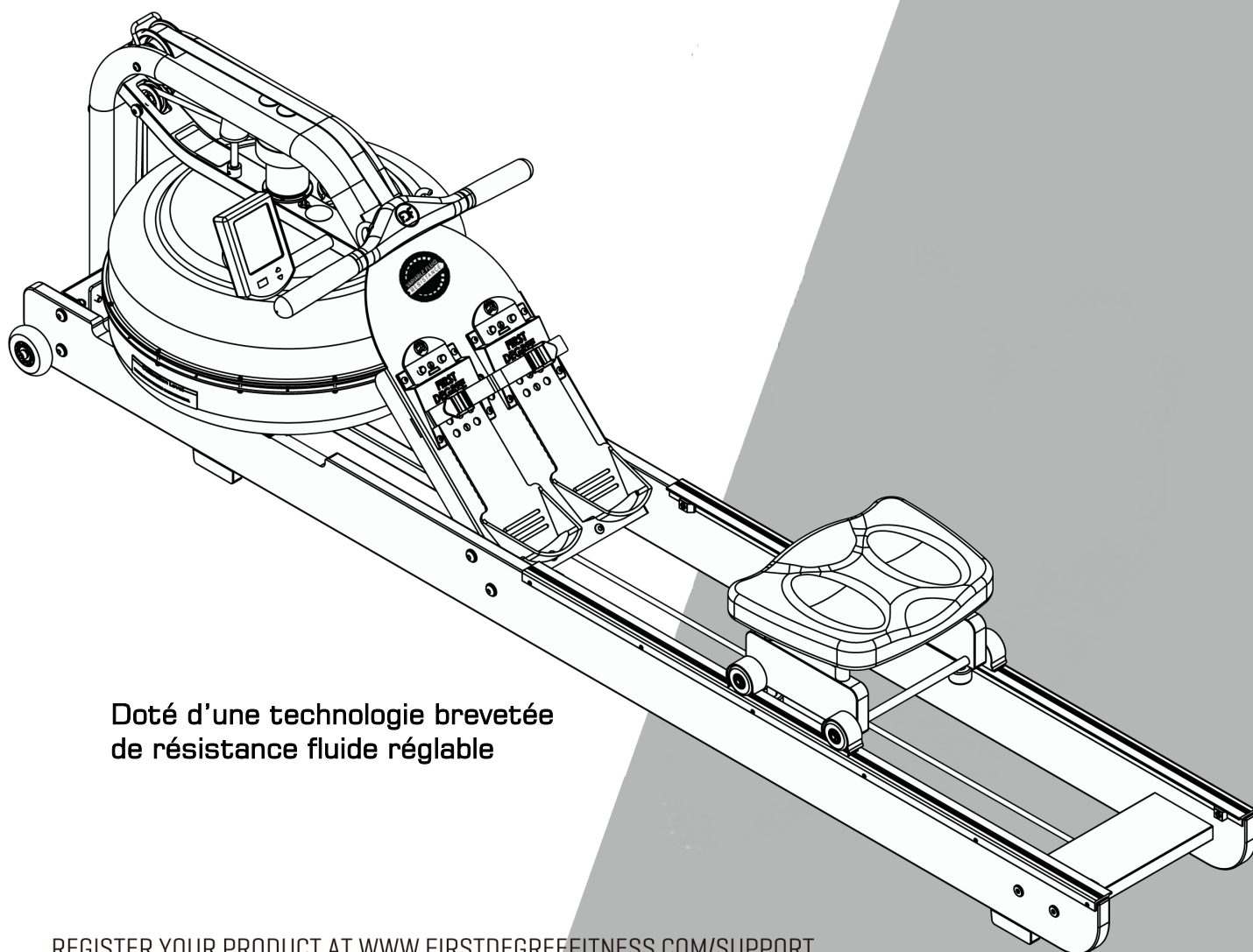


» GUIDE D'UTILISATION

APOLLO PRO V VIKING PRO V



Doté d'une technologie brevetée
de résistance fluide réglable

» Introduction

Nous vous félicitons d'avoir acheté le Rameur.

FIRST DEGREE FITNESS est fière de vous présenter le Rameur en tant que produit d'utilisation à la maison doté d'une résistance fluide réglable brevetée.

Notre combinaison unique de cadres en acier de précision et de bois solide incorpore seulement le frêne américain de la plus haute qualité, recueilli au moyen de la toute dernière technologie de récolte durable de plantations renouvelables.

Notez que les légères variations de couleur des rails latéraux, du siège et de la traverse en bois sont normales et qu'elles font partie de la palette de mère Nature. Les motifs formés par le grain du bois et les teintes subtiles de chaque Rameur font en sorte que chaque unité est hautement individualisée et conçue pour compléter n'importe quel environnement.

Suivez toutes les instructions avec soin concernant l'assemblage correct, le remplissage du réservoir, le traitement de l'eau, l'entretien et la sécurité.

Vous pouvez rejoindre notre distributeur à l'échelle mondiale et notre réseau de service sur www.firstdegreefitness.com

Vérifiez les contenus de la boîte 1 et de la boîte 2 afin de vous assurer que toutes les pièces sont présentes et correctes avant l'assemblage.

Entraînement avec le rameur

1. Comme pour toute pièce d'équipement de remise en forme, consultez un médecin avant de commencer votre programme d'exercices sur le Rameur.
2. Suivez les instructions fournies dans ce manuel pour connaître la position adéquate des pieds et les techniques de rame de base.
3. Pour des techniques de rame plus détaillées, veuillez vous référer à notre site Web international sur www.firstdegreefitness.com



1. Gardez vos mains et doigts loin des pièces amovibles, comme indiqué dans ce manuel.
2. Le Rameur peut tenir à la verticale pour l'entreposage. Assurez-vous qu'un endroit sécuritaire est choisi, comme le coin d'une pièce ou contre un mur sur une surface égale et sécuritaire.

Remarque : Si l'aire d'entreposage n'est pas de niveau, une pièce de fixation additionnelle est requise (vendue séparément) pour maintenir le Rameur en position verticale stable de rangement.

Sécurité	5
Assemblage	7
Contenu de la boîte du Rameur.....	8
Instructions d'assemblage.....	9
Instructions d'assemblage.....	12
Écran du réglage automatique du Bluetooth	15
Console et connectivité de l'application	16
Procédure de calibration	17
Détacher la courroie du Rameur.....	18
Replacer la courroie du Rameur.....	19
Entretien	20
Dépannage.....	21
Instructions de la trousse de fixation en option.....	22
Garantie	23

Consignes de sécurité

- Avant d'utiliser ce produit, il est essentiel de lire le manuel d'utilisation au COMPLET et TOUTES les instructions. Le Rameur est conçu pour être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
- IL IMPORTE DE BIEN COMPRENDRE CHACUN DES AVERTISSEMENTS
- Comme pour toute pièce d'équipement de remise en forme, consultez un médecin avant de commencer votre programme d'exercices sur le Rameur.
- Veuillez être conscient que tout régime d'entraînement, avant d'être entrepris, doit être précédé par un examen médical conduit par un médecin certifié.
- Des blessures pourraient résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
- **AVERTISSEMENT** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut résulter en de blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, cessez l'entraînement immédiatement.
- Arrêtez la machine immédiatement si des signes d'usure excessive sont visibles sur les courroies, poulies et tendeurs. N'utilisez pas l'unité tant que les morceaux endommagés ne sont pas réparés ou remplacés.
- Ne laissez pas les enfants avoir un accès non surveillé à la machine.
- Le Rameur peut tenir à la verticale pour l'entreposage. Lors de l'entreposage, veuillez suivre les instructions données dans le manuel.
- Veuillez garder vos mains loin des pièces amovibles, comme indiqué sur l'étiquette d'avertissement sur le cadre principal de la machine.
- Si tout dispositif de réglage est laissé saillant, cela pourrait interférer avec le mouvement de l'utilisateur.
- N'entrez pas l'appareil dans des conditions glaciales avec de l'eau dans le réservoir, car elle pourrait prendre de l'expansion et faire craquer les composants.

Installation

- Placez le Rameur sur une surface plate et stable à l'horizontale pendant l'utilisation pour une stabilité maximale.
- Vérifiez toutes les courroies, poulies et tendeurs régulièrement pour des signes d'usure, et remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez le Rameur régulièrement et suivez toutes les instructions pour l'entretien comme spécifié dans ce manuel.
- Remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses et ne faites fonctionner l'appareil que lorsque toutes les réparations sont terminées.

Utilisation appropriée

- N'utilisez pas de l'équipement de toute autre manière que conçue ou prévue par le fabricant. Il est impératif que l'équipement de FIRST DEGREE FITNESS soit utilisé adéquatement afin d'éviter les blessures.
- Des blessures peuvent survenir si l'exercice est fait de manière incorrecte ou excessive. Il est recommandé que tous les individus consultent un médecin avant de débuter un programme d'entraînement. Si en tout temps vous vous sentez faible, étourdi ou avez mal, Cessez l'exercice et consultez votre médecin.
- Gardez les parties du corps (mains, pieds, cheveux, etc.), les vêtements et les bijoux loin des pièces amovibles afin d'éviter les blessures.
- Suivez les instructions fournies dans ce manuel pour connaître la position adéquate des pieds et les techniques de rame de base.
- Pour des techniques de rame plus détaillées, veuillez vous référer à notre site Web international sur www.firstdegreefitness.com

Inspection

- NE PAS utiliser ou permettre l'utilisation de tout équipement endommagé ou qui a des pièces usées ou brisées. Pour le remplacement de toute pièce d'équipement FIRST DEGREE FITNESS, utilisez seulement les pièces de remplacement fournies par FIRST DEGREE FITNESS.
- Les câbles et courroies posent un risque extrême si utilisés lorsqu'ils sont effilochés. Remplacez toujours un câble ou une courroie au premier signe d'usure (consultez First Degree Fitness en cas de doute).
- ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT — Une maintenance préventive est la clé pour une opération fluide de l'équipement et pour garder les risques au minimum. L'équipement doit être inspecté à des intervalles réguliers.
- Assurez-vous que toute personne qui fait des réglages ou qui effectue un entretien ou une réparation de toute sorte est qualifiée pour le faire.
- N'ESSAYEZ PAS D'UTILISER OU DE RÉPARER TOUT ACCESSOIRE APPROUVÉ POUR L'UTILISATION AVEC L'ÉQUIPEMENT FIRST DEGREE FITNESS QUI SEMBLE ÊTRE ENDOMMAGÉ OU USÉ.
- Vérifiez toutes les courroies, poulies et tendeurs régulièrement pour des signes d'usure, et remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez le Rameur régulièrement et suivez toutes les instructions pour l'entretien comme spécifié dans ce manuel.
- Remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses et ne faites fonctionner l'appareil que lorsque toutes les réparations sont terminées.

