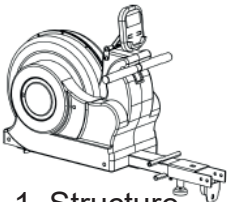
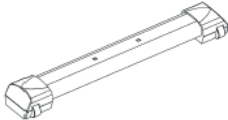

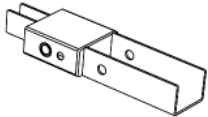
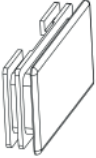
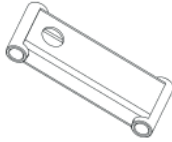
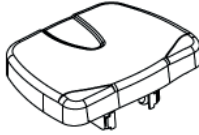
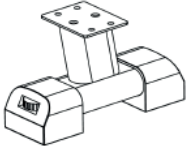
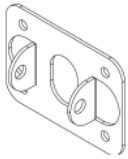
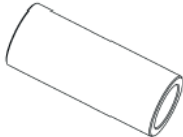
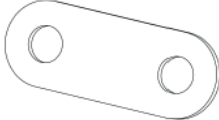


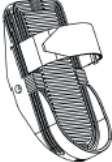












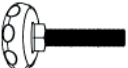


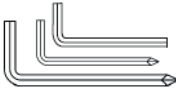
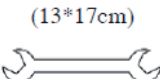
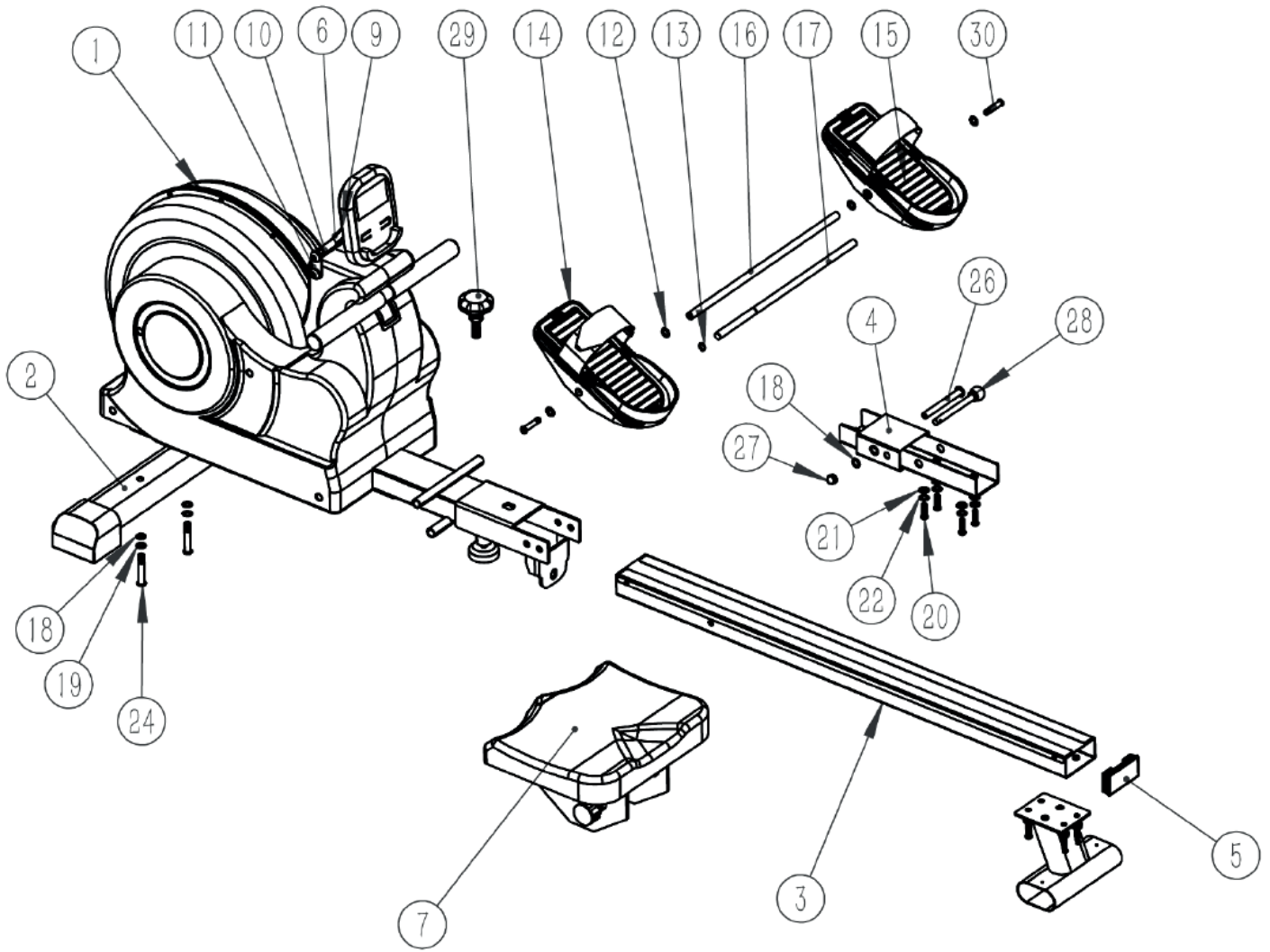


