

# GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

## ROWING MACHINE / RAMEUR MACHINE



⚠ Please read all the instructions in the manual carefully before assembling or using this product, and keep instructions for future reference.

⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant d'assembler ou d'utiliser ce produit, et garder les instructions pour références futures.

# GZE-2253

Read this manual carefully before using this product. The manufacturer assumes no responsibility for damage or injury to the user or property by the use of this equipment.

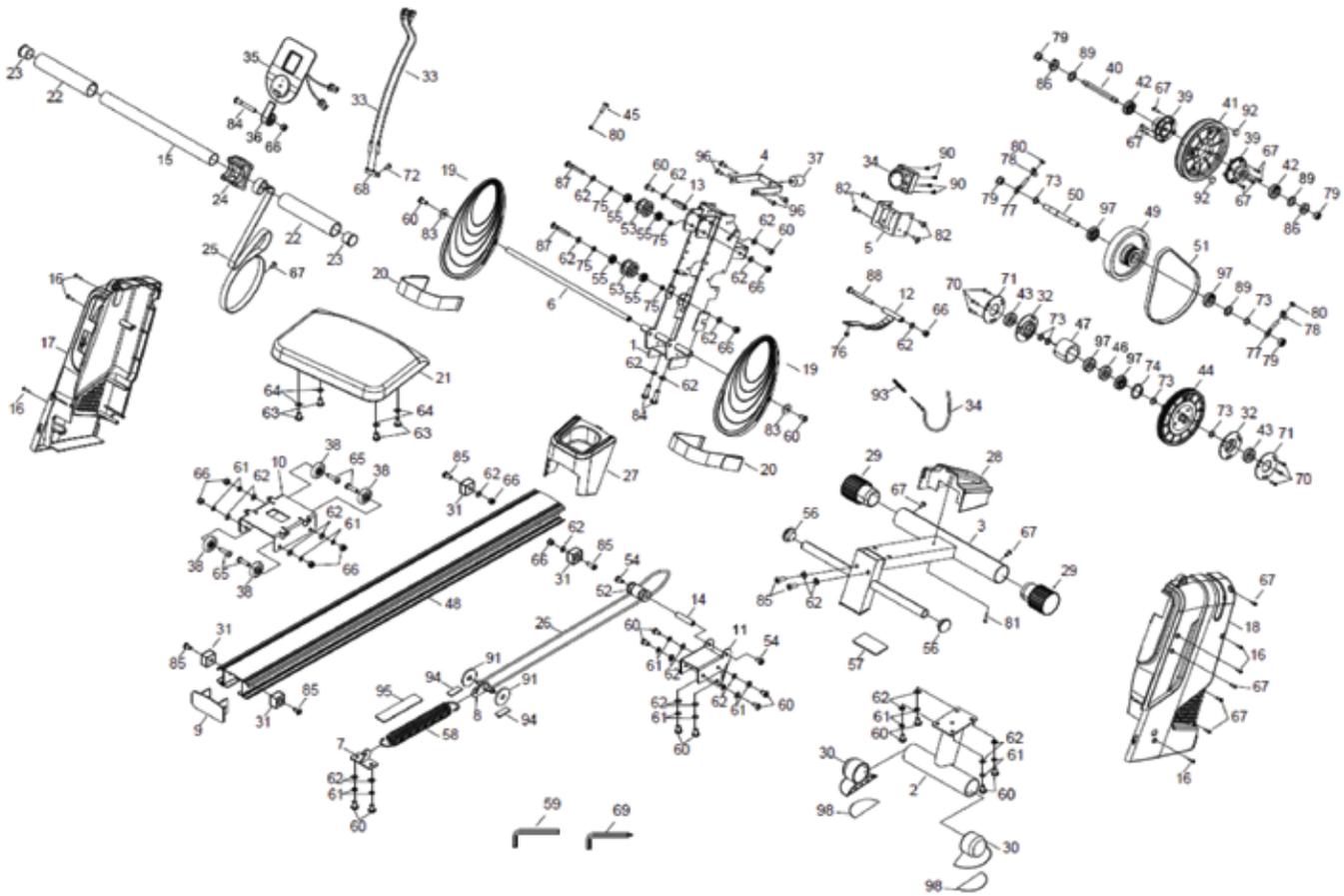
## SAFETY INSTRUCTIONS AND MAINTENANCE

- The owner of the equipment is responsible to ensure that all users of it are informed of safety measures and proper use.
- Use the equipment only as described in this manual.
- Place the product on a flat, stable surface, with at least 2 meters of clearance around it. It is recommended to place a blanket under the equipment to protect the floor or carpet from any damage.
- Keep the assembling area clean and well lit. Untidy and dark areas can lead to accidents.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not place it near water or liquids. Ignoring this instruction may cause serious safety and electrical problems.
- Do not operate the equipment where aerosol products are being used or oxygen is being provided.
- Keep children under 12 years old and pets away from the equipment at all times. Do not leave children unattended in the same room with the equipment.
- People with disabilities should not use the equipment without supervision of qualified personnel.
- People with malignant tumors, preexisting conditions, heart disease or any electronic device implanted in the body, should consult their doctor before using the equipment.
- This equipment should not be used by pregnant women.
- Never allow more than one person at a time to use the equipment.
- Do not use the equipment if you feel tiredness or are under the influence of narcotics, drugs or alcohol.
- Do not use the equipment if indoors temperature is over 40°C.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose clothing, jewelry or accessories that could be caught in the mechanical parts.
- It is recommended to wear gym clothes for both men and women.
- If the user feels dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, they should stop exercising and consult a physician immediately.
- This equipment is only for domestic use. Do not use it for commercial purposes.
- Never use abrasives or solvents to clean the equipment.
- To prevent damage to the computer, keep liquids away from it and avoid direct sunlight as well.
- After each workout wipe the computer and other surfaces with a soft cloth to remove the perspiration on it. Check and adjust every part regularly. Replace any damaged part immediately.
- Be careful when using or moving the equipment in order to avoid physical injuries.
- Proper maintenance of the product is very important to ensure optimal operation. Improper maintenance or lack thereof, can damage the equipment life.  
Do not modify its incline by placing objects underneath.

**WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for people over the age of 35 or with any pre-existing health problems.**

Keep this user manual in a safe place for future reference.

## PARTS AND ASSEMBLY



NO.	DESCRIPTION	QTY
01	Main Frame	1
02	Rear Stand	1
03	Base Frame	1
04	Rear Support	1
05	Tension Knob Bracket	1
06	Pedal Shaft	1
07	Rear Spring Hook	1
08	Spring Hook	1
09	Rail Cap	1
10	Seat Carriage	1
11	Connecting Bracket	1
12	Magnetic Brake	1
13	Spacer (Ø12.8 X 38.5mm)	1
14	Shaft Rod (Ø12.8 X 58.5mm)	1
15	Handlebar	1
16	Screw, Round Head Self-drill (St4.2 X 20mm)	6
17	Left Cover	1
18	Right Cover	1
19	Pedal Cap	2
20	Pedal Strap	2
21	Seat	1
22	Foam Grip	2
23	Round Plug	2
24	Handlebar Holder	1
25	Strap (13x1.5x1950mm)	1
26	Return Strap (9x2x1700mm)	1
27	Bottle Holder	1
28	Front Cover	1
29	Wheel Cap	2
30	End Cap (50mm)	2
31	Seat Stopper	4
32	Bearing Housing	2
33	Sensor Wire	2

NO.	DESCRIPTION	QTY
34	Tension Knob - 8 Levels	1
35	Computer	1
36	Computer Plate	1
37	Foot Stand	1
38	Roller	4
39	Limiting Stopper	2
40	Strap Pulley Shaft (Ø10*100mm)	1
41	Pulley	1
42	Bearing (6000rs)	2
43	Bearing (6003zz)	2
44	Belt Pulley	1
45	Bolt, Round Head (M6 X 25mm)	1
46	One-way Bearing (16003)	1
47	Collar	1
48	Rail	1
49	Magnetic Flywheel	1
50	Flywheel Shaft	1
51	V-Ribbed Belt (220 PJ3)	1
52	Idler Roller	1
53	Idler Wheel	2
54	Bolt, Button Head (M8 X 20mm)	2
55	Bearing (608zz)	4
56	Round Plug (Ø19mm)	2
57	Foot Pad	1
58	Return Spring	1
59	Allen Wrench (5mm)	1
60	Bolt, Button Head (M8 X 15mm)	16
61	Lock Washer (M8)	16
62	Washer (M8)	29
63	Bolt, Round Head (M6 X 15mm)	4
64	Washer (M6)	4
65	Bolt, Flat Button Head (M8 X 32mm)	4
66	Nylock Nut (M8)	10

NO.	DESCRIPTION	QTY
67	Screw, Round Head (St4.2 X 16mm)	14
68	Sensor Clip	1
69	Allen Wrench (5mm) W/ Screwdriver	1
70	Bolt, Round Head (M6 X 12mm)	6
71	Large Washer (Ø75x Ø31.5 X 2.0T)	2
72	Screw, Round Washer Head (M4 X 10mm)	1
73	C Ring (M17)	6
74	Inner C Ring (M35)	1
75	Spacer	4
76	Retaining Plug	1
77	Eye Bolt (M6)	2
78	Tension Bracket	2
79	Nut (M10)	4
80	Nut (M6)	3
81	Screw, Round Head (St4.2 X 45mm)	1
82	Screw, Round Head (M5 X 8mm)	4
83	Large Washer (M8)	2
84	Bolt, Button Head (M8 X 40mm)	3
85	Bolt, Button Head (M8 X 20mm)	6
86	Screw Nut (M10)	2
87	Bolt, Button Head (M8 X 60mm)	2
88	Bolt, Button Head (M8 X 80mm)	1
89	Spacer (S10)	3
90	Screw, Round Head (St3.0 X 12mm)	4
91	Plastic Gasket	2
92	Magnet	2
93	Spring	1
94	Eva Pad (180 X 30 X 1mm Thick)	2
95	Eva Pad (180 X 30 X 1mm Thick)	1
96	Bolt, Small Round Head (M6 X 12mm)	4
97	Bearing (6003rs)	4
98	Rubber Pad	2

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

### PREPARATION

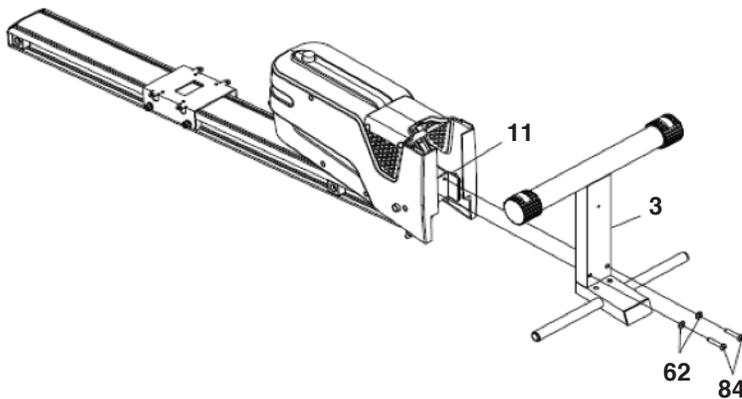
- A. Before the assembly, make sure there is enough space around the product.
- B. Use the tools provided with the product.
- C. Check that all pieces are available.

