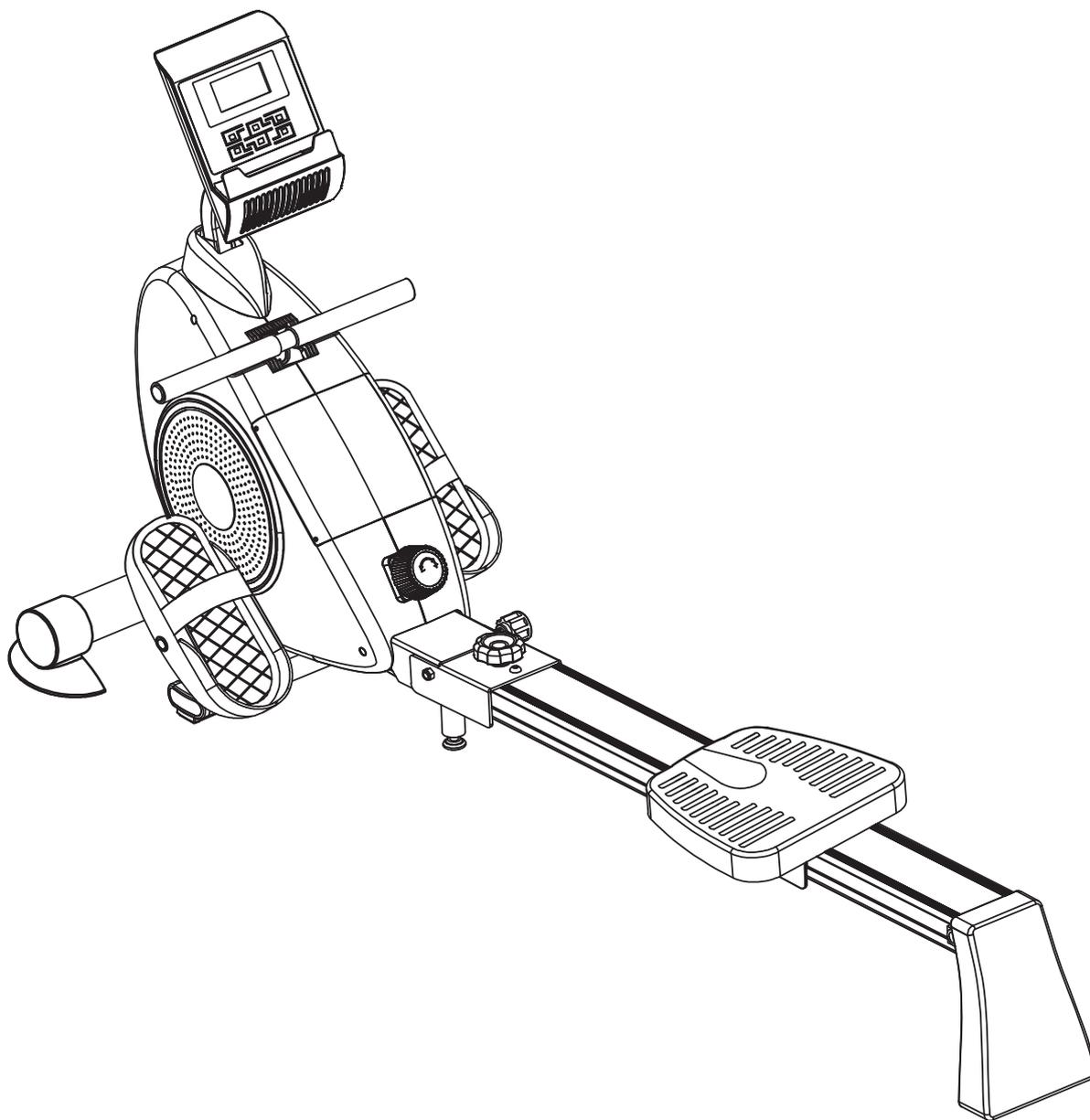


# virtuafit

*Row 600i Rameur*

## Manuel de l'Utilisateur



CONSIGNES DE SÉCURITÉ	3 - 4
<b>LISTE DE CONTRÔLE</b>	<b>5 - 7</b>
INSTRUCTIONS DE MONTAGE	8 - 13
<b>INSTRUCTIONS DE PLIAGE ET DE DÉPLIAGE</b>	<b>14</b>
MAINTENANCE DE RAMEUR	15 - 16
<b>DÉPANNAGE</b>	<b>17</b>
GUIDE D'OPÉRATION	18 - 19
<b>APP INSTRUCTIES</b>	<b>20</b>
DESSIN TECHNIQUE	21
<b>LISTE DES PIÈCES</b>	<b>22 - 23</b>
DIRECTIVES DE FORMATION	24

## 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.

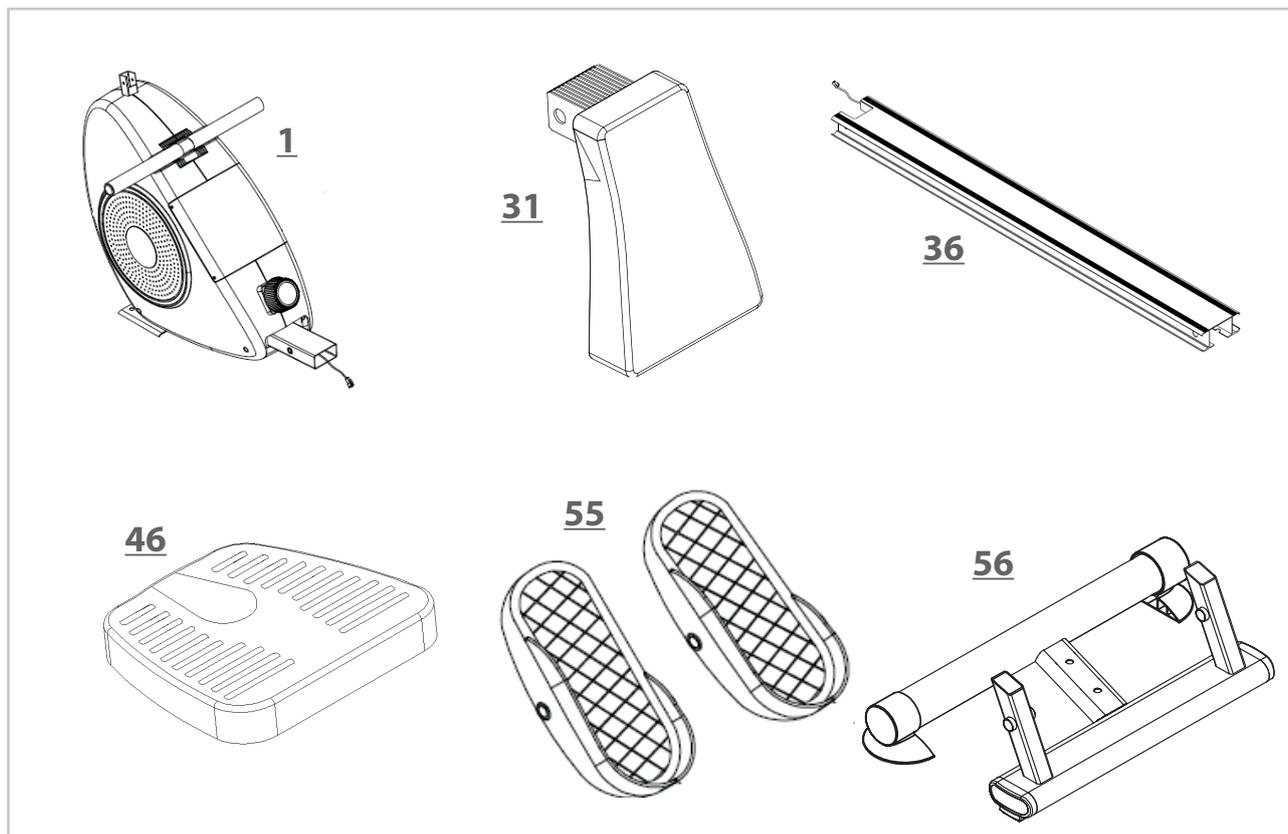
- Le rameur est conçu pour un usage domestique et le poids maximum de l'utilisateur est de 130 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace à l'arrière pour éviter tout accident. – Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Ne placez pas le rameur sur un tapis épais qui pourrait gêner la ventilation. 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.