Manuel d'utilisation
Rameur à résistance à eau
Modèle AquaRow

Liste des pièces

					
1. Structure	2. Pied avant	3. Rail	4. Connecteur structure		
					
5. 40x80	6. Connecteur tube	7. Selle	8. Support arrière		
					
9. Support	10. Entretoise	11. Rondelle x2	12. Rondelle M12 x2		
					
13. Circlip M12	14. Pédale gauche	15. Pédale droite	16. Tube pédale		
					
17. Levier d'arrêt	18. M10 flat washer x 3	19. M10 split washer x 2	20. M8*16mm Allen bolt x 8	21. M8 flat washer x 8	22. M8 split washer x 8
					
23. Pompe à eau	24. M10*55mm carriage bolt x 2	25. M10 acorn nut x 2	26. M10*100mm hex bolt	27. M10 lock nut	28. Goupille d'arrêt
					
29. Knob bolt	30. M8*20mm hex bolt x 2	31. Big M8 flat washer x 2	32. Allen wrench x 3	33. Open end wrench x 1 (13*17cm)	

Vue d'ensemble

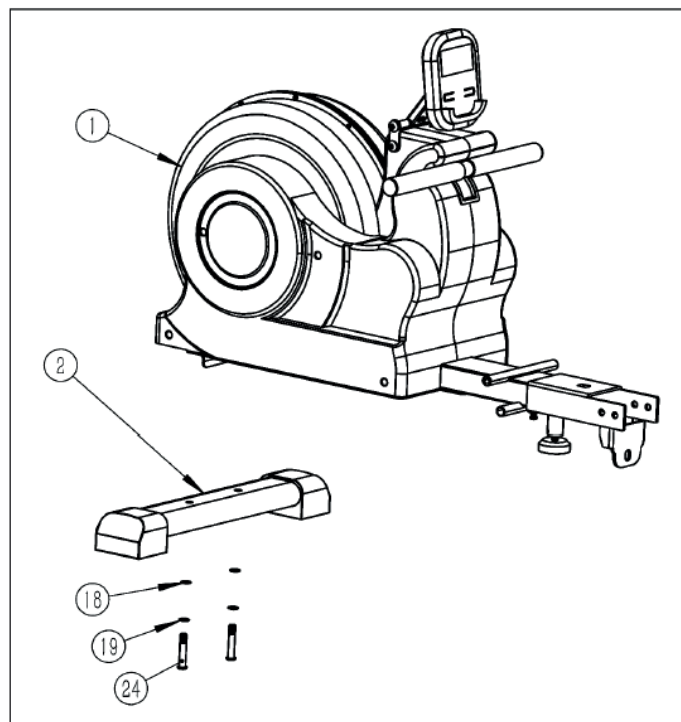


Assemblage

Etape 1 :

Fixez la barre stabilisatrice du pied avant (2) à la structure (1). Attention : les roues de la barre avant doivent être tournées vers l'extérieur.

Vissez deux boulons M10*55 mm (24), deux rondelles plates M10 (18), en utilisant la clé Allen (32) pour serrer.



