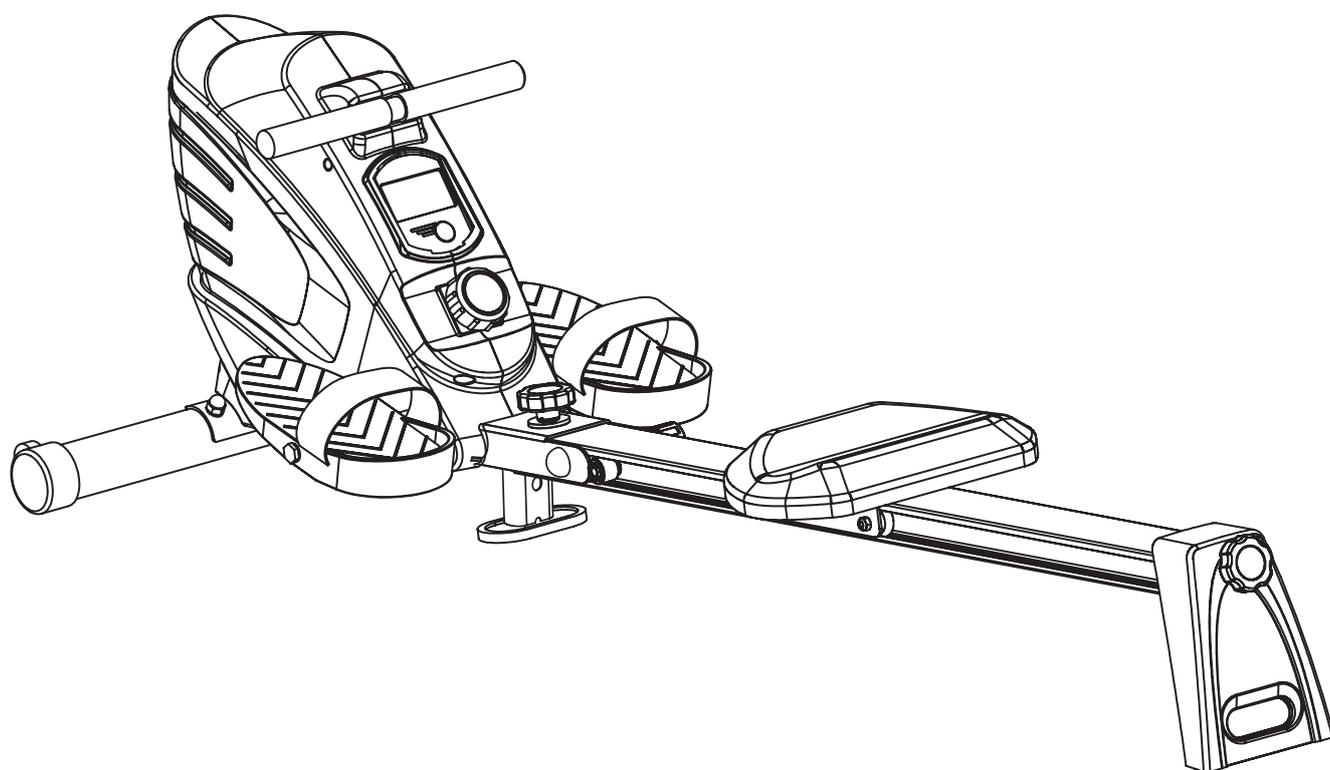


# virtu<sup>fit</sup>

*Row Limited Edition Rameur*

## Manuel de l'Utilisateur



CONSIGNES DE SÉCURITÉ	3 - 4
INSTRUCTIONS DE MONTAGE	5 - 8
INSTRUCTIONS DE PLIAGE	9
MAINTENANCE	10 - 11
DÉPANNAGE	12
GUIDE D'OPÉRATION	13 - 14
DESSIN TECHNIQUE	15
Liste des pièces	16 - 17
DIRECTIVES DE FORMATION	18

## ATTENTION:

**Consultez votre médecin avant de commencer avec un programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles qui ont des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le rameur. VirtuFit n'est pas responsable des blessures ou des dommages matériels causés par l'utilisation de ce produit. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser le rameur.**

## ATTENTION

- Avant utilisation, assurez-vous que l'appareil est correctement assemblé et que tous les écrous et boulons sont correctement serrés.
- Nous vous recommandons d'assembler ce rameur à deux.
- Il est recommandé de lubrifier annuellement toutes les pièces mobiles avec de la Vaseline (sans acides) ou un spray silicone.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne s'emmêlent dans les pièces mobiles.
- Installez et utilisez ce rameur sur une surface ferme et plane.
- Toujours portez des chaussures de sport lorsque vous utilisez le rameur.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil pendant son utilisation.
- Assurez-vous de maintenir votre équilibre lorsque vous utilisez le rameur.
- Ne mettez pas les doigts ou d'autres objets dans les pièces mobiles.
- Avant de faire de l'exercice, consultez votre médecin pour déterminer la fréquence, la durée et l'intensité de l'exercice adaptées à votre âge et à votre niveau de forme physique. Arrêtez immédiatement en cas de nausée, d'essoufflement, d'évanouissement, de maux de tête, de douleur, d'oppression dans la poitrine ou de tout inconfort.
- Ne tenez pas le rameur par le siège lorsque vous le déplacez.
- Ce rameur ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

- Le rameur est conçu pour un usage domestique et le poids maximum de l'utilisateur est de 130 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace à l'arrière pour éviter tout accident. – Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Ne placez pas le rameur sur un tapis épais qui pourrait gêner la ventilation. Ne placez pas le rameur à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
- L'appareil doit être utilisé à l'intérieur et non à l'extérieur afin d'éviter tout dommage. Gardez la zone de stockage sèche, propre et plate. Il est interdit d'utiliser l'appareil à d'autres fins que la formation.
- N'utilisez l'appareil que dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Ne stockez l'appareil qu'à une température ambiante comprise entre 5 °C et 45 °C.

