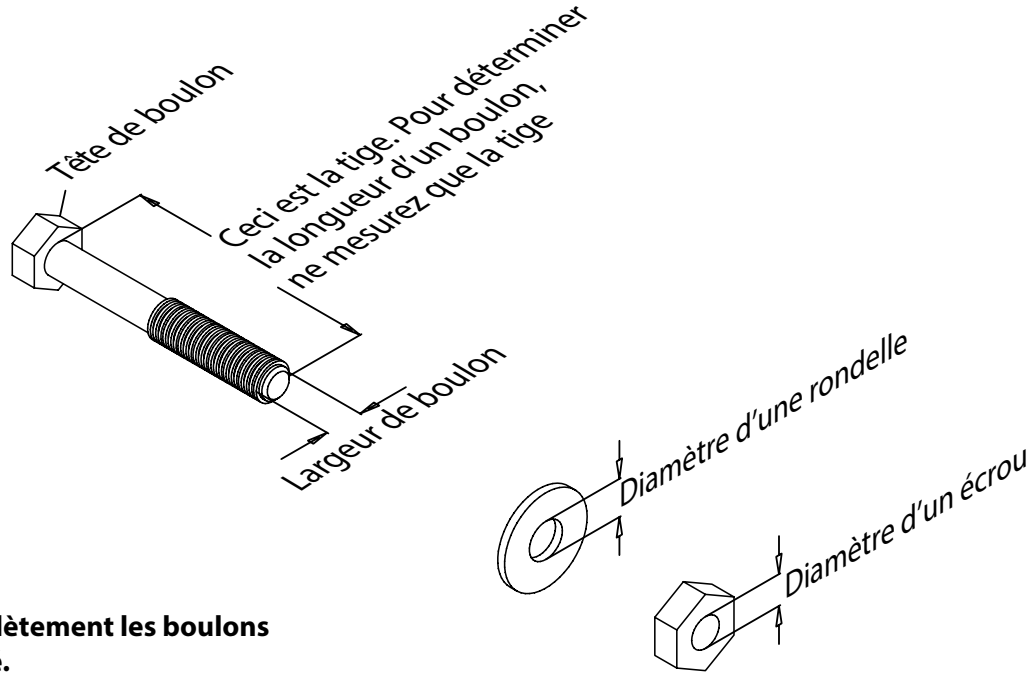
L'assemblage du R300 demande environ une demi-heure aux installateurs professionnels.
L'aide d'installateurs professionnels est fortement recommandée.
Cependant, avec les outils appropriés, avec une aide et en suivant correctement les étapes d'assemblage, le montage prendra certainement un certain temps, mais le processus est tout compte fait assez facile.

CONSEILS POUR L'ASSEMBLAGE

Lire consciencieusement les notes de chaque page avant de commencer une étape.
Bien que vous puissiez assembler le R300 en vous référant uniquement aux illustrations, des notes de sécurité importantes et d'autres conseils sont inclus dans le texte.
Certaines pièces peuvent avoir des orifices supplémentaires que vous n'utiliserez pas.
Utilisez uniquement les trouées indiquées dans les instructions et les illustrations.

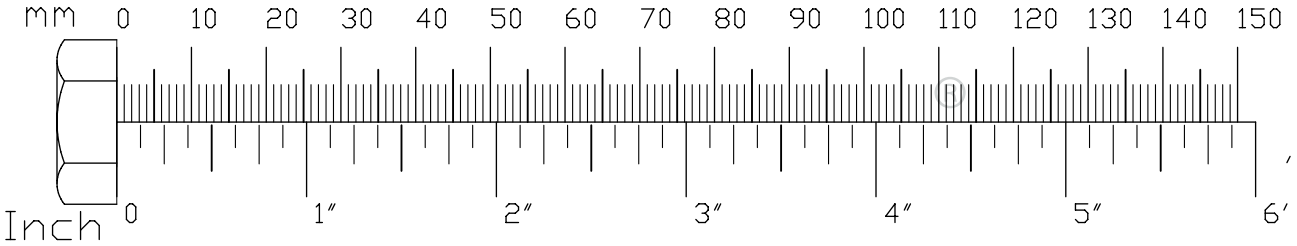
REMARQUE : Pour connaître la longueur d'un boulon en particulier, mesurez sa tige (la partie longue et étroite sous la tête du boulon).

Veuillez-vous référer au schéma suivant :



Ne serrez pas complètement les boulons avant d'y être invité.

REMARQUE : Après l'assemblage, vous devez vérifier toutes les fonctions pour vous assurer d'un fonctionnement correct. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez d'abord les instructions d'assemblage pour pouvoir localiser les éventuelles erreurs commises lors du montage.
Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, appelez le revendeur chez qui vous avez acheté la machine.

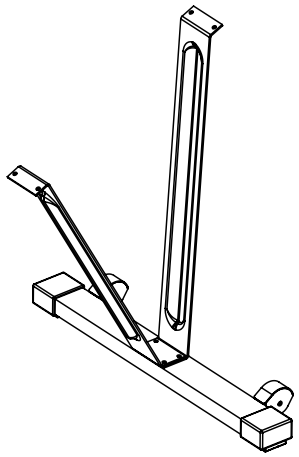


ÉTAPE 1

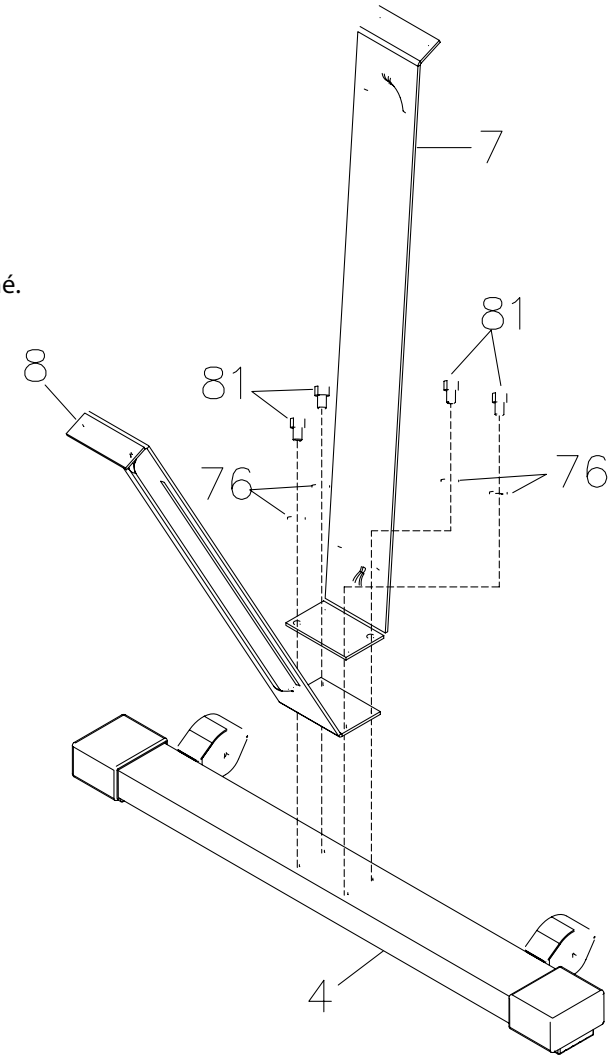
Veillez à assembler tous les composants dans l'ordre dans lequel ils vous sont présentés.

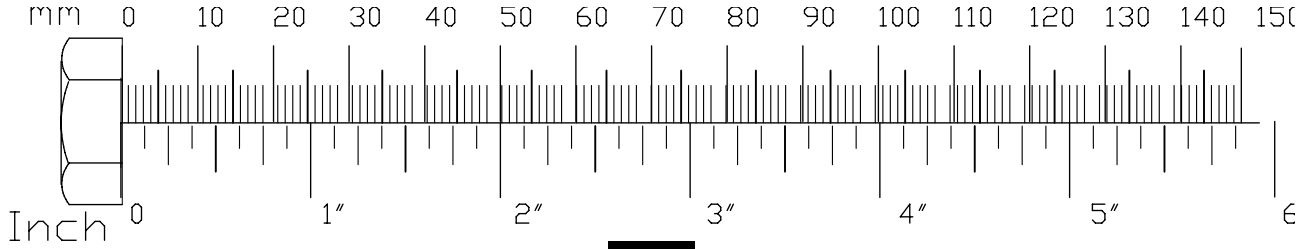
Remarque : Ne serrez pas complètement les boulons avant d'y être invité.

A. Attachez les pieds de support avant (#7&8) au stabilisateur avant #4 en utilisant :
Vis à tête creuse M6x16mm(no81), (x4)
Rondelles plates M6(no76), (x4)



Ci-dessus la première étape, l'assemblage terminé.