The equipment must not be used by people whose body weight exceeds 100kg.

Warning: Check that all parts are tight before using the equipment. Some parts may be pre-assembled. Verify carefully that all pieces are present before contacting the technical service.

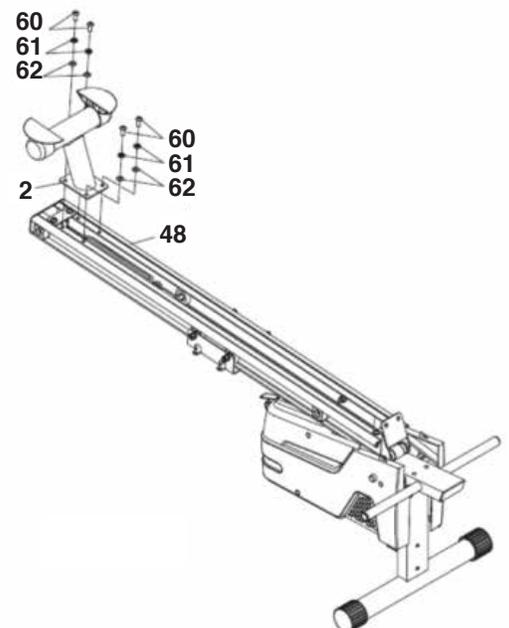
### STEP 1

- A. Attach the base frame (3) to the connecting bracket (11) of the main frame and tighten with two washers (62) and two bolts (84).



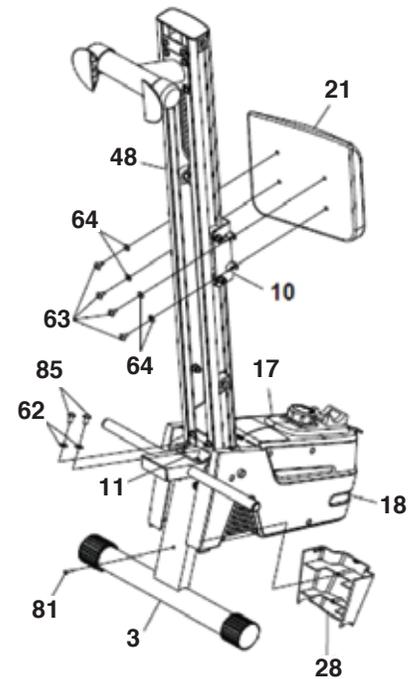
### STEP 2

- A. Turn the previously assembled frame so the bottom is facing up.
- B. Attach the rear stabilizer (2) to the rail (48) and tighten with four washers (62), four spring washers (61) and four bolts (60).



## STEP 3

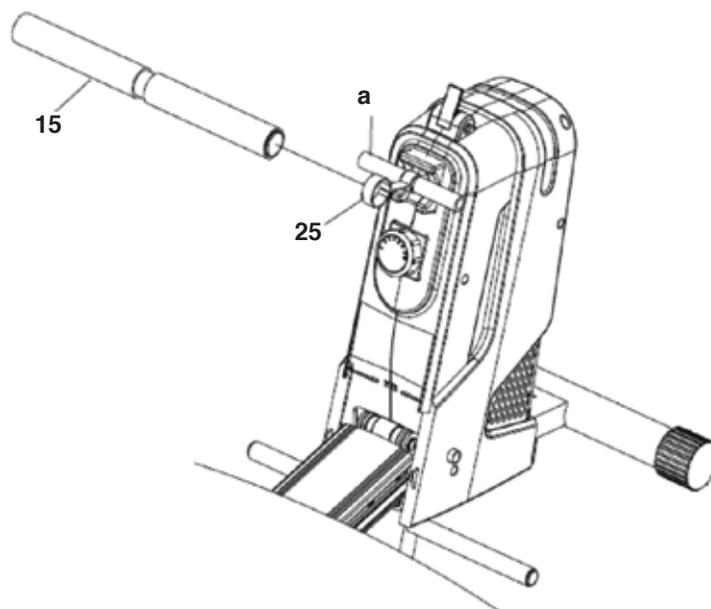
- A. Unfold the rail (48) and tighten to the base frame (3) with two washers (62) and two bolts (85).
- B. Slide the front cover (28) onto the left and right cover (17 y 18) and tighten the base frame (3) with a screw (81).
- C. Attach the seat (21) to the seat carriage (10) and tighten with four washers (64) and four bolts (63).



## STEP 4

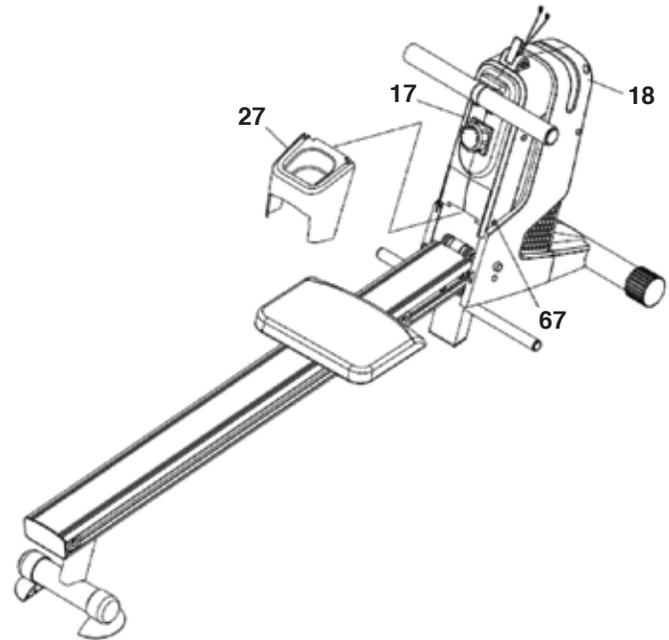
- A. Insert the handlebar (15) through the strap (25). Then, remove the tube (a).

Note: Make sure the strap (25) is not twisted and allow it to return to the main body to the rowing machine. The strap (25) will hold the handlebar (15) firmly against the handlebar bracket (24).



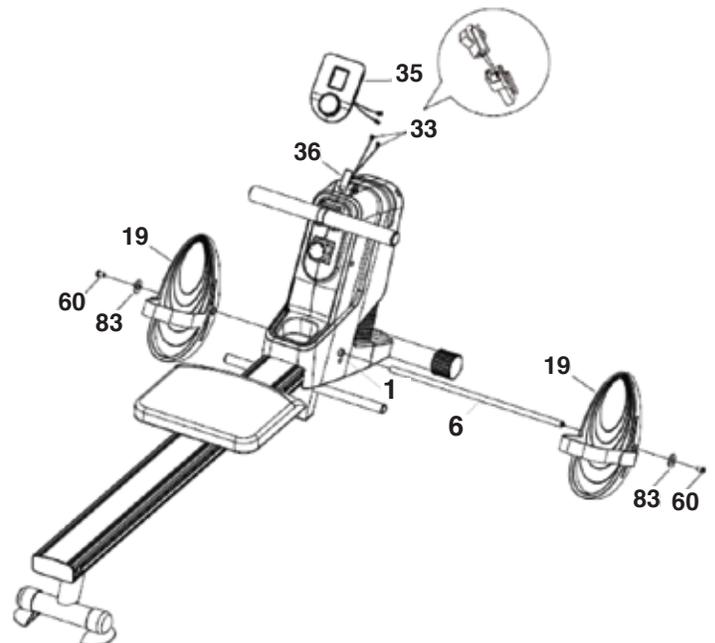
## STEP 5

- A. Put the bottle holder (27). To do this, loosen the screw (67) of the right cover (18).
- B. Press the bottle holder (27) into the space between the left and right cover (17 y 18).
- C. Tighten the screw (67) in the right cover (18).



## STEP 6

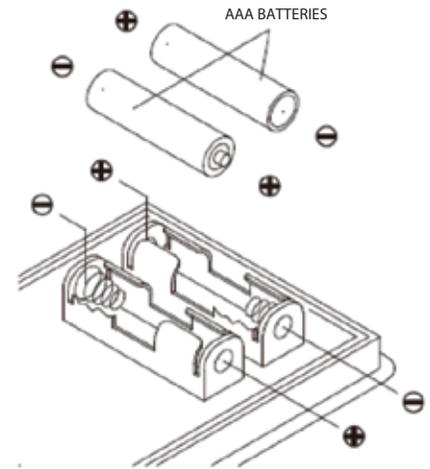
- A. Insert the pedal shaft (6) through the tube placed on the main frame (1).
- B. Slide the pedal (19) onto each end of the pedal shaft (6) and tighten each side with a large washer (83) and a bolt (60). You will need to use two Allen keys to tighten the bolt (60) on both ends of the pedal shaft (6) at the same time.
- C. Install two batteries "AAA" in the computer (35) (batteries are not included). See "Battery installation and replacement".
- D. Place the computer (35) on the computer plate (36).
- E. Connect sensor wires (33) with computer wires (35).



## BATTERIES INSTALLATION AND REPLACEMENT

- Remove the cover on the back of the computer to install / replace the batteries.
- Insert the batteries as the picture shows. Two AAA batteries are used.

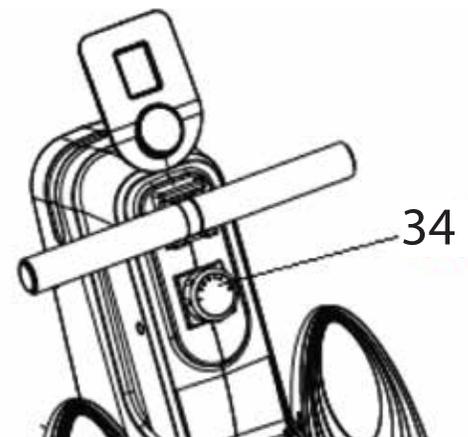
1. Remove the batteries when they are exhausted or if the equipment is not used for a long period of time, in order to avoid the risk of battery leakage.
2. Do not recharge, open, or throw batteries into fire. There is a danger of explosion.
3. Pay attention to polarity (+) or (-). Always replace both batteries. Do not mix old and new batteries or different types of batteries.
4. It is recommended you use alkaline batteries. Do not use rechargeable batteries.
5. If the screen becomes weak or nothing can be read, it is necessary to change the batteries.



## TENSION ADJUSTMENT

Tension adjustment: Increasing or decreasing tension will allow you to vary the resistance level of the exercise. This product has eight levels.