**Les demandes de garantie sont exclues si la cause du défaut est le résultat de :**

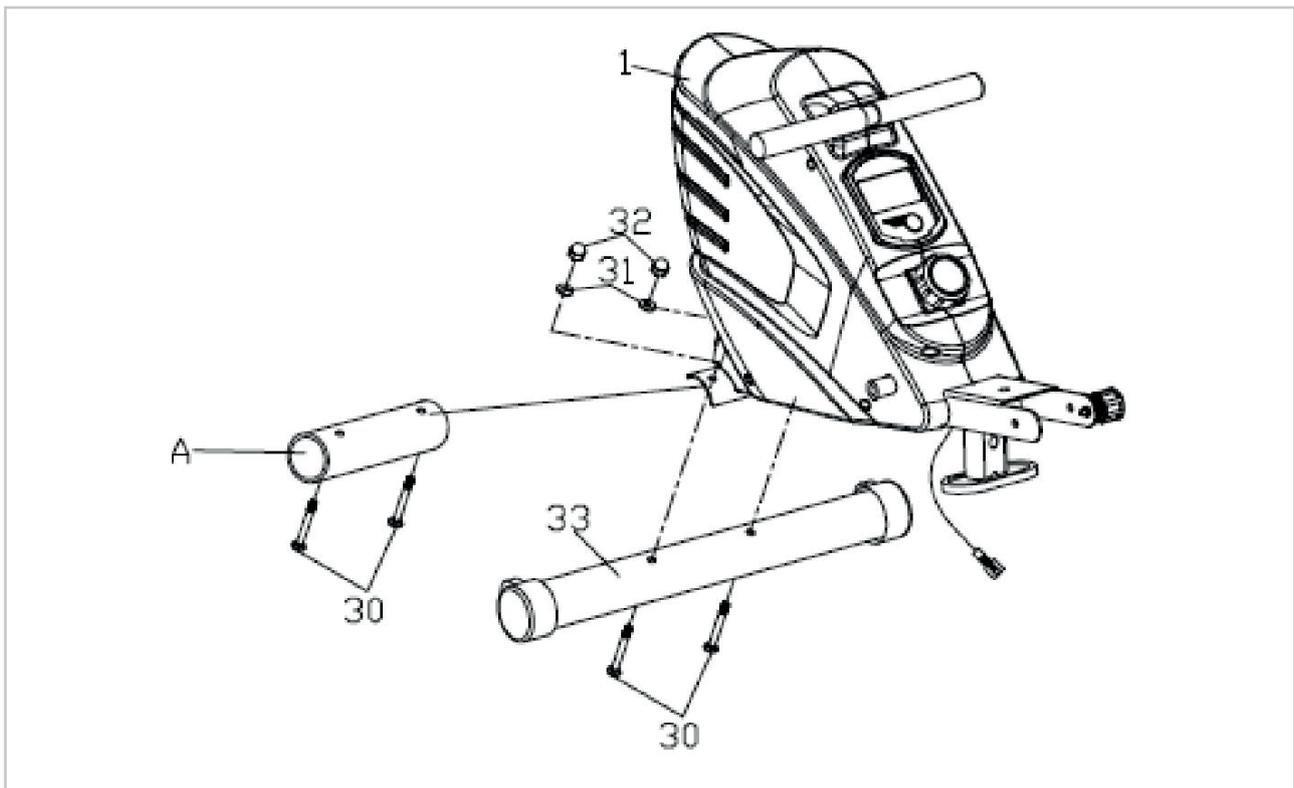
- Travaux de maintenance, d'installation et de réparation non effectués par un revendeur agréé.
- En cas de mauvaise utilisation, négligence et/ou manque d'entretien.
- Défaut d'entretien de l'équipement de fitness conformément aux instructions du fabricant.

**Pièces manquantes:** Si vous pensez qu'il vous manque certaines pièces dans votre colis, vérifiez soigneusement la mousse de polystyrène et l'appareil lui-même.

**Certaines pièces Message d'erreur:** Assurez-vous que tous les câbles sont correctement connectés. Les pieds en aluminium sont très sensibles et doivent rester droits. Vous recevez un message d'erreur après avoir monté votre rameur ? Ensuite, vous devez à nouveau plier ces pieds en aluminium, cela peut faire disparaître le message d'erreur.