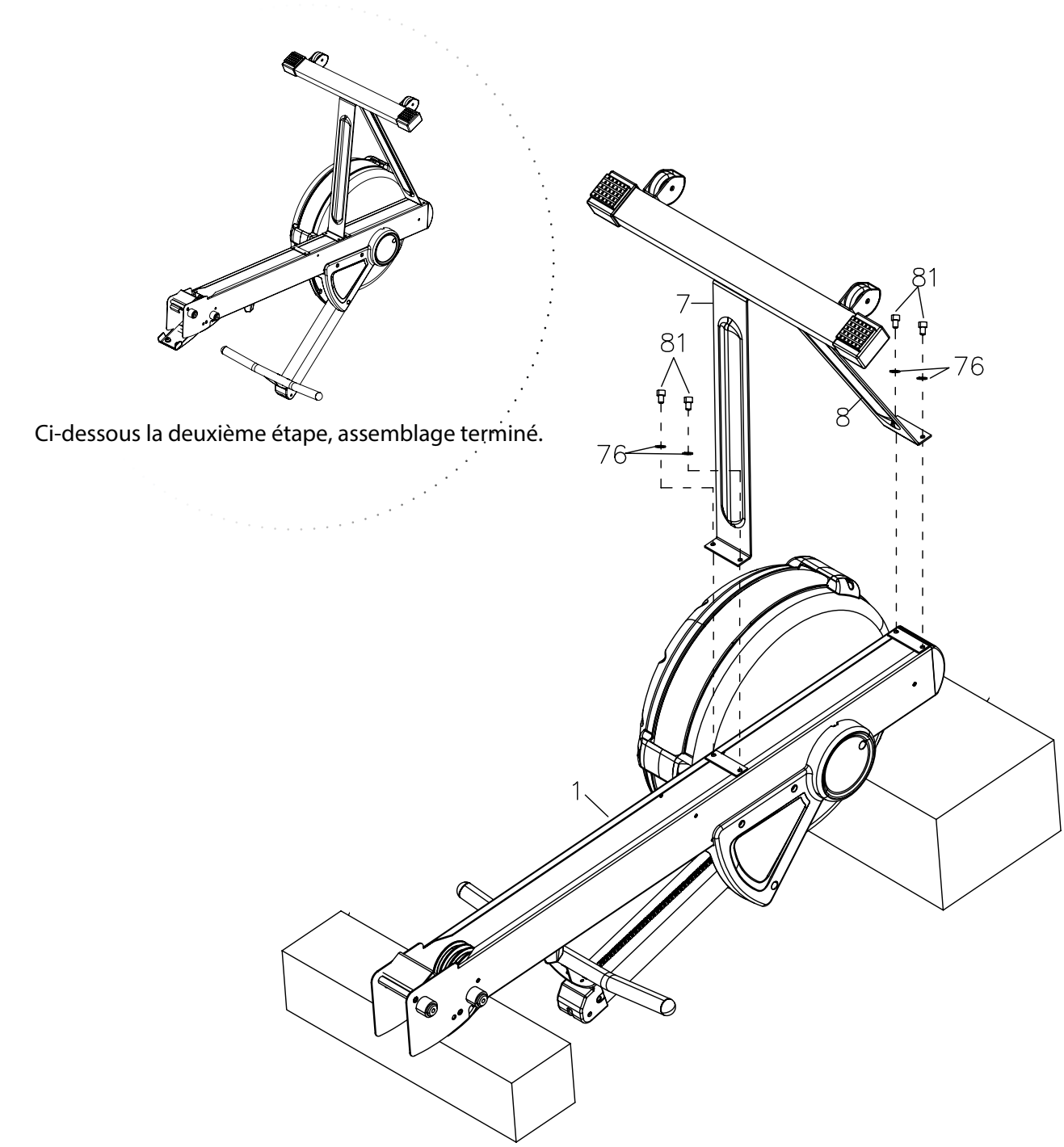




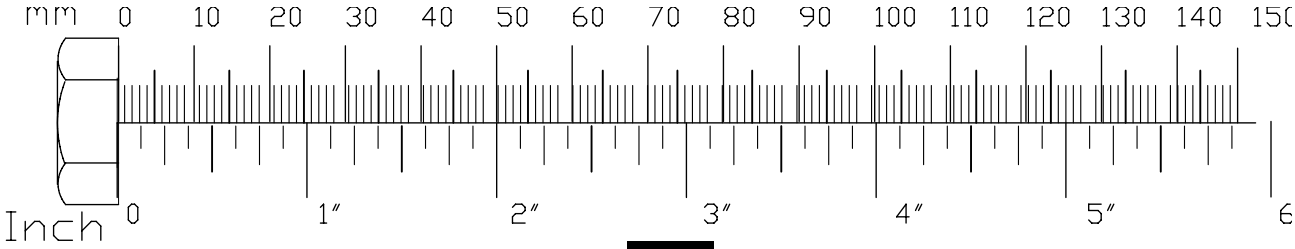
ÉTAPE 2

Veillez à assembler tous les composants dans l'ordre dans lequel ils vous sont présentés.
Remarque : Ne serrez pas complètement les boulons avant d'y être invité.

A. Attachez les pieds de support avant #7#8 au cadre principal #1 en utilisant :
Vis à tête creuse M6x16mm(no81), (x4)
Rondelles plates #76, (x4)



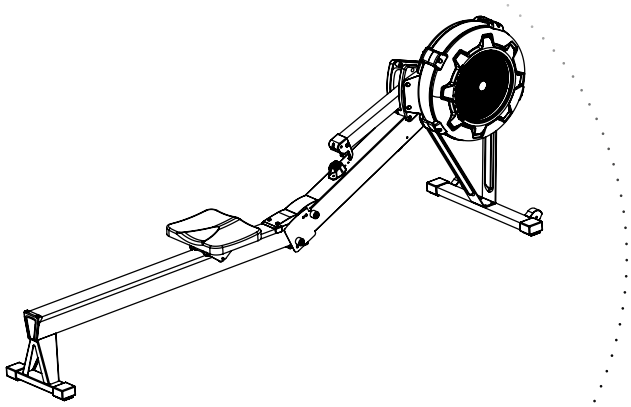
Ci-dessous la deuxième étape, assemblage terminé.



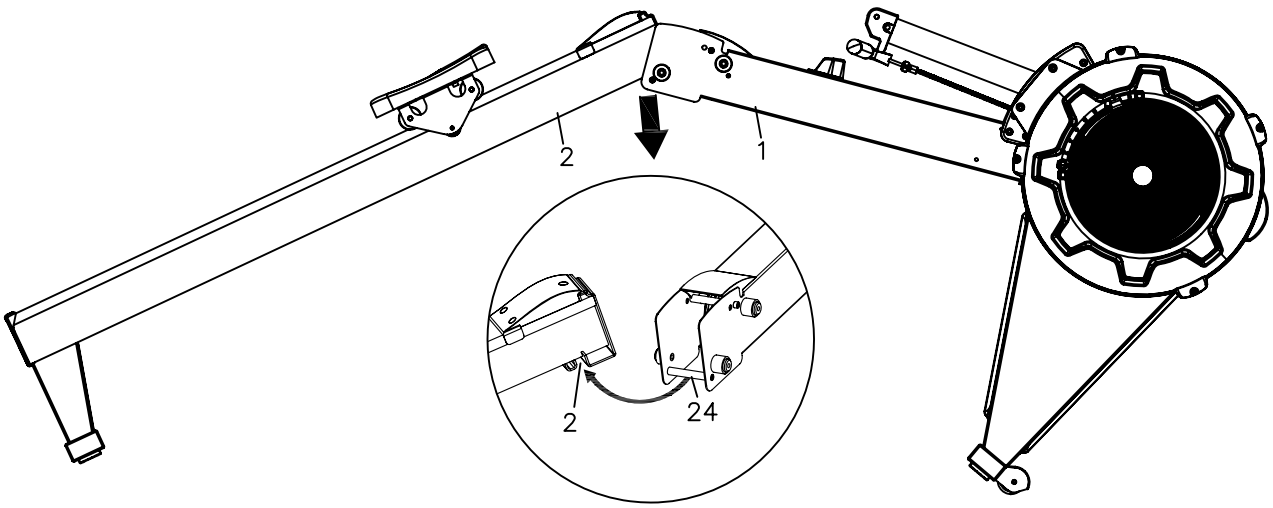
ÉTAPE 3

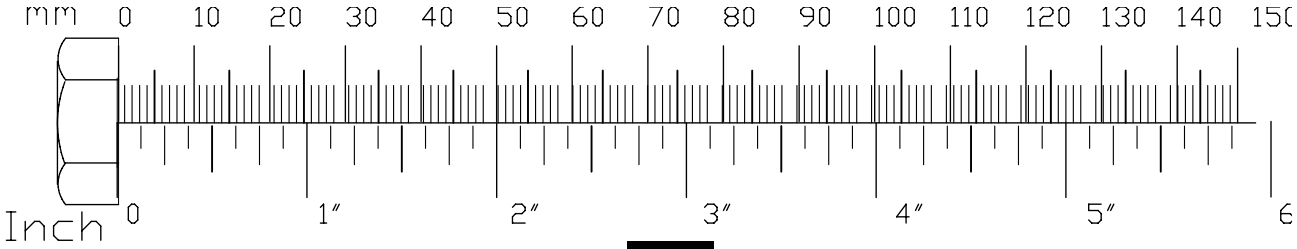
Veillez à assembler tous les composants dans l'ordre dans lequel ils vous sont présentés.
Remarque : serrez complètement les boulons à la fin de chaque étape.