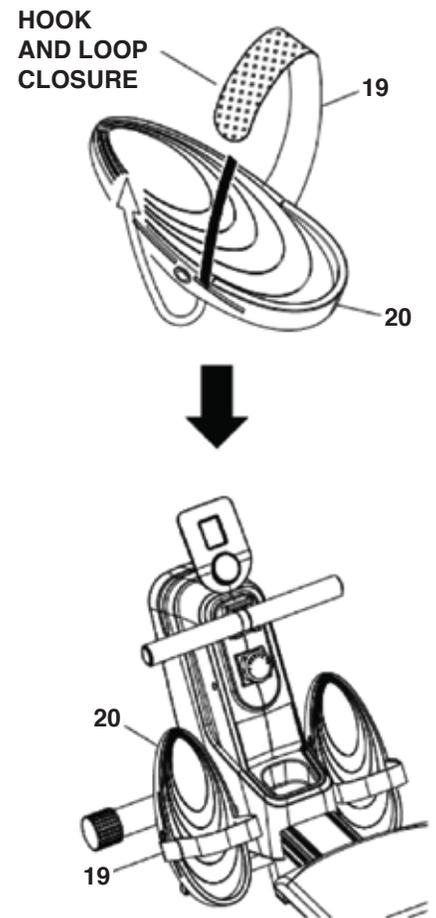
- To increase tension and resistance (requires more force on the pedal), turn the tension knob (34) clockwise.
- To reduce tension and resistance (requires less pedal force), turn tension knob (34) counterclockwise.



## PEDAL STRAP ADJUSTMENT

If you want a better foot grip, use the pedal strap (20).

1. Place pedal strap (20) through the bottom opening in pedal (19).
2. Pull the strap to tie a knot against the bottom of the pedal.
3. Bring the strap to the opening on the other side of the pedal as shown in the figure and once through the opening, bring the strap up to stick it to the hook and loop enclosure on the top side of the strap.
4. Use the end of the strap (20) to adjust its length.



## COMPUTER INSTRUCTIONS

**Power on:** The computer turns on when it detects motion or when any key is pressed.

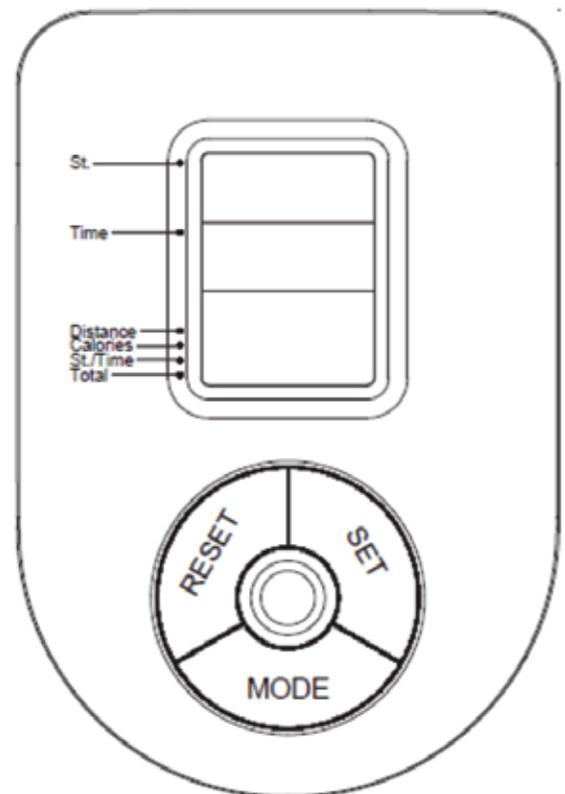
**Power off:** The computer automatically shuts down after 4 minutes of inactivity.

### BUTTONS:

**MODE:** In setting mode, press and release this key to select each preset function for Strokes, Time, Distance, and Calories. Press and release to select Distance, Calories, Rows / Time and Total functions.

**SET:** In setting mode, press this key to determine the values. Press and hold for two seconds. The computer will add values even without pressing the SET key. Press any key to stop the function.

**RESET:** In setting mode, press this key to return the value to zero. Press and hold for two seconds to reset all values to zero.



## COMPUTER INSTRUCTIONS

FUNCTION	DESCRIPTION
Time	Displays the time of 1 sec at 99:59 mins. Countdown from the preset value.
Distance	Displays the distance from 0 to 99.99 miles. Countdown from the preset value.
Calories	Displays calories burned from 0 to 999Kcal. Countdown from the preset value Note: this is an estimated guide only and should not be taken for medical purposes.
SPM	Displays the strokes from 0 to 999 per minute.
Strokes	Displays total number of strokes from 0 to 9999. Countdown from the preset value.
Total Strokes	Displays total number of accumulated strokes from 0 to 9999. The accumulated total of strokes is saved when the computer is turned off, until the batteries are removed.

### POWER ON

When installing two AAA batteries, the computer will make a long beep and the display will show the functions for two seconds. Then it will go into standby mode.

### POWER OFF

The computer will automatically shut down after four minutes of inactivity. Upon detecting activity or pressing any key, it will be activated again.

When the user starts rowing, all Strokes / Time / Distance / Calories / Strokes per minute / Total Strokes functions will be activated. If any value was pre-set, it will be counted down to 0, from that value. If no value was pre-set, the values will be counted up from the beginning of the exercise. Before starting the exercise, the user can press the MODE key to select the function and go Up / Down to adjust the value.

The sequence will be: STROKES > TIME > DISTANCE > CALORIES > STROKES PER MINUTE > TOTAL STROKES.

### NOTE:

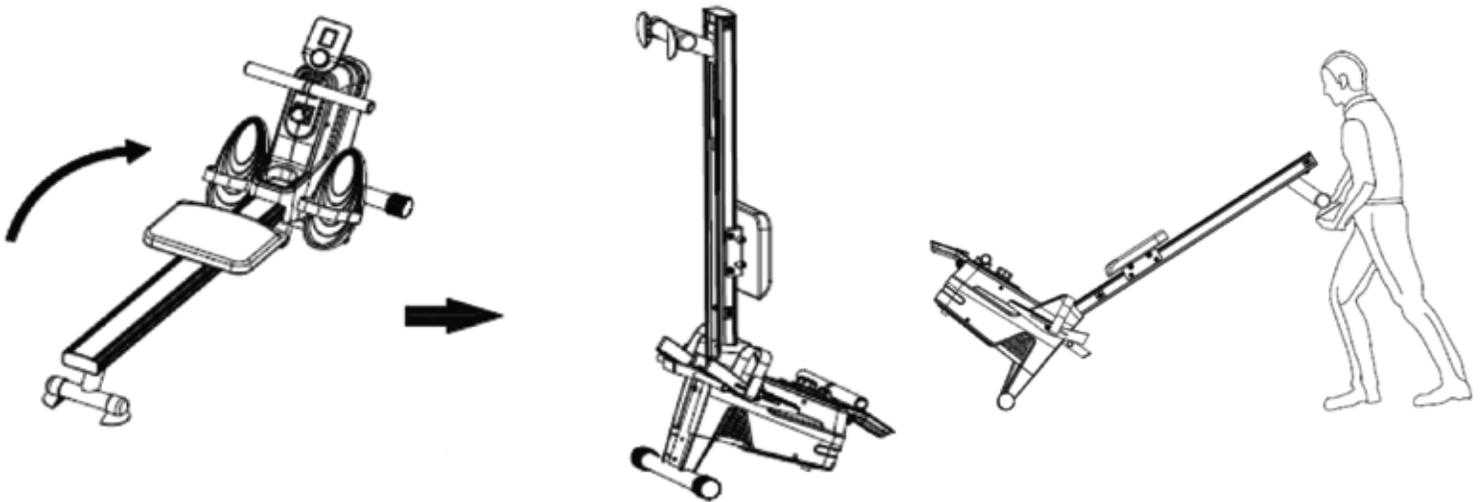
1. SET / RESET keys only work in Standby mode. These keys cannot be pressed during exercise.

### IMPORTANT:

**Remove all parts from packaging and inspect for damage. If possible, keep the packing materials.**

## STORAGE

1. Store the equipment in a dry place and away from children. Make sure it is firm and will not fall on animals, children or adults.
2. Move the equipment using the wheels on the front stabilizer of the base (3).
3. Raise the rear stabilizer (2) to move the equipment. Do not use the seat to move the equipment.
4. To avoid damage to the computer, remove the batteries before storing the computer.



## MAINTENANCE

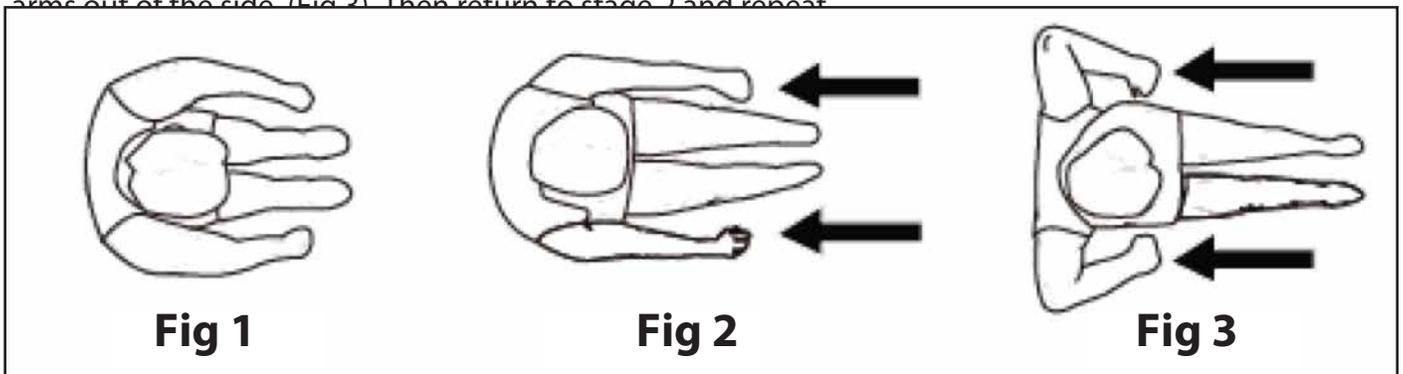
Check all parts of the equipment regularly.

1. Pull the handlebar bar (15) to verify that the magnetic system provides tension and that the movement of the seat is smooth and stable.
2. Clean the rail gaps with an absorbent cloth.
3. Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing parts. Tighten all loose parts.
4. Verify that the belt is in good condition. Replace it if it is torn or broken.

## SUGGESTED EXERCISES

### ROWING

1. Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the hook and loop closure straps. Then hold the rowing bar.
2. Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent as shown in (Fig 1).
3. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time (Fig 2).
4. Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side (Fig 3). Then return to stage 2 and repeat.