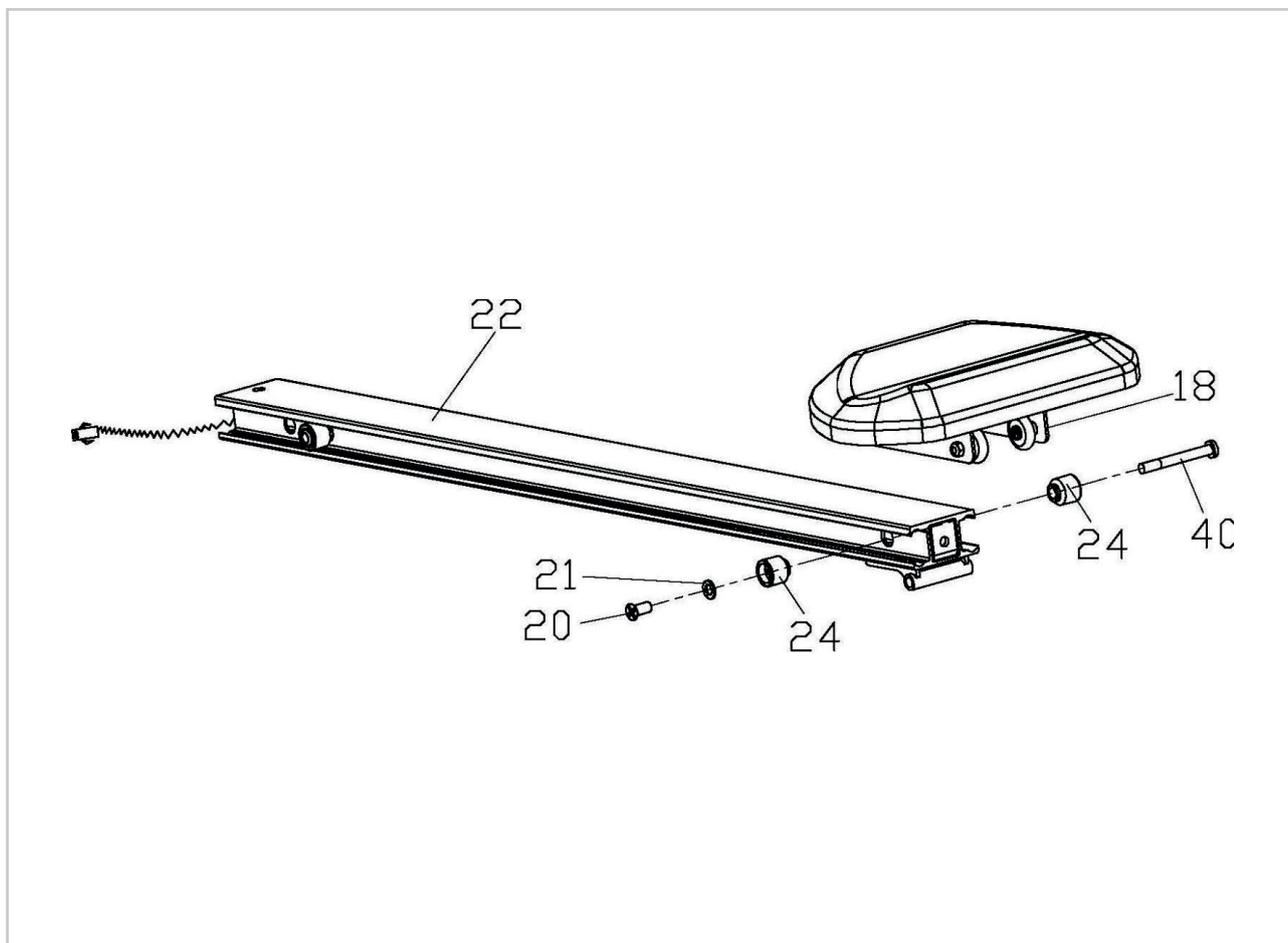
**Vis Allen:** Assurez-vous que la clé Allen est correctement insérée dans le boulon avant d'appliquer une force sur la clé. De cette façon, vous évitez que la tête de la vis Allen ne se torde.

## ÉTAPE 1



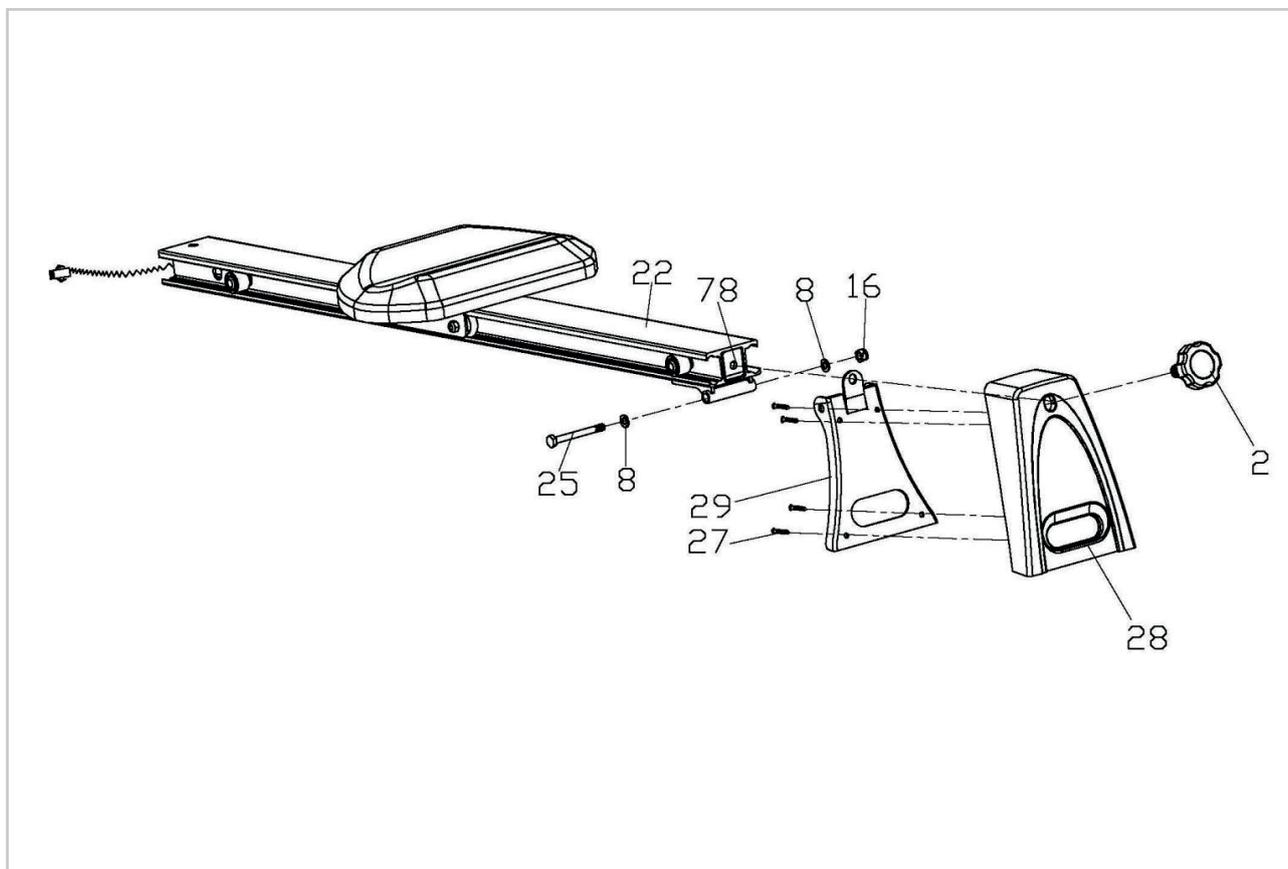
- Retirez le tube en carton A en dévissant le boulon M8\*73 (30), la rondelle frein D8x2xΦ25xR30,5 (31) et l'écrou borgne (32).
- Serrez le stabilisateur avant (33) sur le châssis principal (1) avec le boulon M8\*73 (30), la rondelle de blocage (31) et l'écrou borgne (32).