Avertissements d'utilisation

- Gardez les enfants à l'écart de l'appareil. Les parents ou autres qui supervisent les enfants doivent fournir une supervision étroite de l'enfant si l'équipement est utilisé en présence d'enfants.
- Ne permettez pas aux utilisateurs de porter des vêtements amples ou des bijoux lors de l'utilisation de l'équipement. Il est aussi recommandé aux utilisateurs à longs cheveux de les attacher afin d'éviter le contact avec les pièces amovibles.
- Tous les spectateurs doivent rester loin des utilisateurs, pièces amovibles, composants et accessoires attachés lorsque la machine est en cours d'utilisation.
-  **AVERTISSEMENT** N'insérez pas les doigts dans le réservoir!
-  **MISE EN GARDE** Ne remplissez pas le réservoir plus qu'à la marque d'étalonnage comme indiqué sur l'étiquette de niveau du réservoir sinon un déversement d'eau peut se produire.
-  **AVERTISSEMENT** N'utilisez jamais ce rameur sans que les pieds soient fixés de manière sécuritaire dans les sangles de pieds, ou sans que la partie amovible de la plaque de pied glissante soit verrouillée en position!

» Assemblage

Données techniques

Classe de produit: HC

Système de freinage: Indépendant de la vitesse

Poids net du produit: APOLLO PRO V - 35.8kg (78.93lb) / VIKING PRO V - 30.6kg (67.4lb)

Poids brut du produit: APOLLO PRO V - 42.9kg (94.58lb) / VIKING PRO V - 36.7kg (80.91lb)

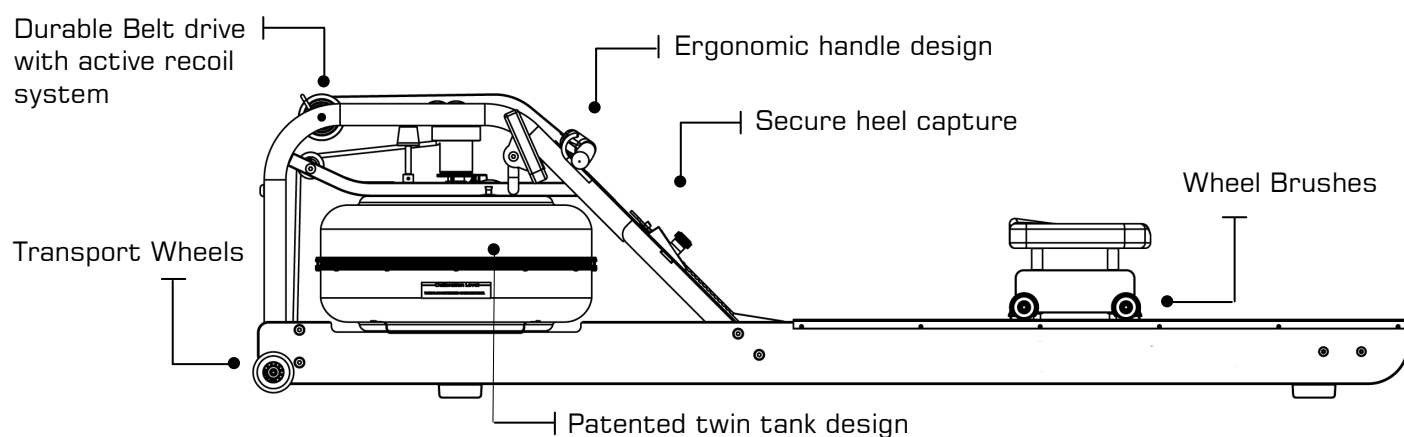
Poids maximum de l'utilisateur: 131,09 po (333 cm) en longueur x 67,71po (172 cm) en largeur

Dimensions: 83,85 po (213 cm) long x 20,47 po (52 cm) large x 22,04 po (56 cm) haut

Poids maximum de l'utilisateur: 150kg (330lbs)

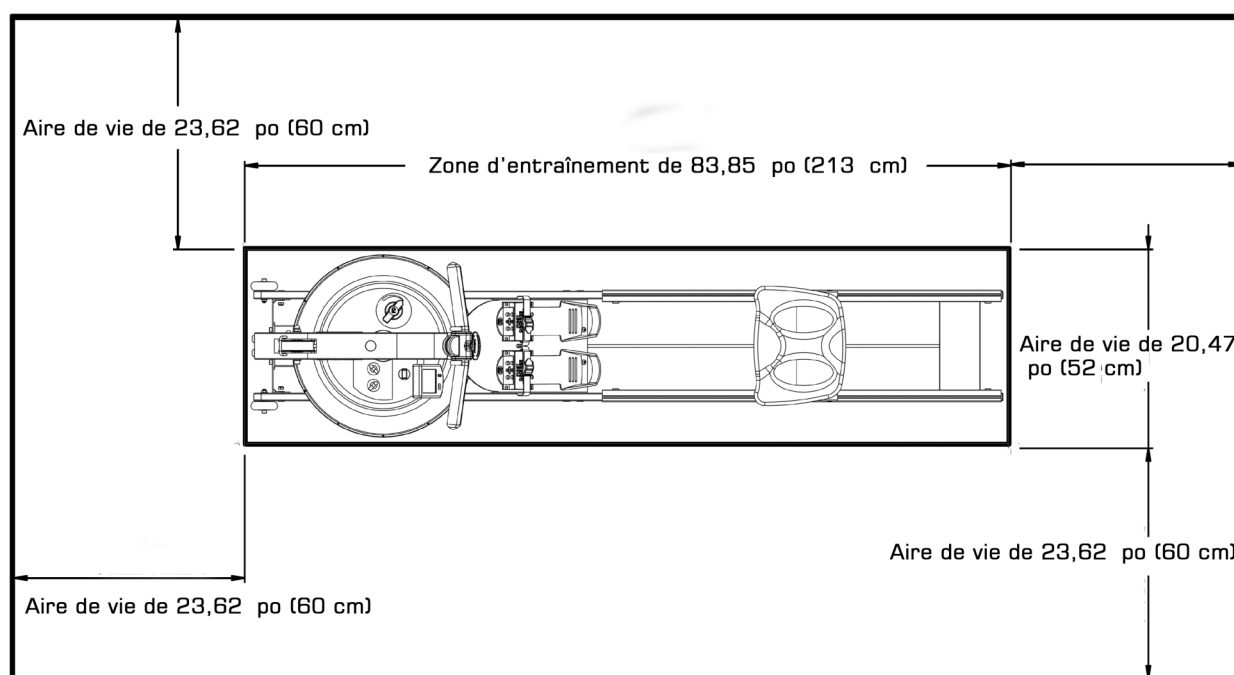
Compact Footprint: 2730mm x 1120mm or upright 560mm x 520mm

Product Highlights



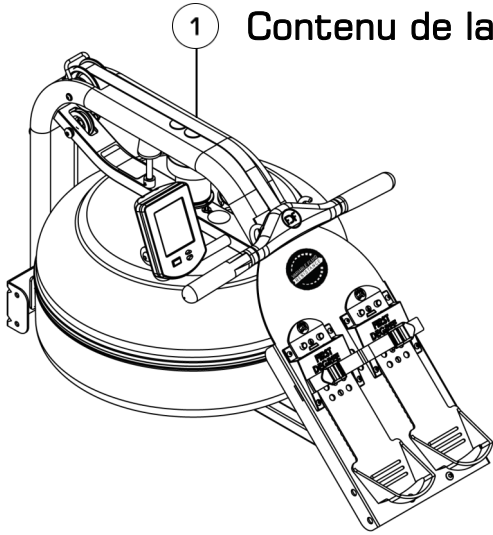
L'aire de vie doit être d'au moins 23,62 po (60 cm) de plus que la zone d'entraînement dans les directions d'accès à l'équipement. L'aire de vie doit également inclure assez d'espace pour un débarquement urgent.

Aire de vie et zone d'entraînement

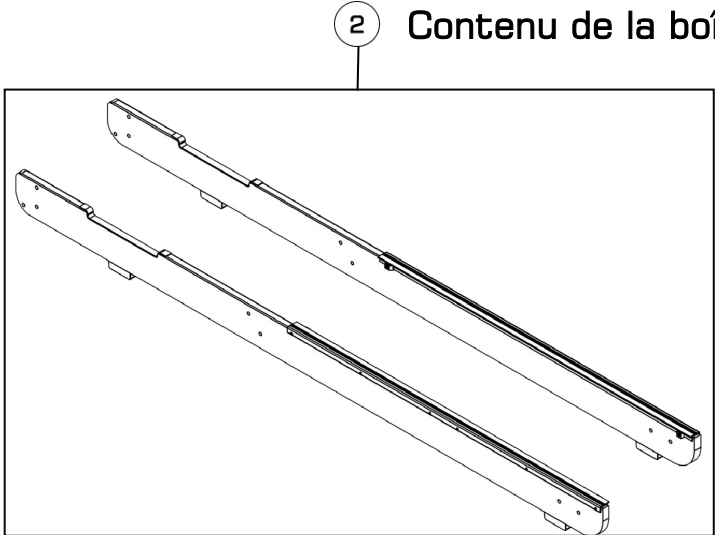


Remarque : Le rameur ne convient pas à des fins thérapeutiques.

