

# KETTLER

## Mode d'emploi

### AQUA ROWER 500

### RO1032-100



Avec technologie brevetée de résistance à eau réglable



Félicitations pour l'achat de votre rameur.

KETTLER est fier de proposer le rameur Aquarower 500 dans le cadre d'une gamme exclusive de produits à usage domestique et commercial, qui utilisent tous une technologie brevetée de résistance à eau réglable.

Veillez suivre attentivement les instructions pour vous assurer que vous effectuez un montage correct, un remplissage correct du réservoir, un traitement correct de l'eau et un entretien correct, et que les instructions de sécurité sont suivies. Vous pouvez accéder à notre réseau mondial de vente et de service via notre page Web à l'adresse [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

Vérifiez le contenu de l'emballage 1 et de l'emballage 2 pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes avant de commencer le montage.

### S'entraîner avec un rameur

1. Comme pour tout appareil de remise en forme, vous devriez consulter votre médecin avant de commencer à vous entraîner avec votre rameur.
2. Suivez les instructions de ce manuel pour la position correcte des pieds et la technique de base de l'aviron.
3. Vous pouvez trouver une description des techniques d'aviron sur notre site Web international à l'adresse [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)
4. Avertissement: Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est régulièrement vérifié pour les dommages et l'usure - en particulier au niveau des cordes, des poulies et des points de contact.
5. Portez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à usure.
6. Avertissement: un entraînement incorrect ou excessif peut être nocif pour la santé.



1. Le rameur peut être placé verticalement pour un rangement plus facile. Assurez-vous qu'un endroit approprié et sûr est utilisé pour cela, par ex. dans le coin d'une pièce ou contre un mur
2. Assurez-vous de garder vos mains et vos doigts éloignés des pièces mobiles comme expliqué dans le mode d'emploi.

## » Sommaire

---

Sécurité .....	5
Montage .....	7
Contenu du carton .....	8
Instructions de montage .....	9
Instructions d'utilisation .....	13
Fonctionnement .....	17
Retirez le câble de tirage.....	18
Montage du câble de tirage.....	19
Entretien.....	20
Dépannage .....	21
Instructions de montage du kit de fixation.....	22

### Conseils de sécurité

- Merci de lire le manuel d'utilisation en entier et toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil. Le rameur est conçu pour être utilisé uniquement comme décrit dans ce manuel
- TOUS LES AVERTISSEMENTS DOIVENT ÊTRE COMPRIS.
- Cet appareil est un appareil de classe HC selon la norme EN ISO 20957-1. Il n'est donc autorisé que pour une utilisation dans des espaces privés. Il n'est pas destiné à être utilisé dans des installations commerciales ou institutionnelles et / ou des gymnases. Contactez Rower si vous avez des questions sur cette classification.
- Nous encourageons tous les utilisateurs de rameurs à lire les informations suivantes avant de l'utiliser et de les respecter.
- Comme pour tout autre équipement de fitness, passez un examen médical avant de commencer à vous entraîner avec un rameur.
- Il est généralement recommandé de faire un bilan de santé par un médecin avant de commencer un programme de remise en forme physique.
- Un exercice inapproprié ou excessif peut entraîner des blessures ou des problèmes de santé.
-  **ATTENTION** : Les appareils de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Le surmenage peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
- S'il y a des signes d'usure sur les courroies, poulies ou cordes en caoutchouc, l'appareil doit être arrêté immédiatement. Il ne peut être réutilisé qu'après la réparation ou le remplacement des pièces concernées
- Les enfants ne doivent pas être sans surveillance à proximité de l'appareil.
- Le rameur peut être rangé debout. Pour ce faire, suivez les instructions du chapitre «Procédures de base» de ce manuel.
- Gardez les mains éloignées des pièces mobiles. Celles-ci sont marquées d'autocollants sur le cadre.
- Si les aides au réglage dépassent de l'appareil, elles peuvent affecter le mouvement de l'utilisateur
- L'appareil ne doit pas être stocké en dessous du point de congélation lorsque le réservoir est plein. L'eau se dilate, ce qui peut endommager les composants

### Installation

- Placez l'appareil sur une surface stable et plane pour l'entraînement.
- Vérifiez régulièrement toutes les courroies, poulies et cordons en caoutchouc pour détecter tout signe d'usure et remplacez-les si nécessaire.
- Entretenez régulièrement l'appareil conformément aux instructions de ce manuel.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et n'utilisez plus l'appareil tant que tous les travaux de réparation ne sont pas terminés.

### Utilisation correcte

- L'appareil ne doit jamais être utilisé à des fins autres que celles prévues. Il doit être utilisé conformément aux instructions du fabricant du rameur pour éviter les blessures.
- Un entraînement inapproprié ou excessif peut entraîner des blessures. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Si vous ressentez une faiblesse, des étourdissements ou des douleurs pendant l'exercice, arrêtez IMMÉDIATEMENT de faire de l'exercice et consultez un médecin.
- Gardez les parties du corps (mains, pieds, cheveux, etc.), les vêtements et les bijoux éloignés des pièces mobiles pour éviter les blessures.
- Pour une bonne posture des pieds et une technique de rame de base, suivez les instructions de ce manuel.
- Vous trouverez de plus amples informations sur la technique de rame sur notre site Internet international. [www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com)

### Inspection

- Les appareils endommagés et / ou sur lesquels des pièces sont usées ou cassées ne doivent pas être utilisés. Utilisez uniquement des pièces de rechange pour rameur.
- Les câbles et les courroies effilochés présentent un risque majeur de blessures. Remplacez toujours les câbles ou les courroies dès les premiers signes d'usure (si vous avez des questions, veuillez contacter Rower).
- ATTENTION AUX AUTOCOLLANTS ET ÉTIQUETTES - Ne retirez pas les autocollants. Ils contiennent des informations importantes. Si les étiquettes / autocollants sont illisibles ou manquants, commandez des étiquettes de remplacement auprès de Rower.
- MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT - Cet équipement nécessite une maintenance préventive pour garantir son bon fonctionnement et pour minimiser les risques de blessures. L'appareil doit être contrôlé régulièrement.
- Assurez-vous que les travaux de réglage, d'entretien ou de réparation ne sont effectués que par des personnes qualifiées.
- N'UTILISEZ AUCUN ACCESSOIRE APPROUVÉ POUR UNE UTILISATION AVEC UN RAMEUR, MAIS QUI SONT CLAIREMENT ENDOMMAGÉS OU USÉS.
- Vérifiez régulièrement toutes les courroies, poulies et cordons en caoutchouc pour détecter tout signe d'usure et remplacez-les si nécessaire.
- Entretenez régulièrement l'appareil conformément aux instructions de ce manuel.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et n'utilisez plus l'appareil tant que tous les travaux de réparation ne sont pas terminés.

### Avertissement concernant le fonctionnement

- Tenez les enfants éloignés du rameur. Les parents ou toute autre personne chargée de surveiller les enfants doivent toujours garder un œil sur les enfants lorsque l'appareil est utilisé en présence d'enfants.
- Les utilisateurs de l'appareil ne doivent pas porter de vêtements amples ni de bijoux. De plus, les utilisateurs doivent attacher les cheveux longs et éviter tout contact avec les pièces mobiles.
- Tenez tous les spectateurs éloignés des personnes, des pièces mobiles et des accessoires et composants attachés lorsque la machine est en cours d'utilisation.
-  **ATTENTION** N'introduisez pas vos doigts dans le réservoir!
-  **ATTENTION** Après un exercice d'aviron, veuillez laisser l'appareil reposer pendant 5 minutes avant de le stocker
-  **ATTENTION** La marque d'étalonnage sur le réservoir (autocollant) ne doit pas être dépassée. Sinon, de l'eau peut s'échapper.
-  **ATTENTION** Lors de l'exercice sur ce rameur, les pieds doivent toujours être solidement fixés avec les sangles de pied et la partie mobile du repose-pieds doit se verrouiller dans la position appropriée !

