

# SOLE

FITNESS



## Machine à Ramer

### Modèle: SR500 Guide d'utilisation

Lisez et comprenez ce guide au complet avant d'utiliser votre nouvel rameur.

# TABLE DES MATIÈRES

|  |    |
|--|----|
| Enregistrement du produit                          | 3  |
| Mesures de sécurité                                | 4  |
| Renseignements importants en matière d'électricité | 6  |
| Assemblage   | 7  |
| Opération de votre nouveau rameur                  | 10 |
| Procédure de pliage                                | 19 |
| Utilisation de l'émetteur pour fréquence cardiaque | 20 |
| Garantie limitée du fabricant                      | 22 |

## ATTENTION

**Cette machine à ramer est conçue pour être utilisée uniquement à domicile et est garanti à cet effet. Toute autre application annule cette garantie en entier.**

service à la clientèle +32 11 761270  
courriel: [info@fitnesstrading.com](mailto:info@fitnesstrading.com)

# SOLE

FITNESS

## **FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEAU Rameur ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SOLE!**

Merci d'avoir acheté cette machine à ramer SOLE de qualité de Fitness Trading. Votre nouveau rameur a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Fitnessstrading fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années.

Pour toute question concernant votre nouveau produit SOLE ou la garantie, communiquez avec Fitnessstrading en composant le +32 11 76 12 70.

Prenez quelques minutes pour noter le nom du commerçant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre confiance en SOLE et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être du succès de notre entreprise. Veuillez remplir et poster votre carte d'enregistrement dès aujourd'hui, et profiter de votre nouvelle machine à ramer.

Votre commerçant dans le domaine de la santé,  
**Sole Fitness**

**Nom du commerçant :**

---

**Numéro de téléphone du commerçant :**

---

**Date d'achat :**

---

## **ENREGISTREMENT DU PRODUIT**

### **RELEVEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE**

Veuillez inscrire le Numéro de série de ce produit d'entraînement physique dans l'espace fourni ci-dessous.

**Numéro de série**



### **Enregistrement de votre achat**

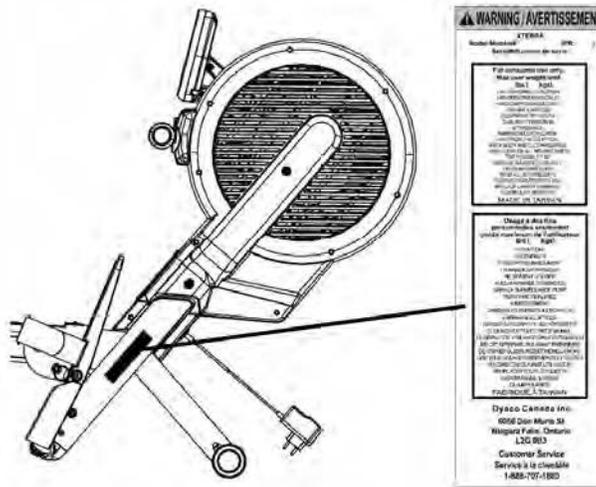
La carte d'enregistrement auto-adressée doit être rempli et retourné à Fitnessstrading, Stadsheide 3 , 3500 Hasselt, Belgique.

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, prière de communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de son utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Prière de suivre les mesures de sécurité ci-dessous :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre machine à ramer.
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
3. Inspectez la machine à ramer avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et tous les boulons sont bien serrés.
4. Vérifiez la machine à ramer régulièrement pour repérer les signes d'usure et les dommages. Les pièces défectueuses doivent être remplacées par les pièces du fabricant.
5. Installez la machine à ramer sur une surface plate. Ne la placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
7. Gardez au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Assurez-vous que le rail de coulissement est verrouillé convenablement avant d'entreposer la machine à ramer.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
10. La machine à ramer doit être utilisée par une seule personne à la fois.
11. Le poids de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne doit pas excéder 515 lb (234 kg).
12. Réservez une période de réchauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
13. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
14. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles de la machine à ramer. Ne vous exercez pas pieds nus ou avec des chaussettes. Chaussez-vous convenablement en portant des espadrilles ou des chaussures d'entraînement.
15. Si vous portez les cheveux longs, attachez-les derrière la tête. Enlevez tous les bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
16. Prenez les mesures nécessaires pour garder l'équilibre en utilisant, en montant et en descendant de la machine à ramer. La perte d'équilibre peut vous faire tomber ou vous blesser.
17. Attendez une à deux heures après avoir mangé avant de vous entraîner afin d'éviter les claquages musculaires.
18. Tenez compte du fait que des blessures peuvent être causées par un mauvais entraînement ou un entraînement trop rigoureux, ou encore par un appareil qui n'est pas utilisé correctement ou tel que recommandé par votre médecin.
19. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
20. N'utilisez pas la selle pour déplacer la machine à ramer Sole. La selle peut bouger et le chariot de la selle peut vous pincer les doigts. En pliant ou en dépliant l'appareil, éloignez les enfants et assurez-vous d'éloigner les doigts des endroits qui plient ou qui pincement.
21. L'autocollant illustré ci-dessous a été mis sur la machine à ramer. Si l'autocollant est manquant ou si il est illisible, s'il vous plaît appelez le numéro de téléphone sans frais du service à la clientèle au +32 11 76 12 70 afin de commander un autocollant de remplacement. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



## CONSIGNES DE SÉCURITÉ DE L'ÉQUIPEMENT:

- Pour débrancher, mettre toutes les commandes à la position d'arrêt, puis retirer la fiche de la prise.
- Ne pas faire fonctionner l'équipement sur un tapis rembourré ou en peluche. Des dommages à la fois au tapis et à l'équipement peuvent survenir.
- Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé.
- Gardez les mains loin de toutes les pièces mobiles.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des lectures de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont destinés uniquement comme aides d'exercice afin de déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Ne pas tenter d'utiliser votre équipement à des fins autres que celle pour laquelle il est destiné.
- Le non respect de toutes les directives peut compromettre l'efficacité de l'expérience de l'exercice, vous exposer (et peut-être d'autres) d'une blessure, et de réduire la longévité de l'équipement.