A. Soulevez le cadre principal #1 et le cadre du rail #2, puis insérez le cadre du rail (no2) dans le cadre principal #1. Insérez l'arbre #24 du châssis principal #1 dans l'espace du châssis du rail #2.



Ci-dessus la troisième étape, assemblage terminé.

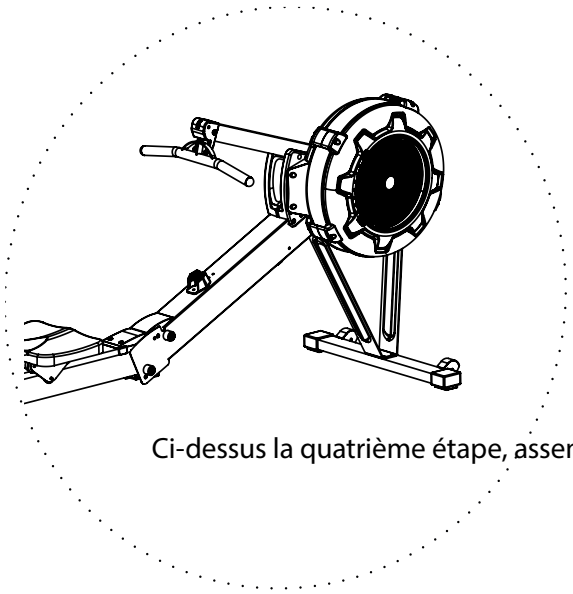




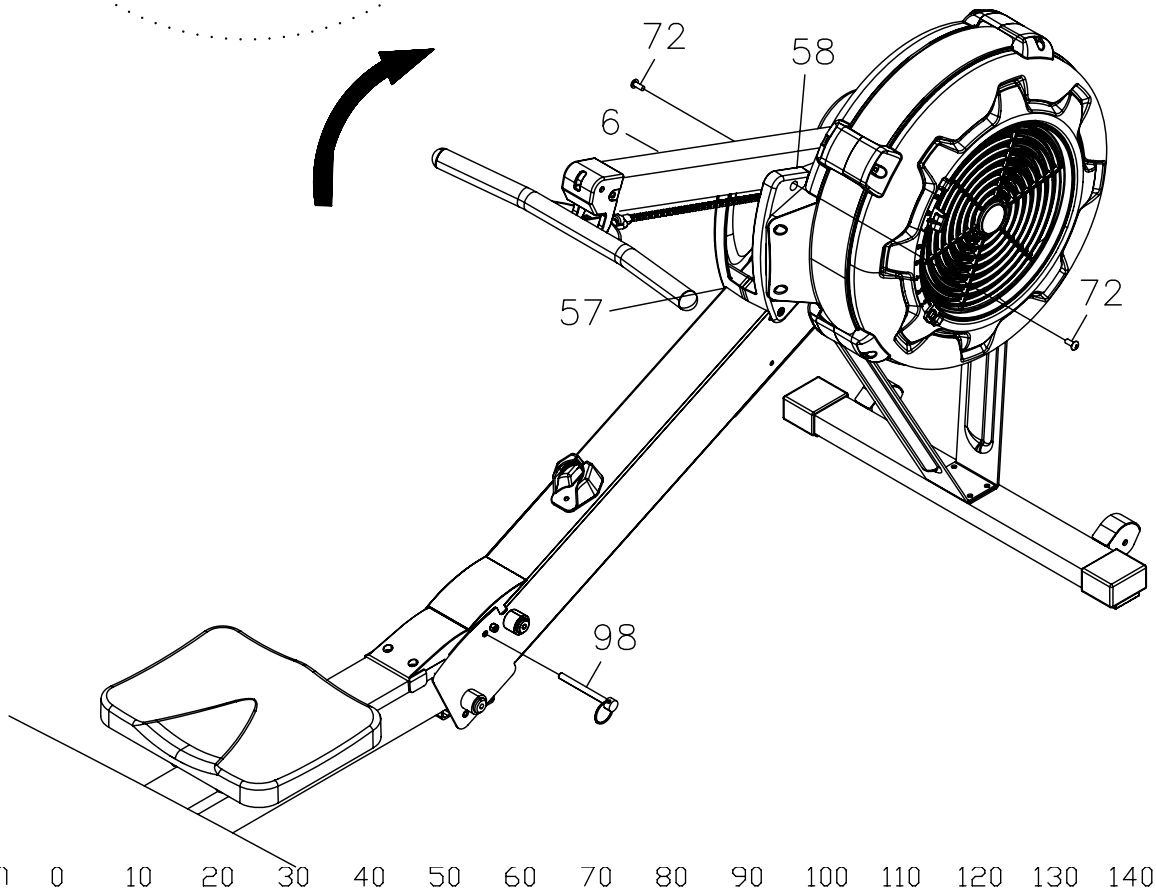
ÉTAPE 4

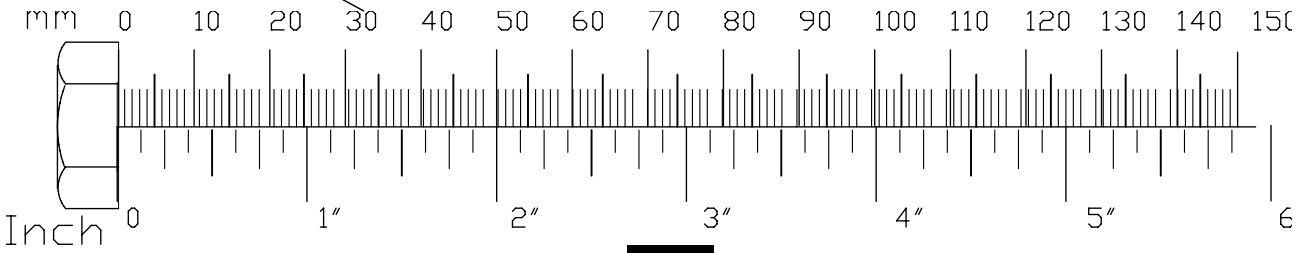
Veillez à assembler tous les composants dans l'ordre dans lequel ils vous sont présentés.
Remarque : serrez complètement les boulons à la fin de chaque étape.

A. Insérez la goupille de traction #98 dans le cadre principal #1 et dans le châssis du rail
B. Fixez le montant du moniteur de console #6 aux panneaux latéraux #57&58 en utilisant **Vis à tête Phillips (M6x10mm), #72 (2x)**



Ci-dessus la quatrième étape, assemblage terminé.