## Spécificités

**Classe de produit:** HC

**Système de freinage:** Indépendant de la vitesse

**Poids net :** 35.16kg (77.51lb)

**Poids brut :** 44.35kg (97.78lb)

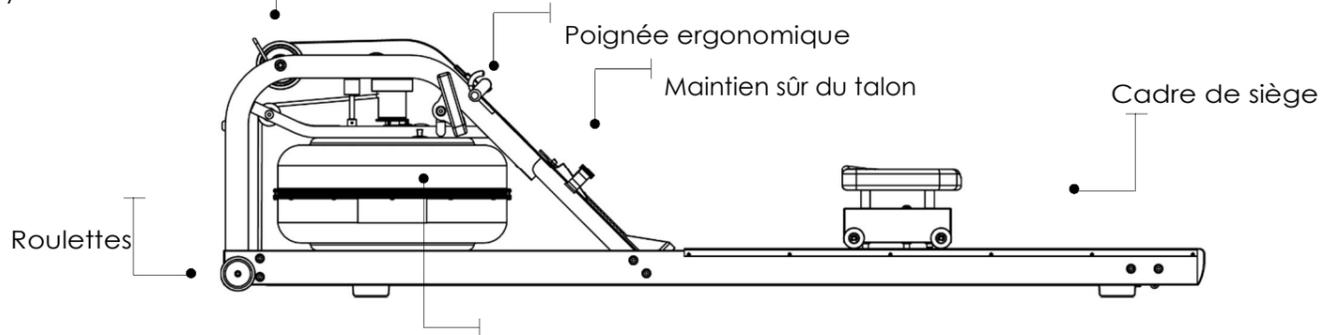
**Dimensions :** 2160mm(85.04") x 520mm (20.47") x 570mm(22.44")

**Poids max utilisateur :** 150kg (330lb)

**Empreinte compacte :** 2760mm x 1120mm ou redressé 570mm x 520mm

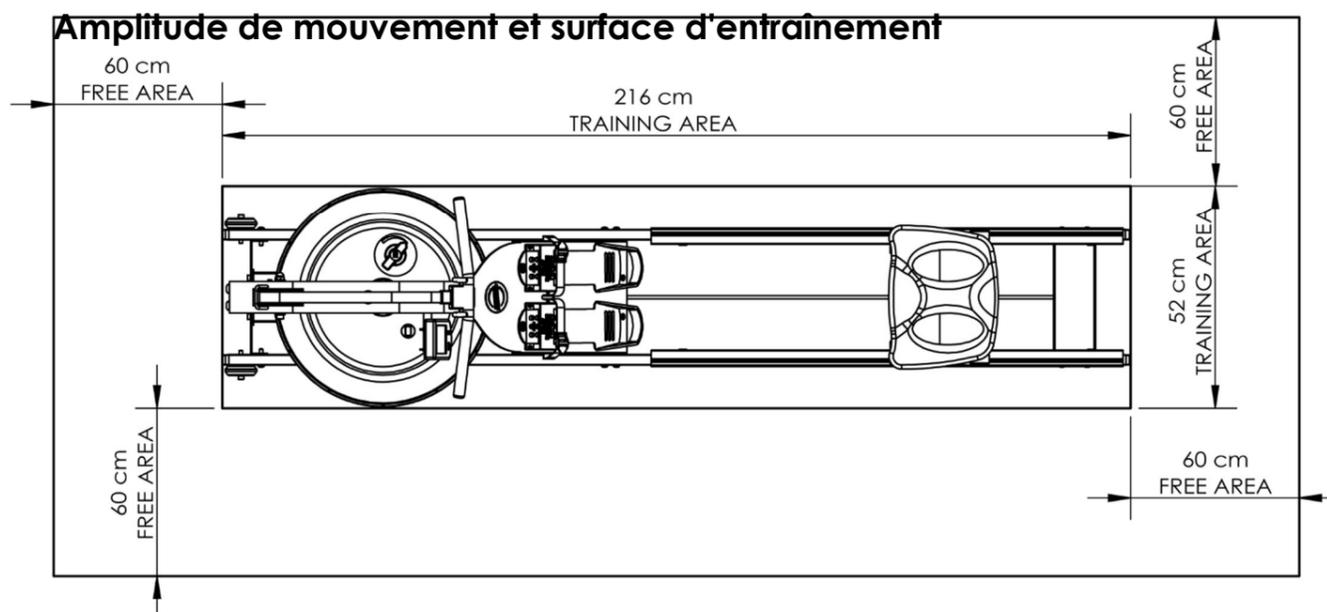
## Points forts du produit

Entraînement par courroie  
longue durée avec  
système de recul actif



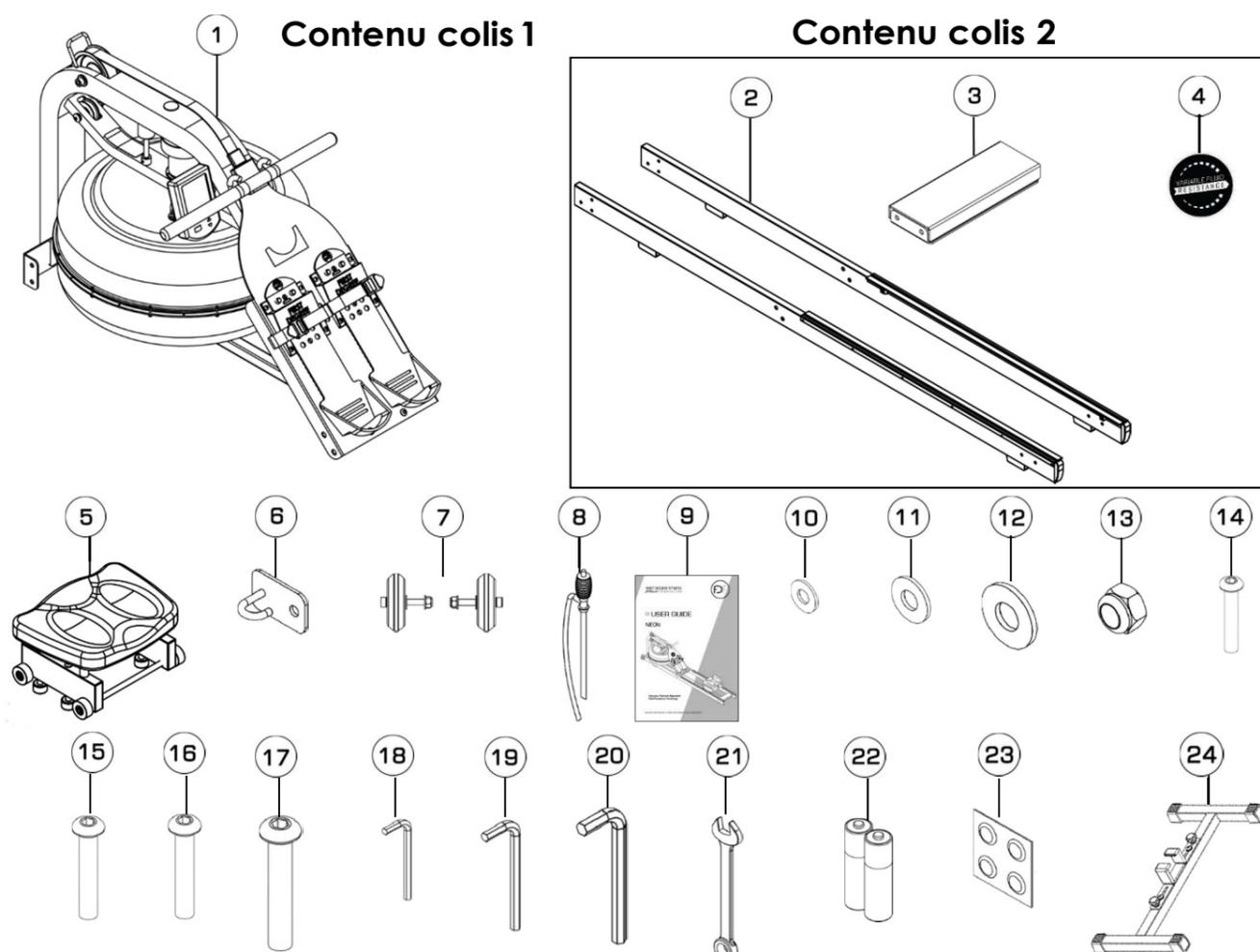
Conception breveté de réservoirs jumeaux

L'amplitude de mouvement dans la zone de remontée doit être au moins 23,62 "(60 cm) plus grande que la zone d'entraînement réelle. Cela comprend également la zone de descente d'urgence.