**MISE EN GARDE: Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.**

**SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS – Pensez à la sécurité!  
ATTENTION! S'il vous plaît soyez prudent lors du déballage du carton.**

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

## MISE EN GARDE!

N'utilisez **JAMAIS** de prise de courant murale munie d'un disjoncteur de fuite à la terre (GFCI) avec ce rameur.

Comme avec tout appareil muni d'un gros moteur, le disjoncteur de fuite à la terre se déclenchera souvent. Éloignez le cordon d'alimentation de toute pièce mobile du rameur, incluant le mécanisme d'élévation et les roues de déplacement.

N'enlevez **JAMAIS** le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation du courant alternatif. Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre rameur peut être affectée. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale d'électricité ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

N'exposez **JAMAIS** votre rameur à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

**Disjoncteurs** : Certains disjoncteurs utilisés dans les installations de conditionnement physique ou les résidences, ne sont pas conçus pour les courants d'appel élevés qui peuvent se produire lorsqu'un rameur démarre initialement ou même au cours de son utilisation. Si le rameur fait déclencher le disjoncteur de l'installation de conditionnement physique ou de la résidence, même s'il s'agit du courant approprié et que le disjoncteur du rameur ne déclenche pas, vous devrez remplacer le disjoncteur de l'installation de conditionnement physique ou de la résidence par un type de calibre plus élevé.

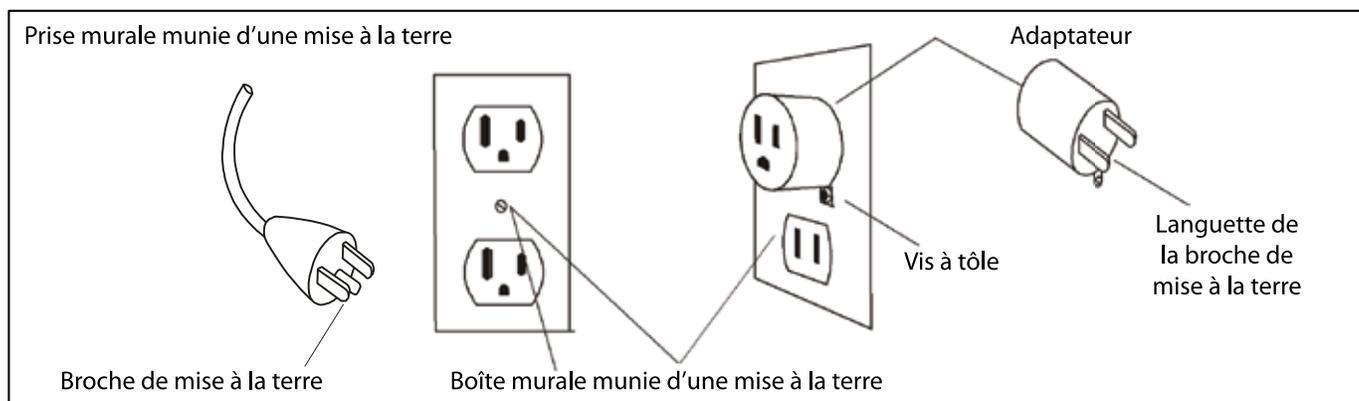
Il ne s'agit pas d'un défaut de la garantie, mais plutôt d'une condition hors de notre contrôle à l'usine. Cette pièce est disponible dans la plupart des magasins d'accessoires électriques. Exemples : Pièce Grainger no. 1D237, ou disponible en direct au [www.squared.com](http://www.squared.com) no. de pièce QUO120HM.

## RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

Ce produit doit être muni d'une mise à la terre. Si le rameur devait être défectueux ou s'il devait tomber en panne, la mise à la terre offre une voie de résistance moindre au courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et mise à la terre conformément aux ordonnances et aux codes locaux.

**DANGER - La mauvaise connexion du conducteur de mise à la masse de l'équipement peut causer un risque d'électrocution. Contactez un électricien ou un réparateur qualifié si vous avez des doutes sur l'état de mise à la masse du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne s'adapte pas à la prise de courant ; demandez à un électricien qualifié d'installer une prise de courant appropriée.**

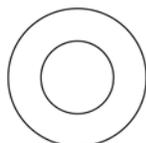
Ce produit est conçu pour être utilisé sur un circuit d'une tension nominale de 110 volts, et il possède une fiche de mise à la masse qui ressemble à la fiche illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à un réceptacle bipolaire comme indiqué ci-dessous si une prise de courant correctement mise à la masse n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait être utilisé uniquement jusqu'à ce qu'une prise de courant correctement mise à la masse (illustrée ci-dessous) puisse être installée par un électricien qualifié. La cosse à ergot rigide de couleur verte, ou une pièce similaire qui dépasse de l'adaptateur, doit être connectée à une masse permanente telle qu'un couvercle de boîtier de prise de courant correctement mise à la masse. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être immobilisé en place par une vis métallique.



# LISTE DES FERRURES DU MODÈLE SR500

## FERRURES ÉTAPE 1

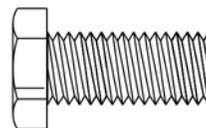
# 1



#109. Ø3/8" x Ø19 X 1.5T rondelles plates (4 pièces)



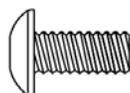
#120. Ø10 x 2T rondelles -ressort (4 pièces)



#120. 3/8" x 3/4" boulons à tête hexagonale (4 pièces)

## FERRURES ÉTAPE 2

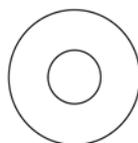
# 2



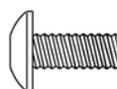
#129. M6 x P1.0 x 10L  
boulons à tête creuse (4 pièces)

## FERRURES ÉTAPE 3

# 3



#122. Ø5/16" x Ø18 x 1.5T  
rondelles plates (4 pièces)