### TRAINING TIME

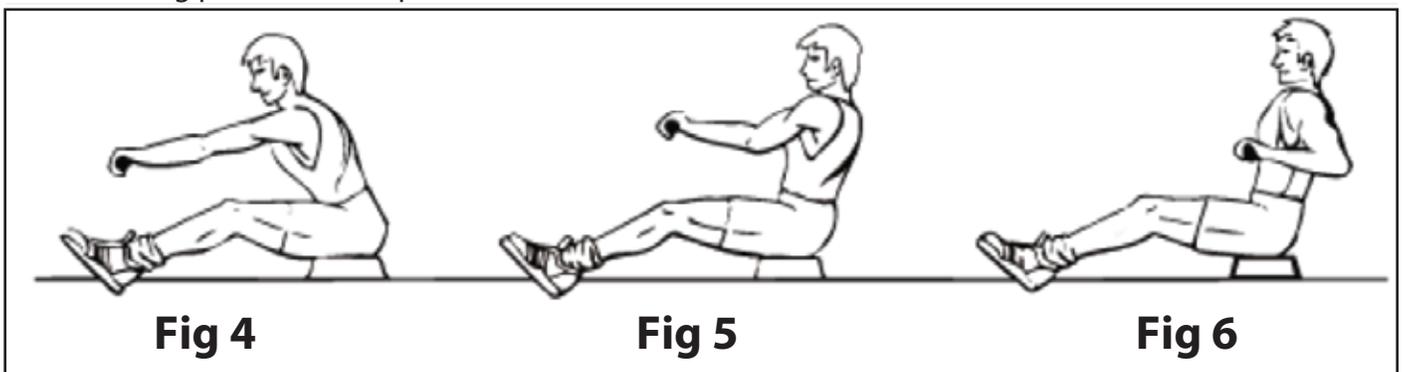
Rowing is a strenuous form of exercise, because of this it is best to start with a short, easy exercise programmed and build up to longer and harder workouts. Start rowing for about 5 minutes and as you progress, increase the length of your work out to match your improving level of fitness. You should eventually be capable of rowing for 15-20 minutes, but do not try to achieve this too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

### ALTERNATE ROWING STYLES:

#### Arms Only Rowing

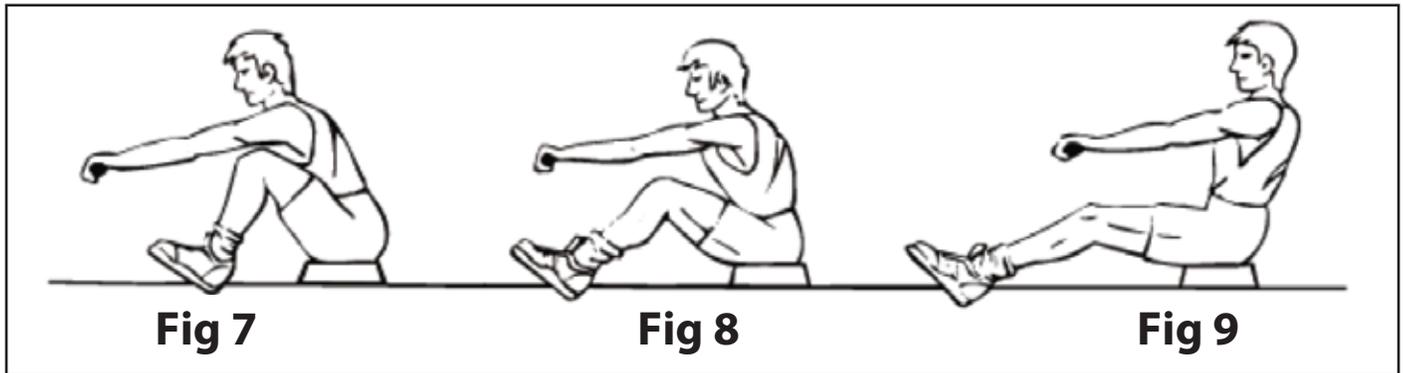
This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the upright position continuing to pull the handles towards your chest.

Return to starting position and repeat.

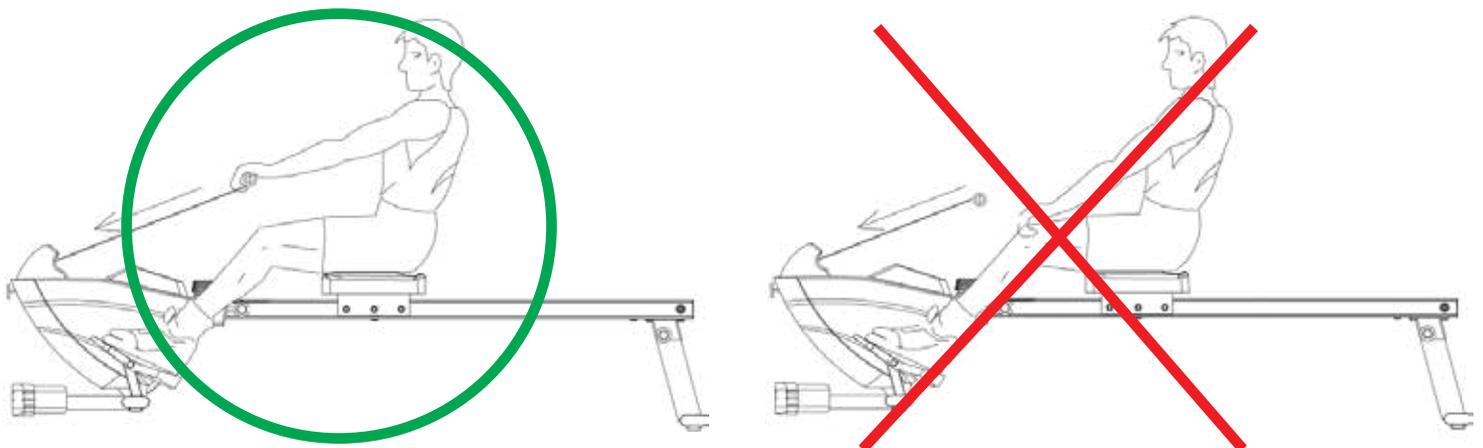


## Legs Only Rowing

This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straight and arms out stretched, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position, Fig 7. Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.



The use of this equipment will provide you with several benefits, it will improve your physical condition and muscle tone and together with a controlled diet, it will help you lose weight. Rowing is an extremely effective exercise.



**CAUTION:** Hold the handlebar all time during exercise, do not suddenly release it.

**THIS PRODUCT IS FOR EXCLUSIVE HOUSEHOLD USE  
NOT SUITABLE FOR USE IN PROFESSIONAL OR HEALTH ESTABLISHMENTS OF ANY KIND.**

Claims for following issues are not accepted:

- Hits.
- Falls.
- Misuse.
- Improper installation or assembly of the product.
- Damage or wear caused by improper use; excessive use, commercial and / or professional use of the product.
- Damage caused by oxidation, sulfation, humidity, exposure to rain and / or water or sources of excessive heat, use of abrasives, corrosion.

Lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil. Le fabricant n'assume aucune responsabilité si des biens sont endommagés ou l'utilisateur blessé à cause de l'utilisation de l'équipement.

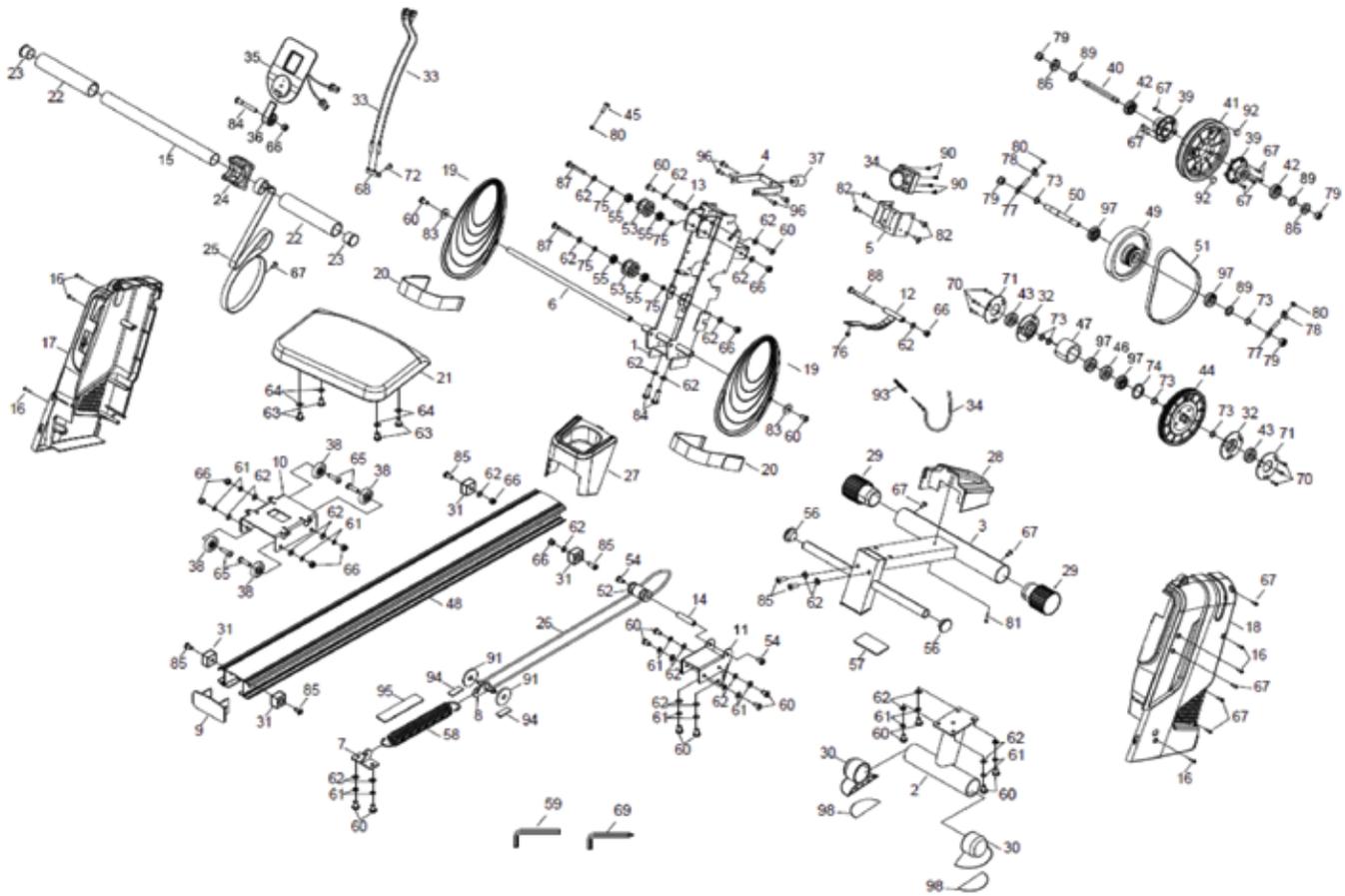
## CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET MAINTENANCE