Remarque: le rameur n'est pas destiné à un usage thérapeutique

## » Contenu du colis



Nr. Art	Qté	Description	Nr. Art	Qté	Description
<b>1</b>	1	Cadre principal	<b>6</b>	1	Fixation à crochet élastique
<b>2</b>	2	Rail latéral droit / gauche	<b>7</b>	2	Ensemble roues de transport
<b>3</b>	1	Entretoise arrière	<b>8</b>	1	Pompe à main
<b>4</b>	1	Autocollants VR	<b>9</b>	1	Notice
<b>5</b>	1	Siège rameur			
<b>Hardware KIT</b>					
<b>10</b>	4	Rondelle M8	<b>17</b>	4	Vis M10x29.5mm
<b>11</b>	12	Rondelle M8	<b>18</b>	1	Clé Allen 4mm
<b>12</b>	4	Rondelle M10	<b>19</b>	1	Clé Allen 5mm
<b>13</b>	4	Ecrou d'arrêt M8	<b>20</b>	1	Clé Allen 6mm
<b>14</b>	4	Vis M6x15mm	<b>21</b>	1	Clé à molette 13mm
<b>15</b>	4	Vis M8x35mm	<b>22</b>	2	Batterie AA Duracell
<b>16</b>	4	Vis M8x45mm	<b>23</b>	4	Tablette de traitement de l'eau
<b>Sonderausstattung</b>					
<b>24</b>	1	Support optionnel			

# » Instructions de montage

## ETAPE 1 Assemblez le support de la jambe surélevée

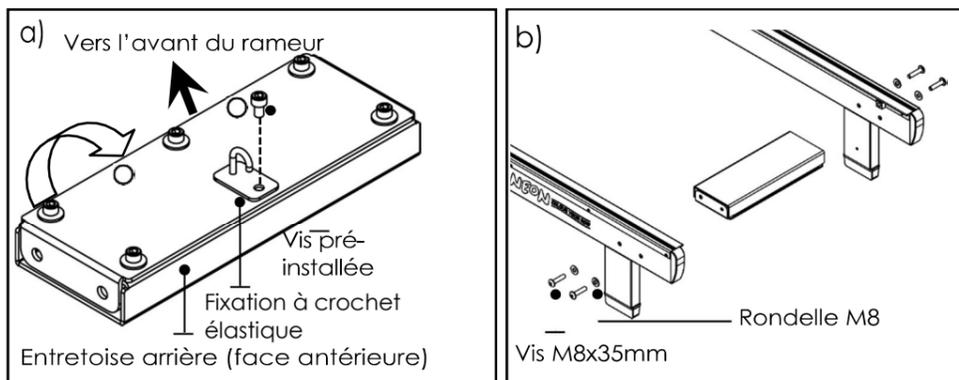
### OBLIGATOIRE

Rail latéral gauche / droit [2]  
Entretoise arrière [4]  
Fixation à crochet élastique [5]  
Ensemble roues de transport [6]  
4 x vis, M6x15mm [12]

- a) Commencez avec l'entretoise arrière, sur la face antérieure vous trouverez une vis pré-installée. Prenez la fixation à crochet élastique du kit de montage et installez-le sur l'entretoise arrière comme indiqué. Remarque: l'alignement de l'entretoise et du crochet doit être correct pour que l'extrémité de l'élastique soit maintenue comme indiqué par la flèche sur l'illustration (elle pointe vers l'avant du rameur).
- b) Ensuite, connectez le rail latéral gauche et le rail latéral droit [2] avec 4 vis M6x15mm [15] et l'entretoise arrière [4].  
**NE SERREZ PAS.**  
**Astuce:** Lorsqu'il est correctement installé, le tampon d'arrêt pointe vers l'intérieur du rail.

### ! AVERTISSEMENT

Faites pivoter l'entretoise arrière pour corriger l'alignement avant de monter sur les rails latéraux



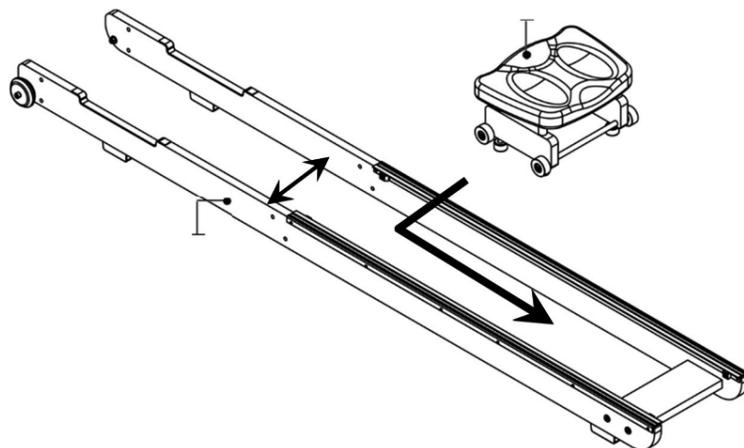
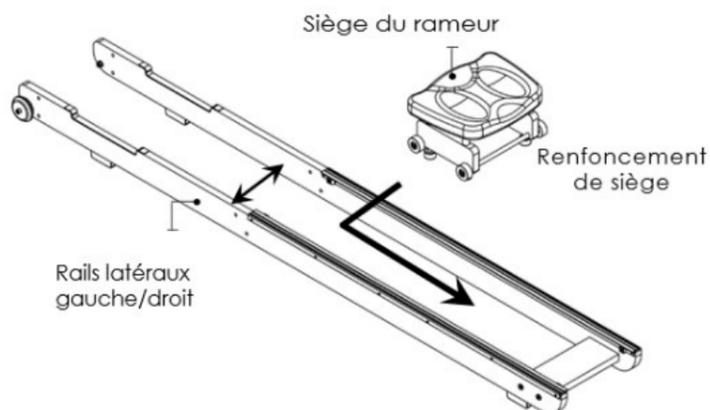
## ETAPE 2 Monter le siège du rameur et le cadre principal

### OBLIGATOIRE

Rail latéral gauche/droit [2]  
Siège du rameur [5]

Installez le siège, en écartant légèrement les rails latéraux gauche / droit [2] et en abaissant le siège [5] dans le rail

**Remarque :** Le renforcement du siège doit pointer vers l'arrière



## » Instructions de montage

### ETAPE 3

### Monter le siège du rameur et le cadre principal

#### OBLIGATOIRE

Cadre principal [1]  
Ensemble rails latéraux [2]  
4 x rondelles M6 [10]  
8 x rondelles M8 [11]  
4 x rondelles M10 [12]  
4 x écrous d'arrêt [13]  
4 x vis M6x15mm [14]  
4 x vis M8x45mm [16]  
4 x vis M10x29.5mm [17]