## COMPOSANTS

Ouvrez la boîte et retirez toutes les pièces de l'emballage et placez-la sur le sol.

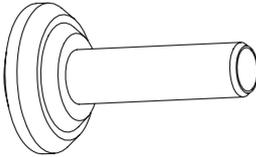
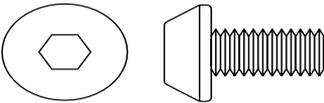
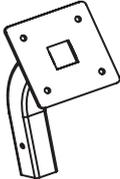
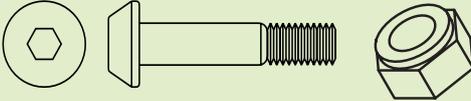
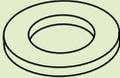


NOMBRE	EXPLICATION	QUANTITÉ
1	Cadre principal	1
31	Stabilisateur arrière	1
36	Rail principal	1
46	Selle	1
55	Pédale	2
56	Stabilisateur	1

## COMPOSANTS

NOMBRE	EXPLICATION	FORMER	QUANTITÉ
D	Axe Ø 13*126		2
G	Axe Ø 13*66		1
A	Boulon M8*38		2
C	Boulon M8*15		4
F	Boulon M8*25		2
B	Anneau ID8.2		5
E	Coussin en caoutchouc 23*23*19		2
H	Clé 6S		2
I	Bouton M8*35		2
J	Bouton M8*20		2

## COMPOSANTS

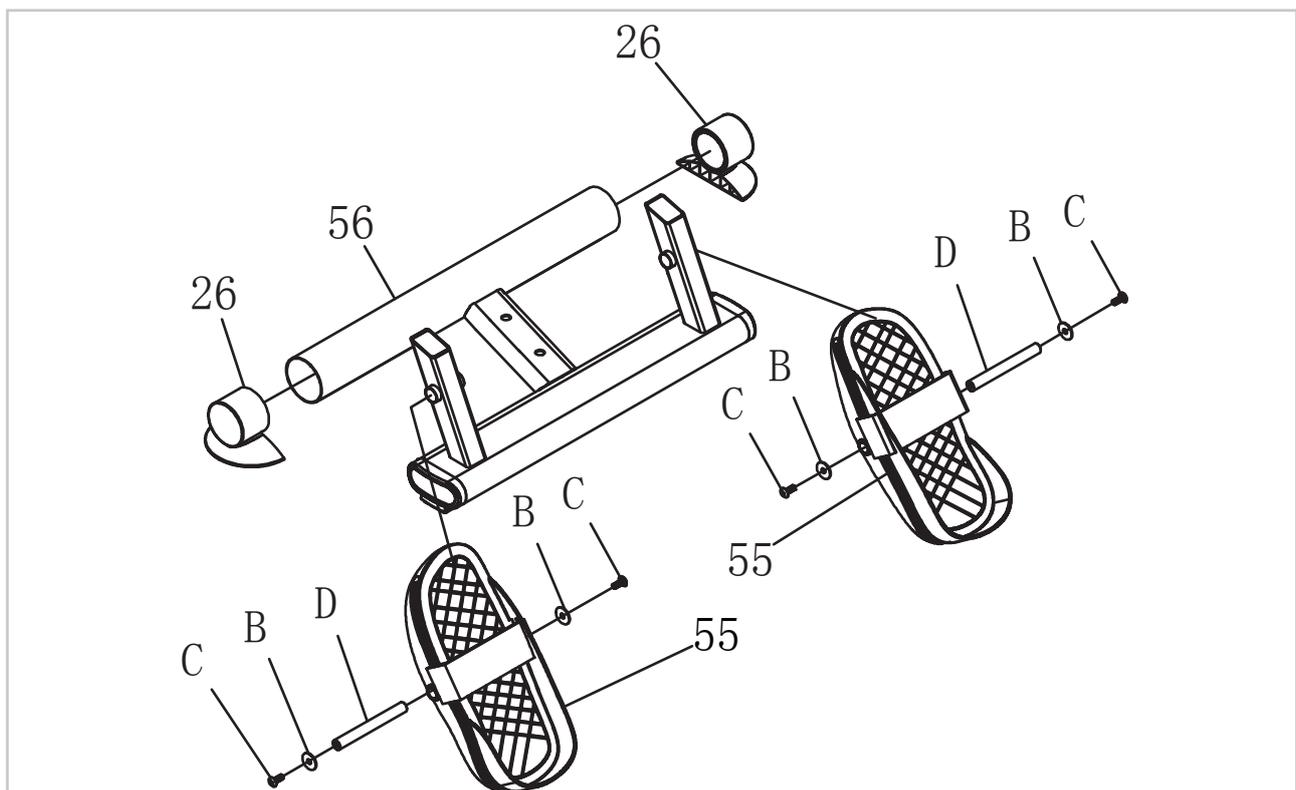
NOMBRE	EXPLICATION	FORMER	QUANTITÉ
<b>K</b>	Plaque de connexion 140*33*4		1
<b>N</b>	Clé à molette		1
<b>M</b>	Boulon M6*10		2
<b>14</b>	Capuchon de protection		1
<b>16 + 17</b>	Prise en charge des consoles		1
<b>O</b>	Boulon M8*130		1
<b>W</b>	Anneau 10.2		1