- Le propriétaire de l'équipement a la responsabilité de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité et la façon d'utiliser correctement l'équipement.
- Utiliser l'équipement uniquement selon les consignes de ce manuel.
- Placer l'équipement sur une surface plane, en laissant un espace libre d'au moins 2 m tout autour. Il est recommandé de placer une couverture sous l'équipement pour protéger le revêtement au sol de tout dommage.
- Garder l'aire d'assemblage propre et bien éclairée. Les zones mal rangées et sombres présentent des risques d'accidents.
- Garder l'équipement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité ou de la poussière. Ne pas l'installer dans un garage, un chalet, une remise, une serre, un patio, un jardin ou dans tout autre endroit similaire ou près de l'eau ou de tout autre liquide. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des problèmes graves liés à la sécurité et à l'électricité.
- Ne pas utiliser l'équipement où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
- Garder les enfants de moins de 12 ans et les animaux éloignés de l'équipement à tout moment. Ne pas laisser d'enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve l'équipement.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement sans la surveillance d'un personnel qualifié.
- Les personnes atteintes de tumeurs malignes, d'affections préexistantes, celles qui prennent un traitement, qui souffrent d'une maladie cardiaque ou qui ont un appareil électronique implanté dans le corps, doivent consulter leur médecin avant d'utiliser l'équipement.
- Cet équipement ne doit pas être utilisé par les femmes enceintes.
- Ne jamais laisser plus d'une personne à la fois utiliser l'équipement.
- Ne pas utiliser l'équipement en cas de fatigue ou sous l'effet de stupéfiants, de drogues ou d'alcool.
- Ne pas utiliser l'équipement si la température intérieure est supérieure à 40 °C.
- Toujours porter des vêtements de sport appropriés pour faire de l'exercice. Ne pas porter de vêtements amples, de bijoux ou d'accessoires qui pourraient être pris dans les pièces mécaniques. Il est recommandé aux hommes et aux femmes de porter des vêtements de sport.
- En cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs thoraciques ou de tout autre symptôme anormal, l'utilisateur doit arrêter de faire de l'exercice et consulter immédiatement un médecin.
- Cet équipement est uniquement destiné à un usage domestique. Ne pas l'utiliser à des fins commerciales.
- Ne jamais utiliser d'abrasifs ou de solvants pour nettoyer l'équipement. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, ne pas approcher de liquide et éviter également la lumière directe du soleil.
- Après chaque entraînement, essuyer l'ordinateur et les autres surfaces avec un chiffon doux imbibé d'eau ou un chiffon sec pour éliminer la transpiration.
- Vérifier et ajuster toutes les pièces régulièrement. Remplacer immédiatement toute pièce endommagée.
- Faire preuve de prudence pour utiliser ou déplacer l'équipement afin d'éviter des blessures.
- Un bon entretien du produit est très important pour garantir un fonctionnement optimal. Un entretien incorrect ou un manque d'entretien peut réduire la durée de vie de l'équipement.
- Ne pas modifier son inclinaison en plaçant des objets en dessous.

**AVERTISSEMENT : avant de commencer un programme d'exercices, consulter un médecin. Cela est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et/ou celles qui ont des problèmes de santé.**

Conserver ce manuel d'utilisation dans un lieu sûr pour pouvoir s'y référer ultérieurement.

## PIÈCES ET ASSEMBLAGE



NO.	DESCRIPTION	QTÉ
01	Cadre Principal	1
02	Pied Arrière	1
03	Cadre de la Base	1
04	Support Arrière	1
05	Support du Bouton de Contrôle de la Tension	1
06	Arbre des Pédales	1
07	Mousqueton Arrière	1
08	Mousqueton	1
09	Capuchon du Rail	1
10	Chariot du Siège	1
11	Support de Connexion	1
12	Frein Magnétique	1
13	Entretoise (ø12,8 x 38,5 mm)	1
14	Lamette (ø12,8 x 58,5mm)	1
15	Guidon	1
16	Vis à Tête Creuse Autoperceuse (St4,2 x 20 mm)	6
17	Cache Gauche	1
18	Cache Droit	1
19	Capuchon de Pédale	2
20	Sangle de Pédale	2
21	Siège	1
22	Poignée en Mousse	2
23	Bouchon Rond	2
24	Support de Guidon	1
25	Sangle (13 x 1,5 x 1950 mm)	1
26	Sangle de Retour (9 x 2 x 1700 mm)	1
27	Porte-Bouteille	1
28	Cache Avant	1
29	Capuchon de Roue	2
30	Capuchon (50 mm)	2
31	Butée de Siège	4
32	Boîtier de Roulement	2
33	Fil du Capteur	2

NO.	DESCRIPTION	QTÉ
34	Bouton de Contrôle de la Tension – 8 Niveaux	1
35	Ordinateur	1
36	Plaque d'Ordinateur	1
37	Support pour Pieds	1
38	Rouleau	4
39	Butée de Limitation	2
40	Arbre de Poulie de Sangle (ø10*100)	1
41	Poulie	1
42	Palier (6000RS)	2
43	Palier (6003zz)	2
44	Poulie de Bande	1
45	Boulon à Tête Ronde (M6 x 25 mm)	1
46	Roulement Unidirectionnel (16003)	1
47	Collet	1
48	Rail	1
49	Volant Magnétique	1
50	Arbre du Volant	1
51	Courroie en V (220 PJ3)	1
52	Rouleau de Poulie Folle	1
53	Roue Folle	2
54	Boulon à Tête Creuse (M8 x 20 mm)	2
55	Roulement (608zz)	4
56	Bouchon Rond (ø19 mm)	2
57	Coussinet pour Pieds	1
58	Ressort de Rappel	1
59	Clé Hexagonale (5 mm)	1
60	Boulon à Tête Creuse (M8 x 15 mm)	16
61	Rondelle de Frein (M8)	16
62	Rondelle (M8)	29
63	Boulon à tête ronde (M6 x 15 mm)	4
64	Rondelle (M6)	4
65	Boulon à tête plate creuse (M8 x 32 mm)	4
66	Écrou nyloc (M8)	10

NO.	DESCRIPTION	QTÉ
67	Vis à Tête Ronde (St4,2 x 16 mm)	14
68	Pince de Capteur	1
69	Clé Hexagonale (5 mm) avec Tournevis	1
70	Boulon à Tête Ronde (M6 x 12mm)	6
71	Grande rondelle (ø75x ø31,5x 2,0T)	2
72	Vis avec Tête Ronde Type Rondelle (M4 x 10mm)	1
73	Anneau de Type C (M17)	6
74	Anneau de Type C Intérieur (M35)	1
75	Entretoise	4
76	Bouchon de Retenue	1
77	Anneau à Visser (M6)	2
78	Support de Tension	2
79	Écrou (M10)	4
80	Écrou (M6)	3
81	Vis à Tête Ronde (St4,2 x 45mm)	1
82	Vis avec Tête Ronde (M5 x 8 mm)	4
83	Grande Rondelle (M8)	2
84	Boulon à Tête Creuse (M8 x 40 mm)	3
85	Boulon à Tête Creuse (M8 x 20 mm)	6
86	Écrou de Vis (M10)	2
87	Boulon à Tête Creuse (M8 x 60 mm)	2
88	Boulon à Tête Creuse (M8 x 80 mm)	1
89	Entretoise (S10)	3
90	Vis à Tête Ronde (St3,0 x 12 mm)	4
91	Joint en Plastique	2
92	Aimant	2
93	Ressort	1
94	Coussinet en CAV/E (180 x 30 x 1 mm d'épaisseur)	2
95	Coussinet en CAV/E (65 x 15 x 1 mm d'épaisseur)	1
96	Boulon à Petite Tête Ronde (M6 x 12 mm)	4
97	Palier (6003RS)	4
98	Coussinet en Caoutchouc	2

## INSTRUCTIONS POUR L'ASSEMBLAGE

### PRÉPARATION

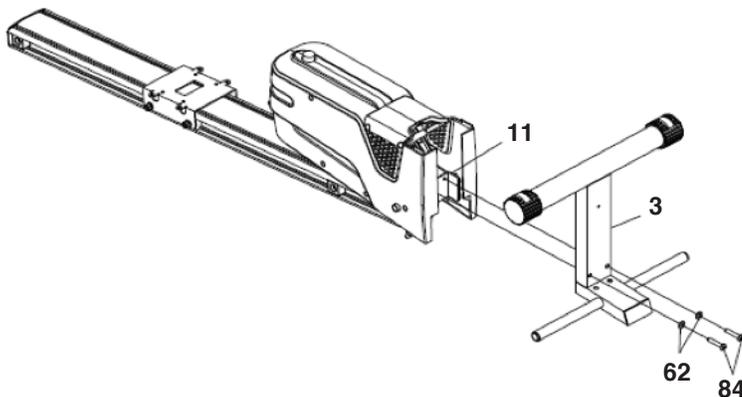
- A. Avant l'assemblage, s'assurer de disposer de suffisamment d'espace autour de l'équipement.
- B. Utiliser les outils fournis avec l'équipement.
- C. Vérifier d'avoir toutes les pièces.

L'équipement doit être utilisé par des personnes dont le poids corporel ne dépasse pas 100 kg.

Avertissement : vérifier que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser l'équipement. Certaines pièces peuvent être pré-assemblées. Vérifier soigneusement que toutes les pièces sont présentes avant de contacter le service technique.

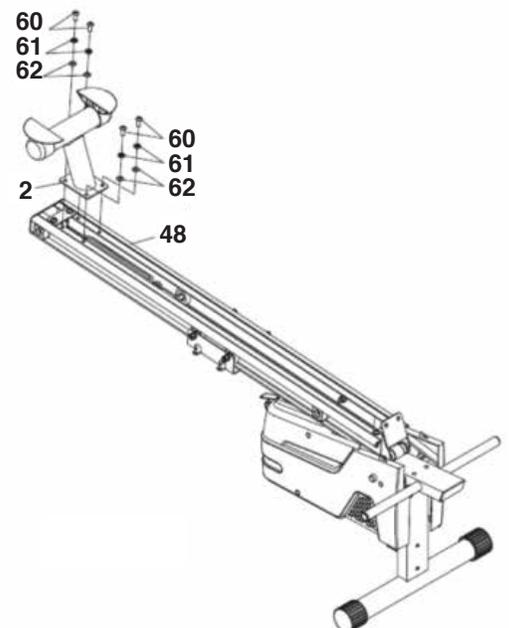
### ÉTAPE 1

- A. Attacher le cadre de la base (3) au support de connexion (11) du cadre principal et fixer avec deux rondelles (62) et deux boulons (84).