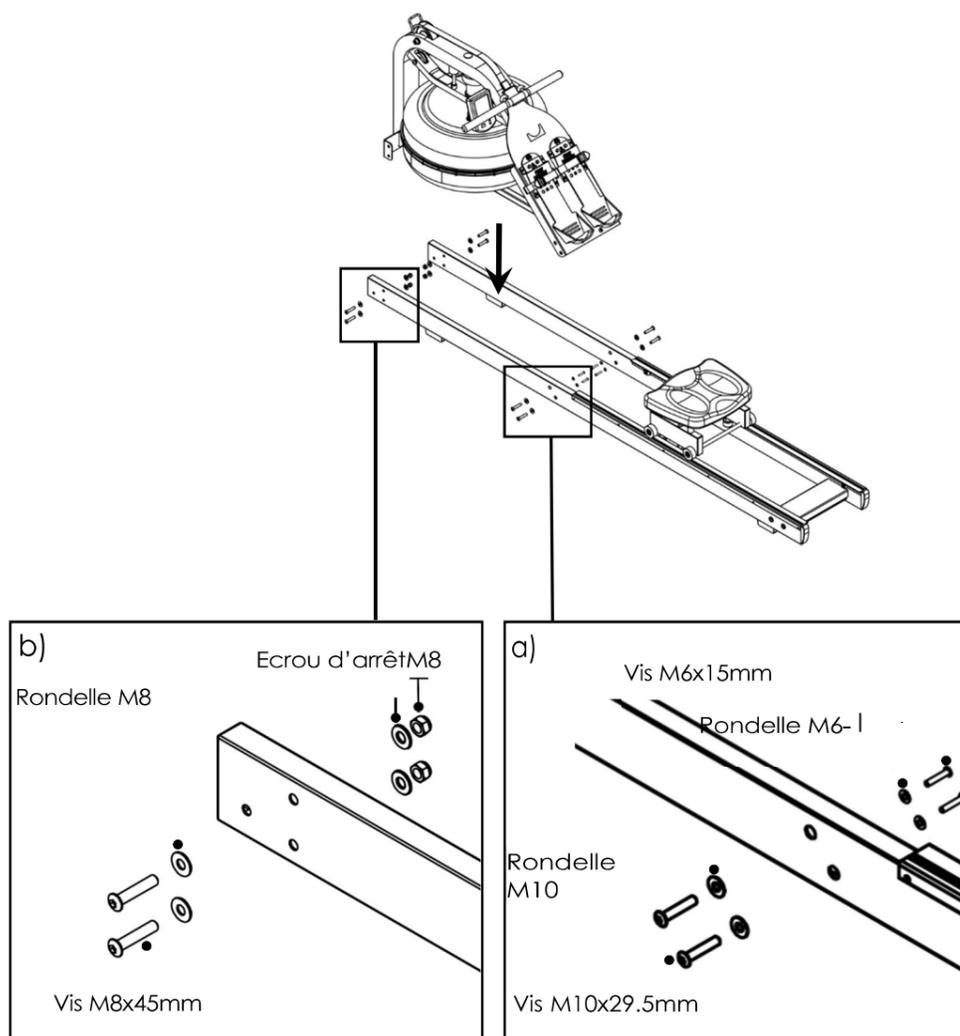
Installer le cadre principal [1] sur le rail latéral comme illustré [2].

a) Montez d'abord toutes les vis M10x29,5mm [17] et rondelles M10 [12] de l'extérieur, pour maintenir le cadre principal en position, et assurez ensuite le cadre principal de l'intérieur avec des vis M6x15mm-Schrauben [14] et des rondelles M6 [10]

b) Fixez avec **4 x vis M8x45mm [16], 8 x rondelles M8 [11]** et **4 x écrous d'arrêt M8 [13]**.

Fixez d'abord le support avant inférieur, puis le marchepied, mais **NE SERREZ PAS**. Les vis du support inférieur peuvent être difficiles d'accès. Vous pouvez serrer complètement ces vis une fois que le rameur est vertical; alors alignez-les d'abord et vissez sans serrer les boulons / écrous inférieurs.

**Remarque :** Nettoyez les roues et les rails une fois par semaine avec un chiffon doux et sec; cela vous permet de réduire l'usure des roues et des rails.



## » Instructions de montage

### ETAPE 4 Fixez l'entretoise arrière au rail du siège

#### OBLIGATOIRE

Ensemble roues de transport Baugruppe [8]

Montez l'ensemble de roue de transport [7] sur l'ensemble de rail latéral [2].

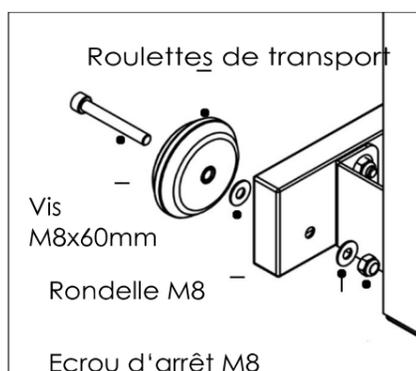
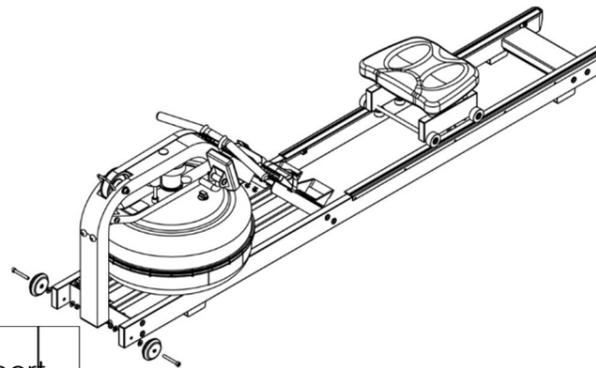
**Remarque:** Une rondelle à l'extérieur et une rondelle à l'intérieur du rail latéral.



#### AVERTISSEMENT

Remarque: les roues de transport doivent être montées à l'extérieur des rails de siège comme illustré ci-dessous.

Ne serrez pas excessivement l'axe de la roue de transport, sinon la roue de transport pourrait se bloquer

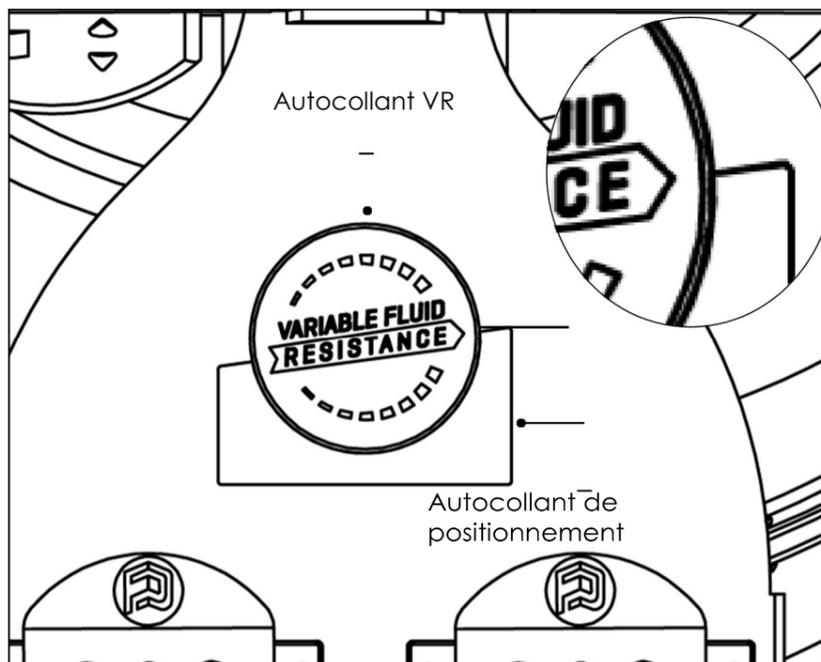


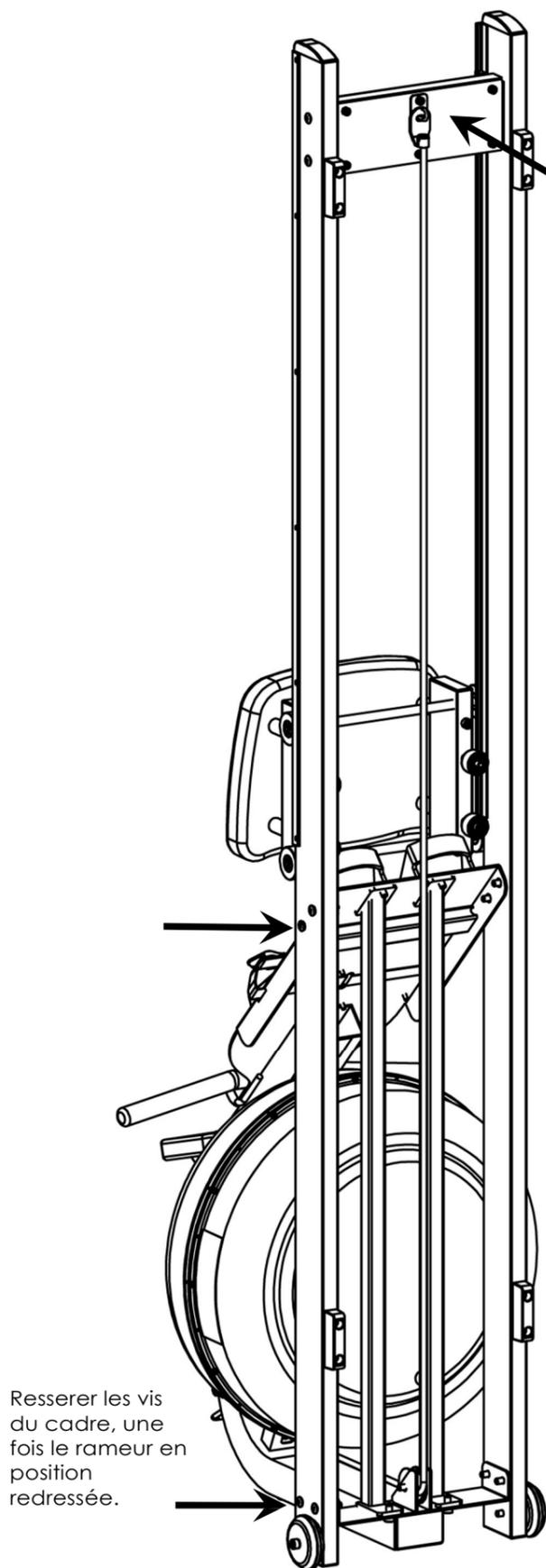
### ETAPE 5 Placez l'autocollant VR sur le repose-pied

#### OBLIGATOIRE

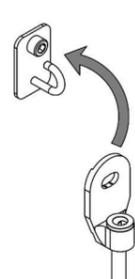
Autocollant VR [5]

Alignez la flèche de l'autocollant VR [4] avec l'autocollant de positionnement.  
Enfin, retirez l'autocollant de positionnement.