**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.

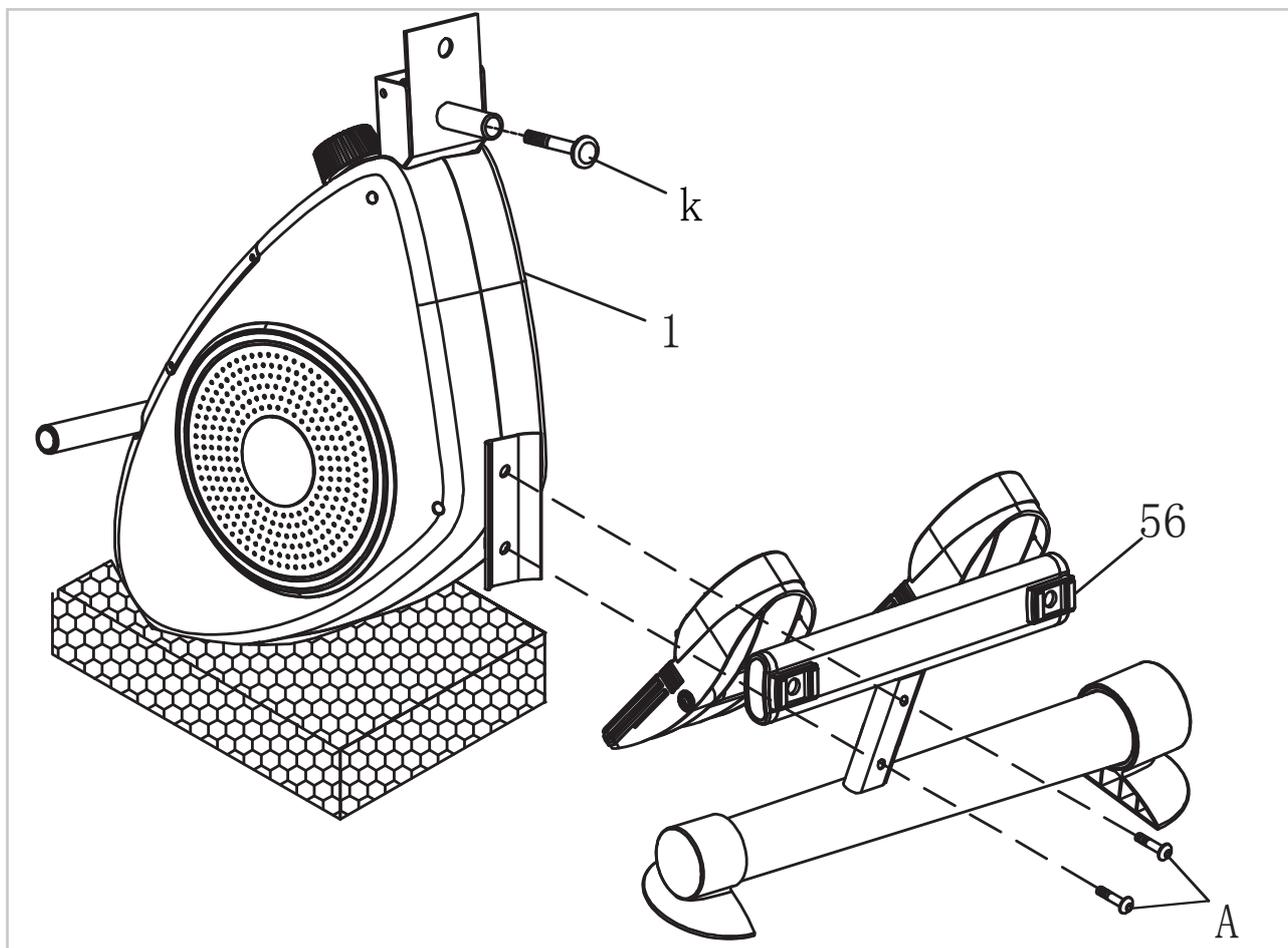
**Certaines pièces Message d'erreur:** Assurez-vous que tous les câbles sont correctement connectés. Les pieds en aluminium sont très sensibles et doivent rester droits. Vous recevez un message d'erreur après avoir monté votre rameur? Ensuite, vous devez à nouveau plier ces pieds en aluminium, cela peut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