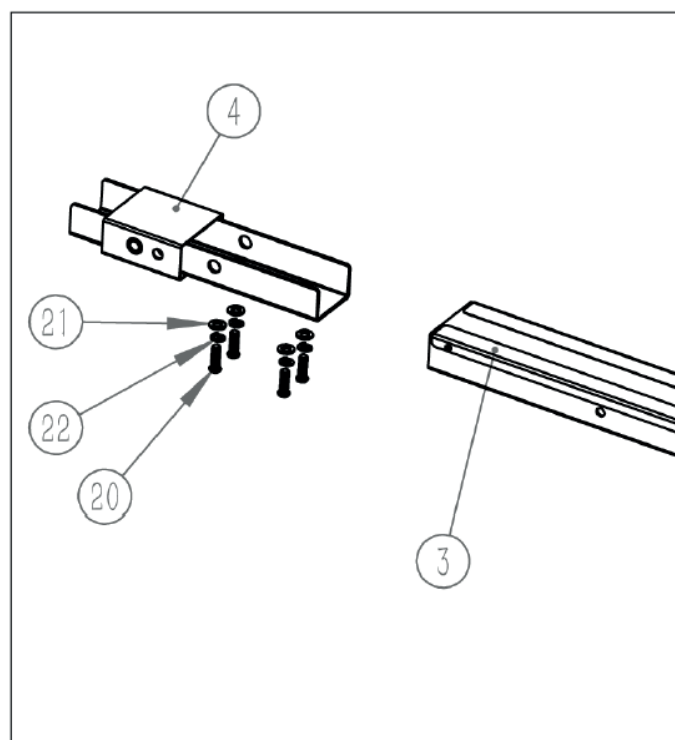
Etape 2 :

Veillez prendre le rail (3), le connecteur de la structure (4), le couvercle du rail (5), un jeu de boulons (6), quatre boulons Allen M8 * 16 mm (20), quatre rondelles plates (21), quatre rondelle M8 (22) et les deux clés Allen (32).

Insérez le connecteur de la structure dans le rail.

Démontez une partie du jeu de boulons et insérez-le dans le trou horizontal du rail et vissez le patin en caoutchouc et le boulon de verrouillage. Faites pivoter les patins en caoutchouc vers le haut pour les fixer.

Vissez quatre boulons Allen M8*16 mm, quatre rondelles plates et quatre rondelles sous le rail (comme illustré sur le schéma ci-contre).



Etape 3

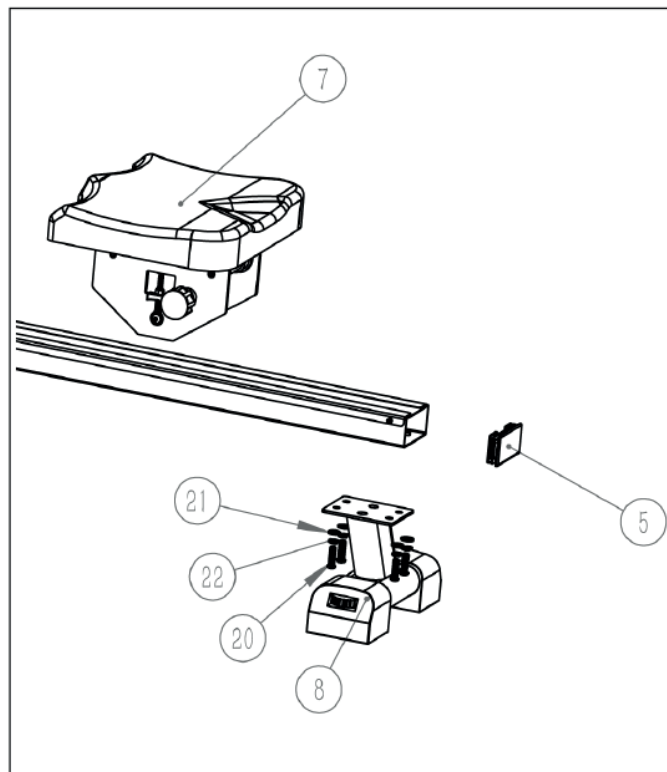
Veillez préparer un jeu de boulons (6), le siège (7), le support arrière (8), le support (9), le couvercle du rail arrière (10), quatre boulons M8 * 16 mm (20), quatre rondelles (21) , quatre rondelles plates (22), clés (32).

Installez le siège sur le rail. Fixez le support arrière (8) sous le rail. Insérez le support (9) dans l'ouverture du rail.