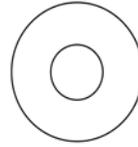
#123. M8 x P1.25 x 12L  
boulons à tête creuse (5 pièces)

# 4

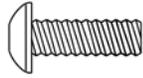
## FERRURES ÉTAPE 4



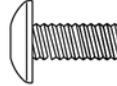
#125. 01/4"  
rondelles-ressort (4 pièces)



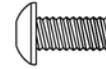
#122. 05/16" X 018 X 1.5T  
rondelles plates (6 pièces)



#124. M6 x 15L  
vis à tête cruciforme  
(4 pièces)

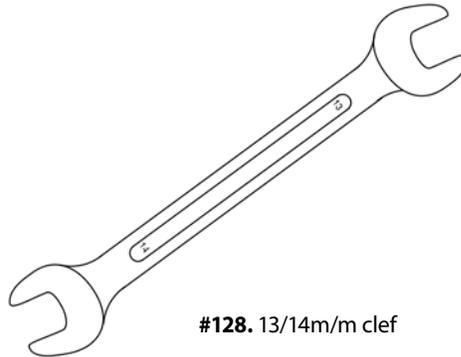


#123. M8 x P1.25 x 12L  
boulons à tête creuse  
(6 pièces)

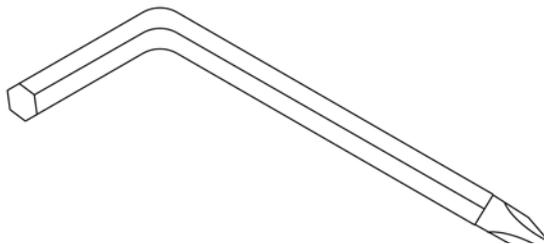


#85. M5 x 10L  
vis à tête cruciforme  
(3 pièces)

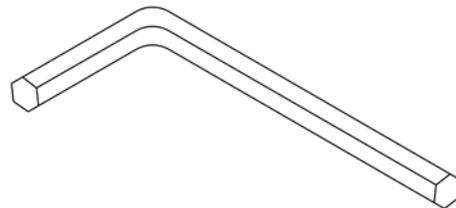
## OUTILS D'ASSEMBLAGE



#128. 13/14m/m clef



#127. Combinaison de clef Allen M5  
et d'un Phillips tournevis cruciforme

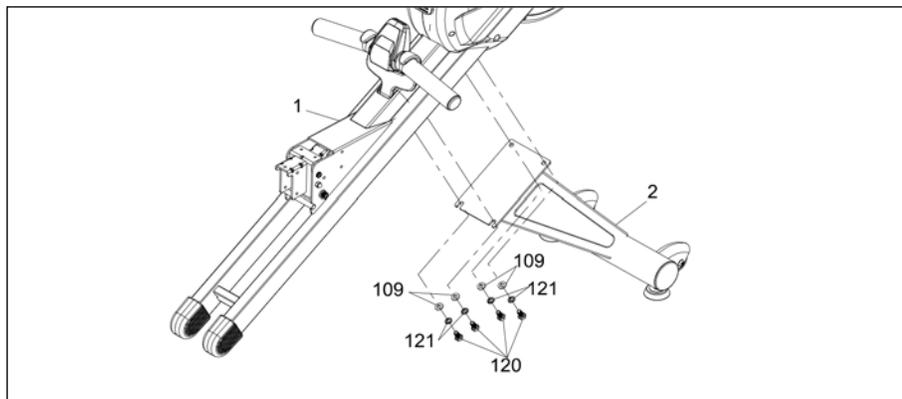


#126. Clef Allen M4

# SR500 INSTRUCTIONS DE MONTAGE

# 1

## ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



### MATERIEL ÉTAPE 2

#109. Ø3/8" x Ø19 x 1.5T  
rondelles plates  
(4 pièces)

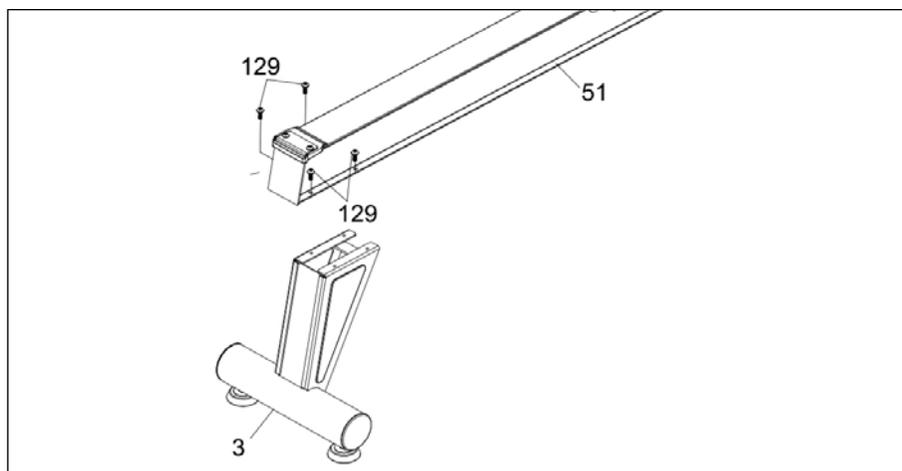
#121. Ø10 x 2T  
rondelles -ressort  
(4 pièces)

#120. 3/8" x 3/4"  
boulons à tête  
hexagonale (4 pièces)

1. Rassemblez le matériel nécessaire pour l'étape 1
2. Utilisez la clef (128) pour fixer le cadre principal (1) au stabilisateur avant (2) en serrant les 4 boulons à tête hexagonale (120) avec 4 rondelles -ressort (121) et 4 rondelles plates (109)