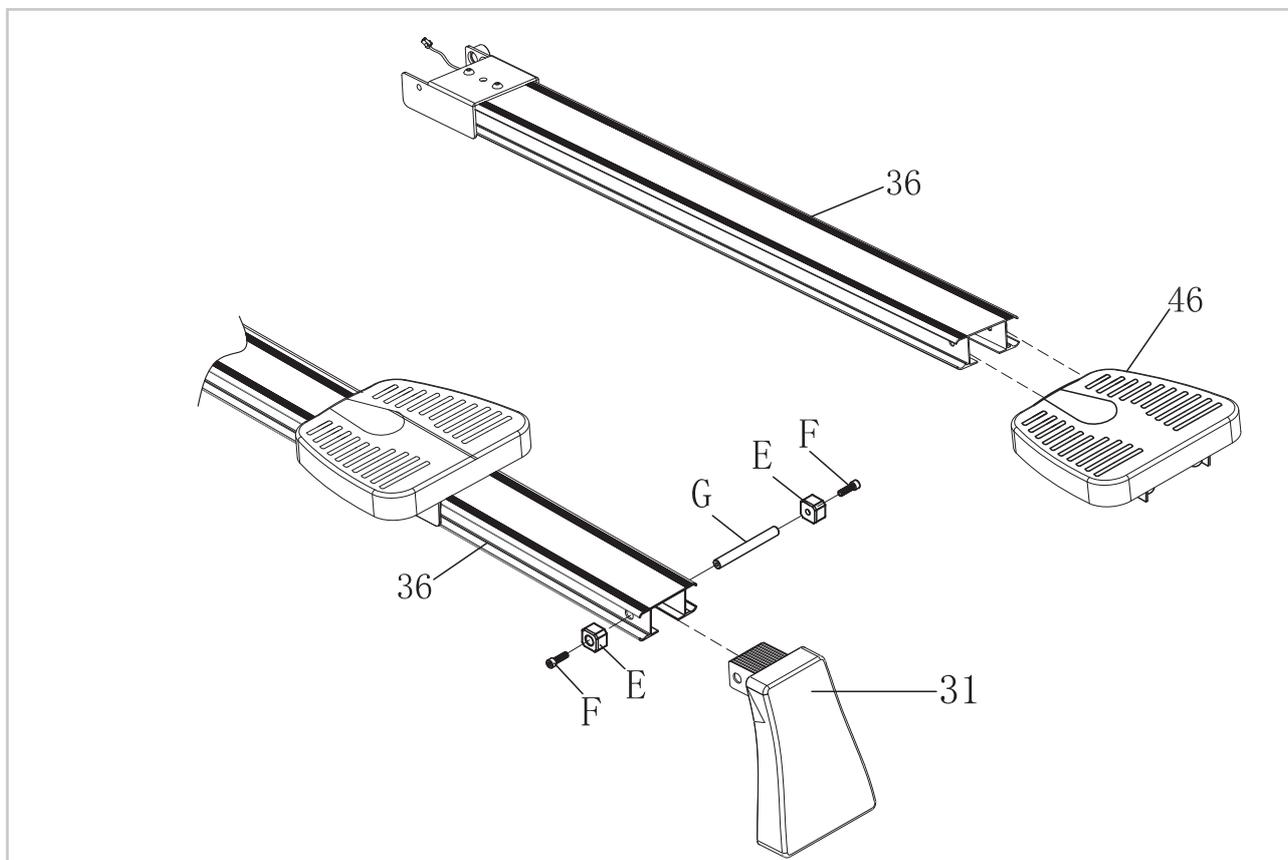


## ÉTAPE 2



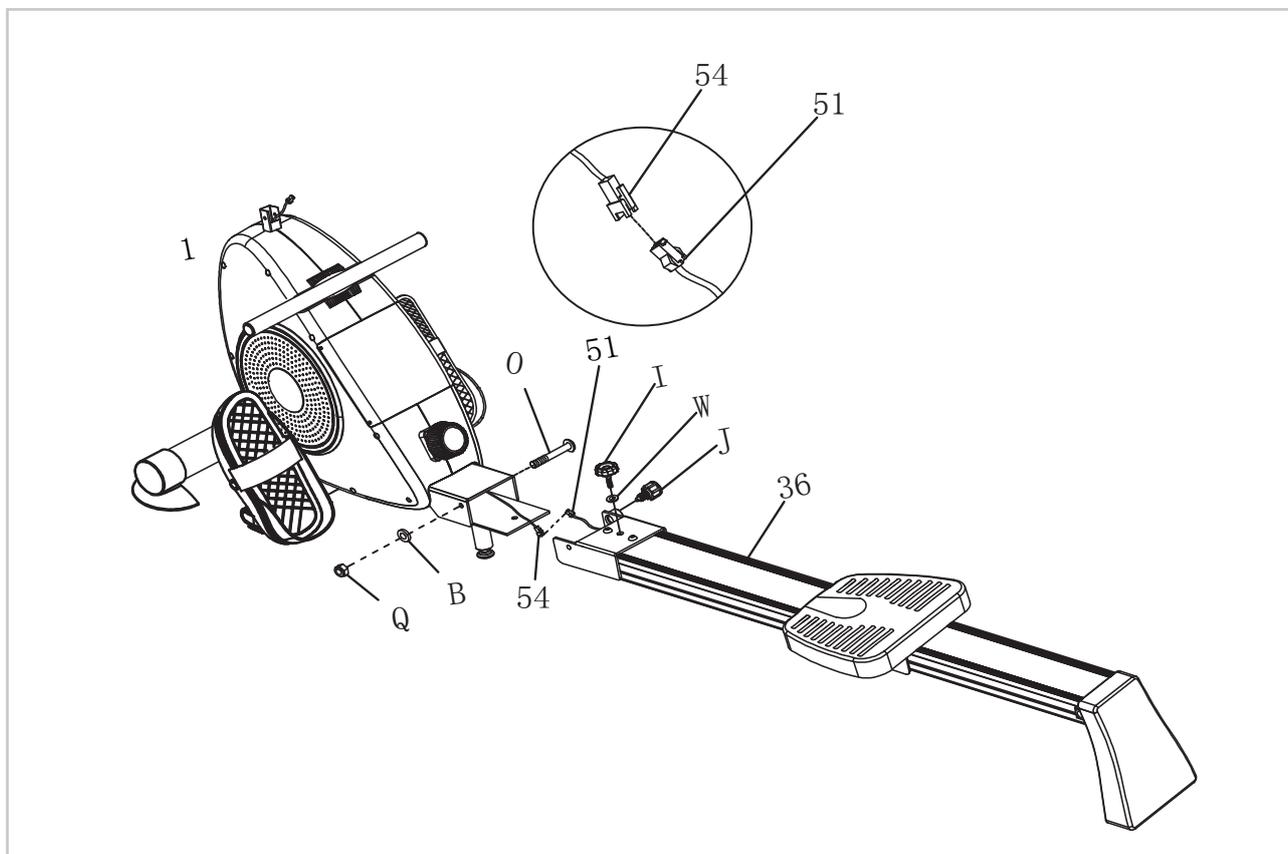
- Placez le cadre principal à la verticale contre la mousse de polystyrène pour éviter les rayures lors du montage du stabilisateur à l'avant du cadre principal.
- Placer le bouton (K) sur le châssis principal (1).

## ÉTAPE 3



- Placer la selle (46) sur les rails (36).
- Fixez le stabilisateur arrière (31) aux rails (36).
- Fixez le stabilisateur arrière (31) aux rails (36) avec le patin en caoutchouc (E), l'axe (G) et le boulon (F).