Tirez le cordon élastique et l'extrémité du crochet sur l'attache du crochet du cordon élastique [6] comme illustré.



⚠ Ne couper pas l'attache de câbles de l'élastique, avant que l'élastique ne soit fixé sur la partie arrière du rameur comme illustré ici.

Une fois que l'élastique est attaché à l'entretoise arrière, serrez les vis qui maintiennent le repose-pied et le cadre principal aux vis du rail latéral car elles sont plus facilement accessibles depuis la position verticale.

Abaissez le dos du rameur en position horizontale et vérifiez le recul adéquat de l'élastique.

Vérifiez la présence de saleté sur les roulettes / glissières du siège avant de vous asseoir sur le siège. De petits objets entre les rouleaux du siège et les glissières peuvent endommager les roues ou la surface de roulement. Avant chaque utilisation, vérifiez les coureurs pour la saleté et nettoyez-les régulièrement.

Remarque: le serrage des vis du châssis du rameur doit être régulièrement vérifié. Faites-le à la fin du premier mois, puis à nouveau tous les 12 mois.

Stockez le produit dans un endroit adapté.

Le cadre du rameur peut être poli avec n'importe quel polissage pour meubles de haute qualité. Cela aide également pour mettre en évidence le grain fin de la surface.

Installez deux piles AA Duracell et testez la fonctionnalité de l'ordinateur. Reportez-vous à la section ordinateur de ce manuel pour plus de détails.

Utilisez votre rameur sur une surface plane et de niveau afin que l'appareil ne vacille pas et / ou ne s'use pas prématurément.

Resserer les vis du cadre, une fois le rameur en position redressée.

## » Mode d'emploi

### » Réservoir à résistance réglable

Le réservoir à résistance réglable offre une véritable expérience en plusieurs étapes. L'eau est déplacée entre les chambres de stockage et actives du réservoir avec une résistance réglable. Votre nouvel rameur ergomètre peut être réglé sur la résistance souhaitée par les différents utilisateurs en tournant l'unité de commande.

#### Er Premiers pas

Sélectionnez «1» sur le régulateur du réservoir pour obtenir une résistance minimale. Il faut 10 coups de rame pour remplir le réservoir central (réservoir de stockage), ce qui signifie qu'une quantité minimale d'eau reste dans le réservoir externe (réservoir actif). Ce processus est nécessaire chaque fois qu'une résistance minimale est souhaitée. Ramez dur et puissamment à un rythme régulier (20-25 coups par minute [ZPM]) tout en conservant une bonne forme. Vous pouvez régler la résistance en ramant. Votre rameur ergomètre s'adapte presque immédiatement à l'augmentation de la résistance; cependant, cela nécessite jusqu'à 10 coups de rame.

#### Développez votre routine

Une fois que vous avez atteint le niveau souhaité, des modifications peuvent être apportées au nombre de coups par minute ou à l'intensité pour faire varier l'entraînement. La plupart des rameurs utilisent l'entraînement par intervalles, qui combine des périodes de faible intensité avec de courtes périodes de forte intensité. Votre rameur ergomètre permet des changements spontanés pour obtenir plusieurs profils de résistance au cours d'un seul entraînement. Pour plus d'informations sur les routines d'exercice, visitez notre site Web : [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

### » Remplissage du réservoir et traitement de l'eau

#### OBLIGATOIRE

Siphon [8]



#### ATTENTION

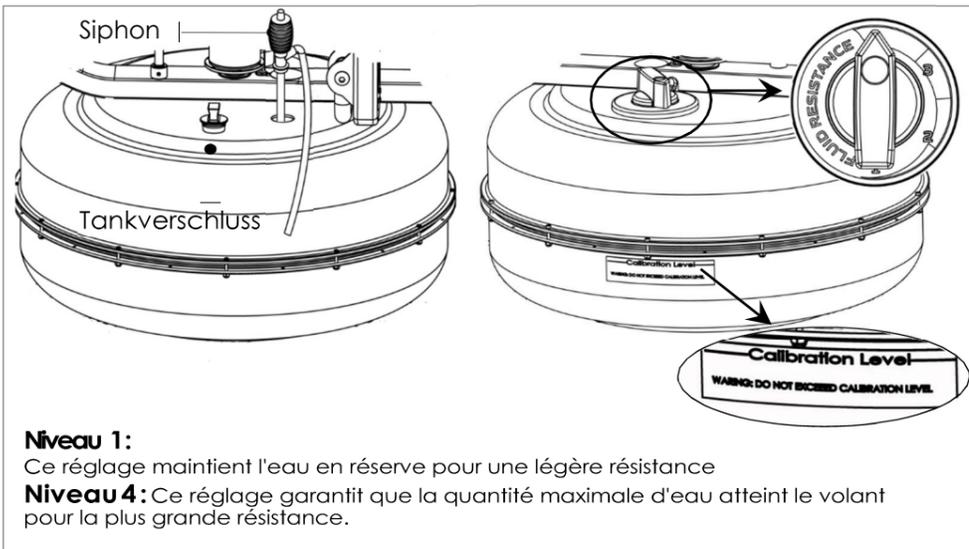
Le régulateur de résistance doit être réglé sur „LEVEL 4 “ afin d'obtenir une capacité de remplissage exacte.



#### ATTENTION

Ne remplissez pas le réservoir au-delà du niveau maximum de 17 litres. Tenez compte de l'autocollant de niveau du réservoir au bas du réservoir.

- Retirez le bouchon de remplissage en caoutchouc du haut du réservoir.
- Placez un grand seau d'eau à côté du rameur. Positionner le siphon [8] avec le tuyau robuste dans le seau et le tuyau flexible dans le réservoir.  
**Astuce :** Avant le remplissage, assurez-vous que la petite soupape de purge sur le siphon est fermée.
- Appuyez sur le siphon pour commencer le remplissage. Important: ne remplissez pas excessivement le réservoir.
- Une fois plein, ouvrez la vanne en haut du siphon pour permettre à l'excès d'eau de s'échapper.
- Immédiatement après le remplissage, suivez les étapes suivantes pour le traitement de l'eau, puis remplacez le bouchon du réservoir.

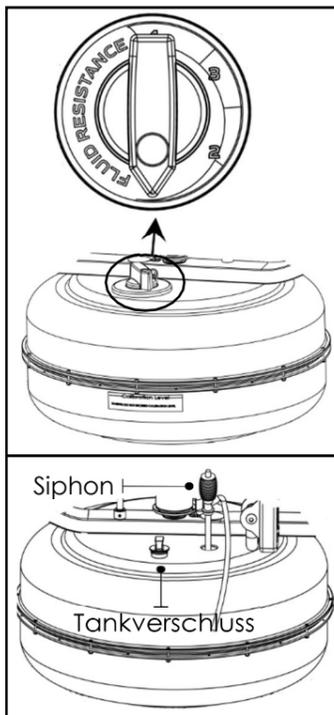


#### PREMIER TRAITEMENT DE L'EAU

Ajoutez 1 comprimé de traitement de l'eau à chaque remplissage du réservoir. DANS TOUS LES CAS, UTILISEZ UNIQUEMENT LES PASTILLES DE TRAITEMENT FOURNIS PAR LE FOURNISSEUR REÇU AVEC VOTRE PRODUIT. Votre rameur est livré avec 4 pastilles de traitement d'eau suffisantes pour plusieurs années. Pour acheter des comprimés de chlore supplémentaires, contactez un distributeur local ou consultez notre site Web sous [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

## » Mode d'emploi

### » Vider le réservoir / changer l'eau



- Réglez la molette de réglage sur "1".
- Faire au moins dix coups de rame pour remplir le réservoir de stockage autant que possible.
- Retirez le bouchon du réservoir.
- Mettre l'extrémité fixe du siphon dans le réservoir et le tuyau flexible dans un grand seau. Videz le réservoir (environ 40% de l'eau reste), puis remplissez-le en suivant les étapes de la section de remplissage du réservoir de ce manuel.