# 2

## ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



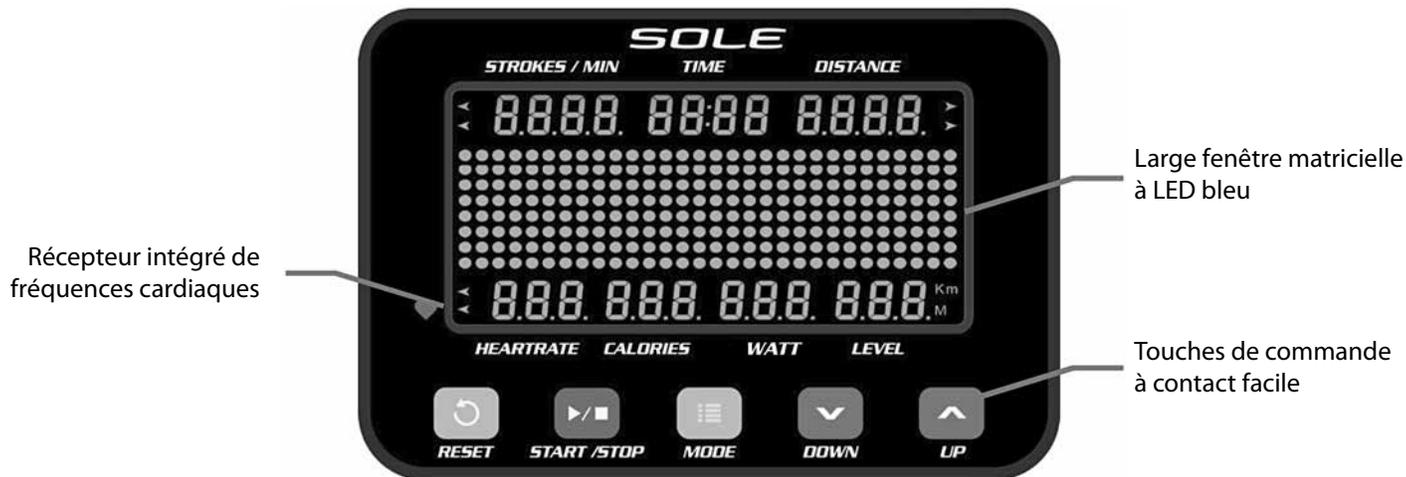
### MATERIEL ÉTAPE 2

#129. M6 x P1.0 x 10L  
boulons à tête creuse  
(4 pièces)

1. Rassemblez le matériel nécessaire pour l'étape 2
2. Pour assembler le rail en aluminium (51) et le stabilisateur arrière (3), utilisez la clef Allen et serrez les 4 boulons à tête creuse (129)

# FONCTIONNEMENT DE VOTRE RAMEUR

## FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE CONSOLE DU MODÈLE SR500



## PUISSANCE

Pour activer la console, appuyez sur n'importe quelle touche et l'écran LCD s'allume. Si la vitesse est enregistrée par le capteur de vitesse, le mode d'entraînement manuel sera activé. Après une minute d'inactivité, la console se mettra automatiquement en mode de veille.

## FONCTIONS DE LA FENETRE

La valeur S/m (Stroke/minute) indique le nombre de coups d'avirons par minute.

## TIME / TEMPS

- Indique le temps ou la durée.
- Plage du temps : 00:00– 99:59 (minutes : secondes).
- Le temps est additionné pour chaque mode d'entraînement
- Lorsque le programme TIME est activé pour décompter, la fenêtre mentionne la durée restante.

## DISTANCE

- La plage de distance est de 0 à 9999 et passe au format de 1X.XX quand la valeur atteinte est supérieure à 9999.
- La distance sera additionnée pour chaque mode d'entraînement.
- Lorsque le programme 'Distance' est activé pour le compte à rebours, la fenêtre indiquera la distance restante.

## HEART RATE / RYTHME CARDIAQUE

La fréquence cardiaque se situe entre 40 et 220 BPM (battements par minute).

Lorsque le signal de fréquence cardiaque est détecté, le coin inférieur droit de la fenêtre de la fréquence cardiaque clignote. La valeur de la fréquence cardiaque sera aussi visible.

Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, il n'y aura aucun affichage à la fenêtre.

## CALORIES

La fenêtre des calories montre la valeur des calories consommées.

Ces valeurs se situent entre 0 et 999

## WATTS

La fenêtre de Watts affiche la valeur en watts pour chaque coup de rame.

Le champ de mesure des watts se situe entre 0 et 2000.

Lorsque le nombre dépasse 999, l'écran utilise le point pour pouvoir afficher le chiffre en milliers.

Par exemple : 1000 affichera 1.00, 1240 deviendra 1.24, 1250 sera 1.25, 2.000, 2.00 etc. ...

## LEVEL / NIVEAU

La fenêtre de niveau LEVEL indique le niveau de résistance actuel.

La plage de niveau se situe entre 1 et 16.

Les niveaux 1 et 2 allumeront le premier point, les niveaux 3 et 4 le second, etc. ...

## 500M / TIME

Seuls les modes d'entraînement MANUEL, DISTANCE, TEMPS et CALORIES sont compatibles avec cet affichage de fonction.

Par exemple, pour le mode d'entraînement MANUEL: quand la console démarre, la matrice au milieu de l'écran LCD montrera le motif d'ondulations puis passera à 500M / TIME après 5 secondes. Après encore 5 secondes, celui-ci reviendra au motif d'oscillation. La répétition de ce cycle continuera: ceci est la fonction analytique de SCAN.

Après le démarrage, la console passe immédiatement en mode SCAN. Si la touche MODE est appuyée, le motif d'ondulations s'affichera. En appuyant à nouveau sur la touche MODE, elle affichera 500M / TIME. En touchant encore une fois la touche MODE, la console revient avec la fonction analytique SCAN recyclable.

# FONCTIONS DES TOUCHES

## MODE

- En mode veille, chaque fois que vous appuyez sur la touche Mode, le mode d'entraînement change selon les séquences suivantes :
- MANUAL > DISTANCE > TIME > CALORIES > 20/10 INTERVAL > 10/20 INTERVAL > CUSTOM INTERVAL / INTERVALLES PERSONNALISEES > FATBURN / CONSOMMATION DE GRAISSES > CARDIO > STRENGTH / PUISSANCE > GAME / DIVERTISSEMENT
- Le mode d'entraînement par défaut après avoir allumé l'appareil est le mode MANUAL.
- Lorsque la fenêtre de la matrice affichera le mode d'entraînement et les paramètres souhaités, celle-ci clignotera à chaque seconde.