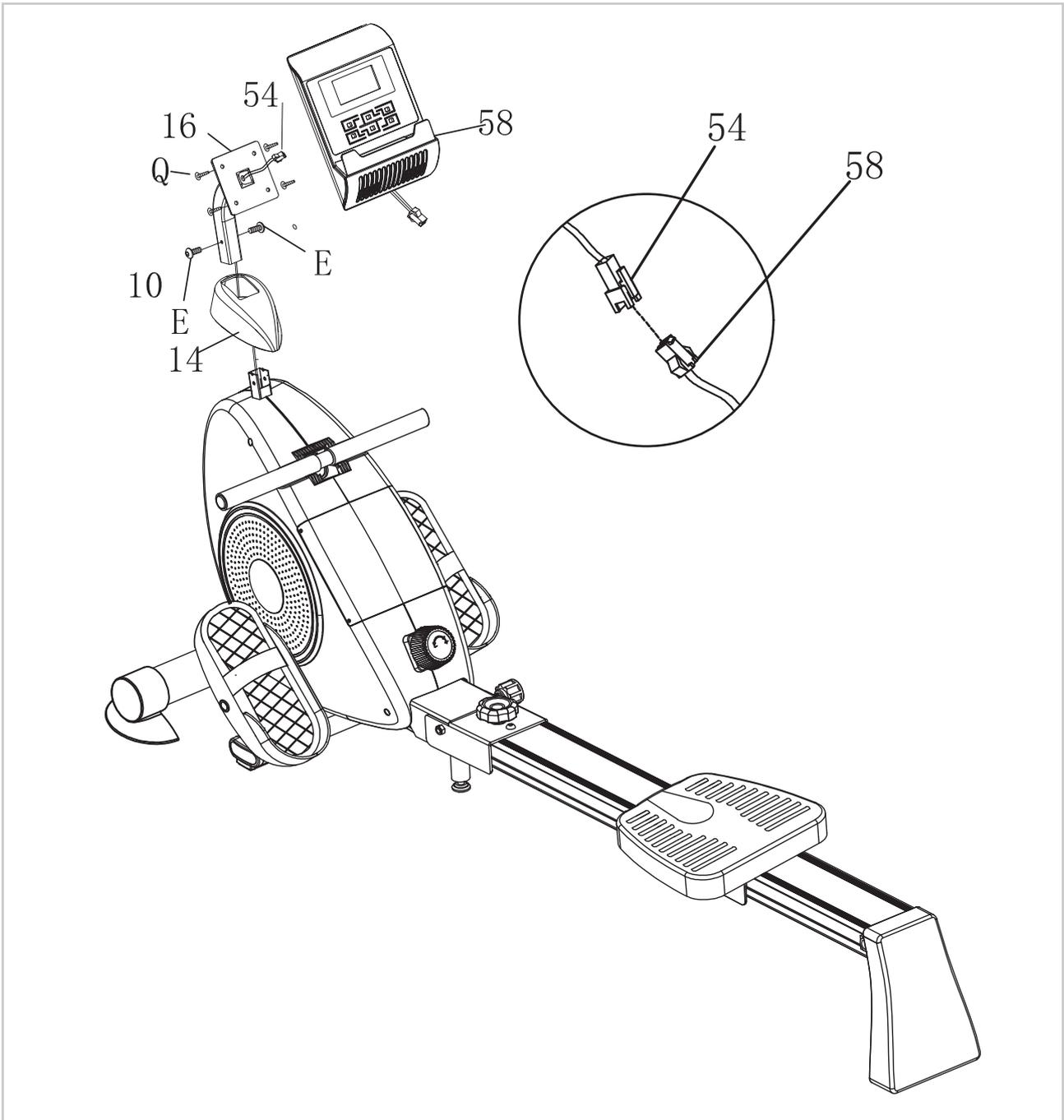
## ÉTAPE 4



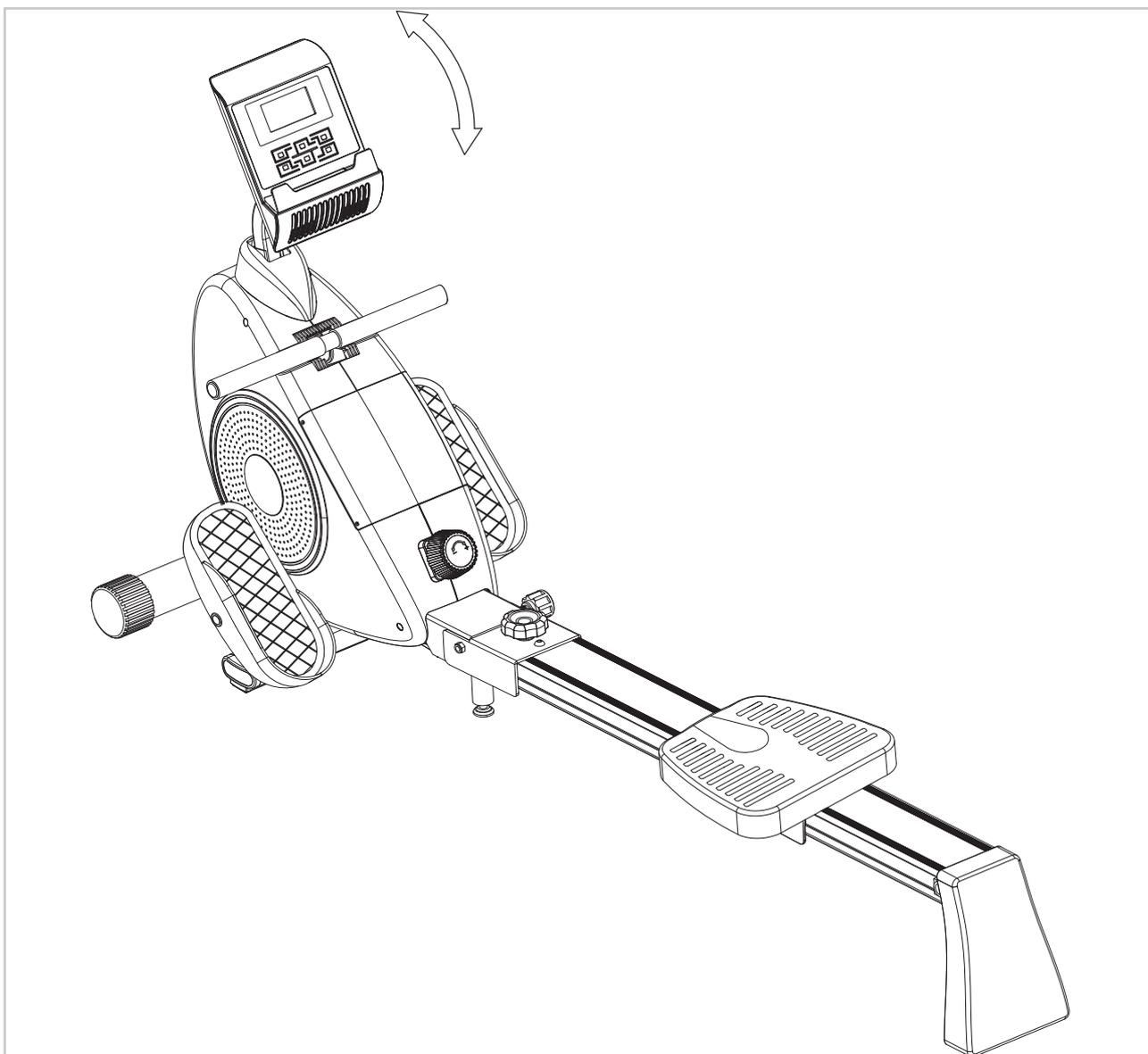
**REMARQUE:** Il est recommandé d'effectuer cette étape avec 2 personnes.

- Continuez à placer le rail sur le châssis principal. Connectez le fil du capteur (51) et le capteur (54) (le câble peut être caché dans le rail). Serrez tout maintenant.
- Fixez les rails (36) au cadre principal (1) avec les boutons (I) + (J) et la rondelle (W).
- Placer le boulon (O) à travers les rails (36) et le cadre principal (1) et fixer avec la rondelle (B) et le contre-écrou.