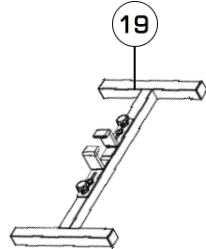
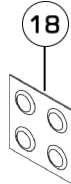
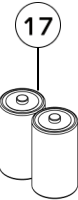
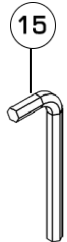
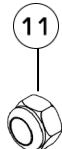
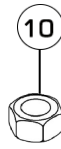
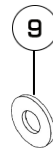
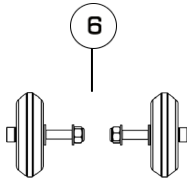
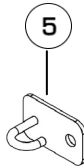
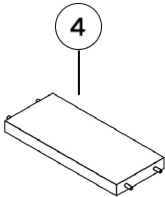
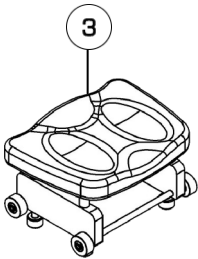
» Contenu des boîtes 1 et 2 du rameur



1 Contenu de la boîte 1



2 Contenu de la boîte 2



Composant	Qté.	Description	Composant	Qté.	Description
1	1	Cadre principal	5	1	Crochet de fixation pour tendeur
2	2	Rail latéral gauche/droit	6	2	Assemblage de roues de transport
3	1	Siège du Rameur	7	1	Siphon
4	1	Renfort arrière	8	1	Guide d'utilisation
Trousse de matériel					
9	16	Rondelle M8	14	1	Clé Allen 5mm
10	8	Écrou standard M8	15	1	Clé Allen 6mm
11	8	Écrou nyloc M8	16	1	Clé de serrage 13 mm
12	4	Boulon M6 x 15 mm	17	2	Pile Duracell D
13	8	Boulon M8 x 45 mm	18	4	Comprimés de traitement de l'eau
Matériel en option (non inclus)					
19	1	Support en option (non inclus)			

» Instructions d'assemblage

ÉTAPE 1

Assemblage du renfort arrière Assemblage des rails latéraux/roues de transport

Besoin

Rails latéraux gauche et droit [2]

Renfort arrière [4]

Crochet de fixation pour tendeur [5]

Assemblage de roues de transport [6]

4x Boulons M6x15mm [12]



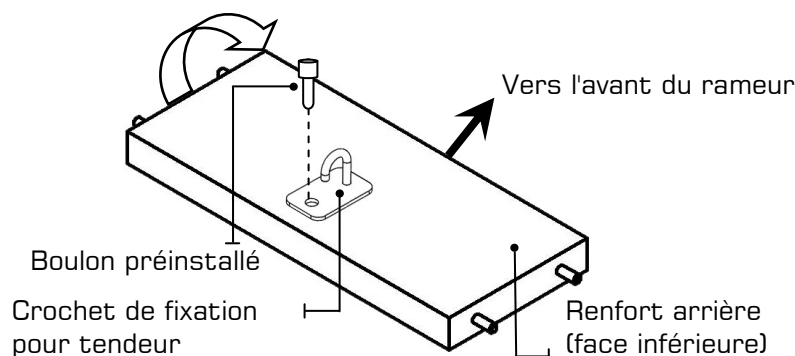
Faire pivoter le renfort arrière pour une orientation adéquate avant l'assemblage sur les rails coulissants.



Conseil : Les butées doivent se trouver sur face intérieure du rail pour l'orientation correcte de l'assemblage.

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

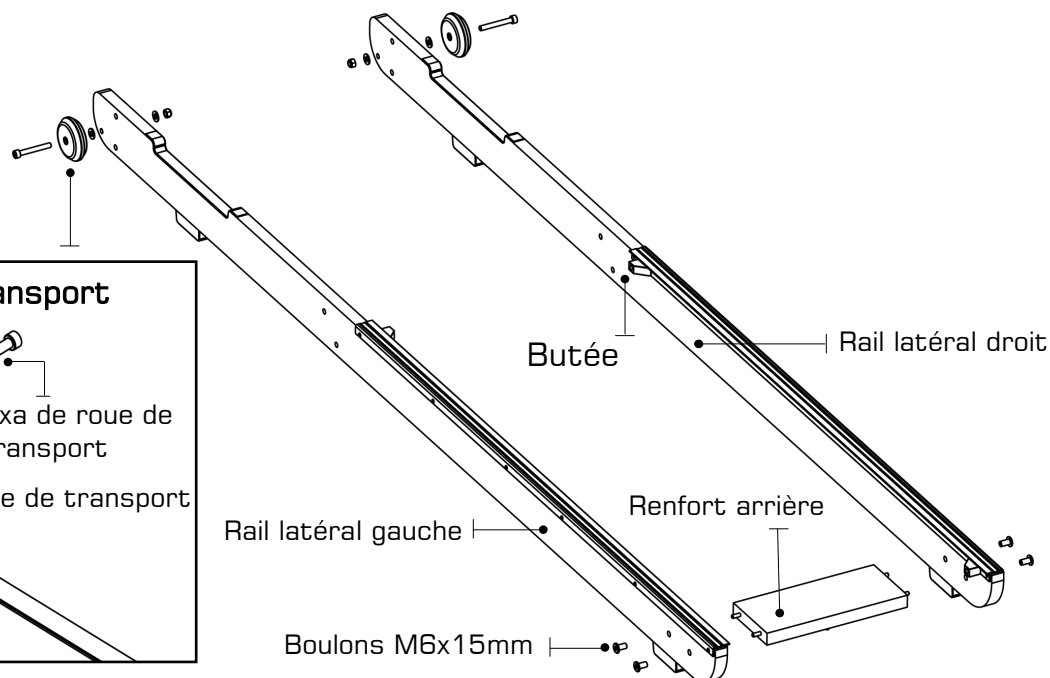
- a) Commencez par le renfort arrière et localisez le boulon préinstallé sur la face inférieure. De l'ensemble de matériel, prenez le crochet de fixation pour tendeur et installez-le sur le renfort arrière comme indiqué. Notez que l'orientation du renfort doit être adéquate afin de tenir le bout du tendeur comme indiqué par la flèche dans l'illustration, qui pointe vers l'avant du rameur.



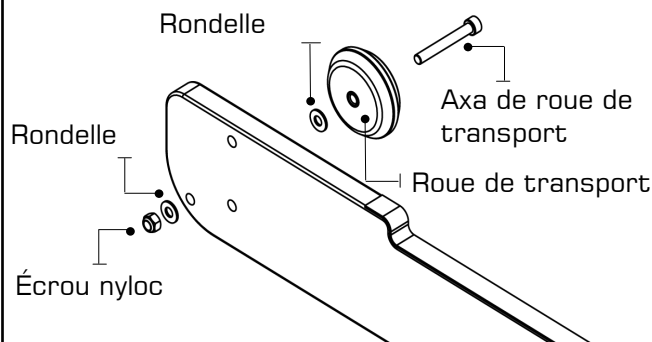
- b) Ensuite, joignez le rail latéral gauche [2] au rail latéral droit [2] en utilisant 4 boulons M6 x 15 mm [12] et le renfort arrière [4]. **NE PAS TROP SERRER.**
- c) Une fois que le renfort arrière et les rails latéraux sont assemblés, montez l'assemblage de roues de transport [6] sur les rails latéraux gauche et droit [2].

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

Ne serrez pas trop l'axe de la roue de transport, car cela pourrait empêcher la rotation de la roue de transport.



Assemblage de roues de transport



» Instructions d'assemblage

ÉTAPE 2

Montage du siège du Rameur et du cadre principal supérieur

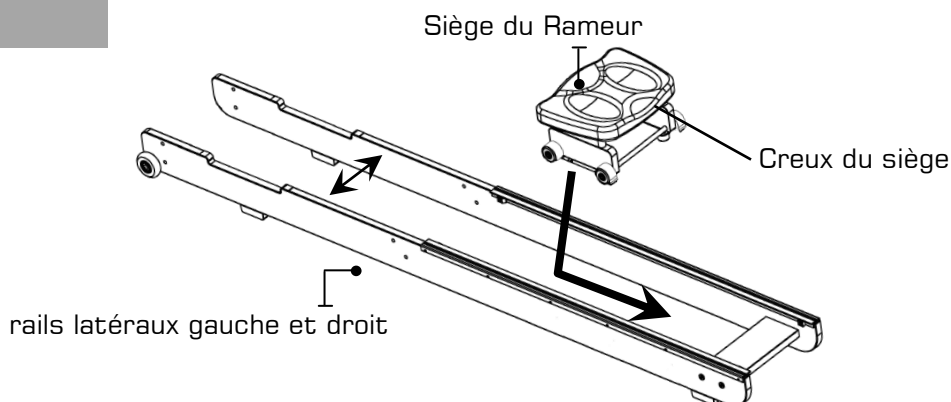
Besoin

Rails latéraux gauche et droit [2]

Siège du Rameur[3]

Pour installer le siège du rameur, écartez légèrement les rails latéraux gauche et droit [2] et déposez le **siège du Rameur**[3] dans les rails.

Remarque : Le creux du siège doit faire face vers l'arrière.