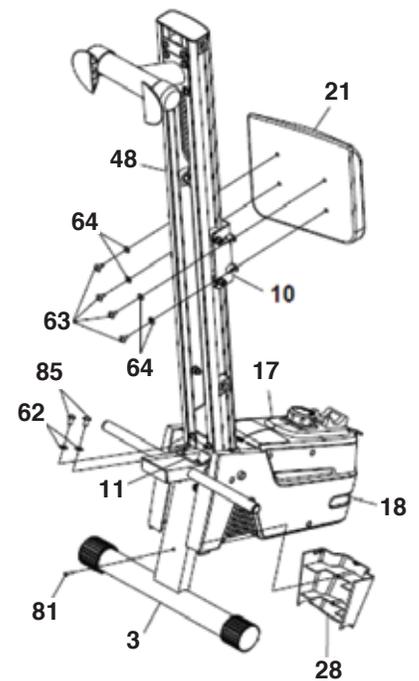
### ÉTAPE 2

- A. Tourner le cadre précédemment assemblé de sorte que le bas soit orienté vers le haut
- B. Attacher le stabilisateur arrière (2) au rail (48) et fixer avec quatre rondelles (62), quatre rondelles élastiques (61) et quatre boulons (60).



## ÉTAPE 3

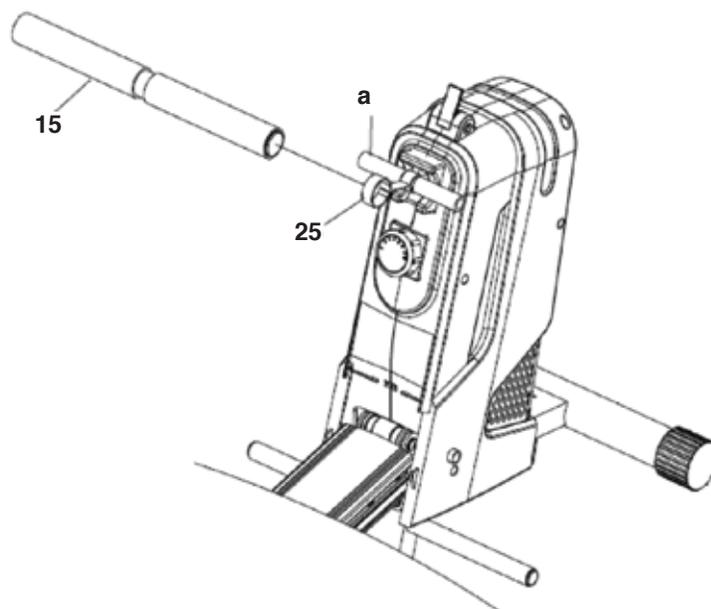
- A. Déplier le rail (48) et le fixer au cadre de la base (3) avec deux rondelles (62) et deux boulons (85).
- B. Faire glisser le cache avant (28) sur le cache gauche et droit (17 y 18) et fixer le cadre de la base (3) avec une vis (81).
- C. Attacher le siège (21) au chariot du siège (10) et fixer avec quatre rondelles (64) et quatre boulons (63).



## ÉTAPE 4

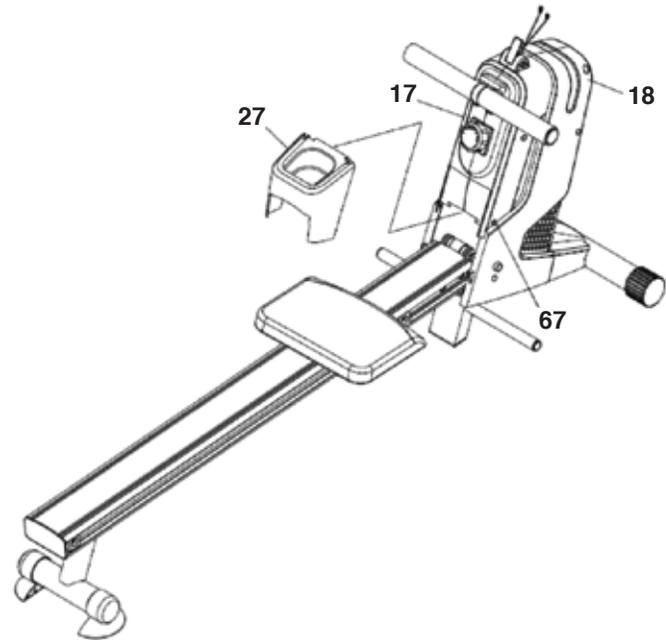
- A. Insérer le guidon (15) dans la sangle (25). Ensuite, retirer le tube (a).

Remarque : s'assurer que la sangle (25) n'est pas tordue et la laisser revenir au corps principal du rameur. La sangle (25) maintiendra fermement le guidon (15) contre le support de guidon (24).



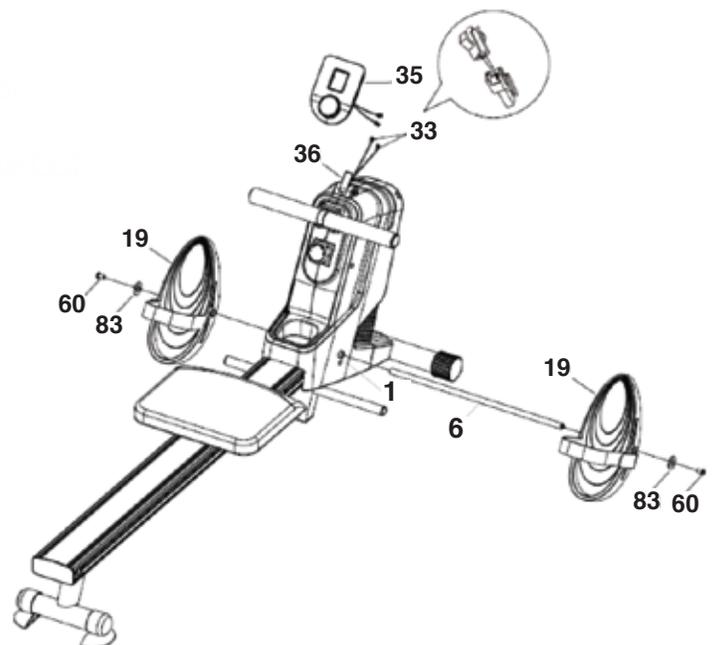
## ÉTAPE 5

- A. Installer le porte-bouteille (27). Pour ce faire, desserrer la vis (67) du cache droit (18).
- B. Enfoncer le porte-bouteille (27) dans l'espace entre les caches gauche et droit (17 y 18).
- C. Serrer la vis (67) dans le cache droit (18).



## ÉTAPE 6

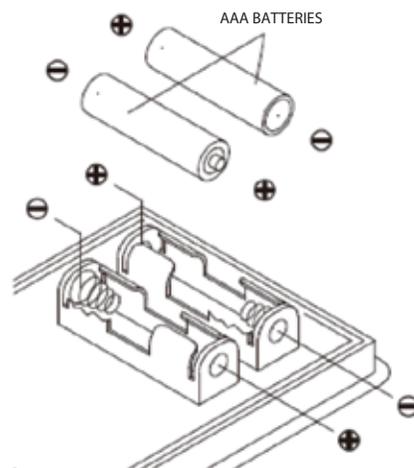
- A. Insérer l'arbre des pédales (6) à travers le tube placé sur le cadre principal (1).
- B. Faire glisser une pédale (19) sur chaque extrémité de l'arbre des pédales (6) et fixer de chaque côté avec une grande rondelle (83) et un boulon (60). Il faut utiliser deux clés hexagonales pour serrer le boulon (60) aux deux extrémités de l'arbre des pédales (6) en même temps.
- C. Installer deux piles « AAA » dans l'ordinateur (35) (les piles ne sont pas incluses). Voir « Installation et remplacement des piles ».
- D. Installer l'ordinateur (35) sur la plaque d'ordinateur (3).
- E. Connecter les fils du capteur (33) aux fils de l'ordinateur



## INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES

- Retirer le cache à l'arrière de l'ordinateur pour installer/remplacer les piles.
- Placer les piles comme illustré sur l'image. Deux piles AAA sont utilisées.

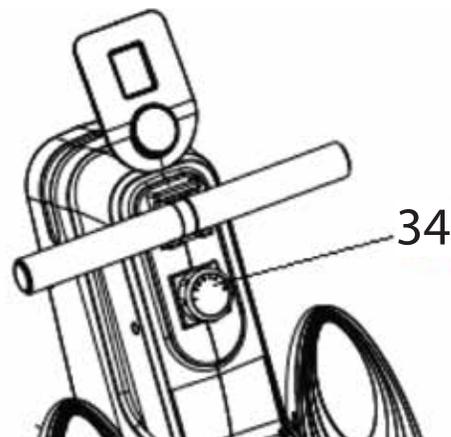
1. Retirer les piles lorsqu'elles sont épuisées ou si l'équipement n'est pas utilisé pendant une longue période, afin d'éviter tout risque de fuite des piles.
2. Ne pas recharger les piles, ni les ouvrir, ni les jeter au feu. Cela présente un risque d'explosion.
3. Faire attention à la polarité (+) ou (-). Toujours remplacer les piles. Ne pas mélanger des piles anciennes et des piles neuves ou des piles de types différents.
4. Il est préférable d'utiliser des piles alcalines. Ne pas utiliser de piles rechargeables.
5. Si l'écran devient faible ou si rien ne peut être lu, il est nécessaire de changer les piles.



## RÉGLAGE DE LA TENSION

Réglage de la tension : augmenter ou diminuer la tension permettra de faire varier le niveau de résistance de l'exercice. Ce produit a huit niveaux de tension.

- Pour augmenter la tension et la résistance (nécessite plus de force sur les pédales), tourner le bouton de contrôle de la tension (34) dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Pour diminuer la tension et la résistance (nécessite moins de force sur les pédales), tourner le bouton de contrôle de la tension (34) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

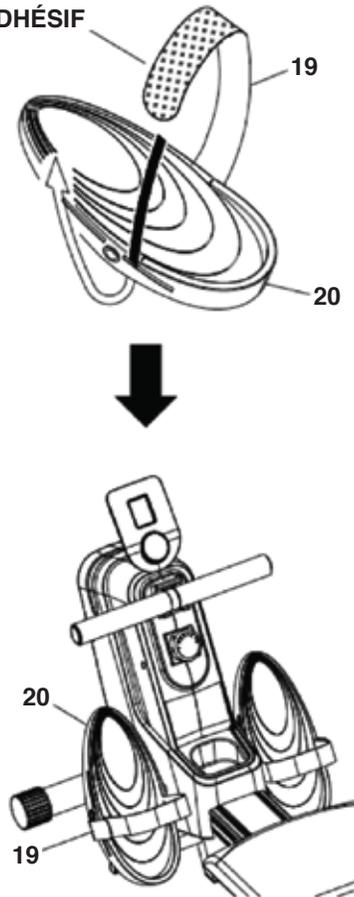


## RÉGLAGE DE LA SANGLE DE PÉDALE

Pour une meilleure prise avec les pieds, utiliser la sangle de pédale (20).

