

Français

Notice d'instruction pour le Rameur Aquon Evolution (code 3705)



AQUON EVOLUTION

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3705
ID: 104141

Italiano

Libretto d'istruzioni per il Vogatore da casa Aquon Evolution (codice 3705)



AQUON EVOLUTION

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3705
ID: 104141

TABLE DES MATIERES

1. Consignes de sécurité

2. Généralités

2.1 Emballage

2.2 Collecte

3. Montage

4. Réglages

5. Guide pour les mouvements

6. Entretien et maintenance

7. Console

7.1 Touches de la console

7.2 Fonctions de la console

7.3 Allumer la console

7.3.1 Alimentation

7.3.2 Choix des programmes

7.3.2.1 Mode Manuel

7.3.2.2 Mode Programme

7.3.2.3 Mode Watt

7.3.2.4 Mode Mon programme

7.3.2.5 Mode HRC

7.3.2.6 Mode Compétition

7.3.2.7 Mode Recovery (Récupération)

7.3.2.8 Indication A+ (valeurs moyennes)

8. Détails techniques

9. Instruction pour l'entraînement

9.1 Fréquences pour les entraînements

9.2 Intensité des entraînements

9.3 Entraînement en fonction du rythme cardiaque

Indice

1. Indicazioni per la sicurezza

2. Generalità

2.1 Imballaggio

2.2 Rottamazione

3. Montaggio

4. Impostazioni

5. Guida dei movimenti

6. Cure e Manutenzioni

7. Display

7.1 Tasti del display

7.2 Funzioni del display

7.3 Accendere il display

7.3.1 Alimentatore

7.3.2 Scelta dei programmi

7.3.2.1 Modo Manuale

7.3.2.2 Modo Programma

7.3.2.3 Modo Watt

7.3.2.4 Modo Il mio programma

7.3.2.5 Modo HRC

7.3.2.6 Modo gara

7.3.2.7 Modo Recovery (Ricupero)

7.3.2.8 Indicazione A+ (valori medi)

8. Dettagli tecnici

9. Istruzioni per l'allenamento

9.1 Frequenza per gli allenamenti

9.2 Intensità degli allenamenti

9.3 Allenamento in base al battito cardiaco sotto sforzo

- 9.4 Contrôle de l'entraînement
- 9.5 Comment et quand prendre sa fréquence cardiaque
- 9.6 Durée des entraînements

10. Tableau des fréquences cardiaques

11. Vue éclatée

12. Liste des pièces

13. Garantie

Liste de pièce disponible sur la notice originale.

Pour plus d'information sur le montage, les exercices ou autre, merci de vous référer à la notice originale disponible sur le site officiel de la marque.

1. Consignes de sécurité

IMPORTANT !

Ce Rameur est un appareil d'entraînement de classe HA conformément à la norme DIN EN 957- 1/7.

Poids maximal supporté : 130 kg.

Utilisez ce Rameur uniquement dans le cadre de l'usage auquel il est destiné !

Toute autre utilisation est interdite et peut être dangereuse.

L'importateur ne peut être tenu responsable des dommages subis suite à une utilisation non conforme à l'usage auquel il est destiné.

Cet appareil a été fabriqué selon les toutes dernières connaissances en matière de technique de sécurité. Tout élément pouvant être source de danger et/ou provoquer des blessures a été supprimé dans la mesure du possible.

Afin d'éviter tout accident et/ou blessures, veuillez lire et respecter ces quelques règles simples :

- 9.4 Controllo dell'allenamento
- 9.5 Come e quando misurare il proprio battito cardiaco
- 9.6 Durata degli allenamenti

10. Diagramma dei battiti cardiaci sotto sforzo

11. Esploso – Veduta dell'insieme

12. Lista dei pezzi

13. Garanzia

Lista dei pezzi disponibile sulle istruzioni originali.

Per maggiori informazioni sul montaggio, gli esercizi o altro, si ringrazia di riportarsi alle istruzioni originali disponibili sul sito ufficiale della marca.

1. Consigli per la sicurezza

IMPORTANTE!

Questo vogatore è un'attrezzatura per allenamento di classe HA, in conformità alla norma DIN EN 957-1/7.

Peso massimo dell'utilizzatore: 130 kg.

Il Vogatore deve essere utilizzato soltanto nell'ambito dell'uso per il quale è stato ideato.

Qualunque altro uso dell'attrezzatura è proibito e potrebbe essere pericoloso.

L'importatore non potrà essere ritenuto come responsabile dei danni o delle ferite causate in seguito a un uso non idoneo dell'attrezzatura.

L'apparecchiatura presente è stata fabbricata secondo le ultime conoscenze nel campo della tecnica di sicurezza. Qualsiasi elemento potendo essere fonte di pericolo e/o provocare ferite è stato rimosso per quanto possibile.

Per evitare qualsiasi ferita e/o incidente, si prega di leggere e seguire le regole elementari seguenti:

1. Ne laissez pas d'enfants jouer avec ou à proximité de l'appareil.
2. Vérifiez régulièrement que les vis, boulons, poignées et pédales sont bien fixés.
3. Echangez sans délai les pièces défectueuses et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à sa réparation complète. Soyez également attentif à toute l'usure des matériaux.
4. Evitez les températures trop élevées, l'humidité et les projections d'eau.
5. Lisez attentivement la notice d'utilisation avant d'utiliser pour la première fois l'appareil.
6. Veillez à laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil (au moins 1,5 m).
7. Placez l'appareil sur un sol plat et solide.
8. Ne vous entraînez pas immédiatement avant ou après les repas.
9. Faites-vous toujours ausculter par un médecin avant de commencer un programme de remise en forme.
10. Le degré de sécurité de l'appareil ne peut être garanti que si vous vérifiez régulièrement les pièces d'usure. Celles-ci sont marquées d'une * dans la liste des pièces détachées.
11. Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas à utiliser comme des jouets.
12. Ne vous placez pas sur la structure du vélo mais uniquement aux endroits prévus.
13. Ne portez pas de vêtements amples, portez une tenue adaptée comme par exemple un survêtement.
14. Portez des chaussures. Ne vous entraînez jamais pieds nus.
15. Veillez à ce qu'il n'y ait personne à proximité de l'appareil car ces personnes pourraient être blessées **par les pièces mobiles**.
16. L'appareil ne doit pas être stocké dans des endroits humides (salle de bain), ou balcons.
17. Pour toute prise de médicaments, veuillez d'abord consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement.