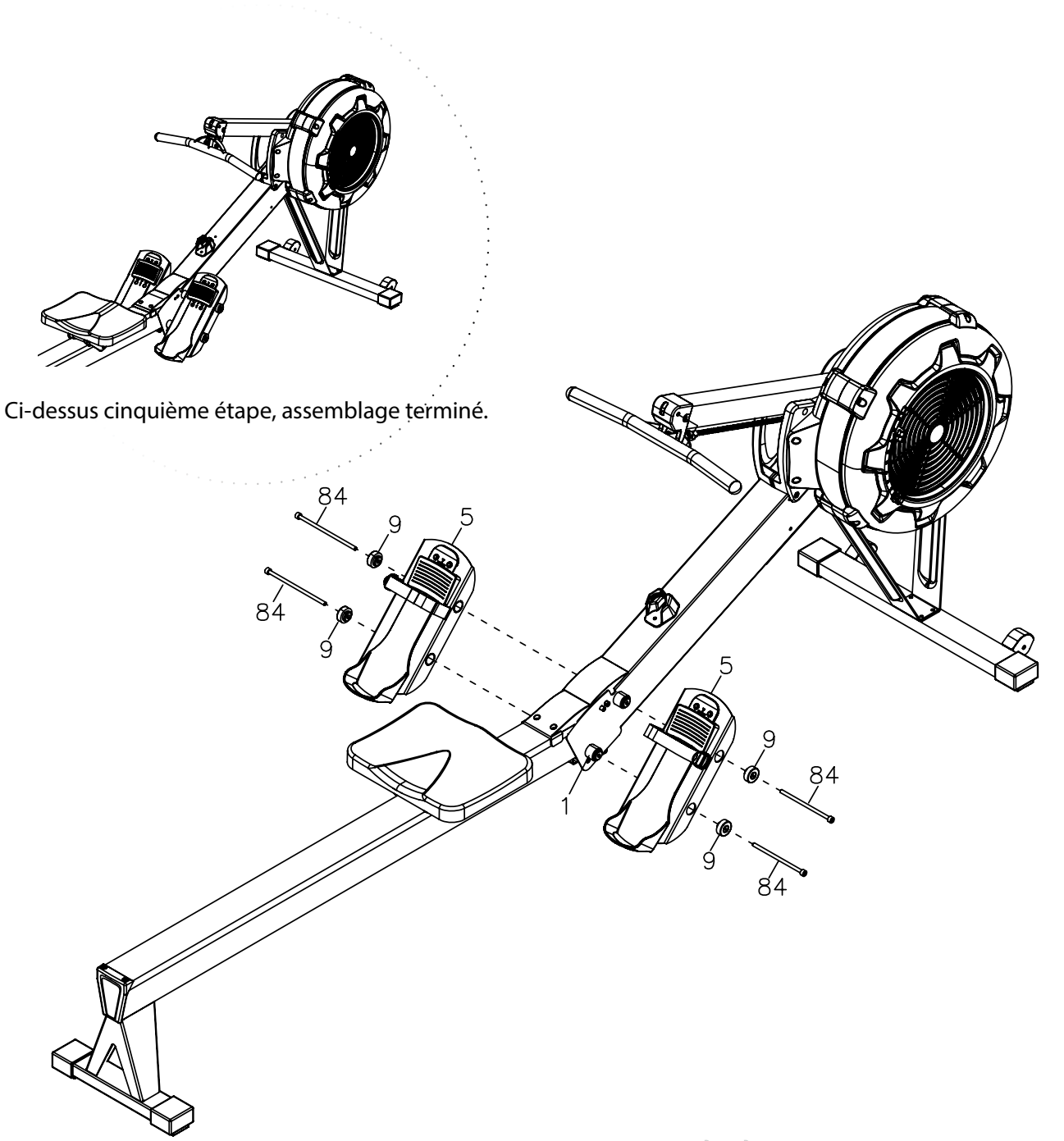




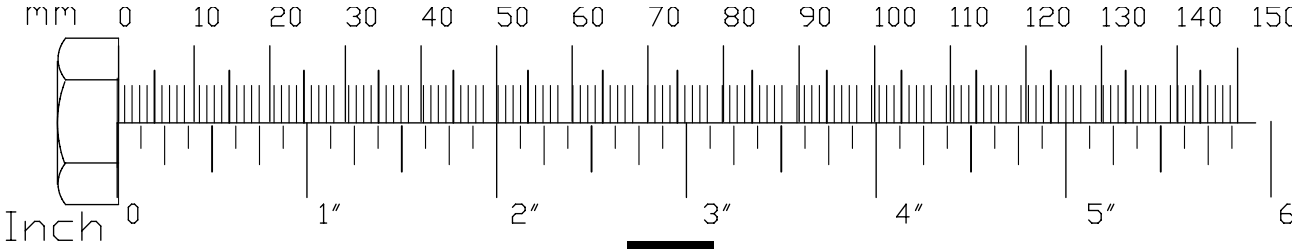
ÉTAPE 5

Veillez à assembler tous les composants dans l'ordre dans lequel ils vous sont présentés.
Remarque : serrez complètement les boulons à la fin de chaque étape.

A. Fixez les plaquettes de support des pédales #5 au cadre principal #1 en utilisant :
Vis à tête creuse #84 (x4)
Embouts de pédale #9



Ci-dessus cinquième étape, assemblage terminé.



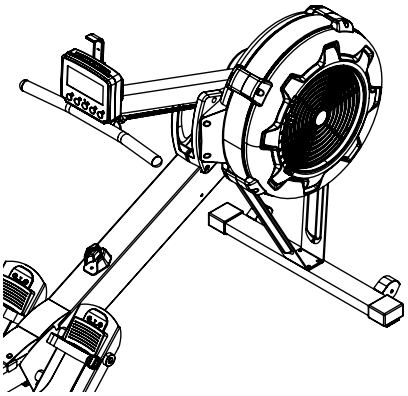
ÉTAPE 6

Veillez à assembler tous les composants dans l'ordre dans lequel ils vous sont présentés.
Remarque : serrez complètement les boulons à la fin de chaque étape.

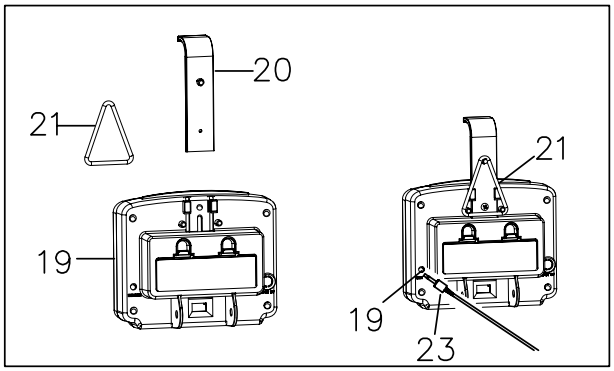
A. Attachez le support de téléphone portable #20 au moniteur de la console #19 à l'aide de l'élastique #21

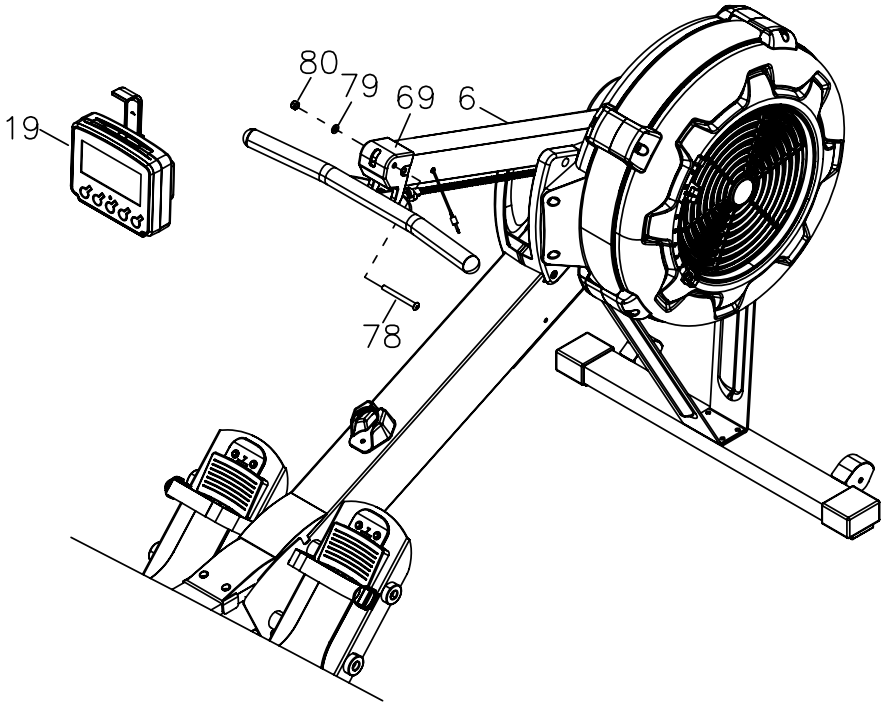
B. Fixez le moniteur de la console #19 au support de montage de la console #69 en utilisant:
- Vis à tête ronde M8x75mm#78 (1x)
- Rondelle plate M8#79 (1x)
- Contre-écrou en nylon #80 (1x)

C. Connectez le câble du capteur #23 à l'arrière du moniteur de la console #19



Ci-dessus sixième étape, assemblage terminé.