1. Passer la sangle de pédale (20) à travers l'ouverture inférieure de la pédale (19).
2. Tirer sur la sangle pour faire un nœud contre le bas de la pédale.
3. Amener la sangle vers l'ouverture de l'autre côté de la pédale comme indiqué sur la figure et une fois passée à travers l'ouverture, la soulever pour la coller au ruban autoadhésif sur le côté supérieur de la sangle.
4. Utiliser l'extrémité de la sangle (20) pour régler sa longueur.

CÔTÉ  
AUTOADHÉSIF



## CONSIGNES POUR L'ORDINATEUR

**Mise sous tension:** l'ordinateur s'allume lorsqu'il détecte un mouvement ou lorsqu'une touche est appuyée.

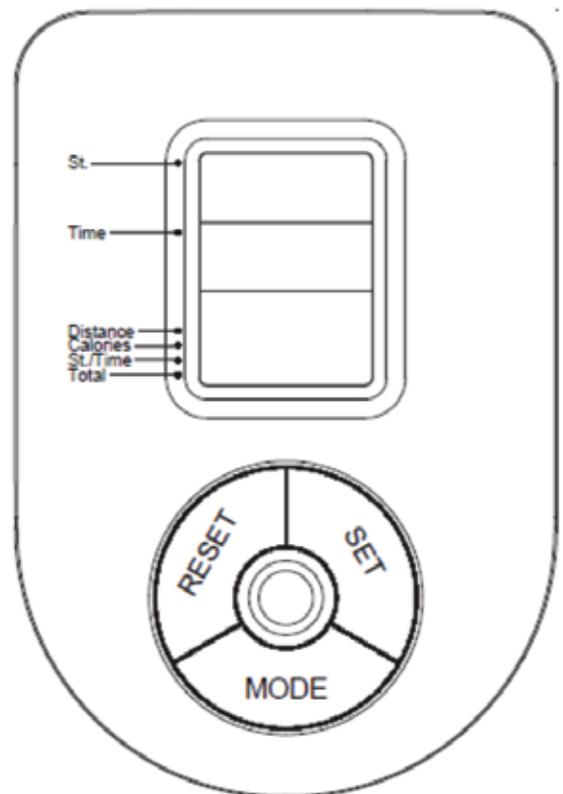
**Mise hors tension:** l'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

### TOUCHES:

**MODE:** En mode réglage, appuyer et relâcher sur cette touche pour sélectionner chaque fonction pré-réglée pour Strokes (Coups), Time (Durée), Distance et Calories. Appuyer et relâcher cette touche pour sélectionner les fonctions Distance, Calories, Coups, Durée et Total.

**SET (RÉGLER):** En mode réglage, appuyer sur cette touche pour fixer les valeurs. Maintenir la pression pendant deux secondes. L'ordinateur augmentera les valeurs même sans devoir appuyer sur la touche SET. Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter la fonction.

**RESET(RÉINITIALISER):** En mode réglage, appuyer sur cette touche pour remettre la valeur à zéro. Maintenir la pression pendant deux secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.



## CONSIGNES POUR L'ORDINATEUR

FONCTION	DESCRIPTION
Time (Durée)	Affiche la durée entre 1 s et 99:59 min. Décompte depuis la valeur préréglée
Distance	Affiche la distance entre 0 et 99,99 miles. Décompte depuis la valeur préréglée
Calories	Affiche les calories brûlées entre 0 et 999 kcal. Décompte depuis la valeur préréglée Remarque : le chiffre obtenu n'est qu'une estimation et ne doit pas être utilisé à des fins médicales.
SPM (Coups/min)	Affiche le nombre de coups entre 0 et 999 par minute.
Strokes (Coups)	Affiche le nombre total de coups entre 0 et 9999. Décompte depuis la valeur préréglée
Total Strokes (Coups Totaux)	Affiche le nombre total accumulé de coups entre 0 et 9999. Le nombre total accumulé de coups est enregistré quand l'ordinateur est éteint, jusqu'au retrait des piles.

### MISE SOUS TENSION

Quand deux piles AAA sont installées, l'ordinateur émet un long signal sonore et l'écran affiche les fonctions pendant deux secondes. Il se met ensuite en mode d'attente.

### MISE HORS TENSION

L'ordinateur s'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité. S'il détecte une activité ou si une touche est appuyée, il s'active à nouveau.

Lorsque l'utilisateur commence à ramer, toutes les fonctions Strokes/Time/Distance/Calories/Coups par minute/Coups totaux seront activées. Si une valeur a été prédéfinie, la fonction sera décomptée jusqu'à 0, à partir de cette valeur. Si aucune valeur n'a été prédéfinie, les valeurs seront comptées à partir du début de l'exercice. Avant de commencer l'exercice, l'utilisateur peut appuyer sur la touche MODE pour sélectionner la fonction et utiliser les flèches vers le haut et vers le bas pour ajuster la valeur.

La séquence sera : STROKES (COUPS) > TIME (DURÉE) > DISTANCE > CALORIES > STROKES PER MINUTE (COUPS PAR MINUTE) > TOTAL STROKES (COUPS TOTAUX).

### REMARQUE:

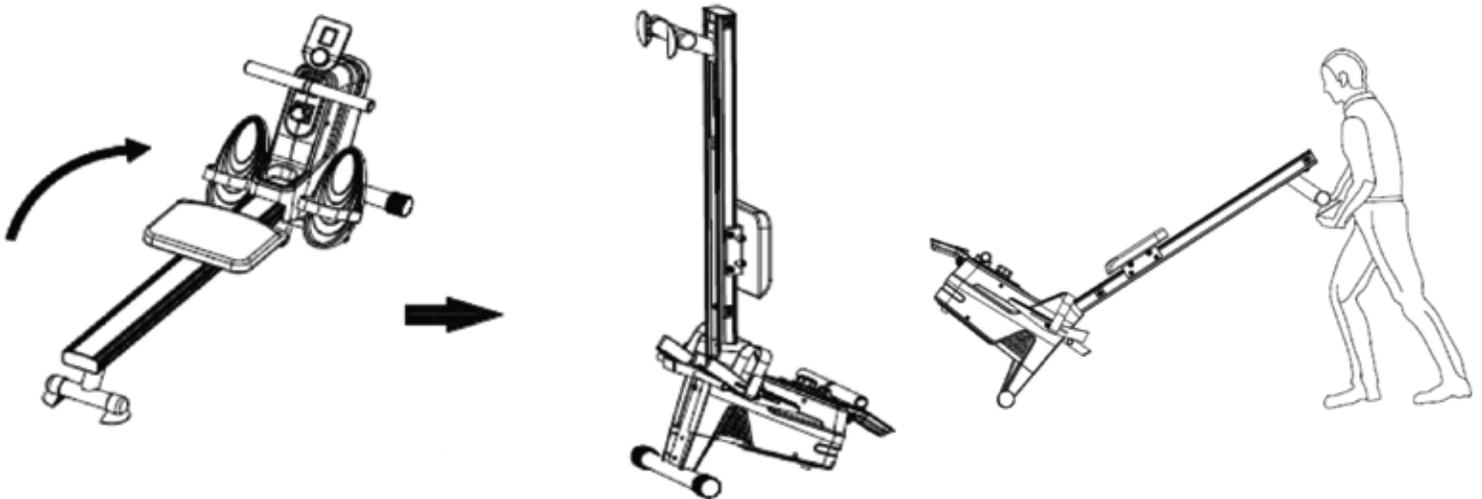
1. Les touches SET/RESET fonctionnent uniquement en mode d'attente. Ces touches ne peuvent pas être utilisées pendant l'exercice.

### IMPORTANT:

**Sortir toutes les pièces de l'emballage et les inspecter pour vérifier l'absence de dommages. Si possible, conserver l'emballage.**

## RANGEMENT

1. Stocker l'équipement dans un endroit sec et hors de portée des enfants. S'assurer qu'il est bien fermé et qu'il ne tombera pas sur des animaux, des enfants ou des adultes.
2. Déplacer l'équipement à l'aide des roues sur le stabilisateur avant de la base (3).
3. Soulever le stabilisateur arrière (2) pour déplacer l'équipement. Ne pas utiliser le siège pour déplacer l'équipement.
4. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, en retirer les piles avant de le ranger.



## MAINTENANCE

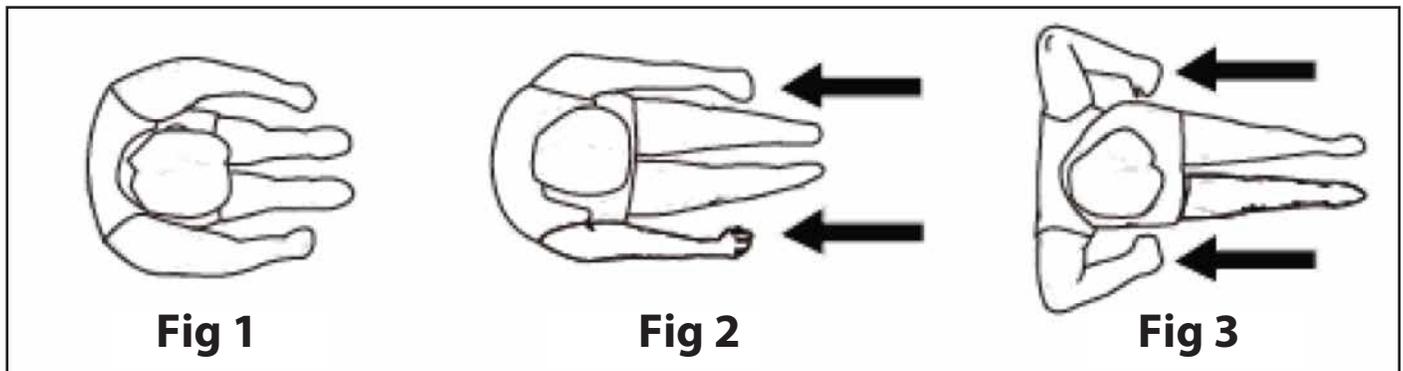
Inspecter régulièrement toutes les pièces de l'équipement.

1. Tirer sur le guidon (15) pour vérifier que le système magnétique fournit une tension et que le mouvement du siège est régulier et stable.
2. Nettoyer les fentes des rails avec un chiffon absorbant.
3. Vérifier que tous les écrous et boulons sont présents et correctement serrés. Remplacer les pièces manquantes. Serrer toutes les pièces détachées.
4. Vérifier que la bande est en bonne condition. La remplacer si elle est usée ou cassée.