## ÉTAPE 5



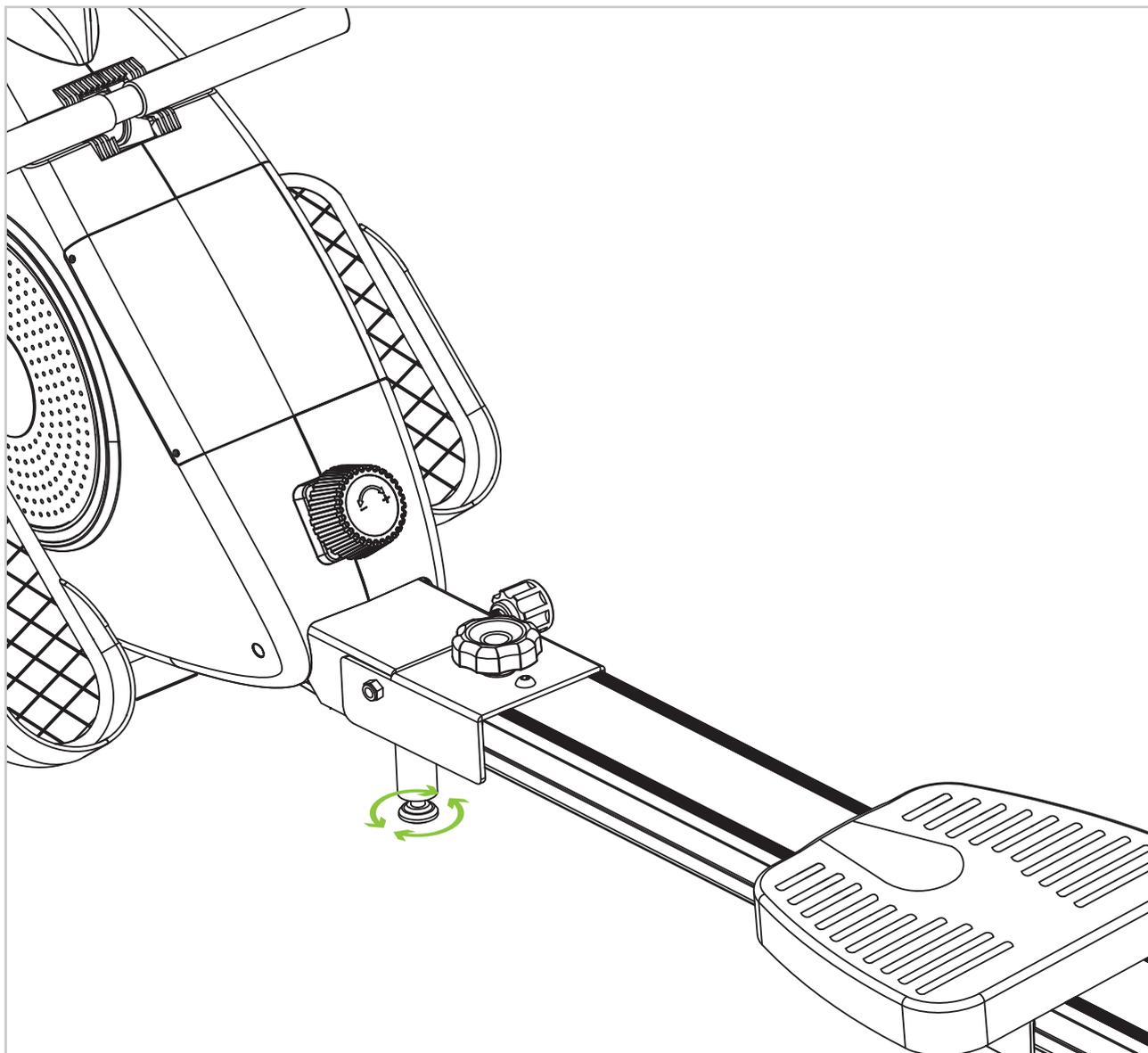
## ÉTAPE 6



- Tirez légèrement le cordon vers vous et retirez le tube en carton. Relâchez ensuite. Le cordon va maintenant complètement disparaître dans le boîtier.
- Le rameur est entièrement installé et prêt à l'emploi.

***La console (écran) est réglable, vous pouvez donc vous entraîner dans la bonne position à tout moment et voir l'écran.***

## ÉTAPE 7

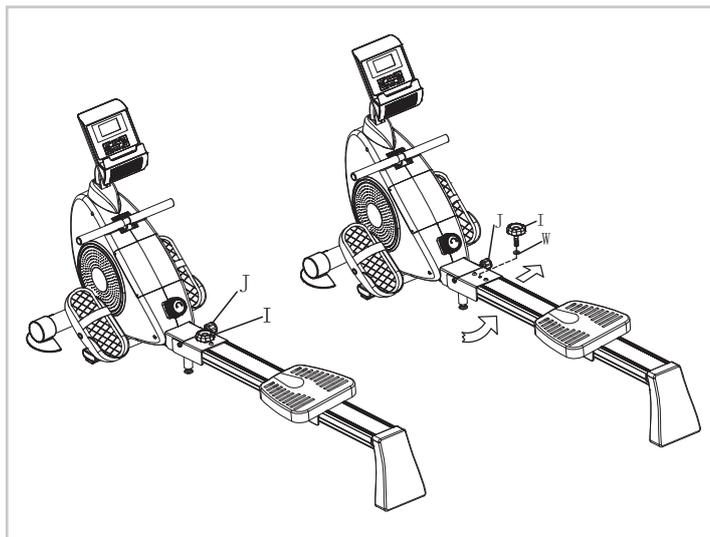


- Réglez le stabilisateur de manière qu'il soit à 3 mm du sol.

**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.

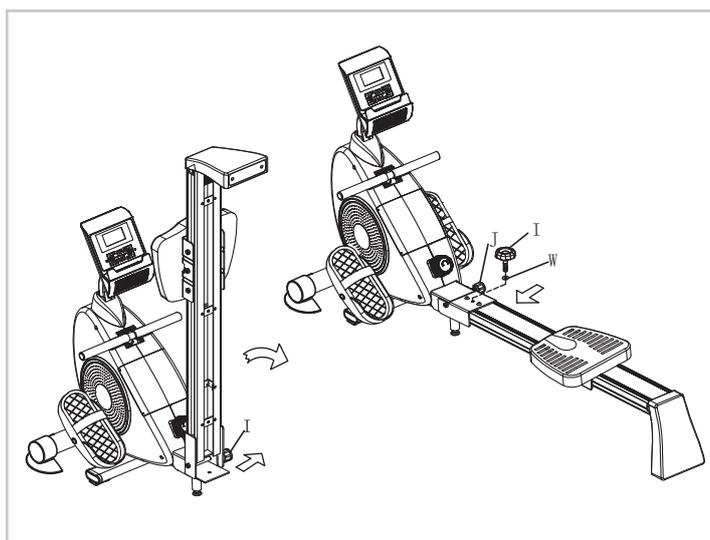
## PLIER

Dévissez le bouton (I), puis le bouton (J), en même temps répondez les rails vers le cadre principal jusqu'à ce que vous entendiez un clic.



## DÉPLIER

Tirez le bouton (J) dans le sens de la flèche comme indiqué sur la figure, et même temps déployez les rails vers le sol. Serrez ensuite le bouton (I) avec la rondelle plate (W) et serrez le bouton (J) en dernier.