#### Astuces:

- La vanne sur le dessus du siphon doit être fermée pour une vidange adéquate.
- Avec le traitement de l'eau, vous n'avez pas à changer l'eau du réservoir, à condition de suivre le plan de traitement. Des comprimés supplémentaires pour le traitement de l'eau ne sont nécessaires que si l'eau a visiblement changé de couleur.
- L'exposition au soleil réduira la durée de vie des comprimés de traitement de l'eau. Garder le rameur à l'abri de la lumière directe du soleil augmentera le temps entre les traitements de l'eau.
- Environ 40% de l'eau du réservoir reste en place. Le réservoir A / R ne peut pas être complètement vidé sans démontage.

### » Traitement durable de l'eau et fonctionnement de base

Utilisez uniquement les pastilles de traitement de l'eau fournies avec cet appareil. Vous pouvez obtenir plus de tablettes auprès de votre revendeur local.

Les intervalles entre le traitement de l'eau pour le ROWER varient en fonction de la quantité de lumière solaire sur les réservoirs de liquide, mais l'expérience a montré qu'il est de 8 à 12 mois à côté d'une fenêtre lumineuse et ensoleillée et de deux ans ou plus dans les zones plus sombres. Si vous trouvez l'eau légèrement trouble, ajoutez une pastille de traitement de l'eau.



**ATTENTION** Il est fortement recommandé de placer un chiffon sous le réservoir d'eau pour récupérer les gouttes lorsque le bouchon du réservoir est ouvert pour le traitement de l'eau.

### » Comment régler la résistance

- Sélectionnez la résistance à eau souhaitée.

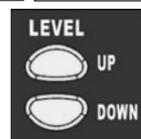


Minimum



Maximal

- Adaptez la résistance affichée sur le console avec les touches UP/DOWN à la résistance à eau du réservoir



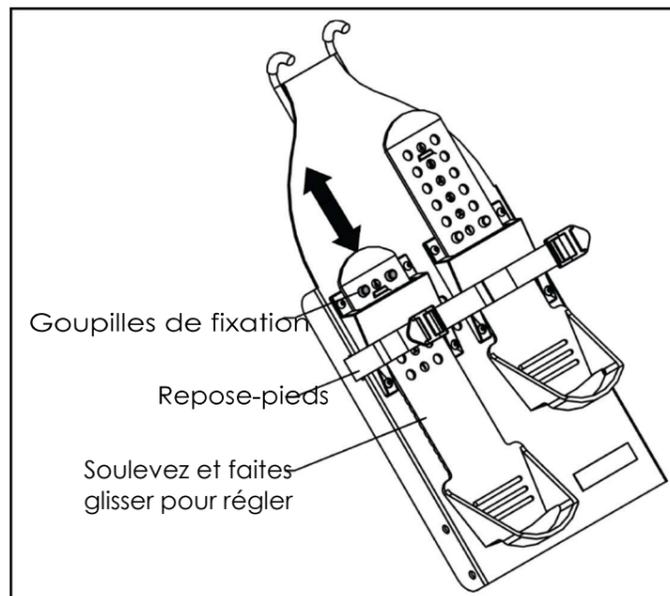
Lorsque vous ajustez le niveau de résistance, laissez deux coups augmenter et dix coups pour diminuer la résistance

## » Mode d'emploi

### » Repose pieds

Les repose-pieds conviennent à de nombreuses tailles de pieds et sont faciles d'utilisation.

Pour les régler, soulevez la partie supérieure de la section mobile et faites glisser le repose-pieds vers le haut ou vers le bas. Les nombres 1 à 6 aident à définir la longueur correcte. Fixez le support avec les goupilles de fixation.



**ATTENTION** : Lors de l'exercice sur ce rameur, les pieds doivent toujours être solidement fixés avec les sangles de pied et la partie mobile du repose-pieds doit se verrouiller dans la position appropriée.

### » Utilisation de l'interface USB First Degree Fitness

#### Description

L'option de connexion USB est intégrée à tous les nouveaux modèles de console FDF et d'IPM et vous permet une expérience d'entraînement encore meilleure en utilisant votre ordinateur personnel ou portable avec votre appareil d'entraînement pour vous connecter. En utilisant les exemples d'applications fournis par FDF lui-même, vous pouvez maintenant vous entraîner et regarder vos films préférés en même temps.

*NetAthlon 2 XF pour les rameurs vous donne également la possibilité de participer à des courses avec d'autres rameurs en utilisant une connexion Internet et une réalité virtuelle 3D ou simplement de vous entraîner seul.*

#### Configurer la connexion USB

1. Connectez votre console à votre ordinateur portable / PC (Windows 7/8/10). Windows devrait automatiquement obtenir la dernière clé USB – installer les pilotes.
2. Si # 1 échoue, téléchargez et installez le pilote de périphérique USB (CDM2xxxx\_Setup.exe pour 32 et 64 bits) Windows 10/8/7 / Vista / XP) von der EFD-Website.
3. Téléchargez et installez le logiciel Fluid Coach à partir du site Web d'EFD (<https://firstdegreefitness.zendesk.com/hc/en-us/articles/228299348-Fluid-Coach-Version-1-3>) Téléchargez et installez NetAthlon 2 XF for Rowers à partir de <http://www.webracing.org/downloads.htm>

#### Connectez votre console à votre ordinateur

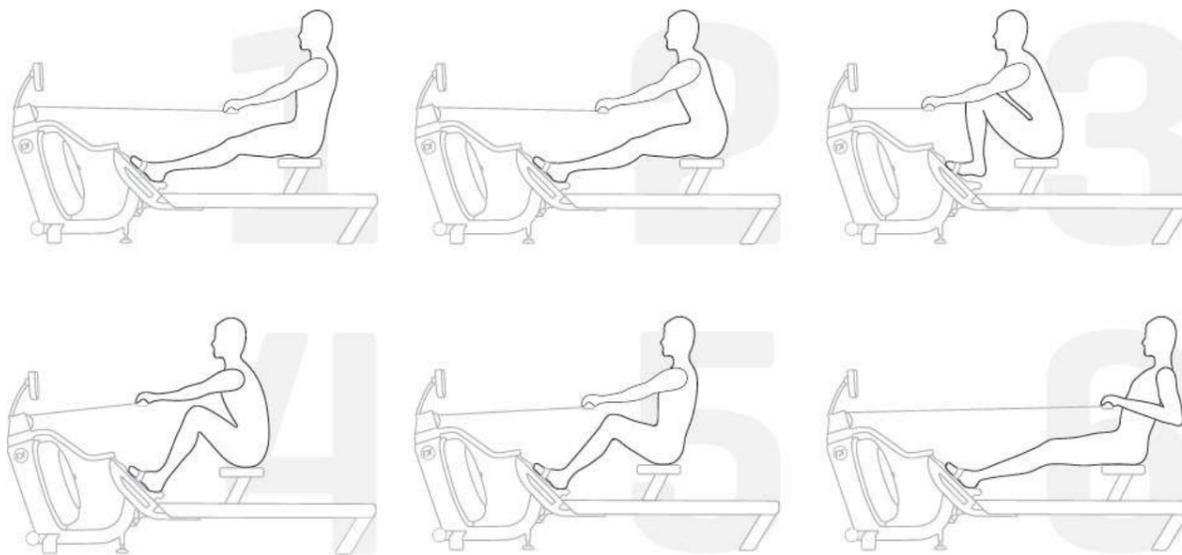
- Le connecteur USB est situé à l'arrière de l'IPM avec les connecteurs pour le capteur et le moniteur de fréquence cardiaque.
- Connectez la prise à votre PC ou ordinateur portable à l'aide d'un câble USB standard. Il peut y avoir un temps d'attente car Windows doit d'abord démarrer le pilote USB.