2. Généralités

Cet appareil est conçu pour être utilisé en intérieur. Cet appareil répond aux exigences de la norme DIN EN 957-1/7 classe HA. L'étiquette CE se réfère aux directives de l'Union Européenne 2004/108/CEE et 2006/95/CEE. Si le présent rameur n'est pas

1. Non lasciare bambini giocare con o accanto all'apparecchiatura.
2. Controllare regolarmente che viti, dadi, manopole e pedali siano saldamente avvitati.
3. Sostituire con celerità tutte le parti difettose e non utilizzare l'apparecchio fino a che quest'ultimo non sia aggiustato. Controllare qualunque eventuale usura del materiale.
4. Evitare le temperature elevate, l'umidità e gli schizzi d'acqua.
5. Leggere attentamente le istruzioni d'uso, prima d'iniziare a utilizzare l'apparecchiatura.
6. L'apparecchiatura richiede tutto intorno, uno spazio libero sufficiente (almeno 1,5 m).
7. Impostare l'apparecchiatura sopra una superficie dura e piana.
8. Non praticare esercizi subito prima o subito dopo i pasti.
9. Prima di cominciare qualunque attività di fitness, farsi esaminare da un Medico.
10. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere unicamente garantito se si controllano regolarmente i pezzi suscettibili di usura. Questi ultimi sono indicati con un "*" sulla lista dei pezzi.
11. Detta apparecchiatura dedicata all'allenamento non deve mai essere utilizzata come se fosse un giocattolo.
12. Appoggiare i piedi soltanto sui posti previsti a tale fine.
13. Mai indossare vestiti larghi, indossare vestiti adatti, come per esempio una tuta da ginnastica.
14. Portare delle scarpe, mai fare esercizi a piedi nudi.
15. Accertarsi che nessuno si trovi accanto all'apparecchio, perché potrebbe essere ferito dalle parti in movimento.
16. La presente attrezzatura non va impostata in stanze umide (sala da bagno) o balconi.
17. Prima di assorbire qualsiasi medicinale nell'ambito dell'allenamento, si prega di chiedere un consulto al Medico curante.

2. Generalità

Detta attrezzatura è ideata per un uso in casa.

Risponde alle esigenze della norma DIN EN 957-1/7 della classe HA. Lo stampo CE si riferisce alle direttive dell'Unione Europea 2004/108/CEE e 2006/95/CEE. Se

utilisé en conformité à l'usage recommandé (par ex. entraînement excessif, mauvais réglages, etc.), on ne peut exclure des risques pour votre santé.

Avant tout programme d'entraînement, il est recommandé d'effectuer un examen général chez votre médecin traitant afin d'exclure tout risque éventuel pour votre santé.

2.1 Emballage

L'emballage est composé de matériaux recyclables qui respectent l'environnement :

Emballage extérieur en carton

Pièces préformées en polystyrène (PS) cellulaire, sans HCFC

Films et sachet en polyéthylène (PE)

Bandes de serrage en polypropylène (PP)

2.2 Collecte



En fin de vie, ce produit ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères mais doit être déposé dans un centre de recyclage pour déchets électriques et électroniques. Les matériaux de cet appareil sont recyclables. En donnant vos vieux appareils au recyclage, vous contribuez à protéger notre environnement.

Veillez vous renseigner auprès de votre commune pour connaître le centre de recyclage le plus près de chez vous.

il presente vogatore non viene utilizzato come si deve (per esempio un allenamento eccessivo, impostazioni non corrette, ecc.), non si possono escludere rischi per la salute.

Ancora prima di qualsiasi programma di allenamento, è fortemente consigliato di farsi sottoporre a un esame medico completo, per escludere qualsiasi rischio potendo esistere per la vostra salute.

2.1 Imballaggio

Materiali compatibili con l'ambiente e riciclabili.

- Imballaggio esterno in cartone;
- Pezzi preformati in polistirene (PS) cellulare senza HSFC;
- Protezioni e sacchetti in polietilene (PE);
- Fasce per stringere in polipropilene (PP).

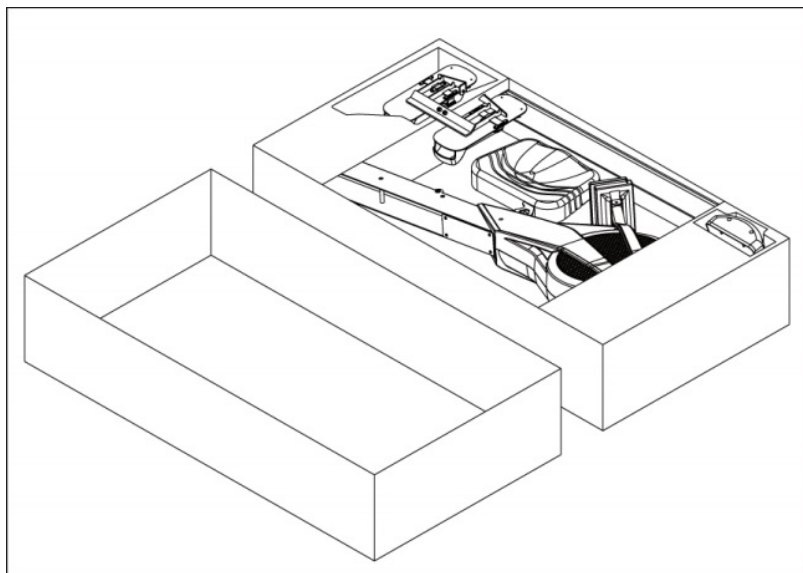
2.2 Rottamazione



In fin di vita, detto prodotto non va buttato nella spazzatura, ma dovrà essere depositato in un centro di riciclaggio per rifiuti elettrici ed elettronici. I materiali di quest'apparecchio sono riciclabili. Consegnando apparecchiature usate al riciclaggio, si contribuisce a proteggere l'ambiente.