## ÉTAPE 2



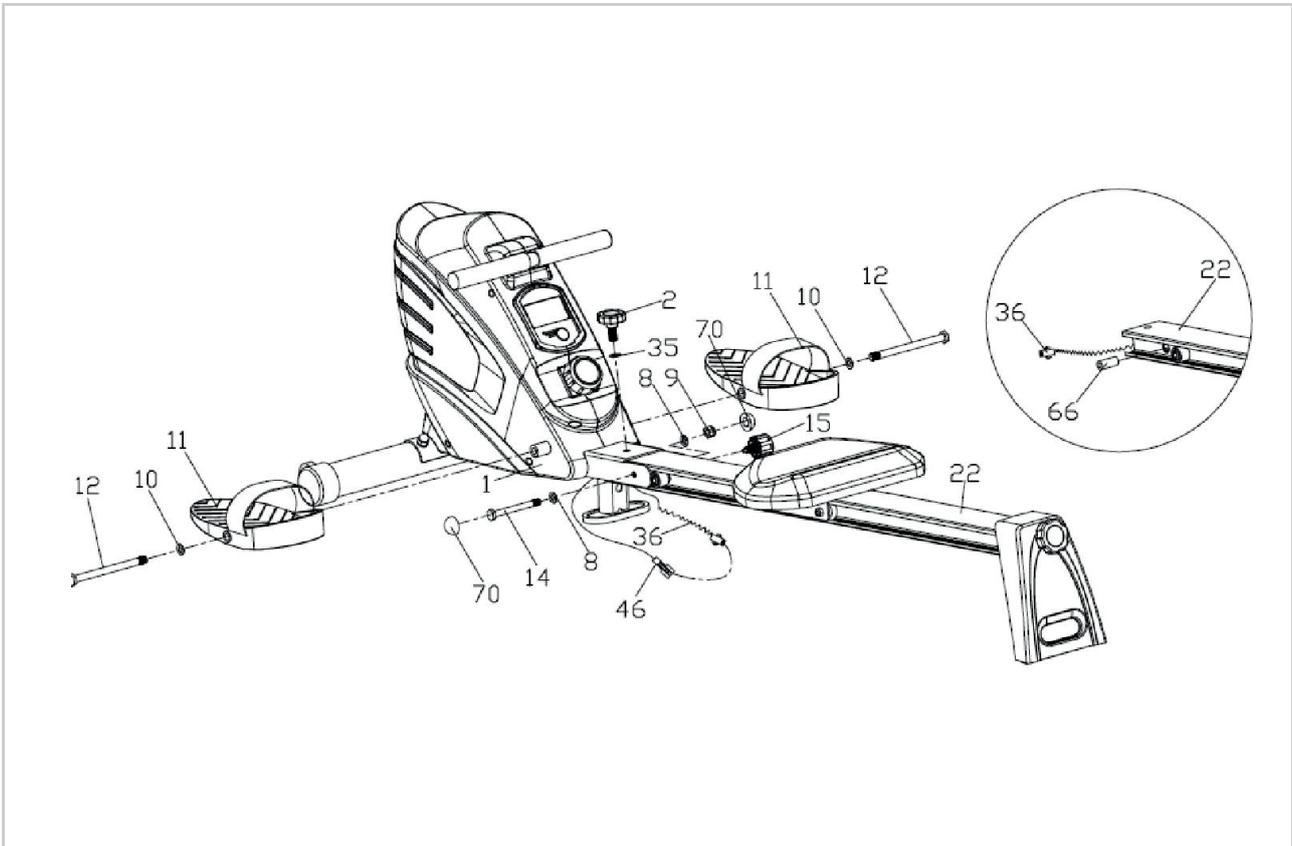
- Retirez le boulon (20), la rondelle plate (21), la barrière de protection (24), l'arbre de délimitation (40), placez le support de rail (18) sur les rails (22) et serrez le support de rail (18) à l'aide du boulon (20), rondelle plate d6×1,2×Φ16 (21), garde-bordure (24), axe de bordure (40).