**Remarque: pour plus d'informations, reportez-vous au mode d'emploi de votre ordinateur ou visitez notre site Web à l'adresse [www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com)**

## » Mode d'emploi

### » Commencez à vous entraîner avec votre rameur

Un coup de rame complet est divisé en six phases



1. Asseyez-vous les jambes droites et le dos droit, et penchez-vous légèrement vers l'avant au niveau des hanches, les bras étendus et les mains au niveau de vos côtes inférieures. Revenez en arrière.
2. Penchez-vous légèrement en avant, les jambes droites et le dos droit au niveau des hanches; Les bras sont tendus vers l'avant. Penchez-vous en avant et glissez vers l'avant. Remarque: vos mains doivent maintenant être à la hauteur des genoux et vos jambes doivent rester droites.
3. Déplacez vos jambes vers l'avant afin que les tibias soient aussi verticaux que possible. Gardez le dos droit dans la position légèrement pliée vers l'avant, les bras toujours tendus vers l'avant. Maintenant, le puissant DRAIN commence immédiatement.
4. Les genoux sont pressés à mi-course, le siège se déplaçant au milieu des rails du rameur; Le dos et les bras sont toujours droits. Continuez le coup de rame.
5. Les genoux sont presque enfoncés; le dos reste droit, mais se penche légèrement en arrière au niveau des hanches. Les bras sont droits. Maintenant, appuyez à fond.
6. Les jambes sont maintenant complètement étendues. Le dos est droit et légèrement penché en arrière; Maintenant, ramenez vos bras près de votre poitrine, avec vos avant-bras en position horizontale et vos coudes près de votre poitrine. C'est le dernier mouvement. Visitez notre site Web pour plus d'informations sur la bonne technique d'aviron et des conseils d'entraînement.

Plus d'informations sur la technique de rame et conseils d'entraînement sur notre site Internet.



**ATTENTION** Consultez toujours un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.  
Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous vous sentez étourdi.

## Possibilités de réglage

**Auto Start:** Commencez à ramer pour activer l'ordinateur

**Réinitialiser toutes les valeurs:** Appuyez sur le bouton RESET et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes.

**Distance:** Ajoutez 100 m à chaque presse jusqu'à ce qu'il atteigne 1000. Chaque presse suivante ajoute 500m

**Auto-Pause:** Une interruption temporaire de l'entraînement conduit aux résultats suivants:

Pendant plus de 5 secondes mais moins de 5 minutes:

- a ) SPM / 500M / WATT sont remis à zéro.
- b ) Distance / Temps sont mémorisés.
- c) CAL par heure passe automatiquement à la consommation totale de calories.
- d) Le redémarrage de l'entraînement dans les 5 minutes utilise les valeurs enregistrées pour la distance / le temps et continue avec elles.

**Arrêt automatique:** Après 5 minutes. Toutes les valeurs sont remises à zéro après le redémarrage.



## Instructions pour l'ordinateur:

**TEMPS :** temps écoulé depuis le démarrage automatique.

**TEMPS MOYEN 500 M :** Temps de rame moyen au 500 mètres, est mis à jour à chaque coup de rame.

**POULS :** Nécessite un récepteur supplémentaire et une ceinture pectorale.

**SPM:** Coups de rame par minute, est mis à jour à chaque coup de rame.

**WATT:** L'unité de puissance est mise à jour à chaque coup de rame.



**CAL PAR HEURE :** Dépense énergétique par heure, est mis à jour à chaque coup de rame.

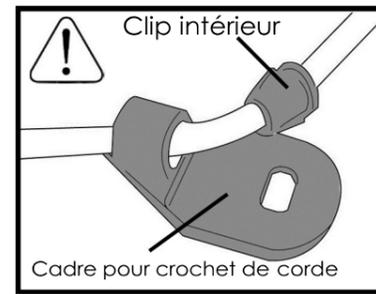
**REMARQUE :** Le set de fréquence cardiaque et la ceinture pectorale sont vendus séparément.

 <p><b>Avertissement:</b></p>	<p>Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent afficher des valeurs incorrectes. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez proche de l'évanouissement, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice!</p>
--	--

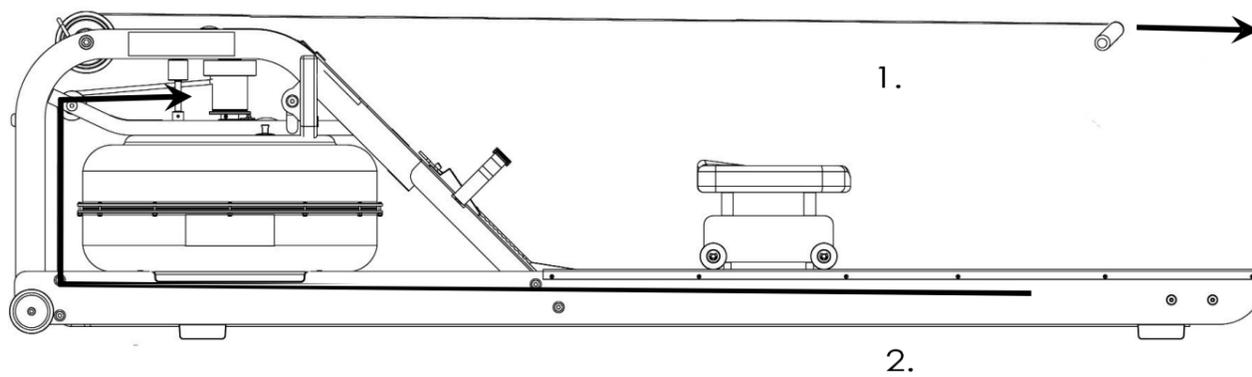
## » Retirez le câble de tirage

1. Pour retirer le câble de tirage, tirez simplement plus loin que la longueur normale du gouvernail jusqu'à ce que le câble commence à se détacher du rouleau de câble.

**Conseil :** Vous pouvez entendre l'ouverture du Velcro dès que la sangle commence à se desserrer.

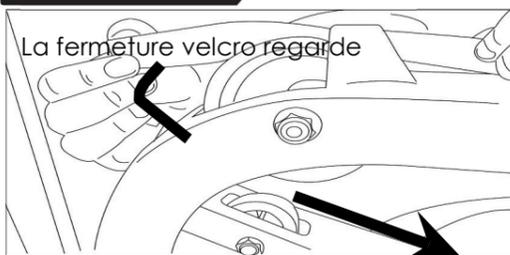


2. Retirez le crochet du support sur le pied arrière et appuyez sur le clip intérieur vers le bas. Poussez le câble à travers le clip jusqu'à ce qu'elle se libère. Cela permet au câble de sortir complètement du cadre principal et de la roue de ceinture et peut donc être remise en place correctement plus tard, dès que le câble de tirage est à nouveau dans la bonne position.



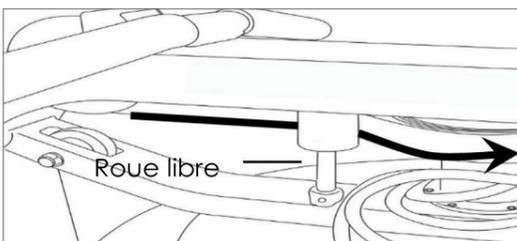
## » Montage du câble de tirage

### ETAPE 1



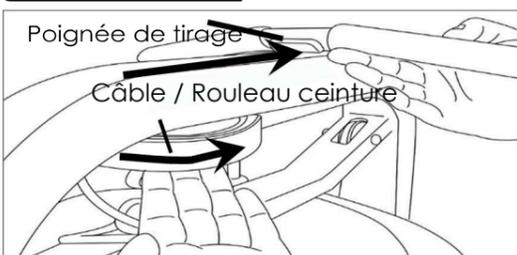
Commencez par réinstaller le câble en faisant rouler le câble sur la poulie. Assurez-vous que la fermeture Velcro est orientée vers l'avant, comme indiqué sur l'illustration.