Si prega di prendere contatto con il proprio Comune per conoscere il centro di riciclaggio il più vicino.

3. Montage



Etape UN

Avant de monter le *Rameur Aquon Evolution* libérer un espace de deux mètres par deux mètres et cinquante centimètres afin de pouvoir travailler. Afin que le *Rameur Aquon Evolution* soit protégé durant la phase de montage, il est recommandé de ne pas enlever les protections tant que cela n'est pas nécessaire.

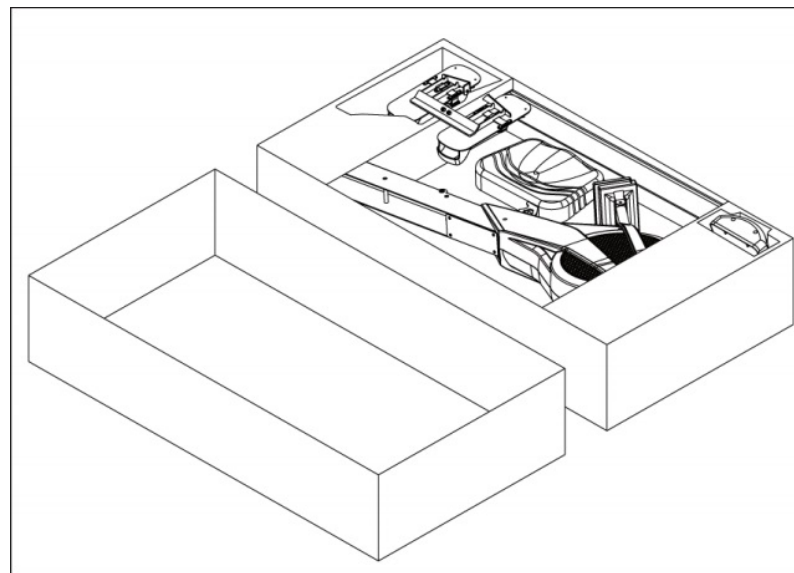
Etape DEUX

Dévisser quatre boulons (319) et quatre rondelles (414) du châssis principal (002).

Etape TROIS

Monter le pied avant (005) avec les quatre mêmes boulons (319) et rondelles (414), serrer correctement. Avant de procéder à ce montage, vérifier que le pied avant ne comprime pas le câble de l'adaptateur (712) et celui de la console (720).

3. Montaggio



Tappa numero UNO

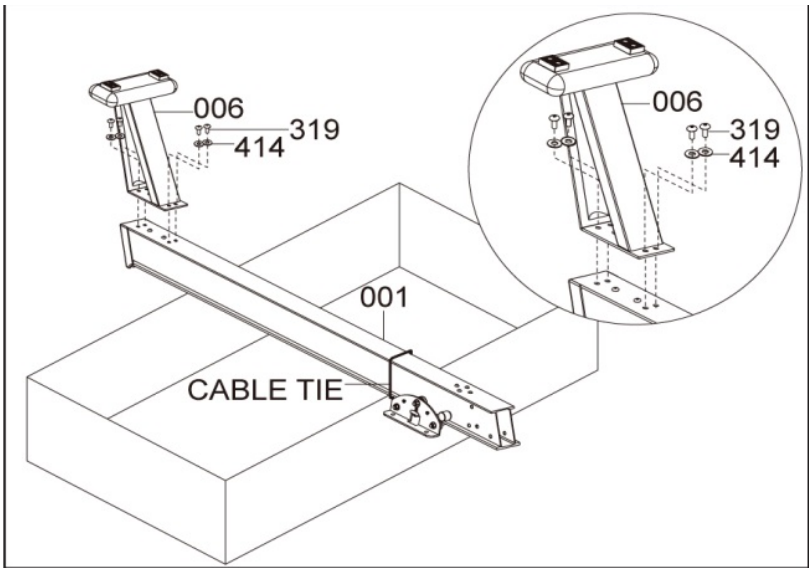
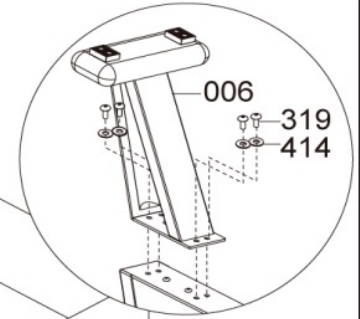
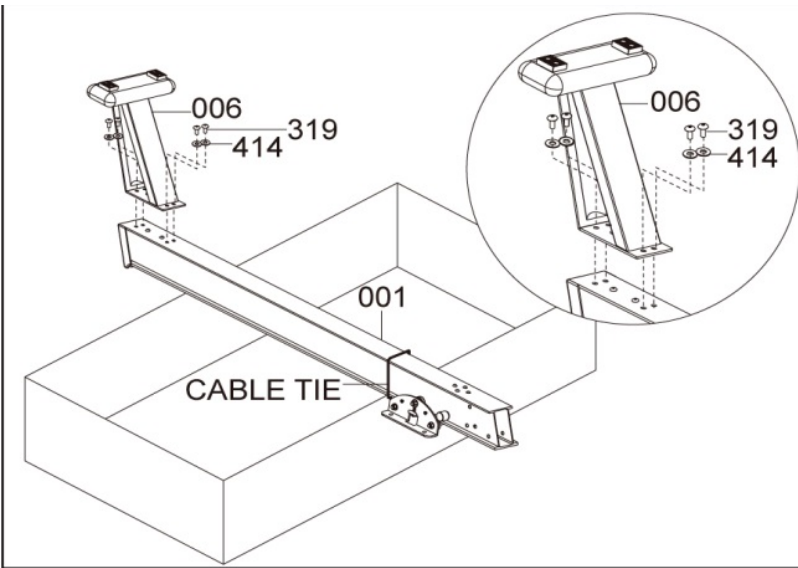
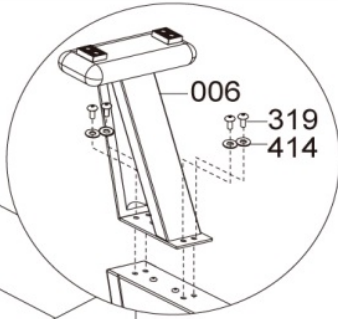
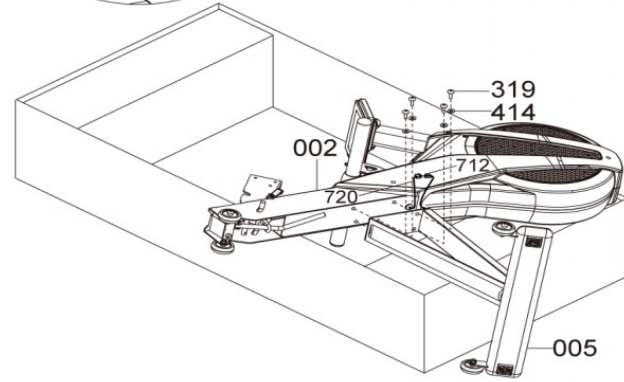
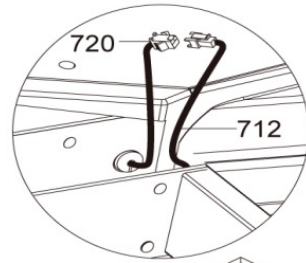
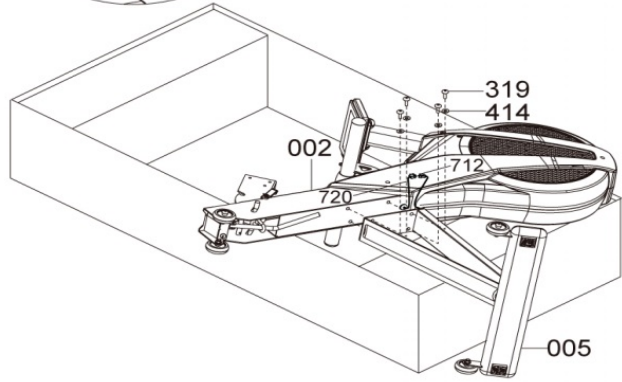
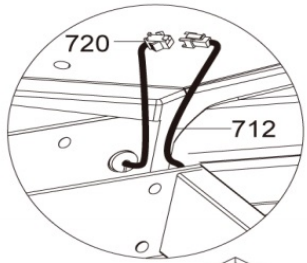
Prima di montare il *Vogatore da casa Aquon Evolution* liberare uno spazio di due metri per due metri e cinquanta centimetri per potere lavorare. Affinché il *Vogatore da casa Aquon Evolution* sia protetto durante le fasi di montaggio, si consiglia di non togliere le protezioni finché non sia necessario.