## ÉTAPE 3



- Fixez le pied de support (29) aux rails (22) avec le boulon M10\*95 (25), la rondelle plate D10×2,0×φ20 (8), l'écrou M8 (16). Serrez ensuite le couvercle de protection (28) au pied de support (29) avec le boulon ST4.2\*8 (27), fixez le pied de support (29) à l'équerre d'angle (78) avec le bouton M10\*25 (2).

## ÉTAPE 4

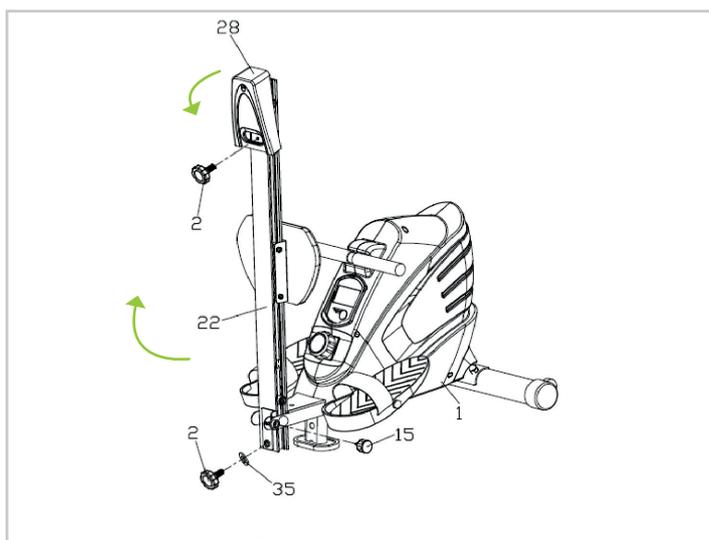


- Connectez le fil du capteur (46) et le capteur (36) (le câble peut être caché dans le rail).
- Insérez ensuite le tube (66) dans le trou des rails (22), serrez les rails (22) au châssis principal (1) avec le boulon M10\*100 (14), la rondelle plate D10×2,0×φ20 (8) et l'écrou M10 (9).
- Placer ensuite le couvercle (70) sur le boulon M10\*100 (14).
- Enfin, fixez les rails avec le bouton M10\*25 (2) et la rondelle plate (35).
- Fixez la pédale (11) au châssis principal (1) avec le boulon m12\*155\*16 (12) et la rondelle plate (10).
- Lors du pliage, desserrez le bouton M16\*15 (15) et repliez les rails (22).

**ATTENTION:** RANGEZ LE RAMEUR DANS UN ENDROIT SEC, HORS DE PORTÉE DES ENFANTS, COMME INDIQUÉ SUR L'ILLUSTRATION. ASSUREZ-VOUS QUE LE RAMEUR EST STABLE ET SÉCURISÉ AFIN QUE LE RAMEUR NE PUISSE PAS TOMBER SUR DES ANIMAUX OU DES ENFANTS.

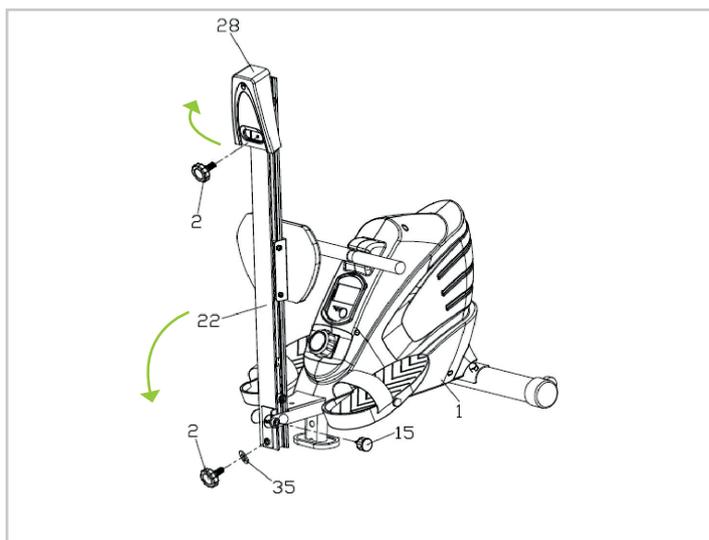
## OUVRIR

Retirez les goupilles de verrouillage (15, 2) et la rondelle plate (35). Repliez ensuite les rails (22) et repliez la housse de protection (28). Fixez le cadre principal (1) à la protection (28) avec la goupille de retenue (2) et la rondelle plate (35).



## FERMER

Retirez la goupille de verrouillage (2) et la rondelle plate (35) et détachez le cadre principal (1) de la protection (28). Rabattez ensuite les rails (22) et déployez le capot de protection (28). Installez la goupille de verrouillage (15), la goupille de verrouillage (2) et la rondelle plate (35) pour fixer les rails.



***Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'appareil est correctement assemblé et entretenu. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le matériel est régulièrement entretenu. Les pièces qui ont déjà été utilisées et/ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation de l'appareil. L'appareil ne doit être utilisé et stocké qu'à l'intérieur, une exposition prolongée aux intempéries et aux changements de température/humidité peut sérieusement affecter les composants électriques et les pièces mobiles du rameur.***

### MAINTENANCE QUOTIDIENNE

- Nettoyez et éliminez la transpiration/humidité après chaque utilisation. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et assurez-vous que l'appareil reste exempt d'humidité.
- Vérifiez que le rail et les roues sous le siège sont exempts de poussière et de saleté.