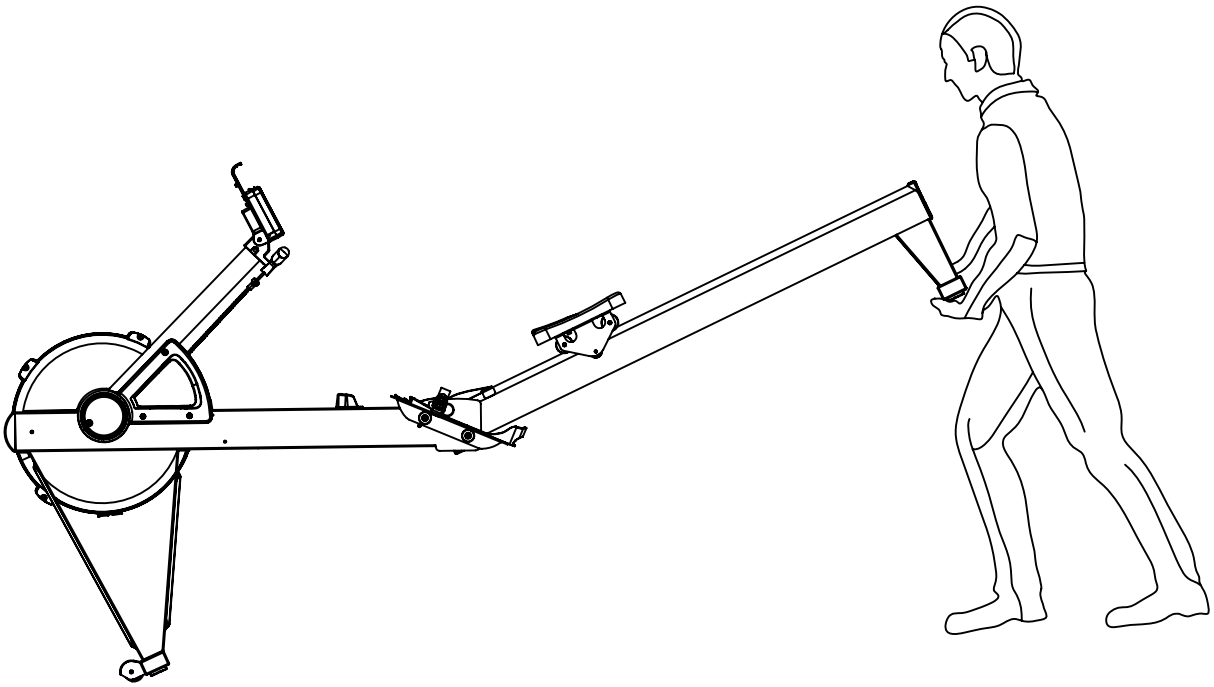
FAIRE FONCTIONNER VOTRE RAMEUR

DEPLACER VOTRE RAMEUR

Le rameur est facile à déplacer en toute sécurité.

Déplacer le rameur :

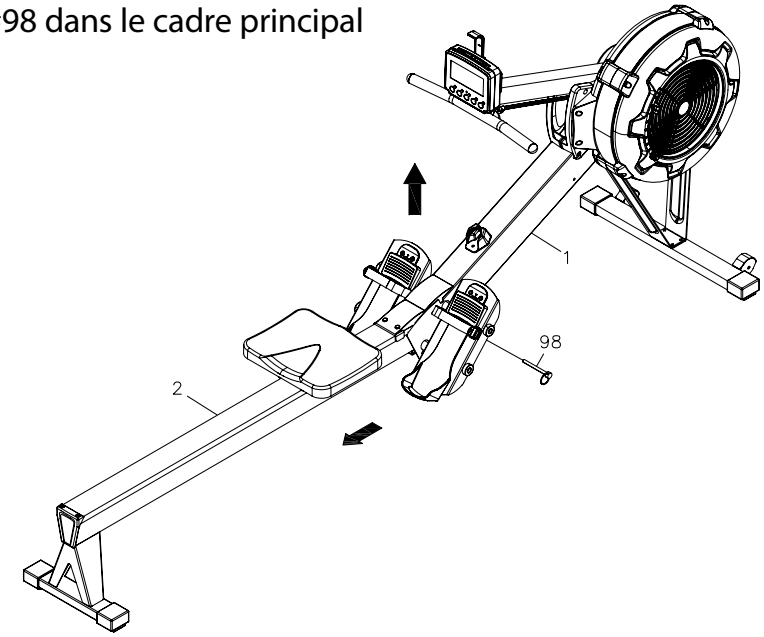
1. Soulevez l'arrière du rameur
2. Roulez le rameur sur ses roues avant de transport jusqu'à l'emplacement souhaité.
3. Abaissez doucement l'arrière du rameur jusqu'au niveau du sol



RANGER LE RAMEUR

Le rameur peut être divisé pour minimiser la taille de l'unité et ainsi faciliter son stockage.

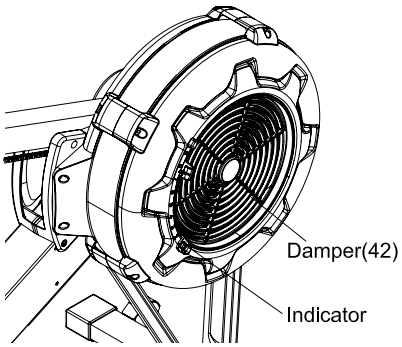
1. Retirez la goupille de traction #98
2. Soulevez le cadre principal #1 et retirez le cadre du rail #2
3. Replacez la goupille de traction #98 dans le cadre principal



FAIRE FONCTIONNER VOTRE RAMEUR

REGLAGE DE L'AMORTISSEUR

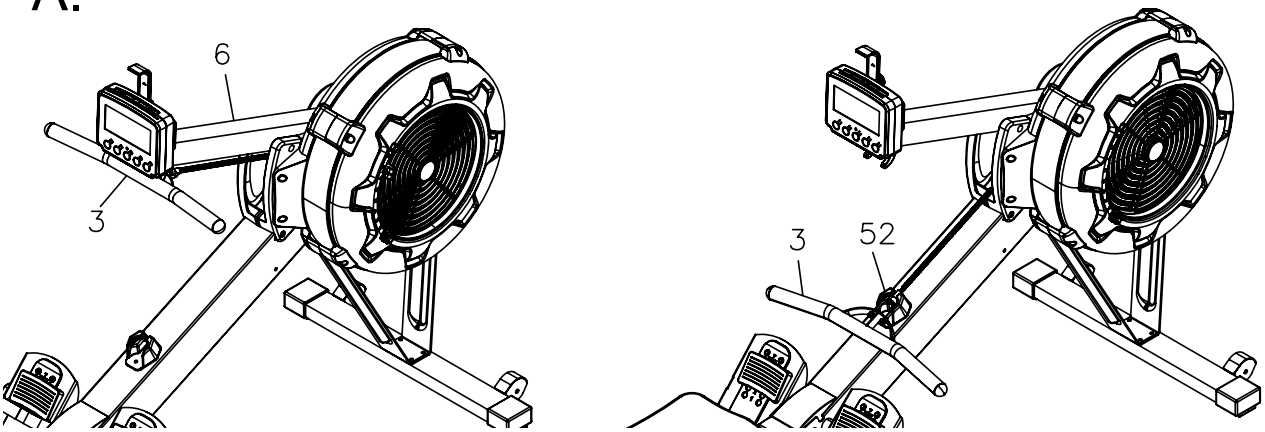
Il y a un réglage du registre sur le côté droit du carénage du ventilateur. L'indicateur peut être déplacé vers le haut ou le bas pour régler l'amortisseur.
#1 est le réglage le plus bas, #9 le plus élevé.



POSITION DU GUIDON

Le guidon #3 peut être accroché au montant du moniteur de la console #6, ou il peut être placé sur le support du guidon #52

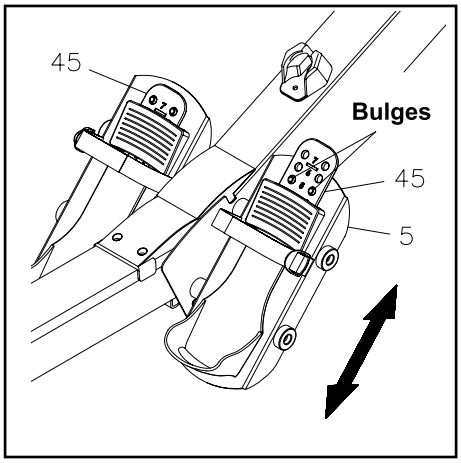
A.