Tappa numero DUE

Svitare quattro bulloni (319) e quattro rondelle (414) dal telaio principale (002).

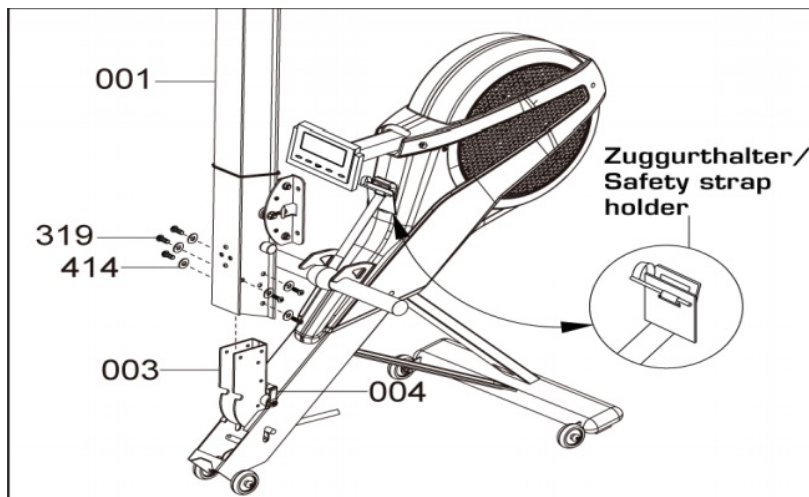
Tappa numero TRE

Montare il piede avanti (005) con gli stessi quattro bulloni (319) e rondelle (414), stringere correttamente. Prima di procedere a quest'operazione, controllare che il piede avanti non schiacci il cavo dell'adattatore e quello del computer (720).



Etape 2

Dévisser quatre boulons (319) et quatre rondelles (414) de la barre en aluminium (001).
Monter le pied arrière (006) et la barre en aluminium avec les quatre mêmes boulons (319) et rondelles (414), serrer correctement.



Etape 3

Retirer la partie assemblée du carton et posez-la au dessus du carton comme indiqué sur le dessin.

Retirer la bande de sécurité.

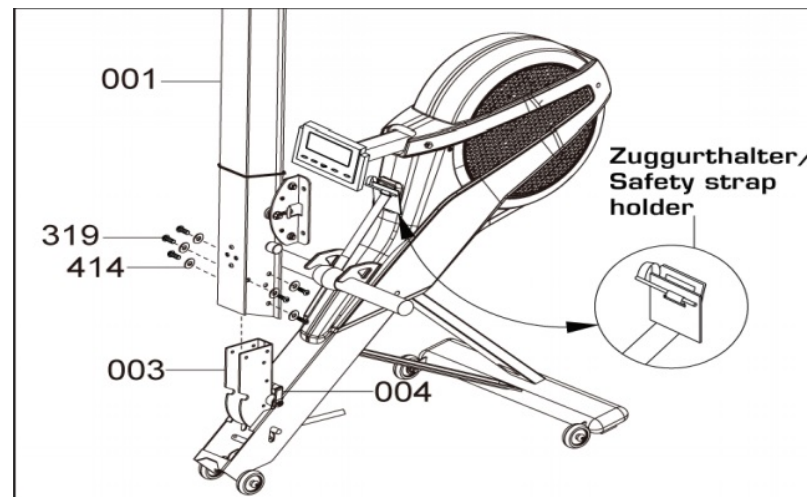
Dévisser et retirer les 6 vis (319) et les 6 rondelles du dispositif pivotant (003).