## SUGGESTIONS D'EXERCICES

### EXERCICES D'AVIRON

1. S'asseoir sur le siège et attacher les pieds aux pédales avec les sangles. Saisir la barre du rameur.
2. Se mettre en position de départ, en se penchant en avant avec les bras tendus et les genoux pliés comme illustré (Fig. 1).
3. Se pousser en arrière en tendant le dos et les jambes en même temps (Fig. 2).
4. Continuer ce mouvement jusqu'à être légèrement penché en arrière. Les bras doivent se trouver sur le côté du corps (Fig 3). Puis revenir à la position de l'étape 2 et recommencer.



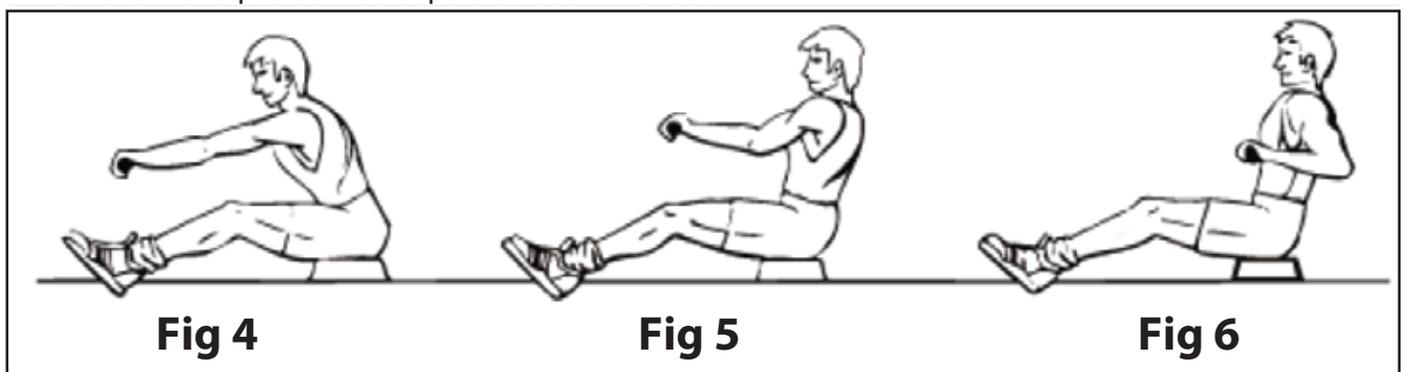
### DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Ramer est un exercice difficile; il est donc recommandé de commencer par un programme facile et court, puis d'augmenter progressivement l'intensité des exercices. Commencer à ramer pendant environ 5 minutes par séance puis augmenter progressivement la durée de l'entraînement selon la forme physique. Éventuellement, les séances devraient durer 15 à 20 minutes, mais ne pas forcer pour y parvenir trop vite. Essayer de s'entraîner une fois tous les deux jours, 3 fois par semaine. Cela donne suffisamment de temps pour récupérer entre les entraînements.

### AUTRES STYLES DE MOUVEMENTS:

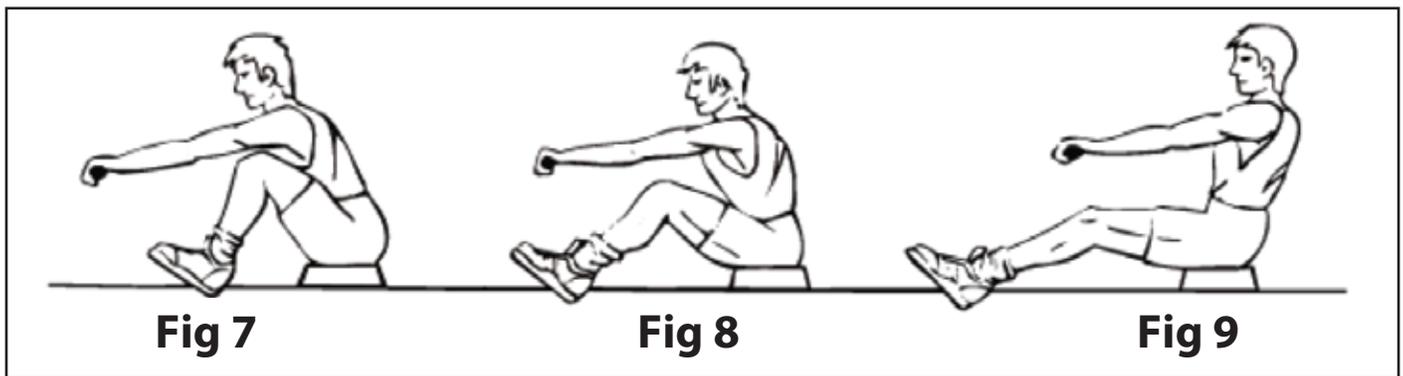
#### Ramer Avec Les Bras Uniquement

Cet exercice renforce les muscles des bras, des épaules, du dos et du ventre. S'asseoir comme illustré à la Fig. 4 avec les jambes tendues. Se pencher en avant et saisir les poignées. De façon progressive et contrôlée, se pencher en arrière pour passer légèrement au-delà de la position droite tout en tirant les poignées vers la poitrine. Revenir à la position de départ et recommencer.

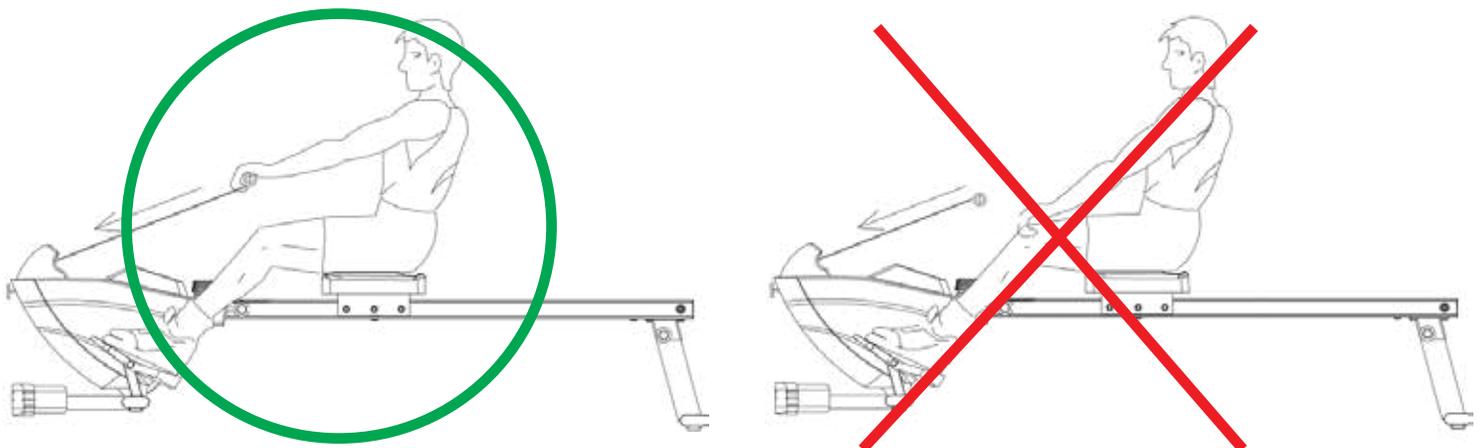


## Ramer Avec Les Jambes Uniquement

Cet exercice aide à tonifier les muscles des jambes et du dos. Avec le dos droit et les bras tendus, plier les jambes jusqu'à saisir les poignées dans la position de départ, Fig. 7. Utiliser les jambes pour pousser le corps vers l'arrière tout en gardant les bras et le dos droits.



L'utilisation de cet équipement a plusieurs avantages : il améliore la condition physique et le tonus musculaire et, associé à une alimentation contrôlée, il aide à perdre du poids. Ramer est un type d'exercice extrêmement efficace.



**MISE EN GARDE :** tenir le guidon tout le temps pendant l'exercice, ne pas le lâcher brusquement.

**CET ÉQUIPEMENT EST DESTINÉ UNIQUEMENT À UN USAGE DOMESTIQUE,  
IL NE CONVIENT PAS À UNE UTILISATION DANS DES ÉTABLISSEMENTS  
PROFESSIONNELS OU DE SANTÉ DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT.**

Les réclamations pour des produits présentant les caractéristiques suivantes ne sont pas acceptées:

- Coups.
- Chutes.
- Mauvaise utilisation.
- Mauvaise installation ou mauvais assemblage du produit.
- Dommages ou usure causés par une mauvaise utilisation; un usage excessif, un usage commercial et/ou professionnel du produit.
- Dommages causés par l'oxydation, la sulfatation, l'humidité, l'exposition à la pluie et/ou à l'eau ou à des sources de chaleur excessive, l'utilisation d'abrasifs, la corrosion.

**CONSIGNES POUR L'ORDINATEUR**

FONCTION	DESCRIPTION
Time (Durée)	Affiche la durée entre 1 s et 99:59 min. Décompte depuis la valeur préréglée
Distance	Affiche la distance entre 0 et 99,99 miles. Décompte depuis la valeur préréglée
Calories	Affiche les calories brûlées entre 0 et 999 kcal. Décompte depuis la valeur préréglée Remarque : le chiffre obtenu n'est qu'une estimation et ne doit pas être utilisé à des fins médicales.
SPM (Coups/min)	Affiche le nombre de coups entre 0 et 999 par minute.
Strokes (Coups)	Affiche le nombre total de coups entre 0 et 9999. Décompte depuis la valeur préréglée
Total Strokes (Coups Totaux)	Affiche le nombre total accumulé de coups entre 0 et 9999. Le nombre total accumulé de coups est enregistré quand l'ordinateur est éteint, jusqu'au retrait des piles.

**MISE SOUS TENSION**

Quand deux piles AAA sont installées, l'ordinateur émet un long signal sonore et l'écran affiche les fonctions pendant deux secondes. Il se met ensuite en mode d'attente.

**MISE HORS TENSION**

L'ordinateur s'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité. S'il détecte une activité ou si une touche est appuyée, il s'active à nouveau.

Lorsque l'utilisateur commence à ramer, toutes les fonctions Strokes/Time/Distance/Calories/Coups par minute/Coups totaux seront activées. Si une valeur a été prédéfinie, la fonction sera décomptée jusqu'à 0, à partir de cette valeur. Si aucune valeur n'a été prédéfinie, les valeurs seront comptées à partir du début de l'exercice. Avant de commencer l'exercice, l'utilisateur peut appuyer sur la touche MODE pour sélectionner la fonction et utiliser les flèches vers le haut et vers le bas pour ajuster la valeur.

La séquence sera : STROKES (COUPS) > TIME (DURÉE) > DISTANCE > CALORIES > STROKES PER MINUTE (COUPS PAR MINUTE) > TOTAL STROKES (COUPS TOTAUX).

**REMARQUE:**

1. Les touches SET/RESET fonctionnent uniquement en mode d'attente. Ces touches ne peuvent pas être utilisées pendant l'exercice.

**IMPORTANT:**

**Sortir toutes les pièces de l'emballage et les inspecter pour vérifier l'absence de dommages. Si possible, conserver l'emballage.**