## UP / TOUCHE UP

- Sous le mode de réglage de l'entraînement choisi, le paramètre est tenu en compte.
- La valeur augmente d'un incrément chaque fois que l'on presse la touche Up.

## DOWN / TOUCHE DOWN

- La valeur diminue d'un incrément chaque fois que l'on presse la touche Down.

## START / STOP

- En mode veille, appuyez sur la touche Start/Stop pour passer en mode d'entraînement manuel (manual).
- Pour démarrer le mode d'entraînement et pour confirmer la valeur affichée lors du réglage du paramètre de l'entraînement choisi. Pour mettre fin au mode d'entraînement en cours, appuyez sur la touche : le compte ou le décompte s'arrêtera.

## RESET / REINITIALISATION

- En appuyant sur cette touche en mode d'arrêt, l'image passe en mode veille.
- Cette touche ne fonctionne qu'en mode d'arrêt.

## F

### ONCTIONNALITES PROGRAMMABLES

L'écran est entièrement affiché et l'avertisseur émet un bip sonore pendant deux secondes après la mise sous tension.

En appuyant sur la touche START, vous passez directement au mode d'entraînement MANUAL avec les séquences comme indiquées ci-dessous:

**MANUAL > DISTANCE > TIME / TEMPS > CALORIES > 20/10 INTERVAL > 10/20 INTERVAL > CUSTOM INTERVAL / INTERVALLES PERSONNALISES > FATBURN / CONSOMMATION DE GRAISSES > CARDIO > STRENGTH / PUISSANCE > GAME / DIVERTISSEMENT**

Le nom du programme défilera de gauche à droite.



MANUAL



DISTANCE



TIME



CALORIES



20/10 INTERVAL



10/20 INTERVAL



CUSTOM INTERVAL



FAT BURN



CARDIO



STRENGTH



GAME

## MANUAL MODE

Choisir le mode MANUEL (fig.1-1)

Appuyez sur la touche Start /Stop pour pouvoir commencer le mode d'entraînement, ou bien, en mode veille, tirez sur les rames : ceci vous mettra directement en mode d'entraînement manuel.

L'image au centre de l'écran LCD sera numérisée toutes les cinq secondes pour pouvoir afficher la vitesse de course avec le motif ondulé (fig.1-2) et 500M/TIME (fig.1-3). Vous pouvez aussi appuyer sur la touche Mode pour annuler uniquement le balayage avec le motif ondulé.

Une nouvelle touche sur Mode commutera l'image pour afficher 500M/TIME.



Fig 1



Fig 1-2



Fig 1-3

## TARGET DISTANCE / OBJECTIF DISTANCE

Pour choisir le compte à rebours de la distance dans le mode TARGET DISTANCE fig.2-1).

Utilisez les touches UP / DOWN pour ajuster et définir la distance de l'entraînement. L'image au centre de l'écran LCD numérise toutes les secondes pour pouvoir afficher la vitesse de course avec le motif ondulé (fig. 2-2) et 500M / TIME (fig.2-3). Vous pouvez aussi presser la touche MODE pour annuler uniquement la numérisation avec ondulations.

Une deuxième pression sur la touche MODE, commutera l'image pour afficher 500M / TIME.

La fenêtre de DISTANCE décompte à partir de la distance choisie et affichera la distance restante de l'entraînement. Appuyer sur la touche UP / DOWN ajuste le niveau de résistance sous le mode WORKOUT / EXERCICE.

Lorsque la distance est décomptée jusqu'à 0, l'entraînement se termine et un long bip sonore retentira. Si on continue à ramer, le compte à rebours recommence.



Fig 2-1



Fig 2-2



Fig 2-3

## TARGET TIME / OBJECTIF TEMPS

Pour choisir le mode d'entraînement avec le compte à rebours comme objectif.

Utilisez les touches UP / DOWN pour ajuster et régler la durée de l'entraînement. La correction est de 5:00 avec un incrément de 5 minutes vers le haut ou vers le bas (99:00 maximum). Appuyez sur la touche START / STOP pour confirmer le réglage et démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD numérise toutes les cinq secondes pour pouvoir afficher la vitesse de course avec le motif ondulé (fig. 3-2) et 500M / TIME (fig. 3-3). En appuyant sur la touche MODE, vous annulez uniquement le balayage avec l'ondulation. En appuyant à nouveau la touche MODE, l'image passe à l'affichage 500M / TIME.

Sous ce mode WORKOUT, appuyer sur la touche UP / DOWN ajuste le niveau de résistance.

La fenêtre de TIME / TEMPS compte à rebours à partir de la valeur du temps programmé et affiche la durée restante de l'exercice. L'entraînement se termine lorsque le compte à rebours est à 0:00 et un long bip sonore retentit.

Si vous continuez à ramer, le compte à rebours recommence.



Fig 3-1



Fig 3-2



Fig 3-3

## TARGET CALORIES / OBJECTIF CALORIES

Choisir le mode WORKOUT avec l'objectif calories et compte à rebours (fig. 4-1)

Utilisez les touches UP / DOWN pour ajuster et confirmer l'objectif CALORIES. La valeur par défaut est 100 avec un incrément de 10 pour UP et 10 pour DOWN. Appuyez sur la touche START / STOP pour ratifier le réglage et pour démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD numérise toutes les cinq secondes pour pouvoir afficher la vitesse de course avec le motif ondulé (fig.4-2) et 500M / TIME (fig.4-3).

En appuyant sur la touche MODE, vous annulez uniquement le balayage avec l'ondulation. Touchez à nouveau le bouton MODE et l'image passe à l'affichage 500M / TIME. La fenêtre de CALORIES compte à rebours à partir de la valeur calorique ciblée et affichera les calories restantes de l'entraînement.

Pour ajuster le niveau de résistance, appuyez sur la touche UP / DOWN.