FAIRE FONCTIONNER VOTRE RAMEUR

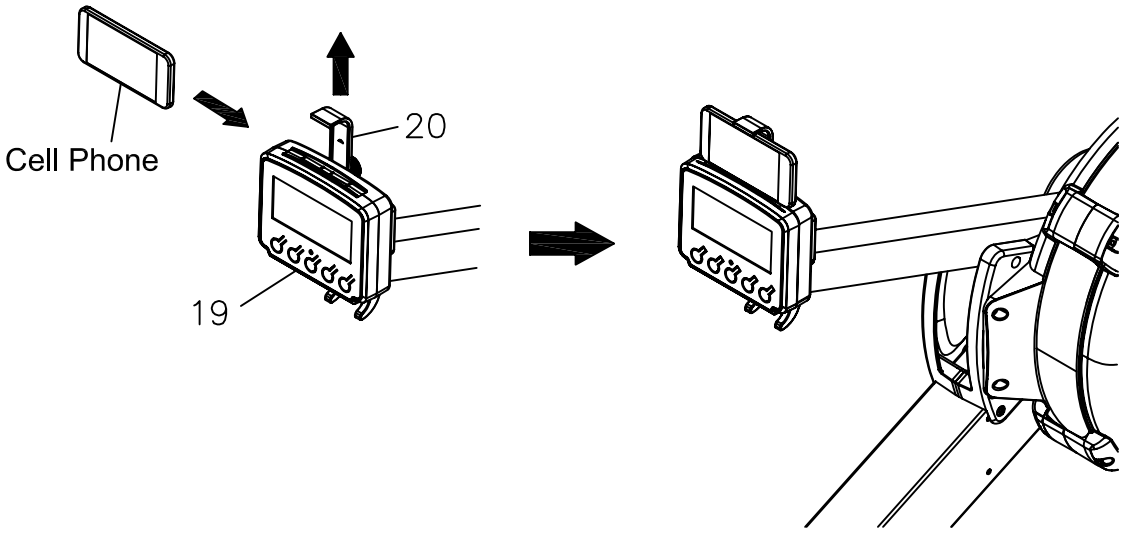
REGLAGE DES PEDALES

1. Retirez la pédale #45 hors des deux renflements de la plaquette de support de la pédale#5
2. Abaisser ou relever la pédale jusqu'à l'emplacement souhaité
3. Verrouillez les pédales#45 en enfonçant les trous de réglage dans les renflements.



SUPPORT DE TELEPHONE PORTABLE

Faites glisser le téléphone portable dans l'espace entre le support du téléphone #20 et du moniteur de la console #19 en déplaçant le support du téléphone vers le haut ou vers le bas.



UTILISATION DE LA CONSOLE

TIME : TEMPS

- Affichage clignotant 00 : 00 pour le préréglage du programme horaire. Le temps peut être réglé de 01 : 00 à 99 : 00 minutes.
- Affiche le temps pendant l'exercice.

STROKE : MOUVEMENT

Affiche le nombre total de mouvements pendant l'exercice.

PULSE : FRÉQUENCE CARDIAQUE

Affiche la fréquence cardiaque de 40 à 220 battements par minute pendant l'exercice. Pour pouvoir utiliser cette fonction, l'utilisateur doit porter la ceinture pectorale de fréquence cardiaque.

UTILISATION DE LA CONSOLE

CALORIES :
Affichage clignotant '100' pour préréglage du programme de calories.

PADDLE WIDTH : longueur du coup de la rame.
Affiche la distance par coup de rame.

STROKE RATE : comptage du nombre des mouvements.
Affiche les coups de rame par minute pendant les exercices.

DISTANCE :
Affichage clignotant '500' pour pouvoir prérégler le programme de distance. La valeur ciblée de la distance peut être réglée de 500 à 9999.

CYCLE :
Affichage clignotant '8' pour le préréglage du nombre de cycle du programme d'intervalles. La valeur peut être réglée de 1 à 99. Cette valeur décompte à partir de la valeur prédéfinie pendant le programme d'intervalle.

WATTS :
Affiche à tout moment la quantité d'énergie générée pendant l'entraînement.

TOUCHES DE LA CONSOLE

BACK :
Appuyez sur cette touche pour revenir au programme précédent.

UP & DOWN :
Utilisez ces touches pour régler la valeur dans le programme.

SELECT :
En mode veille, veuillez appuyer sur cette touche pour sélectionner les options de chaque programme.
Les options du programme sont QUICK START (démarrage rapide), TIME (temps), DISTANCE, CALORIES, PLAY THE GAME (jouer le jeu) et INTERVAL PROGRAMS (programmes d'intervalles) de 20/10, 10/20 & 10/10.

UTILISATION DE LA CONSOLE

ENTER/STOP (touches entrée /arrêt)

- Appuyez sur cette touche pour confirmer la valeur dans le programme.
- Appuyez sur cette touche pendant trois secondes pour pouvoir réinitialiser le programme de la console.
- Cette touche permet aussi de mettre le programme en mode pause pendant l'entraînement.

CONFIGURATION INITIALE

POWER ON : allumage
Touchez le guidon ou appuyez sur n'importe quelle touche.

POWER OFF : éteindre

- En mode veille, si aucune activité n'est détectée pendant 20 secondes, la console s'éteindra automatiquement.
- Pendant tous les programmes sauf pour les programmes d'intervalles 20/10, 10/20 et 10/10, la console s'éteindra s'il n'y aura aucune activité pendant 30 secondes.
- Pendant ces programmes d'intervalles, la console s'éteindra s'il n'y a pas d'activité pendant deux minutes.

UNITE METRIQUE ET STANDARD :
Le réglage initial en usine est en « KM ». Pour changer, appuyez et maintenez les touches UP et DOWN enfoncées. Il s'affichera KM et MILE clignotants. Appuyez ensuite sur les flèches UP ou DOWN pour sélectionner KM ou MILE. Appuyez alors sur ENTER pour confirmer.

INSTALLATION DES BATTERIES :
La console fonctionne avec deux piles de taille C. Le compartiment est à l'arrière de la console. Les batteries ne sont pas incluses.

PROGRAMMES

Le moniteur de la console dispose de huit programmes : QUICK START (démarrage rapide), TIME (temps), DISTANCE, CALORIES, PLAY THE GAME (jouer le jeu) et INTERVAL PROGRAMS (les programmes d'intervalles) de 20/10, 10/20 et 10/10.

UTILISATION DE LA CONSOLE

1. PROGRAMME QUICK START

Pour pouvoir démarrer rapidement le programme, vous pouvez tirer au guidon (#30). Toutes les valeurs de fonction de la console compteront.

Pour les sept autres programmes, appuyez sur la touche **BACK** pour passer en mode IDLE (veille), ou appuyez et maintenez enfoncé le bouton **ENTER/STOP** pendant trois secondes pour redémarrer la console. Utilisez la touche **SELECT** (sélection) pour changer les programmes. Utilisez les touches **UP** et **DOWN** pour régler la valeur et appuyez sur **ENTER/ STOP** pour confirmer.

2. PROGRAMME DISTANCE

Pendant l'entraînement, le programme de **DISTANCE** compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie. Le programme démarre une fois que l'utilisateur tire au guidon lorsque le programme est terminé, le moniteur affichera **WINNER** (gagnant) par une alarme sonore. Appuyez sur la touche **BACK** pour passer en mode IDLE (veille).

3. PROGRAMME TIME (TEMPS)

Pendant l'entraînement, le programme de **TIME** compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie. Le programme démarre une fois que l'utilisateur tire au guidon. Lorsque le programme est terminé, le moniteur terminera par une alarme sonore. Appuyez sur la touche **BACK** pour passer en mode IDLE (veille).

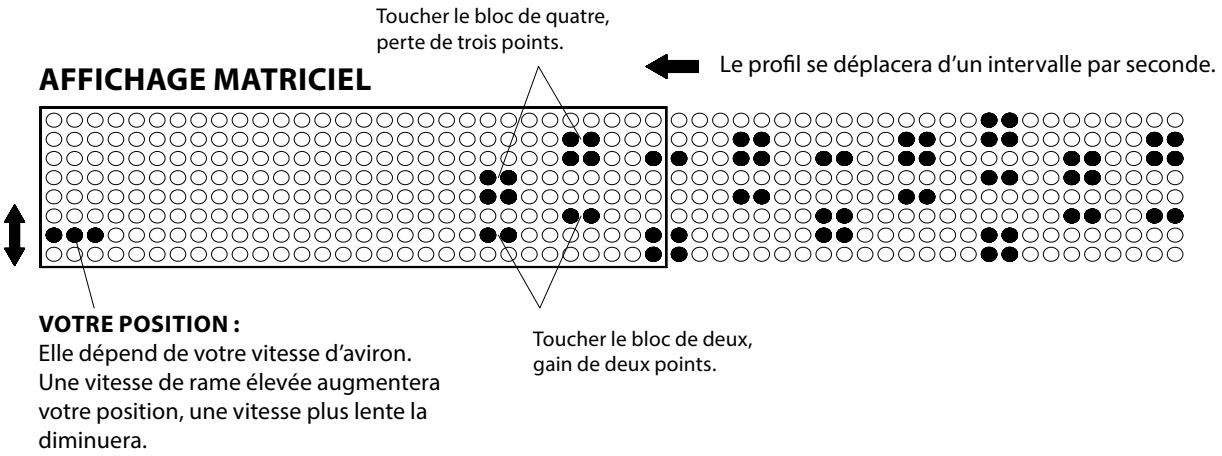
4. PROGRAMME CALORIES

Pendant l'entraînement, le programme de **CALORIE** compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie. Le programme démarre une fois que l'utilisateur tire au guidon. Lorsque le programme est terminé le moniteur affichera **END** avec une alarme audible. Appuyez sur la touche **BACK** pour passer en mode IDLE (veille).