ÉTAPE 3

Besoin

cadre principal [1]

rails latéraux gauche et droit [2]

16x Rondelles M8 [9]

8x Écrous standard M8 [10]

8x Écrous nyloc M8 [11]

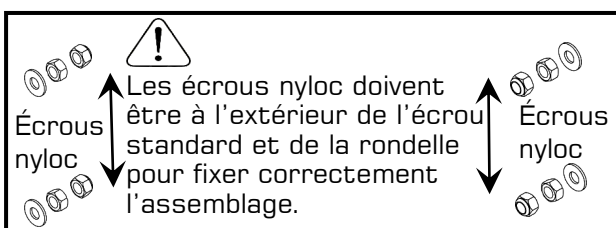
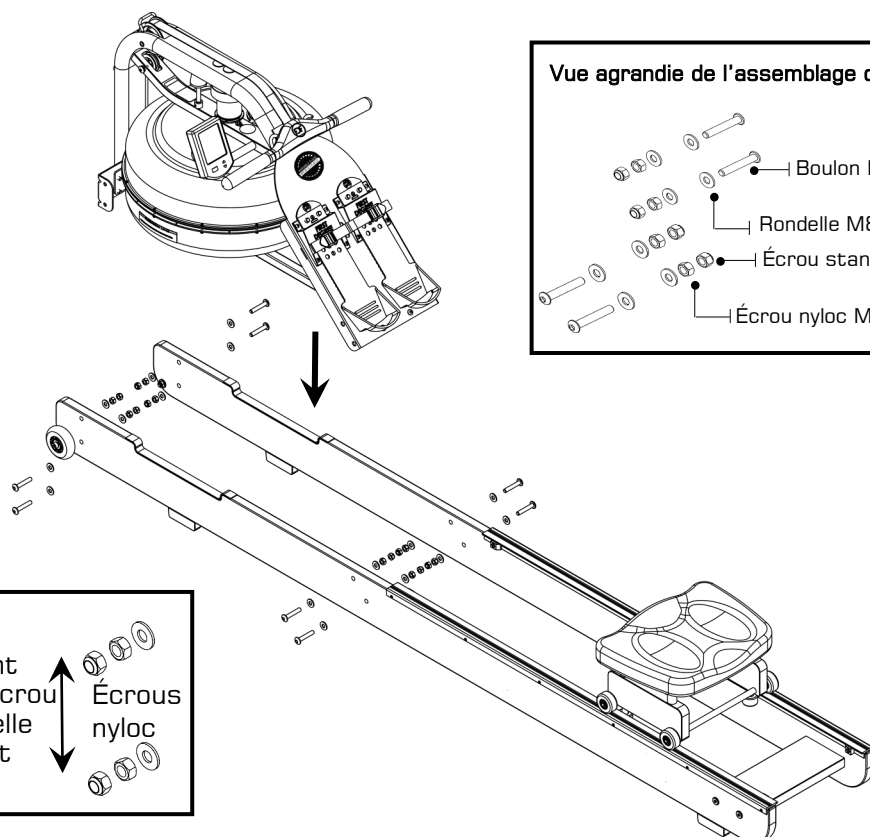
8x Boulons M8 x 45mm [13]

Ensuite, installez le **cadre principal**[1] sur l'assemblage des rails latéraux comme illustré. Vous aurez besoin de **8 boulons M8 x 45 mm [13]**, **16 rondelles M8 [9]**, **8 écrous M8 standards [10]** et **8 écrous nyloc M8 [11]**.

Fixez d'abord le support inférieur avant, puis l'appuie-pieds, mais **NE SERREZ PAS TROP**. Il se pourrait que vous trouviez les boulons du support inférieur difficiles d'accès. Vous pourrez serrer ces boulons complètement une fois que le Rameur tiendra en position verticale donc pour le moment, ne faites qu'aligner et visser les boulons/écrous inférieurs sans les serrer.

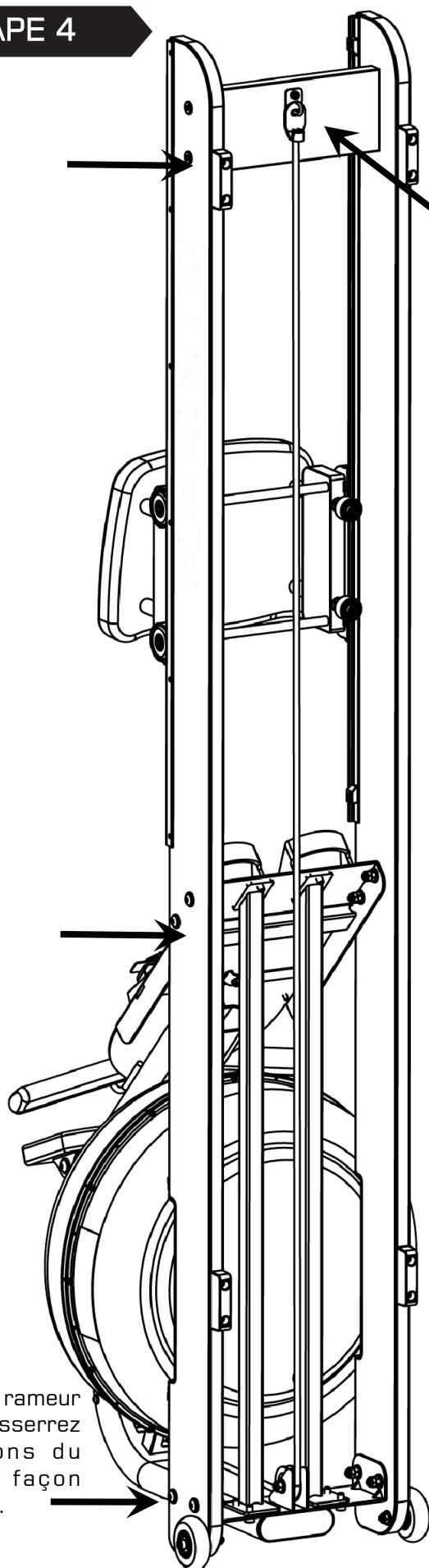


Remarque : Nettoyez les roues et rails hebdomadairement avec un chiffon doux sec afin de diminuer le taux d'usure tant sur les roues que sur les rails.



» Instructions d'assemblage

ÉTAPE 4



Tirez sur le tendeur et accrochez son extrémité sur le crochet de fixation pour tendeur comme indiqué.



Ne coupez pas l'attache du tendeur avant que le tendeur ne soit attaché à l'arrière du rameur comme indiqué ici.

Une fois le tendeur attaché au renfort arrière, resserrez les boulons qui tiennent l'appuie-pieds aux rails latéraux ainsi que les boulons retenant le cadre principal, maintenant plus facilement accessibles dans la position verticale.

Rabaissez le Rameur à la position horizontale et testez-le pour un recul adéquat du tendeur.

Vérifiez les roulettes et glissières du siège pour enlever la poussière ou les débris avant de vous asseoir sur le siège du rameur. Les petits objets coincés entre les roulettes et les glissières du siège peuvent endommager les roues ou la surface de roulement. Vérifiez les glissières pour des débris avant chaque utilisation et nettoyez-les régulièrement.

Remarque : Les boulons du cadre du Rameur requièrent une vérification périodique pour s'assurer qu'ils sont serrés. Vérifiez-les à la fin du premier mois d'utilisation et ensuite aux 12 mois.

Choisissez un endroit adéquat lors de l'entreposage à la verticale du rameur.

Le cadre du Rameur peut être poli avec tout poli à meubles de haute qualité afin de mettre en valeur le lustre riche du fini du bois.

Insérez les 2 piles AA Duracell et vérifiez le fonctionnement de l'ordinateur. Les détails concernant l'ordinateur peuvent être trouvés dans la section Ordinateur de ce manuel.

Choisissez une surface plane et de niveau sur laquelle utiliser votre Rameur, afin d'éviter tout ballottage ainsi que toute usure prématurée.

Une fois le rameur debout, resserrez les boulons du cadre de façon sécuritaire.

» Mode d'emploi

» Réservoir de résistance réglable (RR)

Le réservoir à résistance réglable (RR), développé et breveté par FIRST DEGREE FITNESS, offre une véritable expérience à plusieurs niveaux. L'eau est déplacée entre la chambre de « stockage » et la chambre « active » du réservoir RR. Votre nouvel ergomètre rameur peut s'adapter, au tournant d'un cadran, à la résistance désirée par chaque utilisateur dans le milieu familial..

Pour commencer

Pour avoir une résistance minimale, choisir « 1 » sur le cadran du réservoir. **Cela prend 10 coups de rames pour remplir le réservoir central (stockage), laissant une quantité d'eau minimale dans le réservoir extérieur (actif). Ce procédé est toujours requis si une résistance minimale est désirée.** Ramez avec force à un rythme régulier (20 à 25 coups à la minute) et fournissez un certain effort dans le coup, assurant qu'une bonne forme est maintenue. Vous pouvez faire des ajustements au niveau de résistance pendant que vous ramez. Votre ergomètre rameur s'adaptera presque instantanément aux augmentations à la résistance, mais cela prendra jusqu'à 10 coups pour réduire l'effort requis, pendant que le réservoir central (stockage) s'emplit.

Développer votre routine

Une fois que vous avez trouvé un niveau qui vous fournit la qualité d'exercice requise, des changements peuvent être portés au nombre de coups à la minute et à l'intensité des coups afin de varier davantage votre dépense d'énergie. L'entraînement par intervalles est utilisé par la plupart des rameurs, avec une période de faible intensité combinée avec de courts intervalles de haute intensité. Votre ergomètre rameur FDF permet les changements au fur et à mesure, pour atteindre des profils différents de résistance pendant un seul entraînement. Pour plus d'information sur les routines d'entraînement, veuillez visiter notre site Web sur www.firstdegreefitness.com

» Tank Filling and Water Treatment Procedures

Besoin Siphon [7]

! Remarque

Remplissez le réservoir uniquement avec poignée de réglage à la position de « NIVEAU 5 ».