Lorsque le nombre de calories est réduit à 0, l'entraînement est terminé et un long bip sonore retentit. Si vous continuez à ramer, le compte à rebours recommence.



Fig 4-1



Fig 4-2



Fig 4-3

## 20/10 INTERVAL / INTERVALLES

Choisir le mode d'entraînement pour 20/10 INTERVAL (fig. 5-1)

L'image au centre de l'écran LCD: 20 secondes d'exercices /10 secondes de repos. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD montre le compte à rebours de l'entraînement actuel avec les ondulations (fig.5-2) ou le décompte du temps de repos (fig.5-3).

En appuyant sur la touche UP / DOWN sous ce mode d'entraînement, vous pouvez ajuster le niveau de résistance. Il y a dix cycles d'exercice / repos pour chaque temps d'entraînement.

À la fin de l'exercice, un long bip sonore retentit. Si on continue à ramer, le compte à rebours recommence.



Fig 5-1



Fig 5-2



Fig 5-3

## 10/20 INTERVAL / INTERVALLES

Choisir le mode 10/20 INTERVAL.

L'image au centre de l'écran LCD: 10 secondes d'exercices / 20 secondes de repos.

Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer le mode d'entraînement. L'image au centre de l'écran LCD montre le compte à rebours de l'entraînement actuel avec les ondulations (fig.6-2) ou le compte à rebours du temps de repos (fig.6-3).

Sous ce mode d'entraînement, appuyer sur la touche UP / DOWN ajuste le niveau de résistance. Il y a dix cycles d'exercice/repos pour chaque temps d'entraînement.

À la fin de l'entraînement, un long bip sonore retentit. Si on continue de ramer, le compte à rebours recommence.



Fig 6-1



Fig 6-2



Fig 6-3

## CUSTOM INTERVAL / INTERVALLES PERSONNALISEES

Choisir le programme CUSTOM INTERVAL WORKOUT (fig.7-1).

Le temps EXERCICE / REST (exercice / repos) est défini par l'utilisateur. La valeur par défaut est de dix secondes pour les exercices et pour les repos. La valeur indiquée sur le côté gauche de la fenêtre de la matrice, clignote et vous aidera à régler la durée de l'exercice. Utilisez les touches UP / DOWN pour ajuster et installer la durée d'entraînement.

La valeur par défaut est de dix secondes avec 1 seconde d'incrément en plus ou en moins. Appuyez sur la touche START / STOP pour valider le réglage et pour démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD : 10 secondes d'exercices /10 secondes de repos. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer le mode d'entraînement. Le compte à rebours de l'exercice et des ondulations en cours (fig.7-1) ou le décompte du temps de repos (fig.7-2) sont visualisés sur l'écran LCD. Appuyer sur la touche UP / DOWN ajuste le niveau de résistance. Il y a dix cycles d'exercice /repos pour chaque temps d'entraînement.

Une fois l'entraînement terminé, un long bip sonore retentit. Si on continue à ramer, le décompte recommence.



Fig 7-1



Fig 7-2



Fig 7-3

## FAT BURN / BRULER LES GRAISSES

Choisir le mode d'entraînement pour FAT BURN (fig.8-1).

Appuyez sur la touche START / STOP et commencez le mode d'entraînement ou réglez la durée de l'exercice. Utilisez la touche UP / DOWN pour ajuster la durée. L'incrément de réglage est de cinq minutes (99:00 au maximum). Appuyez sur START / STOP pour démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD montre le profil de FAT BURN (fig.8-2). En mode d'entraînement, appuyez sur UP / DOWN pour ajuster le niveau de résistance.

La fenêtre de TIME démarre le compte à rebours à partir du temps réglé et affichera le temps d'exercice restant.

Lorsque le temps est décompté jusqu'à 0:00, l'entraînement se termine et un long bip sonore retentit.

Si on continue à ramer, le compte à rebours recommence.

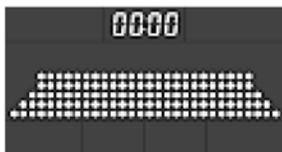


Fig 8-1



Fig 8-2

## CARDIO WORKOUT

Choisir le mode d'entraînement pour CARDIO (fig.9-1).

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer le mode d'entraînement ou pour régler la durée de l'entraînement. Utilisez les touches UP / DOWN pour ajuster le temps. L'incrément du réglage est de cinq minutes (99:00 au maximum). Appuyez la touche START / STOP pour démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD montre le profil CARDIO (fig.9-2). Sous ce mode d'entraînement, appuyez sur la touche UP / DOWN pour ajuster le niveau de résistance.

Le compte à rebours démarre à partir du temps de réglage. La fenêtre affichera aussi le temps d'entraînement restant.

Lorsque le temps est décompté jusqu'à 0:00, l'exercice se termine et un long bip sonore retentit. Si on continue à ramer, le compte à rebours recommence.



Fig 9-1



Fig 9-2

## STRENGTH WORKOUT / L'ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE

Choisir le mode d'entraînement pour STRENGTH WORKOUT (fig.10-1)

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer le mode d'entraînement ou pour régler la durée de l'exercice. L'incrément du réglage est de cinq minutes avec un maximum de 99:00. Appuyez START / STOP pour démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD montre le profil de résistance (fig.10-2). La fenêtre de TIME démarre le compte à rebours à partir du temps de réglage. Elle affichera aussi le temps restant de l'exercice.

Lorsque le temps est décompté jusqu'à 0:00, l'exercice se termine et un long bip sonore retentit. Si on continue à ramer, le compte à rebours recommence.



Fig 9-1



Fig 9-2

## GAME WORKOUT / EXERCICES DE DIVERTISSEMENT

Choisir le mode d'entraînement GAME WORKOUT (fig.11-1).

Appuyez la touche START / STOP pour commencer votre type d'entraînement choisi (fig.11-2).

Trois points lumineux sur le côté gauche représentent la position de l'utilisateur. L'image décale un profil par seconde vers la gauche et continuera de défiler.