Attention : la pièce retournée doit être tournée vers l'extérieur. Vissez deux boulons M8*16 mm, deux rondelles fendues et deux rondelles plates sous le rail.

Ensuite, vissez deux boulons M8 * 16 mm, deux rondelles fendues et deux rondelles plates dans l'ouverture du rail pour fixer le support (9).

Démontez une partie du jeu de boulons. Insérez dans le trou horizontal du rail et revissez le tampon en caoutchouc et le boulon.

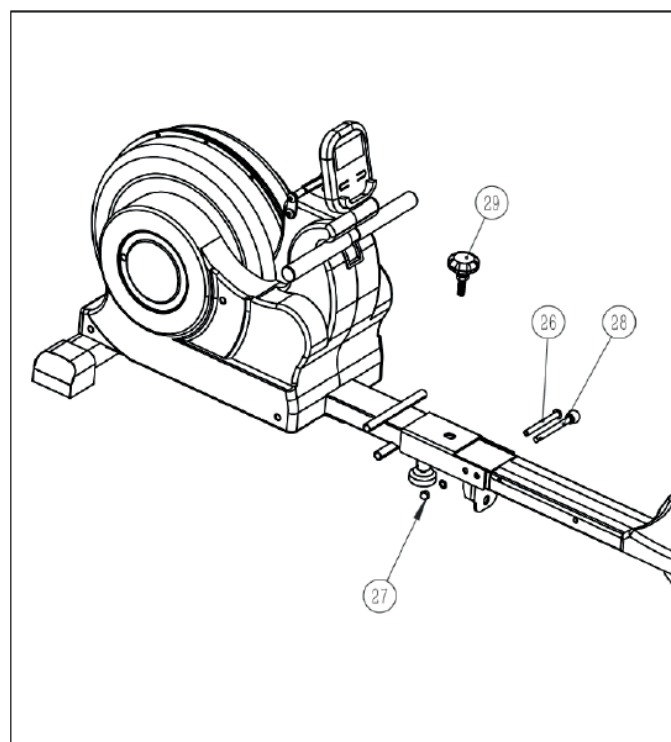


Etape 4 :

Connectez le rail et le cadre.

Vissez le boulon M10*100 mm (2) et l'écrou M10 (27) dans le trou près du cadre à l'aide de deux clés (33).

Insérez la goupille d'arrêt (28) dans le trou près du rail. Enfin, vissez le boulon (29) pour fixer.



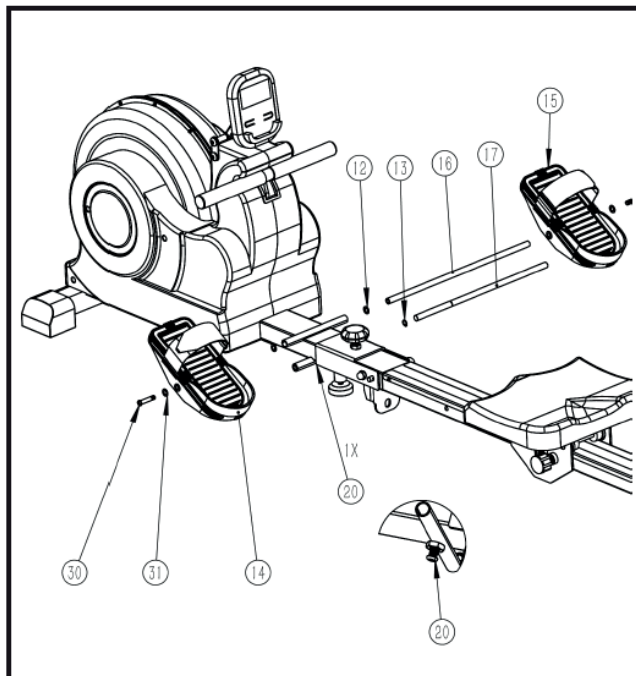
Etape 5 :

Veillez préparer deux rondelles (12), un circlip (13), deux pédales (14/15), un tube de pédale (16), un levier d'arrêt (17), des boulons M8 (30), le joint M8 2 (31) et clé Allen (32).

Insérez le tube de pédale dans le cadre. Ajoutez les deux joints, installez le levier d'arrêt dans le boîtier du cadre, connectez les deux pédales sur le tube.

Remarque : le protège-pédale doit être adapté aux besoins du cadre.