Monter la barre en aluminium (001) et le support pivotant (003) avec les 6 mêmes vis (319) et les 6 mêmes rondelles (414).

Observation: Quand vous assemblez la barre en aluminium (001) avec le support pivotant (003), assurez vous que la poignée ne touche pas le support pivotant (003) et qu'il ne soit pas abimé par la barre en aluminium.

Tappa 2

Svitare quattro bulloni (319) e quattro rondelle (414) dall'asta in alluminio (001).
Montare il piede posteriore (006) e l'asta in alluminio con gli stessi quattro bulloni (319) e rondelle (414), stringere correttamente.



Tappa 3

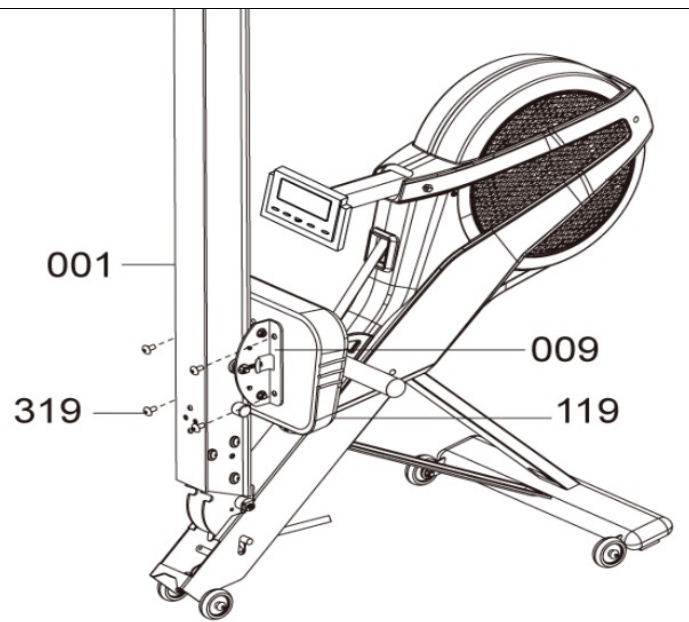
Togliere la parte montata dal cartone e piazzarla sopra dal cartone come mostrato dell'illustrazione.

Rimuovere la fascia di sicurezza.

Togliere le 6 viti (319) e le 6 rondelle dal supporto girevole.

Montare l'asta in alluminio (001) e il supporto girevole (003) con le stesse 6 viti (319) e le stesse sei rondelle (414).

Osservazione: Quando si monta l'asta in alluminio (001) con il supporto girevole (003), accertarsi che il manubrio non tocchi il supporto girevole (003) e che non sia danneggiato dall'asta in alluminio.

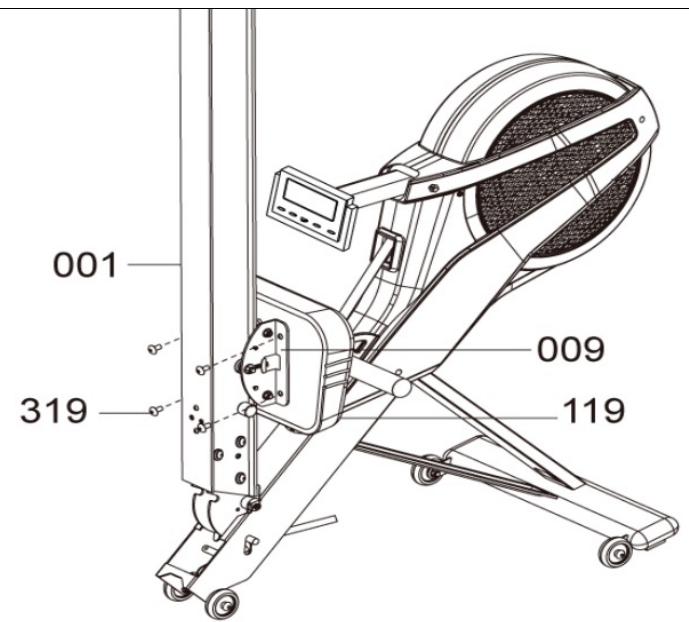


Etape 4

Enlever les 4 boulons (319) du siège (119).

Monter le siège (119) sur le chariot coulissant (009) avec ces 4 mêmes boulon.

Couper et retirer l'attache de câble de la barre (001).

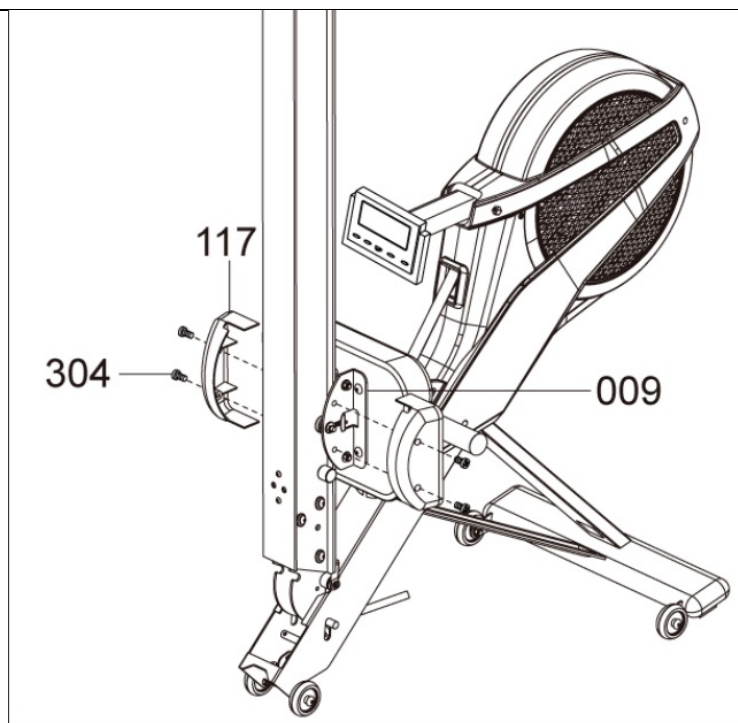


Tappa 4

Togliere i quattro bulloni (319) dal seggiolino (119).