La position de l'utilisateur ne changera pas. Cependant, plus la course de l'utilisateur est rapide, plus sa position sera élevée. Si il n'y a pas de compétition, la position de l'utilisateur descendra au plus bas niveau. La hauteur de la position du rameur est équivalente à la vitesse de son effort de rame.

Chaque séance de divertissement ne dure que cinq minutes.

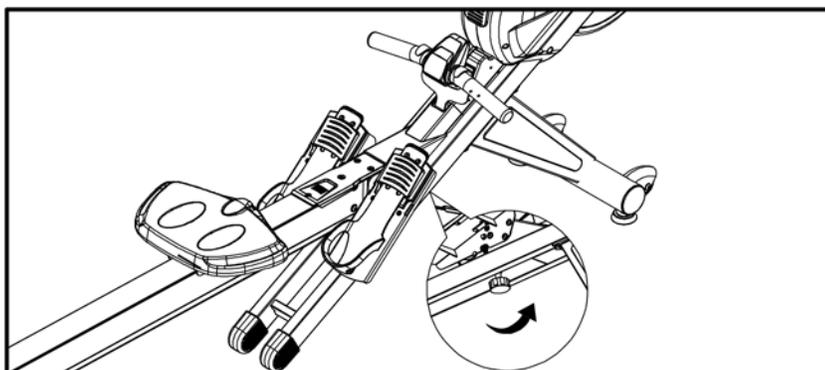


Fig 11-1

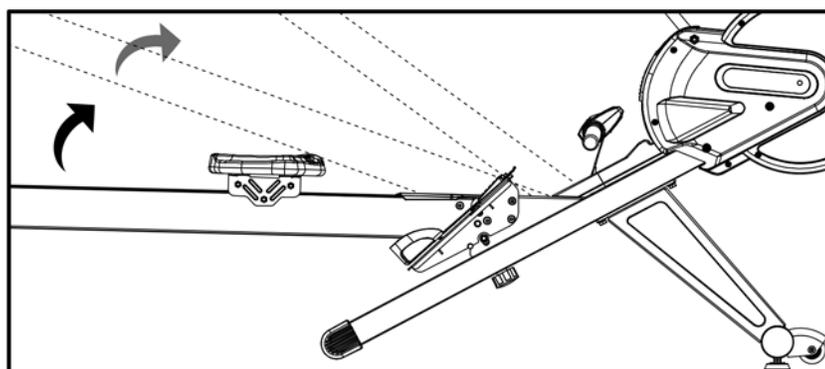


Fig 11-2

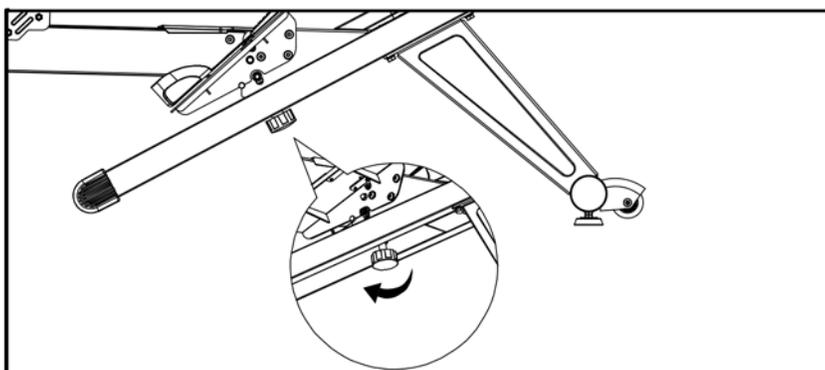
## PROCEDURES DE PLIAGE / DEPLIAGE



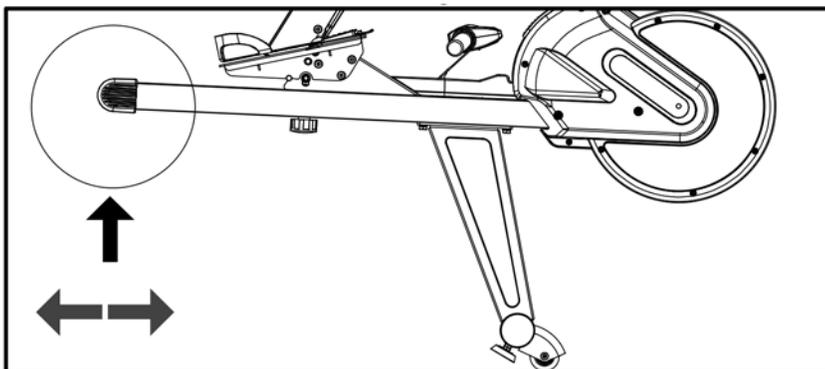
1. Tournez le bouton dans le contre-sens horaire pour desserrer.



2. Repliez l'ensemble du rail en aluminium.



3. Tournez le bouton dans le sens horaire pour serrer.



4. Pliez l'ensemble du rail en aluminium

# PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

## Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque :

Le vieux slogan « on n'a rien sans rien » est un mythe qui a été dépassé par les avantages des exercices confortables. Une bonne partie de ce succès a été dérivée de l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. Avec l'utilisation correcte d'un moniteur de fréquence cardiaque, beaucoup de gens découvrent que leur choix habituel d'intensité des exercices était soit trop haut soit trop bas, et que les exercices sont beaucoup plus plaisants si la fréquence cardiaque est maintenue dans la plage correspondant aux avantages souhaités.

Pour déterminer la plage dans laquelle vous voulez vous exercer pour obtenir ces avantages, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Ceci peut se faire en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. La formule vous fournit la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour quelqu'un de votre âge. Pour déterminer la plage effective de fréquences cardiaques correspondant à des objectifs spécifiques, il suffit de calculer le pourcentage approprié de votre FCM. Votre zone d'exercices de fréquence cardiaque est entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. À 60 % de votre FCM, vous atteignez la zone dans laquelle vous éliminez la graisse, tandis qu'à 80 %, vous fortifiez votre système cardiovasculaire. Pour obtenir les avantages maximum, restez dans la zone de 60 % à 80 %.