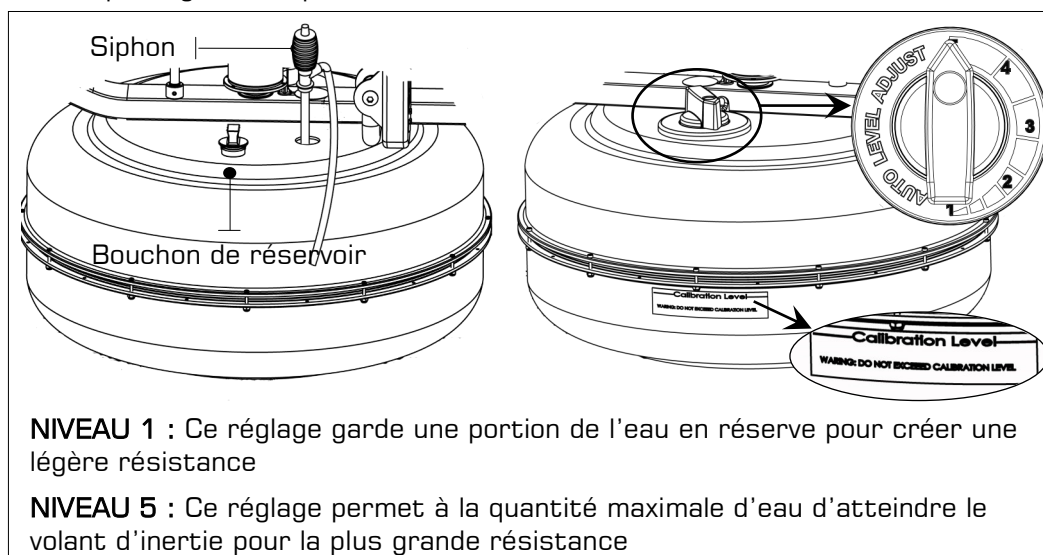
! AVERTISSEMENT

Ne remplissez pas trop le réservoir au-delà du niveau maximum indiqué de 17 litres. Référez-vous à l'insigne de niveau dans la partie inférieure du réservoir.

! Remarque

Si la qualité de l'eau est connue pour être mauvaise, FDF recommande l'utilisation d'eau distillée.

- Enlevez le bouchon de remplissage en caoutchouc du haut du réservoir.
 - Placez un grand seau d'eau près du rameur et positionnez le siphon avec le tuyau rigide dans le seau et le tuyau flexible dans le réservoir comme indiqué. Remarque : Assurez-vous que la petite soupape d'aération au haut du siphon soit fermée avant le remplissage.
 - Commencez à remplir le réservoir en pinçant le siphon. Utilisez l'étiquette de jauge d'eau sur le côté du réservoir pour mesurer le volume d'eau dans le réservoir.
- Important :** Ne remplissez pas trop le réservoir!
- Après avoir rempli le réservoir au niveau d'eau désiré, ouvrir la soupape au haut du siphon pour permettre à l'eau en trop de s'échapper.
 - Assurez-vous que le bouchon du réservoir est remis à sa place une fois le remplissage et les procédures de traitement de l'eau terminés.

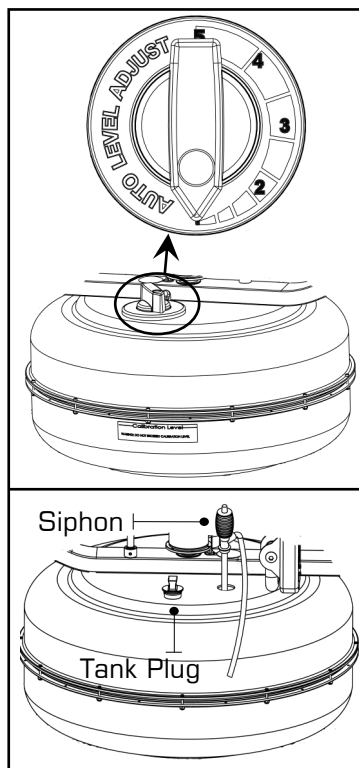


TRAITEMENT INITIAL DE L'EAU

Ajoutez une capsule de traitement d'eau par réservoir plein. EN AUCUN CAS, N'UTILISEZ AUCUNE PASTILLE DE TRAITEMENT D'EAU AUTRE QUE CELLES FOURNIES AVEC VOTRE APPAREIL. 4 pastilles de traitement d'eau, suffisant pour plusieurs années d'utilisation, sont comprises avec l'achat de votre appareil. Pour acheter des pastilles de traitement d'eau supplémentaires, veuillez consulter votre détaillant ou distributeur local le plus près ou visiter notre site web www.firstdegreefitness.com

» Mode d'emploi

» Vidange/changement de l'eau du réservoir



- Mettez la poignée de réglage sur « 1 »
- Ramez pendant au moins 10 coups pour remplir le réservoir de stockage aussi complètement que possible.
- Retirez le bouchon du réservoir.
- Insérer l'extrémité rigide du siphon dans le réservoir, et le tuyau flexible dans un grand seau.
- Vidangez le réservoir (environ 40 % de l'eau restera) puis remplissez-le en suivant les instructions qui se trouvent dans la section sur le remplissage du réservoir de ce manuel.

Remarque

- ⊙ La soupape sur le dessus du siphon doit être fermée afin de permettre un drainage adéquat.
- ⊙ Le traitement de l'eau écartera la nécessité de changer l'eau du réservoir si le programme de traitement est maintenu. L'ajout d'une capsule de traitement de l'eau est seulement nécessaire lorsqu'une décoloration apparaît dans l'eau.
- ⊙ L'exposition à la pleine lumière du soleil réduit la durée de vie des comprimés de traitement de l'eau. Le stockage du rameur à l'abri du soleil direct prolongera le temps entre les traitements de l'eau.
- ⊙ Remarque : Environ 40 % de l'eau du réservoir restera. Il n'est pas possible de complètement drainer le réservoir RR sans désassemblage.

» Traitement de l'eau à long terme et le fonctionnement de base

N'utilisez aucune pastille de traitement d'eau autre que celles fournies avec votre appareil.

Pour commander d'autres pastilles, communiquez avec votre distributeur First Degree Fitness local.

La fréquence de traitement d'eau du RAMEUR variera selon l'exposition du réservoir au soleil. Règle générale, il faudrait remplacer la pastille après 8 à 12 mois s'il est placé près d'une fenêtre ensoleillée et 2 ans ou plus s'il est placé dans un endroit moins éclairé. Si l'eau devient un peu trouble, ajoutez une pastille de traitement d'eau.



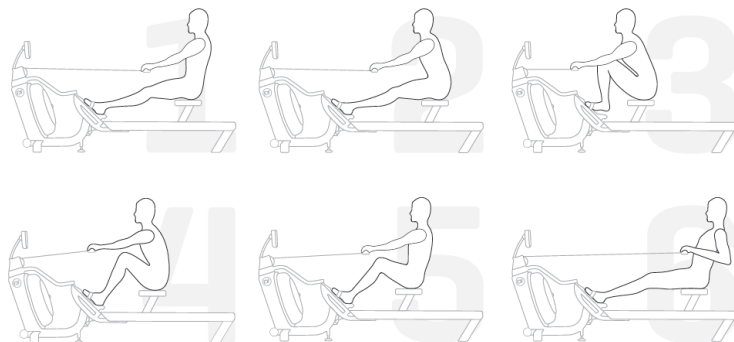
MISE EN GARDE

Il est fortement recommandé de placer un tissu sous le réservoir lorsqu'il est ouvert pour traiter l'eau.

» Mode d'emploi

» Commencer à ramer

Un coup d'aviron se compose de six phases



1. Assoyez-vous avec le dos et les jambes droits, penchez-vous légèrement vers l'avant avec les bras étendus et les mains au niveau des côtes inférieures. Basculez vers l'arrière.
2. Tout en gardant les jambes et le dos droits et en se penchant légèrement vers l'avant à partir des hanches, étendez vos bras vers l'avant. Penchez-vous et glissez vers l'avant.
- Remarque :** Vos mains devraient être présentement près de vos genoux tout en gardant vos jambes droites.
3. Les jambes avancent visant à amener les avant-jambes à la verticale. Le dos est toujours droit et votre posture se penchant légèrement vers l'avant et les bras toujours vers l'avant. Ramez maintenant fort, il s'agit de L'ATTAQUE.
4. Étendez partiellement les genoux afin que le siège soit à mi-course tout en gardant toujours les jambes et le dos droits. Maintenez le rythme.
5. Les genoux sont presque droits, le dos est toujours droit, mais vous vous penchez légèrement vers l'arrière au niveau des hanches. Les bras droits. Complétez le mouvement.
6. Les jambes sont présentement étendues. Avec le dos droit, mais penché légèrement vers l'arrière, tirez maintenant avec vos bras pour les ramener vers la poitrine tout en gardant les avant-bras horizontaux et les coudes proches de la cage thoracique. Il s'agit du DEGAGE.

Pour de plus amples informations sur la bonne technique d'aviron et des conseils pour l'entraînement, veuillez visiter notre site web au www.firstdegreefitness.com/indoor-rowing-technique



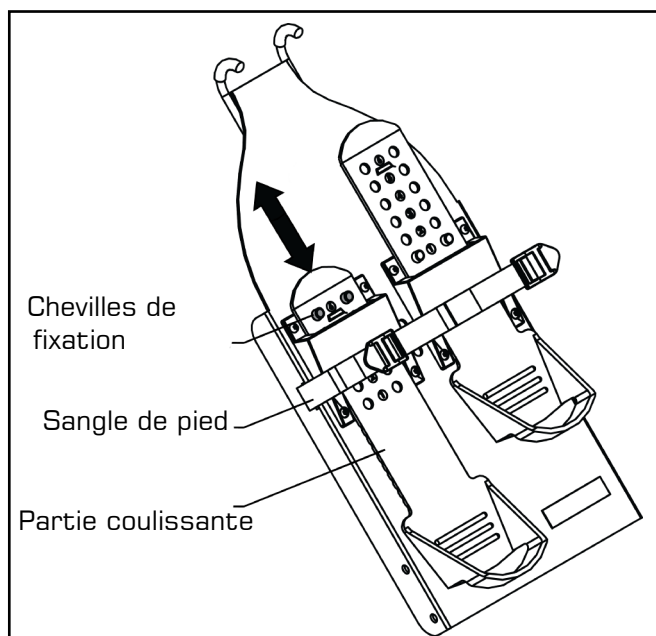
MISE EN GARDE Consultez toujours un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

Cessez les exercices immédiatement si vous ressentez des étourdissements ou que vous êtes sur le point de vous évanouir.

» Plaque de pied glissante

La plaque de pied glissante est conçue pour accueillir un large éventail de tailles de pieds et est très simple à utiliser.