Montare il seggiolino (119) sul supporto scorrevole (009) con i 4 stessi bulloni.

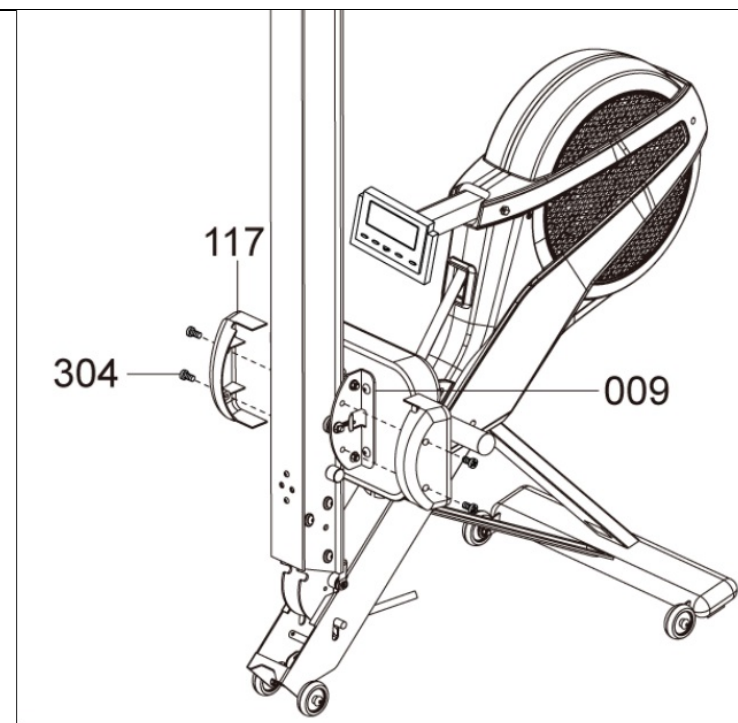
Tagliare e rimuovere l'attacco del cavo dell'asta (001).



Etape 5

Enlever les 4 vis (319) du support coulissant (009).

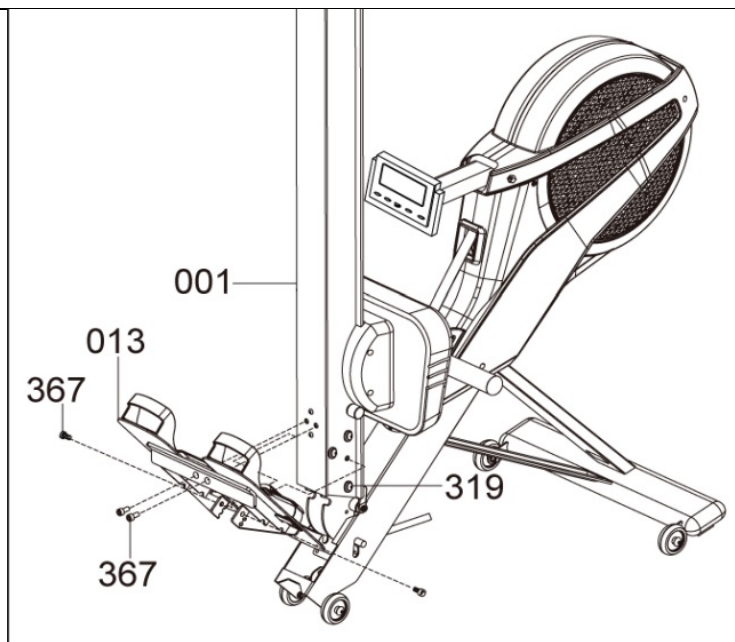
Monter le couvercle (117) et le support coulissant (009) avec 4 boulons (304), visser fermement.



Tappa 5

Togliere le quattro viti (319) dal supporto scorrevole (009).

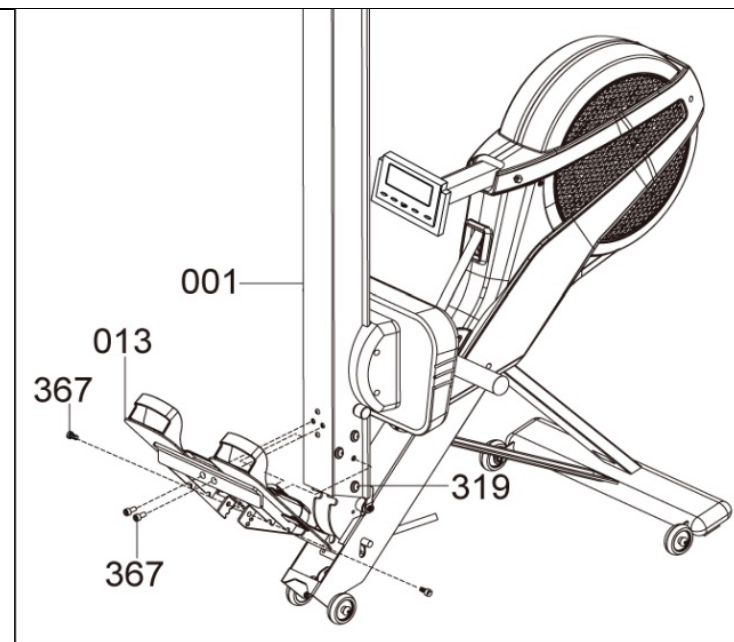
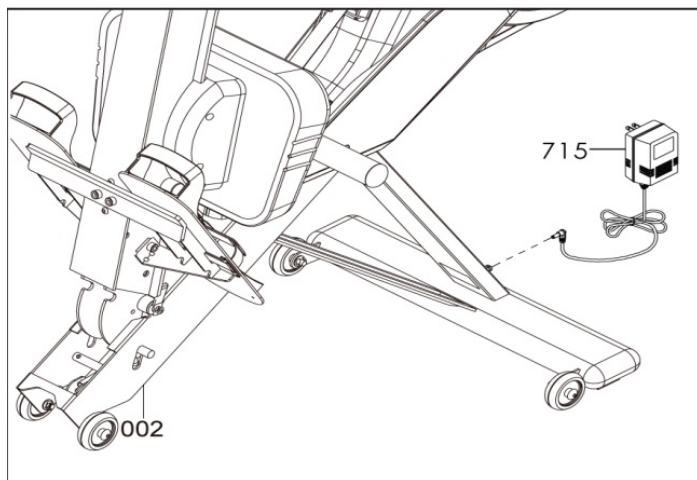
Montare il coperchio (117) e il supporto scorrevole (009) con 4 bulloni (304) e stringere bene.