### ENTRETIEN SEMESTRIEL

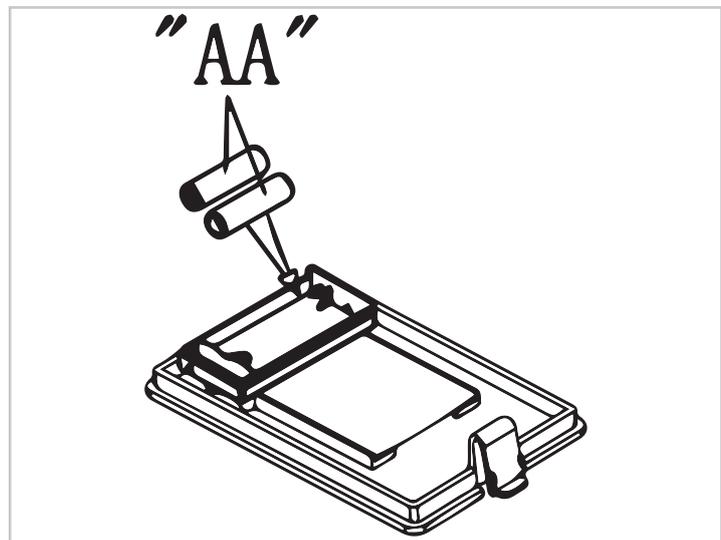
- Inspectez tous les écrous et boulons associés aux pièces mobiles de l'unité, serrez-les au besoin.
- Vérifier la mobilité des pièces mobiles et des composants de l'équipement, utiliser un spray silicone si nécessaire.

## PILES

**PILES AA**

L'écran utilise des piles AA, que vous pouvez remplacer à l'arrière de l'écran.

Les batteries doivent être installées correctement. Si l'écran est illisible ou que seules des parties de l'image fonctionnent, suivez l'étape suivante : Retirez les piles et attendez 15 secondes, puis réinsérez les piles correctement.



## CONSEILS POUR L'UTILISATION DE LA BATTERIE

1. Retirez les piles de l'écran lorsqu'elles sont vides ou lorsque l'appareil ne sera pas utilisé pendant une période prolongée.
2. Ne chargez pas, ne démontez pas et ne jetez pas les batteries au feu.
3. Lors de l'insertion des piles, faites très attention au + et au -. Lors du remplacement des piles, il est recommandé de remplacer toutes les piles, de ne pas mélanger les anciennes et les nouvelles piles.
4. Il est recommandé d'utiliser des piles alcalines, elles ont une durée de vie plus longue que les piles normales.
5. Les piles doivent être remplacées lorsque l'écran s'assombrit ou lorsqu'il ne s'affiche pas du tout.

## REPLACEMENT DES BATTERIES

1. Lorsque vous voyez un affichage incorrect à l'écran, il est recommandé de remplacer les piles.
2. Utilisez 2 piles 1,5 AA comme alimentation.

## **L'affichage ne fonctionne pas**

Si l'écran ne fonctionne plus, vous pouvez remplacer les piles. Ceux-ci sont situés à l'arrière de l'écran.

## **L'affichage n'affiche aucune valeur**

Si l'écran n'affiche aucune valeur, vous pouvez essayer de vérifier les câbles du capteur et les câbles à l'arrière de l'écran. Si cela ne fonctionne toujours pas, vous pouvez déplacer légèrement le capteur.

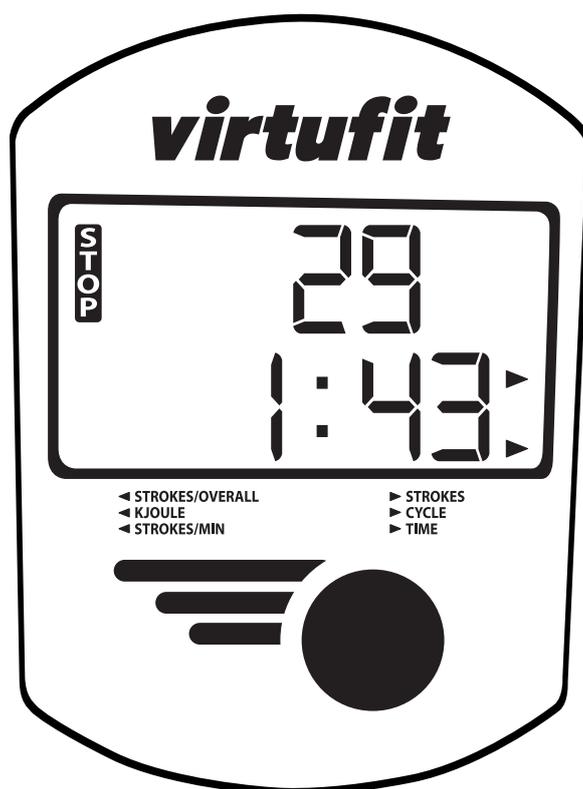
## **Le rameur émet des bips**

Vérifiez que tous les boulons et écrous sont bien serrés. Vaporisez un spray silicone si nécessaire. Vérifiez également les roues sous le siège.