Avec deux rondelles et des boulons M8 * 20 mm, verrouillez le levier d'arrêt (17) pour terminer l'installation.



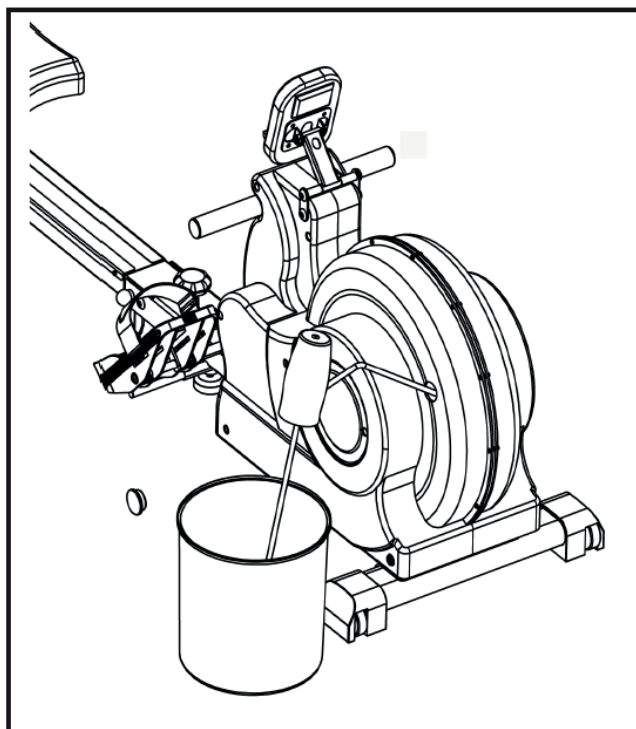
Etape 6 :

pour protéger le côté réservoir du bouchon en caoutchouc

Au niveau de la roue sera insérée une certaine quantité d'eau. Pour cela, insérez la pompe à eau dans un récipient d'eau, puis le tuyau dans le premier réservoir d'eau sur le rameur. Appuyez sur le bouton pour commencer le remplissage.

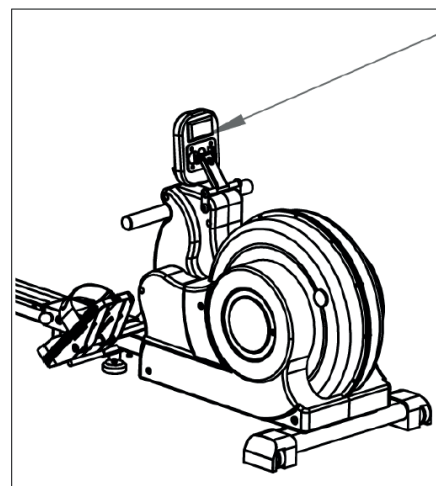
Après l'injection d'eau jusqu'au niveau souhaité, appuyez sur le bouton pour arrêter la pompe (ne pas dépasser le niveau d'eau MAX).

Remarque : il est recommandé d'utiliser de l'eau pure, à changer tous les ans environ. Si vous utilisez l'eau du robinet, veillez à la changer tous les six mois.



Remplacement des piles

1. Appuyez sur le bouton et retirez le boîtier.
2. Retirez le cache des piles.
3. Insérez deux piles AA.
4. Remettez le cache des piles et remettez le boîtier à sa place initiale.