Etape 6

Monter les pédales (013) sur la barre (001) avec 4 boulons (367).

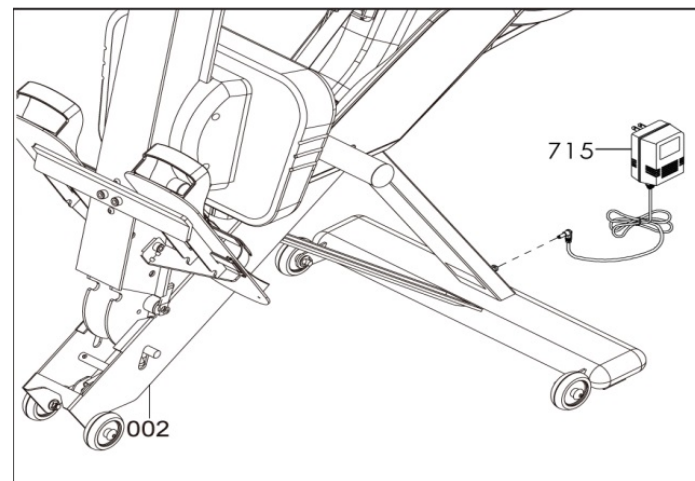
Serrer 4 boulons (367) et 6 boulons (367) dévissés lors de l'étape 3.



Tappa 6

Montare i pedali (013) e l'asta (001) con 4 bulloni (367).

Stringere 4 bulloni (367) e 6 bulloni (367) svitati e rimossi durante la tappa 3.



Etape 7

Relier l'adaptateur (715) à la prise d'alimentation principale.

Déplier le rameur

Etape UN

Maintenir la barre en métal et appuyer sur le dispositif de fixation avec le pied.

Etape DEUX

Monter la barre en métal en tirant sur la bande avec la main. S'assurer que le cran soit bien inséré et que l'appareil soit stable.

Schritt / Step 1



Schritt / Step 2



Plier le rameur

Etape UN

Pour plier, tirer sur la bande comme indiqué dans l'illustration et appuyer sur le levier de la fixation.

Etape DEUX

Monter la barre en métal jusqu'à ce qu'elle s'insère correctement et qu'elle soit en position de sécurité.

Tappa 7

Collegare l'adattatore (715) all'attacco della luce.

Spiegare il vogatore

Tappa numero UNO

Mantenere l'asse di metallo e premere il pulsante della fissazione con il piede.

Tappa numero DUE

Tirare su l'asse di metallo tirando su la fascia con la mano. Accertarsi che il pulsante sia inserito bene e che l'attrezzo sia stabile.

Schritt / Step 1



Schritt / Step 2



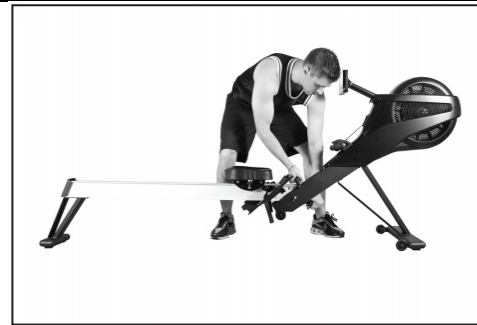
Piegare il vogatore

Tappa numero UNO

Per piegare tirare su la fascia come nell'illustrazione e premere sul pulsante della fissazione.

Tappa numero DUE

Tirare su l'asse di metallo finché si inserisca nel suo posto e sia in posizione di sicurezza.



4. Réglages



Réglage des supports de pieds

Monter la partie avant, comme indiqué.

Régler la partie avant, pour qu'elle ait la même taille que la chaussure.

Ensuite élargir la sangle pour qu'il soit possible de glisser les chaussures sur les supports, comme indiqué.

4. Impostazioni



Regolazione dei pedali

Tirare su la parte avanti, come mostrato sull'illustrazione.

Regolare la parte avanti affinché abbia la stessa taglia della scarpa.

Dopo allargare le cinghie affinché sia possibile di infilare le scarpe sui pedali, come mostrato sull'illustrazione.



Réglage des sangles pour les pieds

Après avoir glissé les chaussures sous les sangles, serrer les sangles en maintenant les chaussures, comme indiqué.



Desserrer les sangles.

Pour desserrer les sangles, tirer les boucles et desserrer les sangles.



Regolazione delle cinghie per i piedi

Dopo aver infilato le scarpe nelle cinghie, regolarle affinché mantengano fermo le scarpe, come riportato sull'illustrazione.



Allentare le cinghie.

Per allentare le cinghie, tirare le boccole e allentare le cinghie.

Déplacer l'appareil

L'appareil dispose de roulettes placées au milieu permettant de le déplacer facilement à l'intérieur de chez vous.



Spostare l'attrezzo

L'attrezzo dispone di rotelle che si trovano nel mezzo e concedono di spostarlo facilmente all'interno della casa.



5. Instruction pour l'exécution des mouvements



5. Guida dei movimenti





Corps trop incliné

Mauvais

Le corps va trop loin. Les tibias ne sont pas en position verticale. La tête et les épaules ont tendance à tomber en avant, en direction des pieds. Le corps est dans une position faible pour ramer.

Correct

Le tibia sont verticaux. Le corps est en appuis sur les jambes. Les bras sont tendus et relaxés, le corps légèrement en avant.