## ATTENTION:

*Gardez la console à l'abri de la lumière directe du soleil. Séchez la surface de la console si elle est couverte de gouttes de sueur. Ne vous appuyez pas sur la console. Ne touchez l'écran qu'avec vos doigts. Assurez-vous que vos ongles ou autres objets pointus ne touchent pas l'écran.*

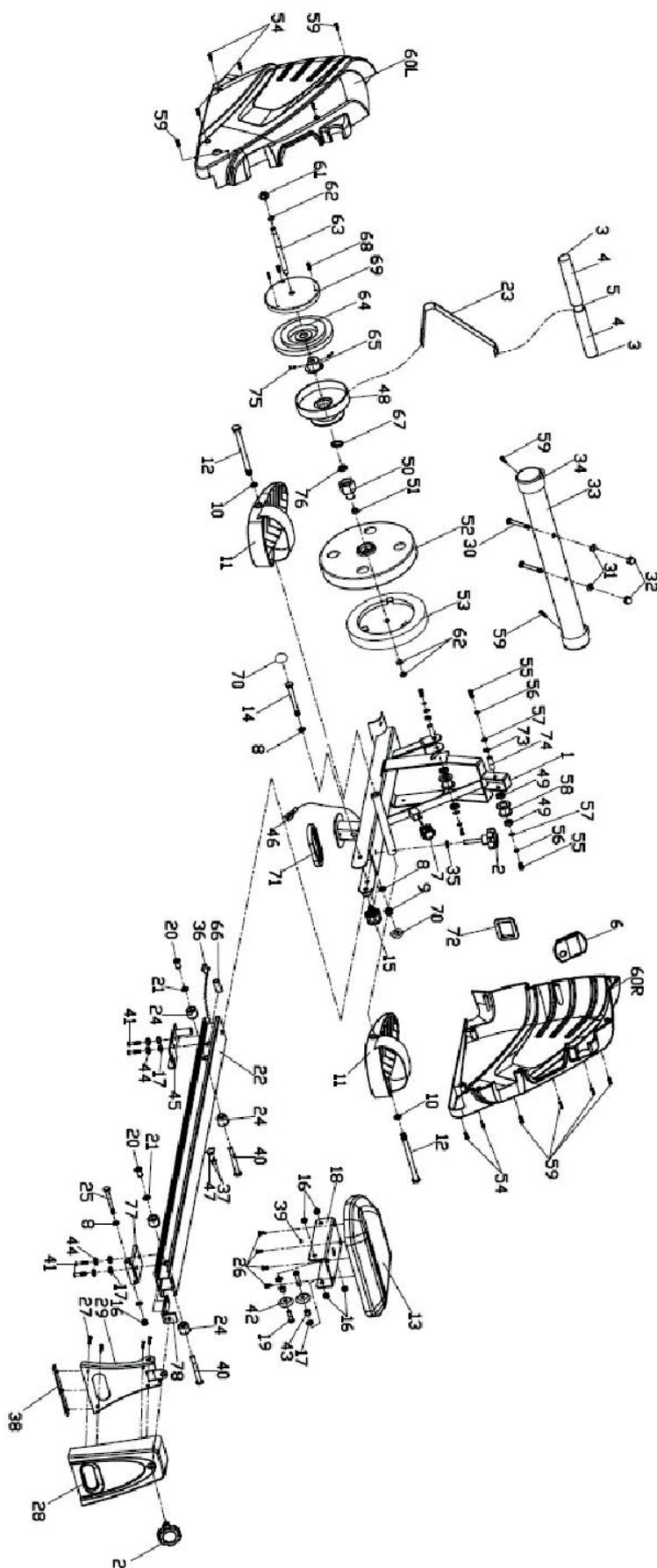
## CONSOLE



BOUTON	FONCTION
<b>MODE</b>	Appuyez sur "MODE" pour sélectionner une fonction souhaitée. Appuyez et maintenez "MODE" pour réinitialiser toutes les valeurs.

## FONCTIONS

FONCTION	EXPLICATION
<b>SCAN</b>	En position SCAN, les fonctions suivantes sont affichées : TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIE, COUNT/ MIN.
<b>TIME</b>	Compte le temps d'aviron depuis le début de l'exercice jusqu'à la fin.
<b>COUNT</b>	Compte les coups d'aviron du début à la fin.
<b>TOTAL COUNT</b>	Compte le nombre total de coups d'aviron du début à la fin.
<b>CALORIES</b>	Compte le nombre total de calories brûlées du début à la fin.
<b>COUNT/MIN</b>	Affiche les coups d'aviron actuels par minute ou la fréquence par minute
<b>AUTO ON/ OFF &amp; AUTO START/STOP</b>	Sans signal pendant 4 minutes, l'affichage s'éteindra automatiquement. Lorsque vous commencez à ramer ou appuyez sur le bouton, le moniteur fonctionne.



#	DESCRIPTION	QTÉ.
1	Cadre principal	1
2	Bouton M10*25	2
3	Embout	2
4	Poignée en mousse	2
5	Poignée	1
6	Ordinateur1	1
7	Contrôle de tension	1
8	Rondelle plate D10*2.0*Φ20	4
9	Écrou M10	2
10	Rondelle plate D13*2.0*Φ26	2
11	Pédale	2
12	Boulon M12*155*16	2
13	Siège	1
14	Boulon M10*100	1
15	Boulon M16*1.5	1
16	Écrou M8	4
17	Rondelle plate D8*1.5*Φ16	8
18	Support de rail	1
19	Boulon M8*30*L10	4
20	Boulon	2
21	Rondelle plate D6*1.2*Φ16	2
22	Rails	1
23	Ceinture	1
24	Protection des frontières	4
25	Boulon M10*95	1
26	Boulon M6*12	4
27	Boulon ST4.2*8	4
28	Capuchon de protection	1
29	Pied d'appui	1
30	Boulon M8*73	2
31	Circlip D8*2*Φ25*R30.5	2