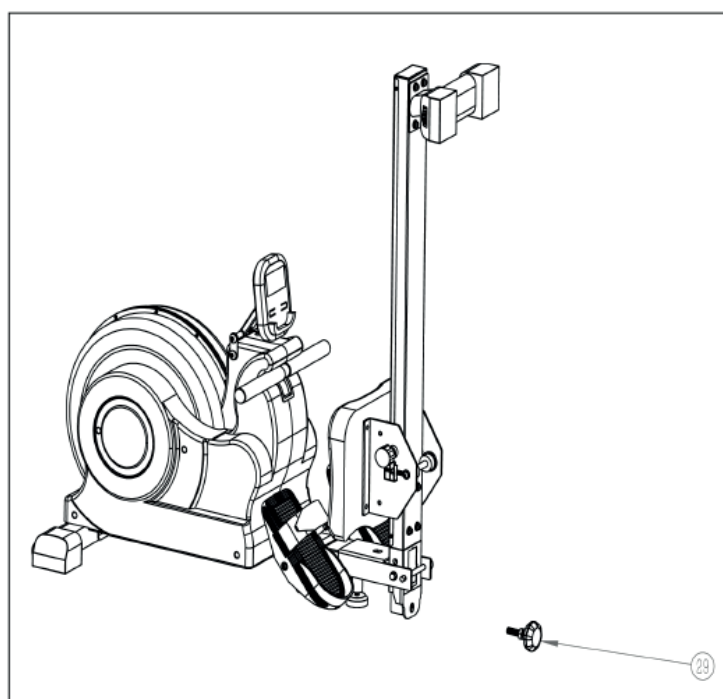
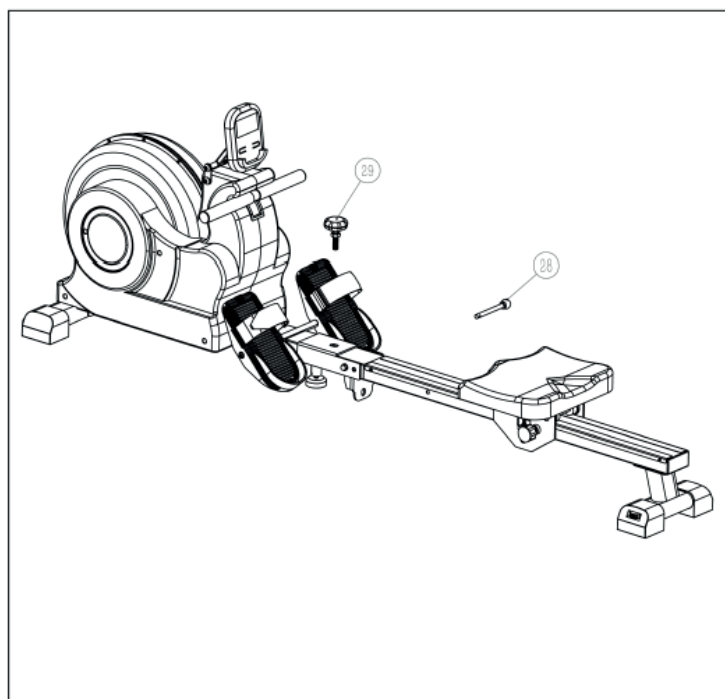


Pliage du rameur

Lors du pliage et du rangement du rameur, tirez d'abord le bouton de verrouillage (29) et le loquet rapide (28), puis pliez le rail vers le haut. Insérez le bouton de verrouillage à la jonction du fuselage et du rail.

Après le pliage, vous pouvez déplacer la machine à l'aide des deux roues sur la barre de pied avant.

Remarque : veuillez ranger dans un endroit sûr une fois plié et tenir hors de portée des enfants.



Utilisation du boîtier :

Allumer/ éteindre

Le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous commencez à faire de l'exercice, et vous pouvez également l'allumer manuellement en appuyant sur les boutons ON OFF.

Le moniteur s'éteint automatiquement au bout de 2 mn lorsque vous arrêtez de vous entraîner.

S'il n'y a pas de données affichées, veuillez vérifier si le fil est connecté ou changez les piles (2x AA).

SET

Ce bouton est utilisé pour définir l'objectif d'exercice selon vos besoins.

Appuyez sur MODE pour choisir le mode que vous souhaitez régler.

Appuyez une fois sur SET pour augmenter vos données d'objectif une fois.

Un appui long augmentera rapidement les données.

Lorsque vous atteignez votre objectif, le boîtier émet un bip sonore.

MODE

Cela permet de contrôler chaque donnée (distance, calories, durée...). Maintenez le bouton RESET pour effacer la donnée dans laquelle vous êtes.



SYNERFIT®

Copyright Synerfit ©. All Rights Reserved.
ILAN DIFFUSION | 38110 DOLOMIEU | FRANCE
www.synerfit.eu

*Synerfit est une marque enregistrée par ILAN DIFFUSION SARL.
Produits importés par ILAN DIFFUSION SARL. Fabriqué en Chine.
Synerfit is registered by ILAN DIFFUSION SARL.
Imported by ILAN DIFFUSION SARL.
Made in China.*



*Merci de recycler cet emballage !
Please recycle the package. Thanks !*