**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

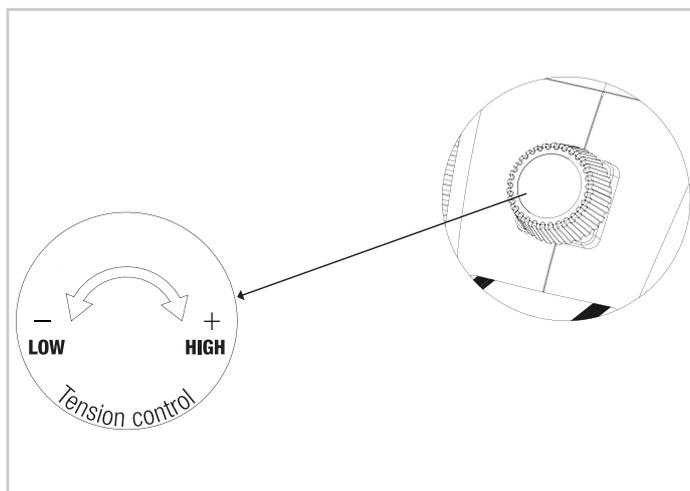
- Inspectez tous les écrous et boulons associés aux pièces mobiles de l'unité, serrez-les au besoin.
- Vérifier la mobilité des pièces mobiles et des composants de l'équipement, utiliser un spray silicone si nécessaire.

## BOUTON DE RÉSISTANCE (BOUTON DE TENSION)

### RÉGLAGE DE LA TENSION AVEC LE BOUTON ROTATIF

La tension peut être réglée selon différents niveaux de résistance, comme indiqué sur la figure.

**ATTENTION:** *Il est recommandé de commencer votre formation à un niveau qui correspond à vos besoins. N'oubliez pas de commencer lentement et facilement, puis d'augmenter jusqu'au niveau que vous souhaitez.*

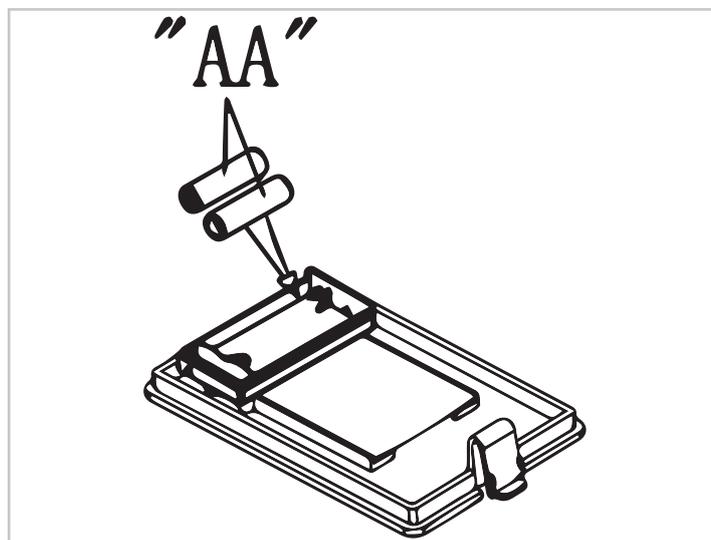


## PILES

**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 PILE

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 (voir étape 5).

### **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.

## CONSOLE



BOUTON	FONCTION DU BOUTON
<b>RESET</b>	Appuyer sur le bouton reset pendant 3 sec. en maintenant enfoncé, vous pouvez effacer le réglage. Avec ce bouton, vous pouvez également remettre les valeurs à 0.
<b>MODE</b>	Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner une fonction souhaitée.
<b>SET</b>	Réglez les valeurs pour : « TEMPS », « DISTANCE » et « CALORIES »

## LES FONCTIONS

BOUTON	EXPLICATION
<b>SCAN</b>	En position SCAN, les fonctions suivantes sont affichées: TEMPS, COMPTE, COMPTE TOTAL, CALORIES, COMPTE/MIN.
<b>TIME</b>	Compte le temps d'aviron depuis le début de l'entraînement jusqu'à la fin.
<b>CALORIES</b>	Compte le total des calories du début à la fin de la rangée.
<b>RPM</b>	Compte le nombre de coups d'aviron par minute.
<b>COUNT</b>	Compte les coups d'aviron du début à la fin.
<b>DISTANCE</b>	La distance parcourue pendant l'entraînement s'affiche.
<b>PULSE (PUL)</b>	Fréquence cardiaque pendant votre exercice 40 ~ 240 BPM.

## INSTRUCTION

1. Pour scanner le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou IOS, une application de scanner de code QR est requise. Cette application peut être téléchargée depuis l'App Store ou Google Play Store.
2. Scannez l'un des codes QR ci-dessous pour accéder directement à l'endroit de l'App Store ou du Google Play Store où se trouve l'application et peut être téléchargée.
3. Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application. Le manuel décrit étape par étape comment l'application doit être connectée à l'appareil, comment l'application fonctionne et quelles options sont disponibles.