5. PROGRAMME GAME (PROGRAMME DE JEU)

Lorsque le programme **GAME** est sélectionné, le programme démarre une fois que l'utilisateur tire au guidon. Il n'y a pas de valeur préréglée a saisir. Le programme terminé, le moniteur affichera votre score avec une alarme sonore. Appuyez sur la touche **BACK** pour passer en mode IDLE (veille).

UTILISATION DE LA CONSOLE



6. PROGRAMME D'INTERVALLE 20/10

Lorsqu'il s'agit du programme **d'intervalle 20/10**, le moniteur de la console affichera un '**8**' clignotant pour la valeur préréglée du cycle. L'utilisateur peut utiliser les touches **UP** et **DOWN** pour entrer les valeurs de 1 à 99. L'utilisateur s'entraînera pendant 20 secondes, puis se reposera pendant 10 secondes. Lorsque le programme est terminé, le moniteur l'annoncera par un signal sonore. Appuyez la touche **BACK** pour passer en mode IDLE (veille).

7. PROGRAMME D'INTERVALLE 10/20

Lorsqu'il s'agit du programme **d'intervalle 10/20**, le moniteur de la console affichera un '**8**' clignotant pour la valeur préréglée du cycle. L'utilisateur peut utiliser les touches **UP** et **DOWN** pour entrer les valeurs de 1 à 99. L'utilisateur s'entraînera pendant 10 secondes, puis se reposera pendant 20 secondes. Le programme démarre une fois que l'on tire le guidon. Lorsque le programme est terminé, le moniteur l'annoncera par un signal sonore. Appuyez la touche **BACK** pour passer en mode IDLE (veille).

8. PROGRAMME D'INTERVALLE 10/10

Lorsqu'il s'agit du programme **d'intervalle 10/10**, le moniteur de la console affichera un '**8**' clignotant pour la valeur préréglée du cycle. L'utilisateur peut utiliser les touches **UP** et **DOWN** pour entrer les valeurs de 1 à 99 pour le nombre de cycles, le temps d'entraînement et le temps de repos. Le programme démarre une fois que l'on tire le guidon. Lorsque le programme est terminé, le moniteur l'annoncera par un signal sonore. Appuyez la touche **BACK** pour passer en mode IDLE (veille).

SURVEILLANCE DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

SECURITE DU FITNESS

Le graphique de fréquence cardiaque indique les zones de fréquence moyenne pour différents âges. Une variété de facteurs (y compris les médicaments, l'état émotionnel, la température et autres conditions...) peut affecter la zone de fréquence cardiaque cible qui vous convient le mieux. Votre médecin ou autre professionnel peut vous aider à déterminer l'intensité des exercices qui sont adaptés à votre âge et à votre condition physique.

MHR	=	fréquence cardiaque maximale
THR	=	fréquence cardiaque cible
220 - âge	=	fréquence cardiaque maximale (MHZ)
MHZ x .60	=	60% de votre fréquence cardiaque maximale (MHZ)
MHZ x .75	=	75% de votre fréquence cardiaque maximale (MHZ)

Par exemple, si vous avez 30 ans, vos calculs seront les suivants :

220-30	=	190
190 x .60	=	114 (bas de gamme ou 60% de votre MHZ)
190 x .75	=	142 (haut de gamme ou 75% de votre MHZ)

MHR= fréquence cardiaque maximale (Maximum Heart Rate)

HEART RATE TRAINING ZONE						
MAX	BEATS PER MINUTE					
85%	170	161	153	144	136	128
70%	140	133	126	119	112	105
60%	120	114	108	102	96	90
AGE	20	30	40	50	60	70

Zone d'entraînement de fréquence cardiaque

LISTE DES PIÈCES

LES RÉFÉRENCES SONT REQUISES LORS DE LA COMMANDE DE PIÈCES.

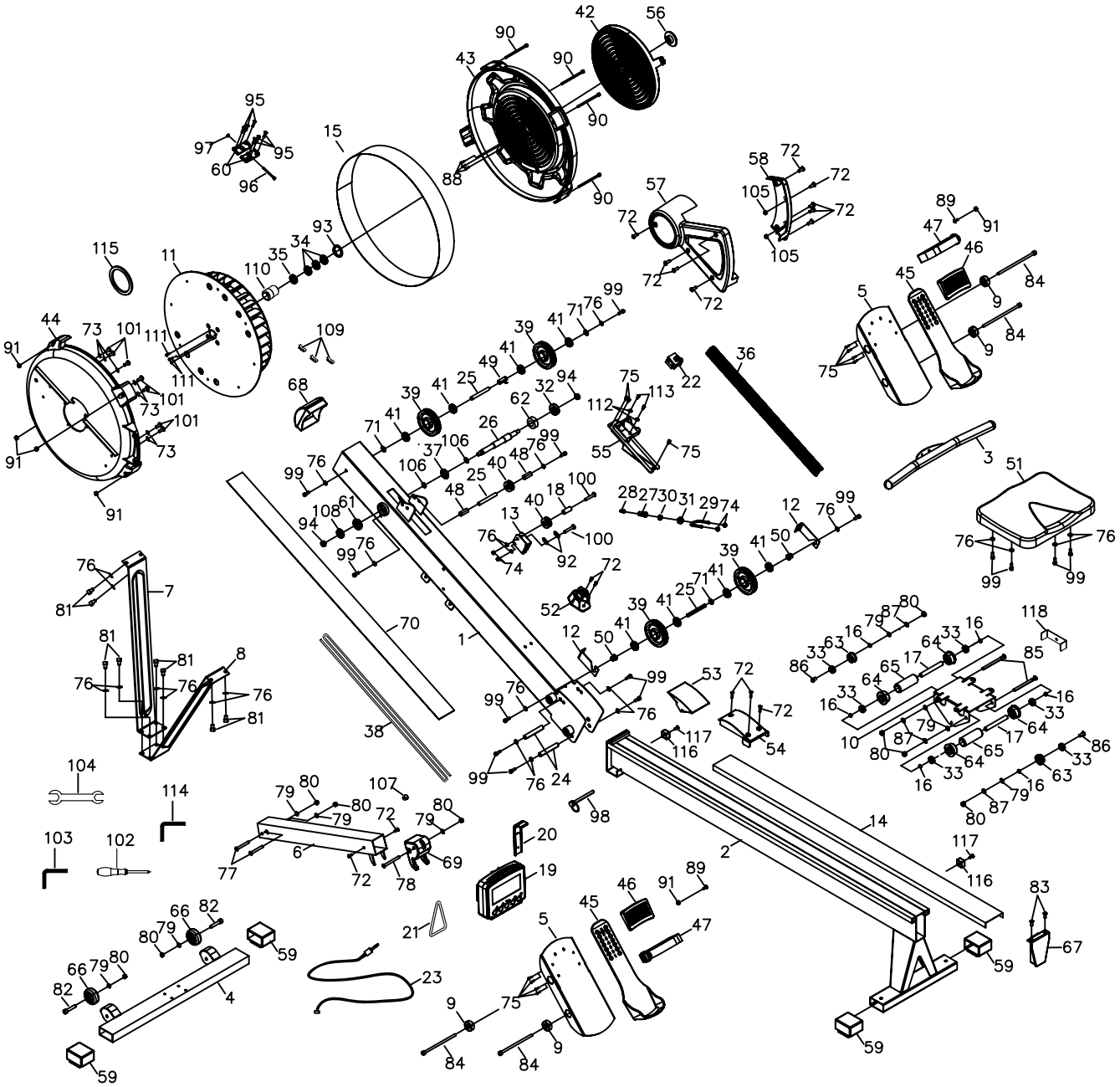
NUMÉRO	QUANTITÉ	DESCRIPTION
1	1	Cadre principal
2	1	Cadre de rail
3	1	Guidon
4	1	Stabilisateur avant
5	2	Plaque de support de pédale
6	1	Poste de moniteur de console
7	1	Jambe d'appui avant À
8	1	Jambe d'appui avant B
9	4	Embout de pédale
10	1	Charriot de siège
11	1	Ventilateur
12	2	Crochet pour cordon élastique
13	1	Support de chaîne
14	1	Rail
15	1	Maille en acier perforé
16	6	Entretoise Q8.2xQ12x3.2mm
17	2	Entretoise Q8.2xQ12x71.6mm
18	1	Entretoise Q6.2xQ10x15.5mm
19	1	Moniteur de console
20	1	Support de téléphone portable
21	1	Élastique
22	1	Générateur
23	1	Câble de capteur
24	2	Gaine M6 Q12x80mm
25	3	Gaine M6Q10x76.5mm
26	1	Axe de ventilateur
27	1	Connecteur de crochet
28	1	Connecteur de chaîne
29	1	Boulon en U
30	1	Entretoise intérieure
31	1	Col extérieur
32	1	Support 600 3RS
33	6	Support 608 ZZ
34	3	Support 620 IRS
35	1	Roulement à sens unique HF 2016
36	1	Chaîne
37	1	Pignon
38	1	Cordon élastique
39	4	Poulie de l'élastique
40	2	Rouleau de chaîne
41	8	Support 6000ZZ