#	DESCRIPTION	QTÉ.
32	Écrou M8	2
33	Stabilisateur avant	1
34	Embout	2
35	Rondelle plate	1
36	Connexion du capteur	1
37	Boulon ST3*10	2
38	Rondelle de protection en caoutchouc	1
39	Aimant	1
40	Axe limite	2
41	Boulon M8*20	4
42	Cylindre	4
43	Brosse cylindrique	4
44	Rondelle élastique D8	4
45	Anneau de raccordementg	1
46	Câble du capteur	1
47	Capteur	1
48	Plateau rotatif	1
49	Roulement 6000	4
50	Prise	1
51	Bus	1
52	Volant	1
53	Disque magnétique	1
54	Vis ST4.2*18	4
55	Boulon M6*15	4
56	Circlip D6	4
57	Rondelle plate D6*1.0*Φ12	4
58	Disque	2
59	Vis ST4.2*18	10
60	Carter de chaîne (L/R)	1/1
61	Boulon M10*1.0	1
62	Boulon hexagonal M10*1.0	3

#	DESCRIPTION	QTÉ.
63	Axe du volant moteur	1
64	Ressort	1
65	Cendre	4
66	Tube	3
67	Rondelle D12	1
68	Vis ST3.5*18	10
69	Capuchon de protection	37
70	Casquette S17	18
71	Protection en caoutchouc	4
72	Capot	2
73	Rondelle D10	4
74	Tube	1
75	Boulon M8*10	2
76	Roulement 6001Z	4
77	Soutien	1
78	Équerre d'angle	1

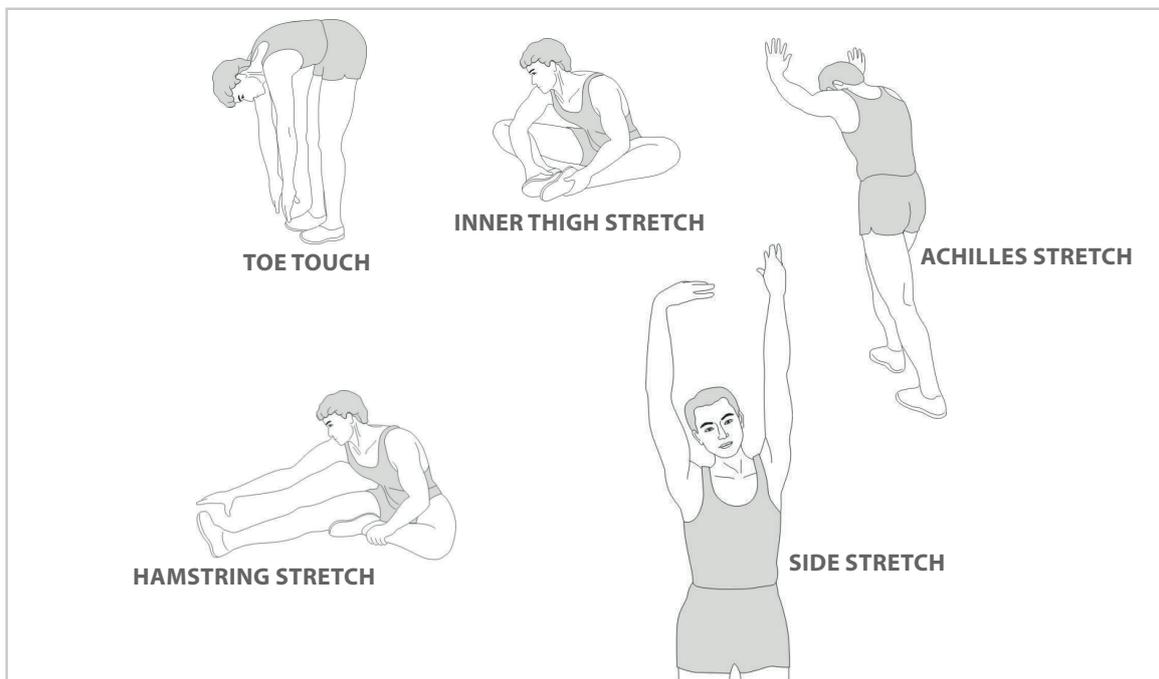
**Un programme d'entraînement réussi consiste en un échauffement, l'entraînement et un retour au calme. Effectuez l'intégralité du programma au moins deux à trois fois par semaine, en vous reposant un jour entre les entraînements. Après quelques mois, vous pouvez augmenter votre intensité d'entraînement jusqu'à, par exemple, quatre ou cinq fois par semaine.**

## ÉCHAUFFEMENT

Le but d'un échauffement est de préparer votre corps à un entraînement et de réduire le risque de blessure. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de commencer un entraînement cardio ou musculaire. Faites des activités qui augmentent votre fréquence cardiaque et réchauffent les muscles qui travaillent. Des exemples de ces types d'activités incluent la marche rapide, le jogging, les sauts d'obstacles, la corde à sauter et la course sur place.

## S'ÉTIRER

S'étirer pendant que vos muscles sont chauds est très important après un bon échauffement et un bon refroidissement, car cela réduit le risque de blessure. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Ci-dessous quelques exemples:



## RETOUR AU CALME

Le but de la récupération est de ramener le corps à une position de repos normale à la fin de chaque séance d'exercice. Un bon refroidissement réduit lentement votre fréquence cardiaque et favorise la récupération.

# virtuafit

*Pour des questions ou pièces  
manquantes, s'il vous plaît contactez*

*Fitness Benelux*



**Nederland**

**T** +31 (0)74-7600219

**E** [service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)

**W** [www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)