Pour l'ajuster, soulevez le dessus de la partie amovible de la plaque de pied glissante puis glissez-la vers le haut ou le bas. Les numéros 1 à 6 représentent une ligne directrice à partir de laquelle la longueur appropriée peut être déterminée. Fixez la plaque sur les chevilles de fixation et appuyez fermement pour la bloquer en position. Attachez les sangles de pieds de façon sécuritaire puis commencez votre entraînement.



AVERTISSEMENT :

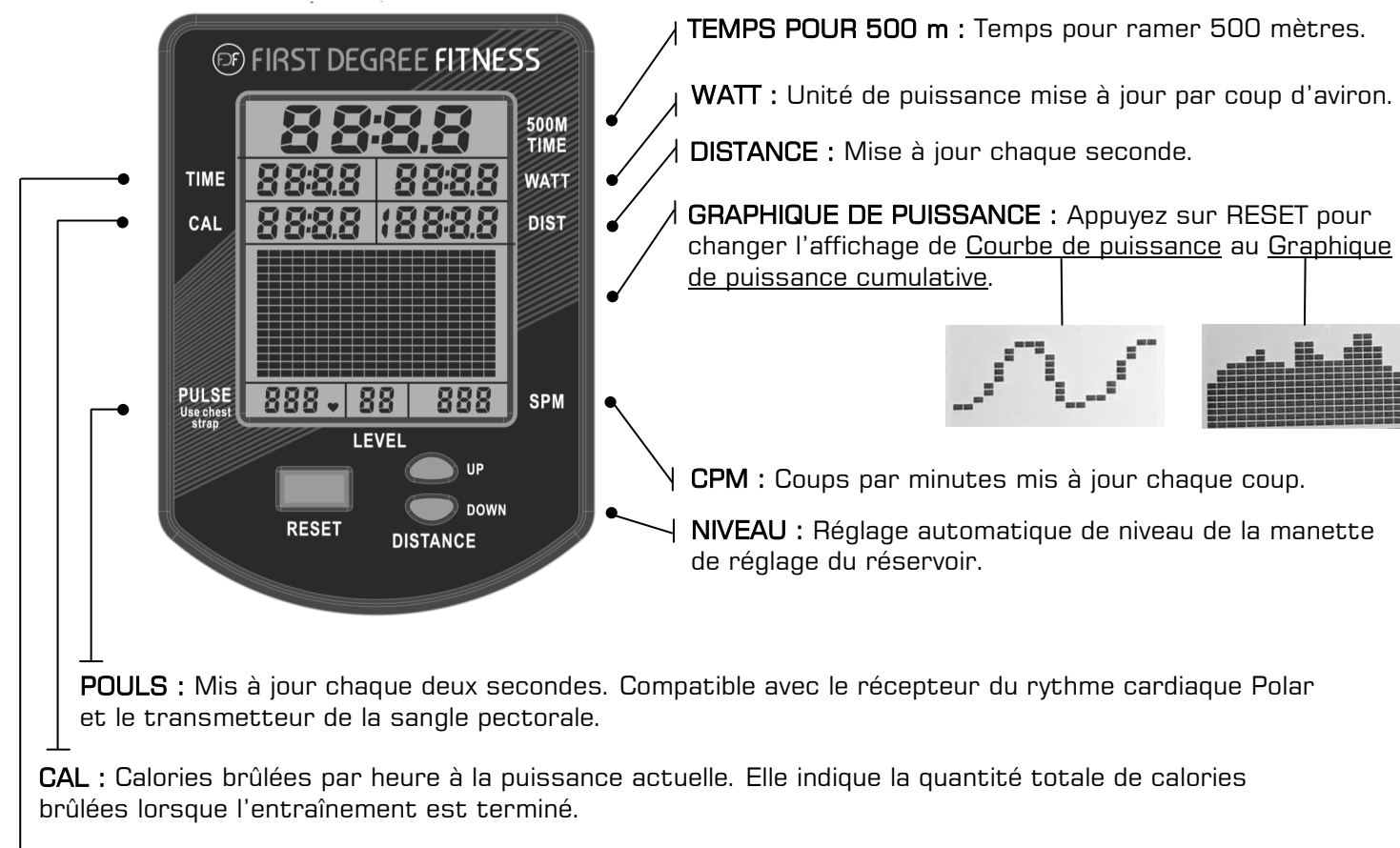
N'utilisez jamais ce rameur sans que les pieds soient fixés de manière sécuritaire dans les sangles de pieds, ou sans que la partie amovible de la plaque de pied glissante soit verrouillée en position!

» Écran du réglage automatique du Bluetooth

Démarrage automatique : Commencer l'entraînement pour activer.

Réinitialiser toutes les valeurs : Maintenez le bouton RESET (Réinitialiser) enfoncé pendant 3 secondes.

Mise hors tension automatique : Plus de 5 minutes. Toutes les valeurs reviennent à zéro après le redémarrage.



TEMPS : Temps écoulé pour le démarrage automatique.

WATT : Mesure la puissance maximale exprimée en watts et calcule la force et l'accélération fournies pour mesurer avec précision la force de l'utilisateur.

DONNÉES SUR L'ENTRAÎNEMENT : Les données recueillies de chaque entraînement sont affichées sur une courbe de puissance et un graphique de puissance cumulative pour permettre des comparaisons afin de rendre la progression de l'entraînement efficace.

NIVEAU DE RÉGLAGE AUTOMATIQUE : Le potentiomètre intégré règle automatiquement le niveau de résistance du moniteur selon la position de la manette de réglage du réservoir.

CONNECTIVITÉ DU BLUETOOTH : Chaque rameur est équipé d'une console conçue selon la fine pointe de la technologie, permettant ainsi la connectivité du Bluetooth avec tout appareil intelligent. Conçue pour intégrer les applications d'aviron et d'exercices, la console vous contribuera à la progression d'un entraînement efficace en saisissant et en comparant les données des personnes compétitives. (Y compris l'application FDF Rowing disponible sur le site web de FDF)

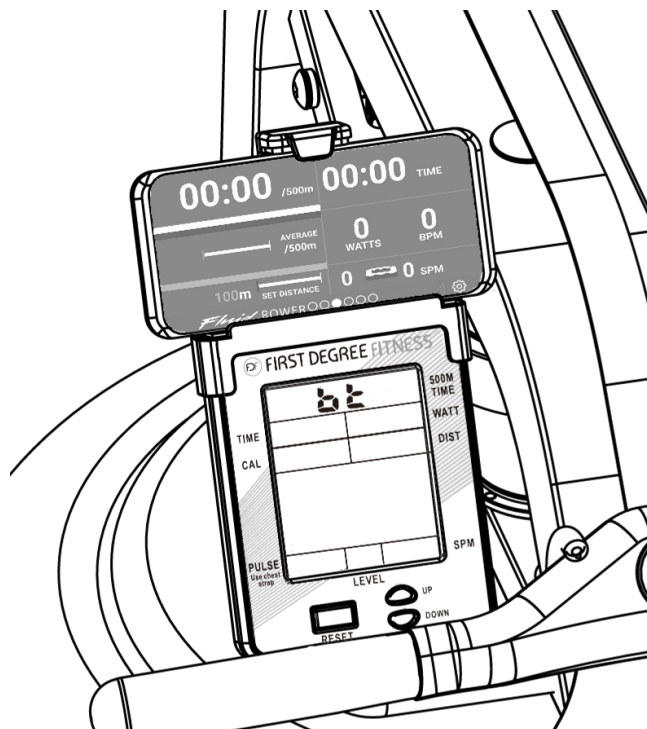
REMARQUE : La trousse de récepteur du rythme cardiaque et la sangle pectorale sont vendues séparément.



AVERTISSEMENT :

Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. L'entraînement excessif peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez l'entraînement immédiatement si vous ressentez des étourdissements et consultez un professionnel de la santé.

» Console et connectivité de l'application



Téléchargez l'application FluidRower pour IOS et Android.

Téléchargez le lien ci-dessous :

IOS:

<https://itunes.apple.com/tw/app/fluidrower/id1449683562?mt=8>



Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.firstdegreefitness.fluidworkout>



Enfoncez simultanément les boutons UP (HAUT) et DOWN (BAS) pendant 5 secondes pour démarrer la fonction Bluetooth.

Ouvrez APP et connecter.

Vidéo de démonstration : https://drive.google.com/file/d/1uE1U5kXwawropkinD_hVAAWA0esDhnwH/view?usp=sharing



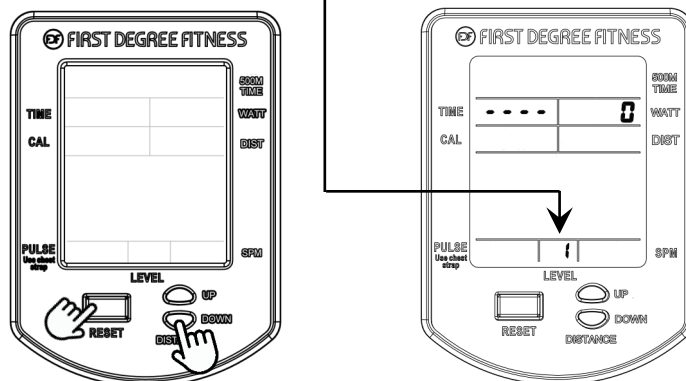
Nécessite une trousse de récepteur de fréquence cardiaque et une sangle pectorale afin d'afficher la fréquence cardiaque.

La trousse de récepteur de fréquence cardiaque et la sangle pectorale de fréquence cardiaque sont vendues séparément.