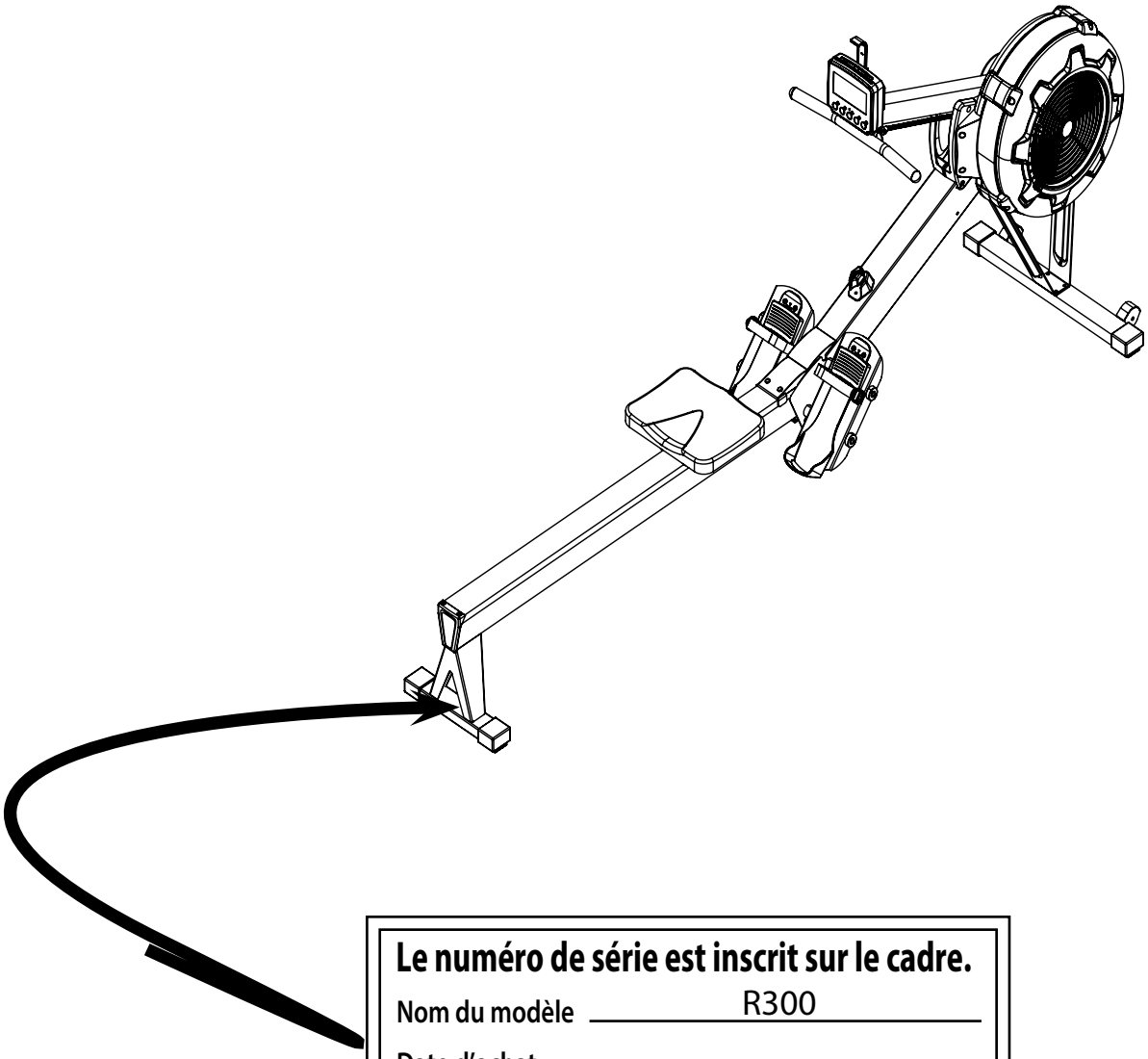
NUMÉRO	QUANTITÉ	DESCRIPTION
42	1	Amortisseur
43	1	Capot droit du ventilateur
44	1	Capot gauche du ventilateur
45	2	Pédale de pied
46	2	Support de pédale
47	2	Sangle de pédale
48	2	Entretoise Q10xQ16x30.5mm
49	1	Entretoise de poulie de Q10xQ16x26.5mm
50	2	Douille de poulie
51	1	Siège
52	1	Support de guidon
53	1	Couvre-joint supérieur
54	1	Couvre-joint inférieur
55	1	Base du générateur
56	1	Chapeau d'amortisseur
57	1	Capot latéral gauche
58	1	Capot latéral droit
59	4	Casquette de pied
60	2	Plaque d'acier
61	1	Bague 6001
62	1	Bague 6003
63	2	Rouleau de guidage
64	4	Rouleau de siège
65	2	Manchon de rouleau
66	2	Roue de transport
67	1	Embout de rail
68	1	Capuchon supérieur du cadre principal
69	1	Support de montage de la console
70	1	Couvercle inférieur
71	3	Rondelle en plastique Q10.2xQ14x1 mm
72	16	Vis à tête Phillips, M6x10mm
73	7	Rondelle de freinage, dent intérieure M6
74	4	Contre-écrou en nylon, M6
75	11	Vis à tête Phillips, ST4.2x10mm
76	24	Rondelle plate, M6
77	2	Vis à tête creuse, M8x65mm
78	1	Vis à tête ronde, M8x75mm
79	9	Rondelle plate, M8
80	9	Contre-écrou en nylon, M8
81	8	Vis à tête creuse, M6x16mm
82	2	Vis à tête creuse, M8x40mm
83	2	Vis à tête plate Phillips, M6x16mm
84	4	Vis à tête creuse, M8x150mm
85	2	Vis à tête creuse, M8x110mm
86	2	Vis à tête ronde, M8x25mm
87	4	Rondelle de freinage, M8

88	3	VIS À TÊTE PHILLIPS, ST4.2X16MM
89	2	VIS À TÊTE PHILLIPS, M5X8MM
90	4	VIS À TÊTE CREUSE, M5X92 MM
91	6	ÉCROU HEXAGONAL, M5
92	2	CROCHET DE CHAÎNE
93	1	ANNEAU ÉLASTIQUE
94	2	CONTRE-ÉCROU EN NYLON, M10
95	6	VIS À TÊTE PHILLIPS, ST4.2X6MM
96	1	VIS À TÊTE PHILLIPS, M4X45MM
97	1	ÉCROU HEXAGONAL, M4
98	1	GOUPILLE
99	14	VIS À TÊTE CREUSE, M6X16MM
100	2	VIS À TÊTE PHILLIPS, M6X30MM
101	7	VIS À TÊTE PHILLIPS, M6X10MM
102	1	TOURNEVIS
103	1	CLEF ALLEN, 6MM
104	1	CLEF
105	2	ÉCROU HEXAGONAL, M6
106	2	ENTRETOISE PU
107	1	EMBOUT
108	1	SUPPORT 600 IRS
109	3	POIDS D'ÉQUILIBRE
110	1	BAGUE DE ROULEMENT
111	3	VIS À TÊTE CREUSE, M4X12MM
112	2	RONDELLE, Q12XQ3.5X1MM
113	2	VIS À TÊTE PHILLIPS, ST3.0X12MM
114	1	CLEF ALLEN, 5MM
115	1	AIMANT
116	2	BUTOIR
117	2	VIS À TÊTE CREUSE, M8X 20MM
118	1	SUPPORT DE BUTÉE

N'oubliez pas : les références sont requises lors de la commande de pièces.

DIAGRAMME VUE ÉCLATÉE





Le numéro de série est inscrit sur le cadre.

Nom du modèle R300

Date d'achat _____

Numéro de série 013438

ENDURANCE® by Body-Solid

Tél: +32 11 76 12 70
E-mail: fitnesstrading.com