### ETAPE 2



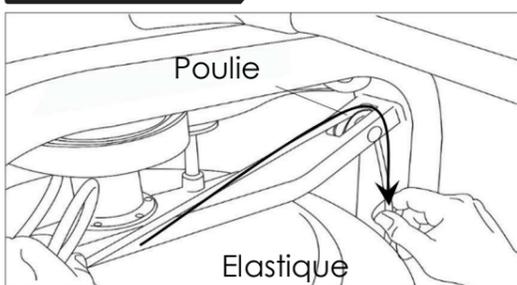
Ensuite, enfilez le câble autour de la roue libre. Dès que le grut est passé autour de la roue libre, attachez-le au câble et à la roue à câble. La position correcte est marquée d'une bordure clairement visible.

### ETAPE 3



Faites rouler le câble de tirage sur la courroie / poulie jusqu'à ce que la poignée de rame soit dans sa position la plus avancée.

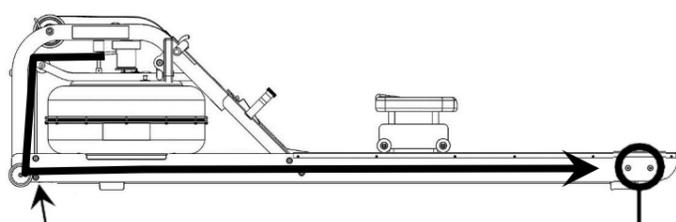
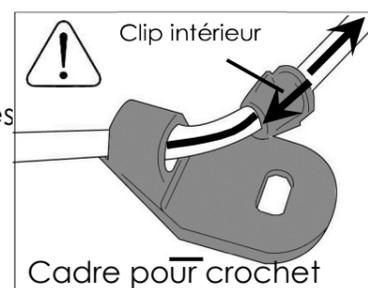
### ETAPE 4



Enfilez le câble (de l'autre côté de la roue libre) à travers la poulie et le pied du milieu. Rattachez le cadre pour le crochet de corde et accrochez le câble au crochet fourni sur la traverse arrière.

### ETAPE 5

La force de rétraction peut être facilement ajustée en fonction des besoins individuels. Pour faire des ajustements, faites simplement glisser le clip intérieur vers le bas hors du cadre pour le crochet de câble et tirez le câble sur la longueur souhaitée et fixez le cadre avec le clip sur le câble.



**Remarque :** Avant de remonter le clip intérieur et le cadre du crochet de câble, vous pouvez d'abord faire un nœud sur le pied central sous une légère tension. Cela facilite l'assemblage du clip et du cadre pour le crochet de câble.

Tous les travaux de maintenance préventive doivent être effectués régulièrement. En effectuant des travaux d'entretien préventif de routine, un fonctionnement sûr et sans problème est garanti pour tous les appareils Kettler.

Kettler Sport n'est pas responsable de l'inspection et de la maintenance régulières de vos appareils. Informez tout le personnel des vérifications de l'appareil et des travaux de maintenance et connexes.

Rapport / enregistrement des accidents. Le personnel Kettler est disponible pour répondre à toutes vos questions.

**ATTENTION** Essuyez le réservoir, les rails et les roues du siège avec de l'eau propre et nettoyez-les

### Plan d'entretien

Position	Périodicité	Instructions	Notes
Siège et rails de siège	Hebdomadaire	Essuyez les rails du siège avec un chiffon non pelucheux	
Cadre	Hebdomadaire	Essuyez le cadre avec un chiffon non pelucheux	
Traitement des réservoirs et de l'eau	12 mois à 2 ans	Voir les instructions ci-dessous «Procédures de traitement de l'eau» dans ce manuel	
Corde élastique	Vérifiez la tension et les signes d'usure toutes les 100 heures de fonctionnement.	Le cordon élastique dure généralement de nombreuses années. Pour remplacer la sangle élastique, veuillez contacter votre représentant local du service clientèle ou visitez <a href="http://www.firstdegreefitness.com">www.firstdegreefitness.com</a> pour obtenir de l'aide.	
Câble de rame	Vérifiez la tension et les signes d'usure toutes les 100 heures de fonctionnement.	Les câbles de rame durent généralement de nombreuses années. Pour remplacer le câble de rame, veuillez contacter le service client local ou aller sur <a href="http://www.firstdegreefitness.com">www.firstdegreefitness.com</a> pour obtenir de l'aide.	

Erreur	Cause possible	Solution
L'eau change de couleur ou contient des matières en suspension.	Le rameur est exposé à la lumière directe du soleil et aucun traitement de l'eau n'a été effectué. L'eau du robinet utilisée est de mauvaise qualité.	Mettez le rameur dans un endroit sans lumière du soleil. Effectuer le traitement de l'eau ou un échange d'eau comme expliqué dans le chapitre «Traitement de l'eau et remplissage du réservoir».
La câble de tirage glisse de l'enrouleur de câble.	L'élastique n'a pas assez de tension. Le retrait n'est pas assez fort..	Augmentez la tension de l'élastique comme expliqué dans le chapitre "Remplacement de l'élastique".
Annonces instables sur l'ordinateur de l'Aqua Rower pour un temps intermédiaire de 500 mètres et SPM (coups de rame par minute).	Distance du capteur Le capteur défectueux a été désactivé poussé dans la bonne position Problème de câblage	Utilisez le capot arrière de l'ordinateur comme outil pour vérifier la distance entre la tête du capteur et l'anneau magnétique ou vérifiez que la tête du capteur n'a pas été déplacée hors de sa position correcte. Veuillez contacter votre centre de service client le plus proche pour plus de détails.
L'écran de l'ordinateur de l'Aqua Rower n'affiche rien après avoir changé la batterie.	Les piles ne sont pas insérées correctement ou sont déjà épuisées.	Remettez les nouvelles piles dans la bonne position. Si l'écran LCD n'affiche toujours rien, essayez de tourner légèrement les piles dans le boîtier. S'il n'y a toujours pas d'affichage, veuillez contacter votre revendeur spécialisé.
Le compteur de l'Aqua Rower indique qu'il fonctionne, mais ne répond pas au mouvement de rameur.	Connexion lâche ou pas de connexion du tout.	Vérifiez les connecteurs et les câbles. Si cela n'aboutit à aucun résultat, veuillez contacter votre revendeur spécialisé.

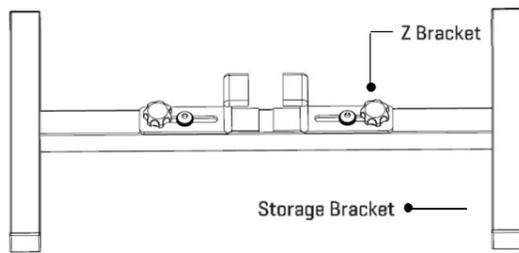
## » Instruction de montage du kit de fixation

Un kit de fixation pour le stockage vertical peut être acheté séparément

### ETAPE 1

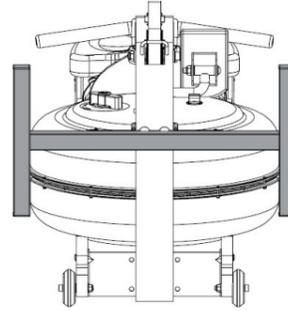
Installez les supports Z sur la banque de mémoire.

Remarque : ne serrez ni le bouton et ni la vis.



### ETAPE 2

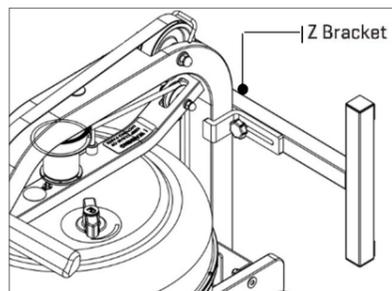
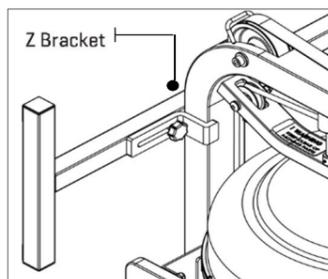
Installez le support sur le rameur comme indiqué.



### ETAPE 3

Tirez sur le support Z pour fixer le rameur.

Remarque: assurez-vous que l'angle Z est sécurisé avant de serrer..



### ETAPE 4

Si les rameurs sont debout verticalement, utilisez une clé Allen de 8 mm (incluse dans le kit du produit) pour serrer la vis.