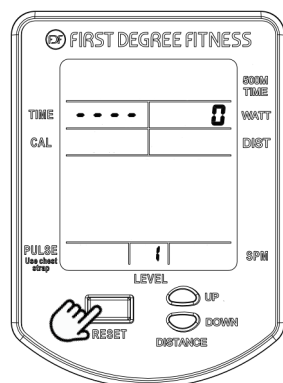
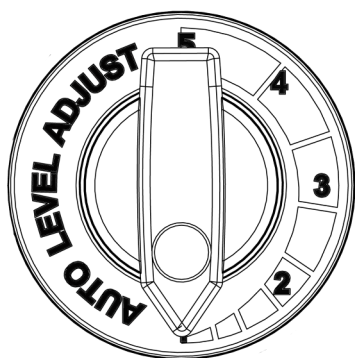
» Procédure de calibration

ÉTAPE 1

Enfoncez les touches 「RESET」 (RÉINITIALISER) et 「DOWN」 (BAS) pendant 5 secondes.
L'écran affichera « - - - - »

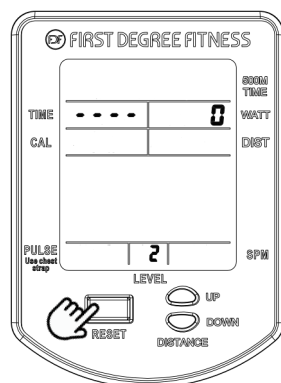
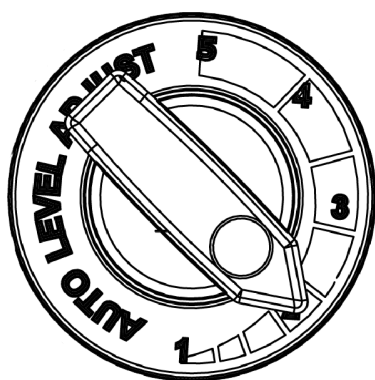


ÉTAPE 2



Tournez la manette vers le niveau 1.
Appuyez sur Reset (réinitialiser).
L'écran affiche présentement le niveau 2.
La calibration du niveau 1 est complétée.

ÉTAPE 3



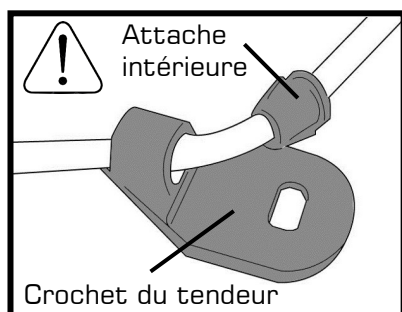
Tournez la manette vers le niveau 2.
Appuyez sur Reset (réinitialiser).
L'écran affiche présentement le niveau 3.
La calibration du niveau 2 est complétée.

ÉTAPE 4

Répétez pour les niveaux 3, 4 et 5

Appuyez sur Reset (réinitialiser) au niveau 5. Le niveau 5 demeure.
La calibration est terminée.

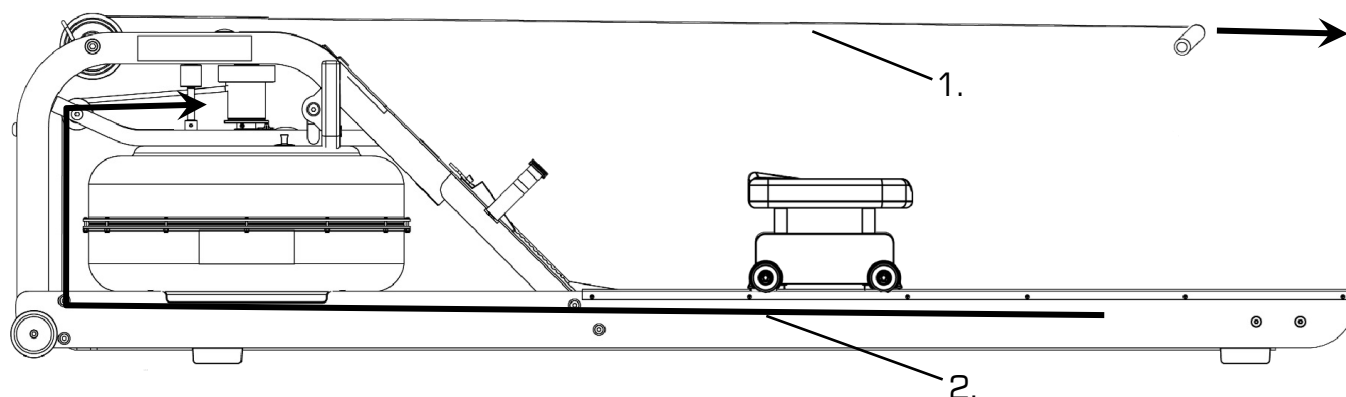
» Détacher la courroie du Rameur



1. Pour détacher la courroie, tirez simplement au-delà du mouvement normal de rame jusqu'à ce que la courroie se détache de la poulie du tendeur.

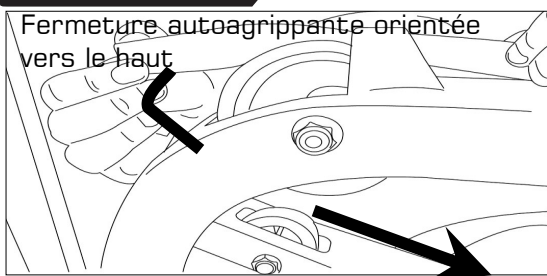
Conseil : Vous entendrez la fermeture autoagrippante se séparer juste avant que la courroie se détache.

2. Décrochez le tendeur élastique du renfort arrière. Puis, poussez l'attache intérieure en-dehors du crochet du tendeur. Tirez le tendeur à travers l'attache intérieure jusqu'à ce qu'il soit libéré. Ceci permettra au tendeur élastique d'être complètement passé en dehors du cadre principal et vers le haut de la poulie de courroie/tendeur, où il sera réattaché une fois la courroie du rameur dans la position adéquate.



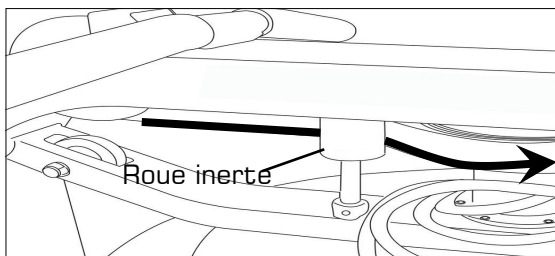
» Replacer la courroie du Rameur

ÉTAPE 1



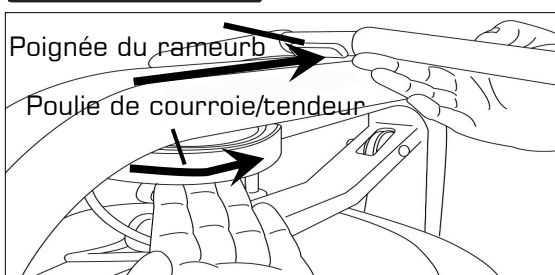
Commencez à réattacher la courroie du Rameur en l'enfilant autour de la poulie de courroie du rameur avec la fermeture autoagrippante orientée vers le haut comme illustré.

ÉTAPE 2



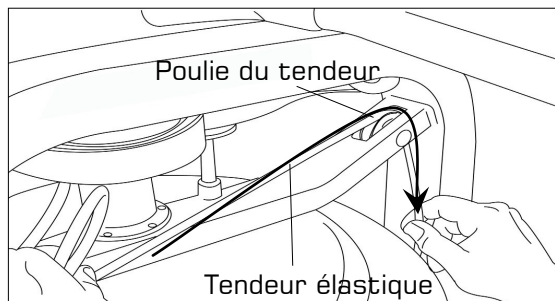
Ensuite, faites passer la courroie autour de la roue inerte comme indiqué. Une fois autour de la roue inerte, attachez la courroie du rameur à la poulie de courroie/tendeur Il y a une indentation évidente au point de fixation.

ÉTAPE 3



Enroulez la courroie du Rameur sur la poulie de courroie/tendeur jusqu'à ce que la poignée du Rameur soit à sa position la plus située vers l'avant.

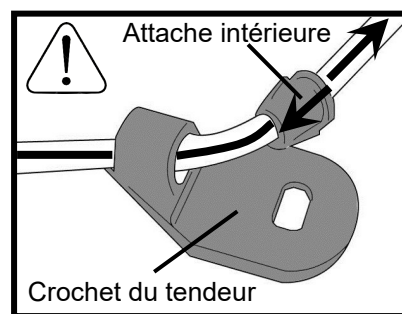
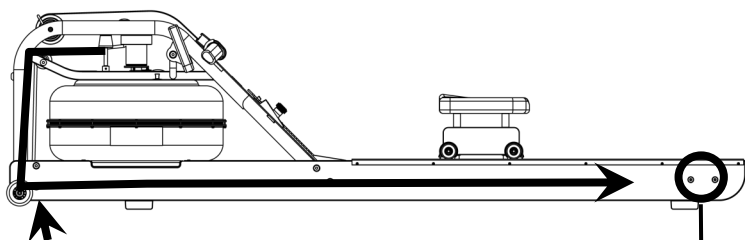
ÉTAPE 4



Refaites passer le tendeur élastique (sur le côté opposé de la roue inerte) à travers les poulies du tendeur puis attachez-le au point de fixation.

ÉTAPE 5

La tension de recul diminuera au fil du temps à mesure que le tendeur élastique s'étend. Pour augmenter la tension de recul, poussez simplement l'attache intérieure en dehors du crochet du tendeur par-derrière, puis tirez sur la longueur requise du tendeur par l'attache intérieure puis remplacez l'attache intérieure dans le crochet du tendeur comme indiqué ci-dessous.



Truc : Avant de réattacher l'attache intérieure/crochet du tendeur, faites un nœud coulissant à faible tension à la poulie inférieure du tendeur. Ceci maintiendra le tendeur sous tension lors du remontage du crochet du tendeur.

» Entretien

Toutes les activités de maintenance préventive doivent être effectuées sur une base régulière. Effectuer les tâches de maintenance préventive systématiques peut aider à fournir une opération sans problèmes et sécuritaire de tout équipement FIRST DEGREE FITNESS.

FIRST DEGREE FITNESS n'est pas responsable de l'exécution régulière des tâches d'inspection et d'entretien de vos machines. Donner des instructions à tout le personnel concernant les tâches d'inspection et d'entretien de l'équipement, ainsi que la déclaration et l'enregistrement des accidents.