## KINOMAP



**APP STORE**  
KINOMAP

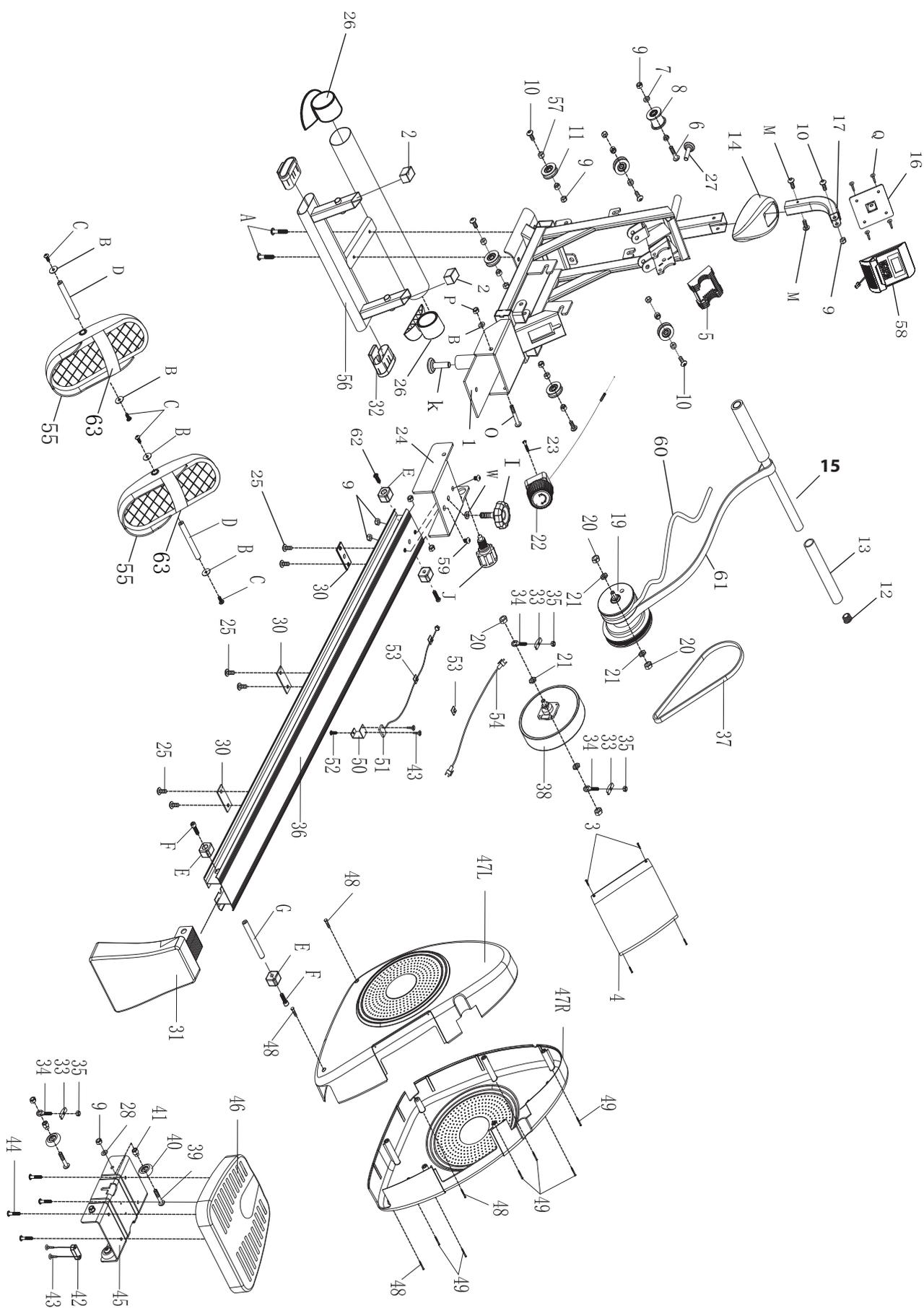


**GOOGLE PLAY**  
KINOMAP



**MANUEL D'INSTRUCTIONS**  
KINOMAP

*VirtuFit n'offre aucun service pour les applications de fitness tierces telles que Kinomap, iConsole, FitShow, etc. Si vous rencontrez des problèmes avec une application de fitness tierce, veuillez contacter le développeur d'applications concerné.*



#	DESCRIPTION	QTÉ.
A	Boulon M8*38	2
B	Anneau	4
C	Boulon M8*15	4
D	Axe	2
E	Pad	4
F	Boulon M8*25	2
G	Axe	1
H	Clé à molette S6	2
I	Bouton M8*35	2
J	Bouton M8*20	2
K	Plaque de connexion 140*33*4	1
L	Clé hexagonale 4S	1
M	Boulon M6*10	2
N	Clé à molette	1
O	Boulon M8*130	1
P	Contre-écrou en nylon	2
Q	Écrou M8	4
W	Clé à molette 5S	1
1	Cadre principal	1
2	Embout	1
3	Vis	2
4	Couvercle en plastique	1
5	Caoutchouc	12
6	Boulon M8*55	5
7	Autobus	5
8	Roue en plastique	2
9	Écrou M8	2
10	Boulons M8*35	1
11	Poulie	1
12	Embout	1
13	Poignée	1

#	DESCRIPTION	QTÉ.
14	Capuchon de protection	1
15	Poignée	4
16	Assiette carrée	4
17	Plaque d'appui	1
19	Volant magnétique	4
20	Écrou	4
21	Écrou	1
22	Bouton de résistance et câble	1
23	Vis M5*15	1
24	Support de rail	1
25	Boulon M6*15	6
26	Embout	2
27	Bouton	1
30	Plaque de fixation	3
31	Stabilisateur arrière	1
32	Embout	3
33	pièce en U	4
34	Boulon M6*20	4
35	Écrou M6	4
36	Rail principal	1
37	Ceinture	1
38	Volant magnétique	1
39	Boulon M8*30	6
40	Roue	6
41	Autobus	6
42	Aimant	1
43	Vis M3*10	2
44	Boulon M6*12	4
45	Cadre support siège	1
46	Siège	1
47R	Droit Garde	1

#	DESCRIPTION	QTÉ.
47L	Gauche Garde	1
48	Vis M4*20	4
49	Vis M4*12	5
50	Fixation du capteur	1
51	Capteur	1
52	Vis M5*10	1
53	Serre-câble	3
54	Câble du capteur	1
55	Pédale	2
56	Stabilisateur avant	1
57	Autobus	10
58	Ordinateur	1
59	Écrou M8	1
60	Câble de tension	1
61	Bande	1
62	Boulon	2

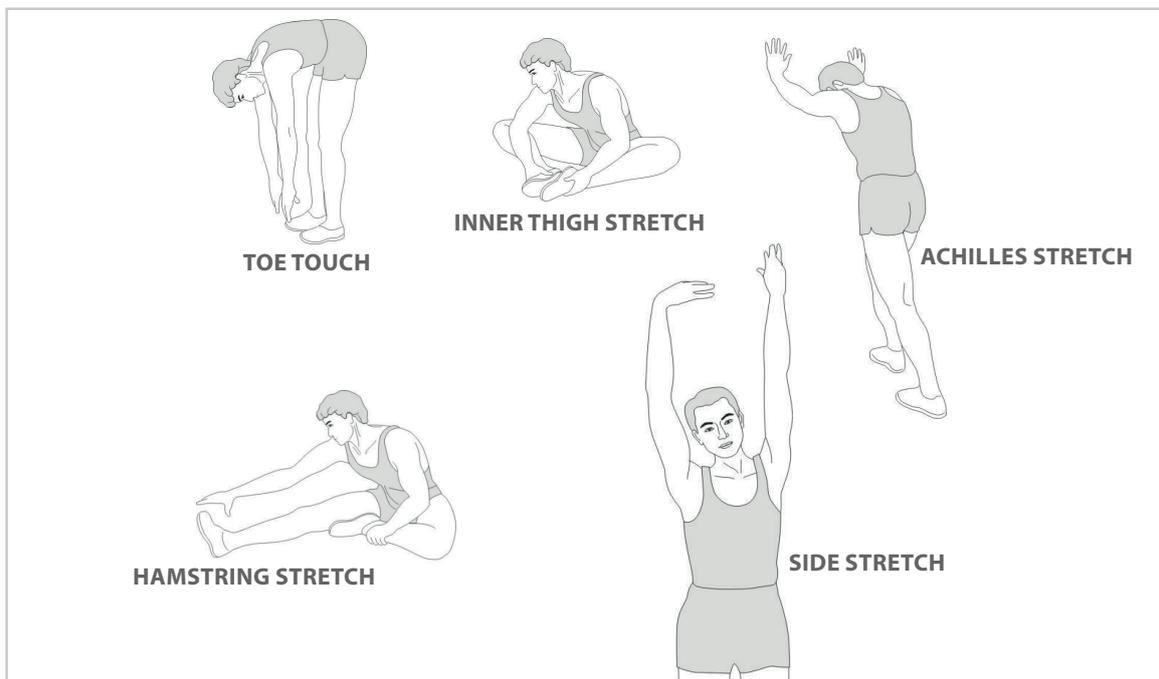
**Un programme d'entraînement réussi consiste en un échauffement, l'entraînement et un retour au calme. Effectuez l'intégralité du programma au moins deux à trois fois par semaine, en vous reposant un jour entre les entraînements. Après quelques mois, vous pouvez augmenter votre intensité d'entraînement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