Pour quelqu'un âgé de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée ainsi :

$$220 - 40 = 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)}$$

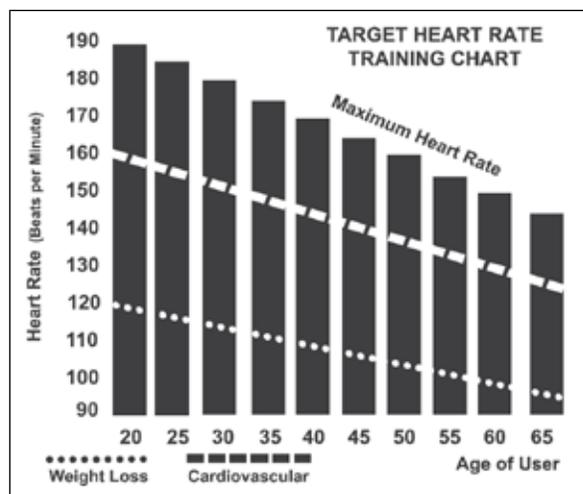
$$180 \times 0,6 = 108 \text{ battements par minute} \\ \text{(60 \% du niveau maximum)}$$

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ battements par minute} \\ \text{(80 \% du niveau maximum)}$$

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement devrait être de 108 à 144 battements par minute.

Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.

Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (entraînement pour développer le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est énuméré au bas de chaque colonne. Le conditionnement pour la fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représenté par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 % ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.



# ÉCHELLE DE PERCEPTION SUBJECTIVE DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT

La fréquence cardiaque est importante, mais écouter votre corps offre aussi beaucoup d'avantages. D'autres variables, en plus de la fréquence cardiaque, doivent être considérées pour déterminer l'intensité de vos exercices. Votre niveau de stress, santé physique, santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, l'heure à laquelle vous avez mangé pour la dernière fois et ce que vous avez mangé, contribuent tous à déterminer l'intensité à laquelle vous devriez vous exercer. Si vous écoutez ce que dit votre corps, il vous dira tout cela.

L'échelle de perception subjective de l'intensité de l'effort (rate of perceived exertion, RPE), appelée aussi échelle de Borg, a été créée par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle attribue une note de 6 à 20 à l'intensité des exercices, en fonction de ce que vous ressentez ou de la perception de votre effort.

## **L'échelle est la suivante :**

Échelle de perception subjective de l'intensité de l'effort

- 6 Minimum
- 7 Très, très facile
- 8 Très, très facile +
- 9 Très facile
- 10 Très facile +
- 11 Assez facile
- 12 Confortable
- 13 Assez difficile
- 14 Assez difficile +
- 15 Difficile
- 16 Difficile +
- 17 Très difficile
- 18 Très difficile +
- 19 Très, très difficile
- 20 Maximum

Vous pouvez obtenir un niveau approximatif de fréquence cardiaque pour chaque valeur de l'échelle en ajoutant simplement un zéro à chaque valeur. Par exemple, une valeur de 12 conduira à une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre RPE varie en fonction des facteurs présentés ci-dessus. C'est l'avantage majeur de ce type d'entraînement. Si votre corps est résistant et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme semblera plus facile. Lorsque votre corps est dans cette condition, vous pouvez vous entraîner avec plus d'effort et la RPE supporte cela. Si vous vous sentez fatigué et lent, c'est parce que votre corps doit faire une pause. Dans cette condition, votre rythme semble plus difficile. Cela est aussi indiqué dans votre RPE, pour que vous puissiez vous entraîner au niveau correct de ce jour-là.

# Garantie limitée du fabricant

## La GARANTIE POUR LE Rameur

Dyaco Sole Inc. offre une garantie sur toutes les pièces SOLE du rameur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail. La responsabilité de Dyaco Sole Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Sole Inc., et le soutien technique de nos commerçants indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de commerçants ou de compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un commerçant ou d'une compagnie d'entretien, Dyaco Sole Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Toutes les autres composantes | 2 ans  |
| Soudures du cadre             | 10 ans |
| Main-d'œuvre                  | 1 an   |
| Les items cosmétiques         | 6 mois |

\*Les items cosmétiques comprennent, sans se limiter aux items suivants : poignées, revêtement de la console, étiquettes et décalques.

## RESPONSABILITÉ NORMALE DU CONSOMMATEUR

Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans les maisons familiales ordinaires; le consommateur est responsable des items suivants :

- 1 La carte d'enregistrement de la garantie doit être remplie et acheminée à l'adresse indiquée sur la carte en dedans de 10 jours de l'achat original pour valider la garantie limitée de Fitness Trading.
- 2 Le rameur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
- 3 Le rameur doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
- 4 Le rameur doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacés; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
- 5 Les dépenses encourues pour faire l'entretien du rameur, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
- 6 Les dommages au revêtement du rameur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
- 7 L'entretien régulier du rameur tel que mentionné dans ce guide.

## EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

- 1 LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.  
Remarque : Puisque certains états ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
- 2 Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange ou pour les appareils qui ne sont pas utilisés dans les maisons familiales ordinaires.
- 3 Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Sole Inc.; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Sole Inc.; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.
- 4 Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
- 5 Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
- 6 Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouve pas dans les dossiers de Dyaco Sole Inc. Dyaco Sole Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
- 7 CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
- 8 L'utilisation du produit dans un environnement autre qu'un lieu résidentiel.
- 9 Les garanties à l'extérieur de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

## ENTRETIEN

Gardez votre acte de vente. La période de garantie de main d'œuvre est de douze (12) mois à partir de la date sur le reçu d'achat. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un endroit à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

- 1 Communiquez avec votre commerçant autorisé SOLE.
- 2 Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec FITNESSSTRADING en composant le +32 11 76 12 70.
- 3 Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Sole Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Sole Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Sole Inc. Dyaco Sole Inc. est responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
- 4 Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :  
Fitnessstrading  
Stadsheide 3, Hasselt  
Belgique

**Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Fitness Trading.**