Composant	Fréquence	Instructions	Remarque
Siège et rails de siège	Chaque semaine	Essuyer les rails du siège avec un chiffon non pelucheux.	
Cadre	Chaque semaine	Essuyer le cadre avec un chiffon non pelucheux.	
Réservoir et traitement de l'eau	12 mois à 2 ans	Suivre les instructions précisées dans la section « Procédure de traitement de l'eau » de ce manuel.	
Tendeur élastique	Vérifiez tous les cent heures pour une tension correcte et pour des signes d'usure.	Le tendeur élastique devrait durer de nombreuses années. Si un changement de tendeur élastique est requis, veuillez contacter votre représentant local de service ou aller en ligne à www.firstdegreefitness.com pour de plus amples détails.	
Courroie du rameur	Vérifiez tous les cent heures pour une tension correcte et pour des signes d'usure.	La courroie devrait fournir de nombreuses années d'utilisation sans problème. Si un changement de courroie est requis, veuillez contacter votre représentant local de service ou aller en ligne à www.firstdegreefitness.com pour de plus amples détails.	

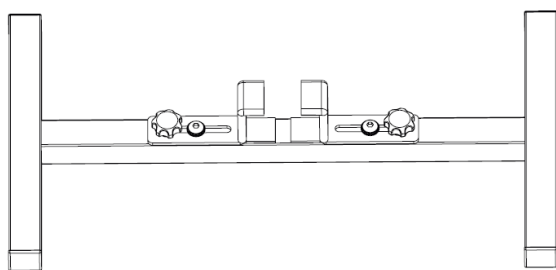
Défaut	Cause probable	Solution
L'eau change de couleur ou devient trouble.	Le rameur est en plein soleil ou n'a pas eu de traitement de l'eau. L'eau du robinet locale est de mauvaise qualité.	Changez l'emplacement du rameur pour réduire l'exposition directe aux rayons du soleil. Ajoutez le traitement de l'eau ou changez l'eau du réservoir comme indiqué dans la section de traitement de l'eau de ce manuel. Pensez à utiliser de l'eau distillée pour remplir le réservoir.
La courroie du Rameur glisse de la poulie de courroie/tendeur.	Il n'y a pas suffisamment de tension sur le tendeur. Le recul n'est pas assez fort.	Serrez le tendeur en suivant les instructions dans la section « Replacer la courroie du Rameur » de ce manuel.
Lectures incohérentes sur l'ordinateur de rameur pour temps intermédiaire de 500 mètres et SPM (coups/minute).	Écart de capteur Capteur défectueux Capteur hors de position Faisceau de câbles	Utiliser le couvercle arrière de l'ordinateur comme un « outil d'écart » pour vérifier l'écart entre la tête du capteur et l'anneau magnétique, ou vérifier si la tête du capteur s'est déplacée. Veuillez contacter votre centre de service à la clientèle FDF pour plus de détails.
L'ordinateur du rameur ne s'allume pas après l'installation des piles.	Piles mal installées ou qui ont besoin d'être remplacées.	Remplacez/réinstallez les piles dans la position correcte, puis réessayez. Si l'écran ACL ne s'illumine pas, essayez de tourner les piles légèrement dans l'ordinateur. Si cela échoue, contactez votre centre de service local.
L'ordinateur du rameur s'illumine, mais n'enregistre pas lors du ramage.	Branchement lâche ou échoué. Écart de capteur trop large	Vérifiez que le câble de l'ordinateur est branché correctement. S'il est branché, veuillez contacter votre centre de service local. Vérifiez l'écart de capteur.

» Instructions de la trousse de fixation en option

STEP 1

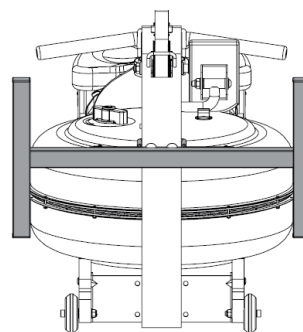
Installer le support en Z sur la base de stockage.

Remarque : Ne serrez pas le bouton et le boulon.



STEP 2

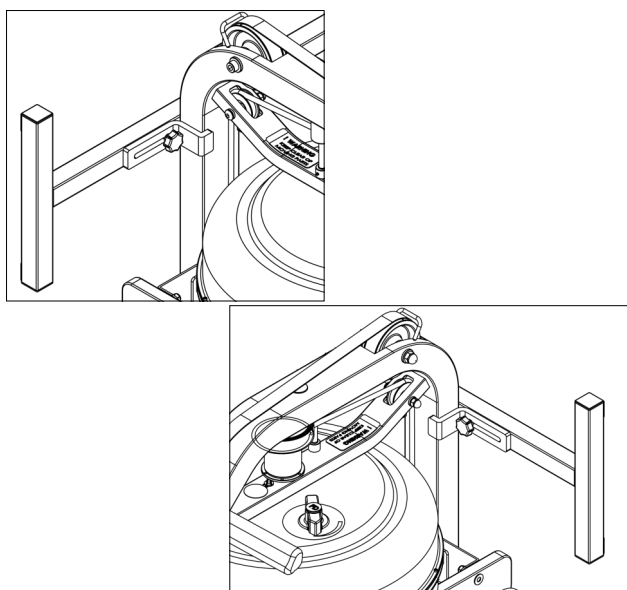
Installez le support sur le rameur, comme illustré.



STEP 3

Serrez le bouton du support en Z pour le fixer sur le rameur.

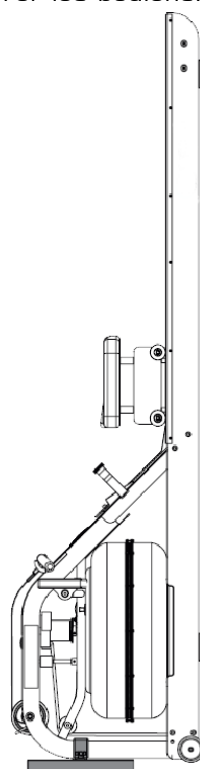
Remarque : Assurez-vous que le support en Z est sécurisé avant de serrer.



STEP 4

Placez le rameur à la verticale.

Utilisez la clé Allen de 8mm (incluse dans la trousse de matériel du produit) pour serrer les boulons.



UTILISATION À DOMICILE

FIRST DEGREE FITNESS Limited garantit que l'**Apollo PRO V II/Viking PRO V (modèle APPV/VKPV)**, acheté d'un agent autorisé et dans son emballage original, est sans défauts matériaux ou de fabrication. FIRST DEGREE FITNESS Limited ou son agent vont, à leur discrétion, réparer ou remplacer les pièces qui deviennent défectueuses à l'intérieur de la période de garantie, sous réserve des inclusions et exclusions spécifiques ci-dessous.

Cadre métal/bois – garantie limitée de 5 ans

FIRST DEGREE FITNESS réparera ou remplacera le cadre principal en métal/bois du rameur si jamais il cesse de fonctionner à cause de tout défaut matériel ou d'assemblage survenant en dedans de 5 ans après l'achat original. La garantie ne s'applique pas au survêtement du cadre.

Réservoir en polycarbonate et joints d'étanchéité – garantie limitée de 3 ans

FIRST DEGREE FITNESS réparera ou remplacera le réservoir en polycarbonate ou les joints d'étanchéité si jamais ils présentent une défaillance en matériaux ou de manufacture en dedans de 3 ans après l'achat original.

Composants mécaniques (d'une nature ne pouvant s'user) – garantie limitée de 2 ans

FIRST DEGREE FITNESS réparera ou remplacera tout composant mécanique présentant une défaillance en matériaux ou de manufacture en dedans de 2 ans après l'achat original.

Inclusions spécifiques

Cadres du siège
Assemblage de l'impulseur en acier inoxydable

Tous les autres composants (d'une nature pouvant s'user) – garantie limitée de 1 an

FIRST DEGREE FITNESS réparera ou remplacera tout composant présentant une défaillance en matériaux ou de manufacture en dedans d'un an après l'achat original.

Inclusions spécifiques

Tendeur élastique de recul
Poignées et sangles de pieds
Courroie du rameur
Siège et glissières de siège
Toutes les poulies, tous les rouleaux et roulements
Tous les composants en caoutchouc
Ordinateur et capteur de vitesse (à l'exclusion des piles remplaçables)
Plaques de pieds (pivotantes et coulissantes)

Exclusions générales

Domages à la finition d'une partie quelconque de la machine
Domages dus à la négligence, l'abus, un montage ou une utilisation incorrects de la machine
Les frais de fret ou de douanes associés au retour ou à l'expédition de pièces
Tout dommage ou toute perte de marchandise durant le transport de tout genre
Tout coût de main-d'œuvre associé à une demande de garantie

Conditions générales

- Le numéro de série de la machine doit être correctement enregistré avec FIRST DEGREE FITNESS Limited ou un de ses distributeurs désignés
- FIRST DEGREE FITNESS Limited se réserve le droit d'examiner toute pièce dont le remplacement est réclamé au titre de la garantie
- La période de garantie s'applique uniquement à l'acheteur original à compter de la date d'achat et n'est pas transférable
- Le produit doit être retourné à votre lieu d'achat dans l'emballage d'origine avec le transport, l'assurance et les frais associés payés par vous et vous assumez le risque de perte ou de dommage
- FIRST DEGREE FITNESS n'offre aucune autre garantie sauf comme indiqué ici et décline expressément toute garantie non stipulée dans la présente garantie. Ni FIRST DEGREE FITNESS ni ses associés ne seront responsables des dommages accessoires ou indirects
- La garantie du fabricant commence automatiquement dès la vente du produit à l'utilisateur final ou à l'expiration d'un (1) an à partir du mois de la fabrication, selon la première éventualité



FIRST DEGREE FITNESS
Fluid INNOVATION

FITNESS PRODUCTS INSPIRED BY REAL LIFE

WWW.FIRSTDEGREEFITNESS.COM

CONTACT US

For customer support please visit
firstdegreefitness.com/support

TAIWAN

T: +886 3 478 3306
764 Chung Shan South Rd
Yangmei Taoyuan
Taiwan R.O.C.