Cette position doit être confortable.



Corpo troppo inclinato

Sbagliato

Il corpo va troppo lontano. Le tibie non sono in posizione verticale. La testa e le spalle hanno tendenza a cadere in avanti verso i piedi. Il corpo è in una posizione debole per remare.

Corretto

Le tibie sono verticali. Il corpo poggia sulle gambe. Le braccia sono integralmente tese e rilassate, il corpo inclinato leggermente in avanti.

Questa posizione deve essere confortevole.





Ramer avec les bras fléchis

Mauvais

L'utilisateur commence à ramer en tirant sur les bras au lieu de pousser avec les jambes.

Correct

L'utilisateur commence à ramer en poussant avec les jambes, maintient le dos droit et vertical, et les bras sont tendus et relax.



Vogare con le braccia in flessione

Sbagliato

L'utilizzatore inizia a vogare tirando con le braccia invece di spingere con le gambe.

Corretto

L'utilizzatore inizia a vogare spingendo con le gambe e mantenendo la schiena verticale e le braccia sono integralmente tese e distese.





Poigné pliés

Mauvais

L'utilisateur plie tout le temps ses poignés durant l'exercice.

Correct

Toujours ramer en maintenant les poignés droits.



Polsi piegati

Sbagliato

L'utilizzatore piega i polsi in qualunque momento, durante i movimenti.

Corretto

Sempre vogare con i polsi dritti durante tutte le fasi dei movimenti.





TENDRE COMPLETEMENT LES JAMBES

Mauvais

A la fin du mouvement, l'utilisateur tend intégralement les jambes.

Correct

Maintenir les jambes légèrement pliées en position étendue, avec les genoux légèrement fléchis.

6. Soins et maintenance

Entretien

- En principe cet appareil n'a pas besoin de passer de maintenance.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces et assurez-vous à ce que les vis soient bien fixées.
- Echangez immédiatement toutes les pièces défectueuses par le biais de notre service client.
L'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à ce que la pièce soit échangée.

Soin

- Pour le lavage utilisez uniquement un torchon humide sans produits agressifs. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de liquide qui pénètre la console.
- Les pièces (guidon, selle), qui rentrent en contact avec de la transpiration on



STENDERE COMPLETEMENTE LE GAMBE

Sbagliato

Alla fine del movimento, l'utilizzatore stende integralmente le gambe.

Corretto

Mantenere le gambe leggermente piegate in posizione distesa. Le ginocchia rimangono leggermente flessi.

6. Cure e Manutenzioni

Manutenzione

- Di principio, l'apparecchiatura non necessita nessuna manutenzione.
- Controllare regolarmente che tutti i pezzi, e verificare che tutte le viti siano ben fissate.
- Sostituire in modo celere qualsiasi pezzo difettoso per mezzo del nostro servizio clientela.
L'apparecchio non deve essere utilizzato prima di essere riparato.

Cure

- Per pulire l'apparecchiatura, usare solo strofinaci umidi senza prodotti aggressivi. Accertarsi che nessun liquido penetri all'interno del quadro di comando.
- Gli elementi che sono a contatto con il sudore (seggolino, manubrio)

juste besoin d'être nettoyée avec un torchon humide.



Afin que le siège puisse glisser parfaitement, il faut nettoyer l'axe de déplacement avec une huile spéciale.

7. Console



devono essere puliti solo con uno strofinaccio umido.



Affinché il seggiolino possa muoversi liberamente, occorre pulire l'asse di scorrimento con olio speciale.

7. Display



7.1 Touches de la console

RESET

En appuyant sur RESET on remet à zéro les données insérées.

ENTER

Appuyer sur ENTER pour confirmer le choix.

START/STOP

Pour commencer et terminer une séance. Quand le programme choisi est arrêté, la console s'éteindra automatiquement après 4 minutes, mais le programme sera enregistré pendant six supplémentaires. Appuyer de nouveau sur START permet de reprendre la séance.

SELECT

Tourner la molette SELECT de la droite vers la gauche pour trouver le programme désiré.

RECOVERY

Mesure du pouls de récupération avec indication d'une note fitness qui va de 1 à 6.

7.2 Fonction de la console

USER

Pour choisir l'utilisateur

LEVEL

Pour choisir le niveau de Résistance de 1 à 16.

SPM

Affiche la fréquence de ramage à la minute.

PULSE

La console est équipée d'une puce, qui rend possible la transmission de pouls sans fil en utilisant une sangle pour la poitrine, qui doit avoir une fréquence comprise entre 5.0 et 5,5 kHz. La mesure du pouls va de 50 à 220 bpm.

7.1 Tasti del display

RESET

Premendo il tasto RESET si cancellano i dati impostati.

ENTER

Premere ENTER per confermare la scelta fatta.

START/STOP

Per dare inizio e fermare la seduta d'allenamento. Quando il programma impostato è fermato, il display si spegnerà automaticamente dopo quattro minuti, ma il programma sarà registrato ancora per sei minuti. Premere di nuovo su START permette di riprendere la seduta.

SELECT

Girare la molla SELECT da destra a sinistra per trovare il programma desiderato.

RECOVERY

Misura del battito cardiaco di ricupero con indicazione del punteggio fitness da 1 a 6.

7.2 Funzioni del display

USER

Per scegliere l'utilizzatore

LEVEL

Per scegliere il livello di resistenza, da UNO a SEDICI.

SPM

Numero dei Vogate al Minuto.

PULSE

Il display comporta un microchip, che rende possibile l'invio del battito cardiaco senza filo, tramite l'uso di una fascia per il petto, che deve avere una frequenza

TIME/500m

Indique le temps moyen pour une distance de 500 m par rapport à la fréquence en cours, ou une durée de séance comprise entre 1 et 99 minutes.

WATTS

Evaluation des Watt par rapport au ramage. On peut régler une valeur en Watt comprise entre 30 et 300 watt, avec des intervalles de 10 watt.

CALORIES

Indication des calories brûlées.

METERS

Indique la distance calculée en mètres, de 100 mètres à 90.900 mètres.

STROKES

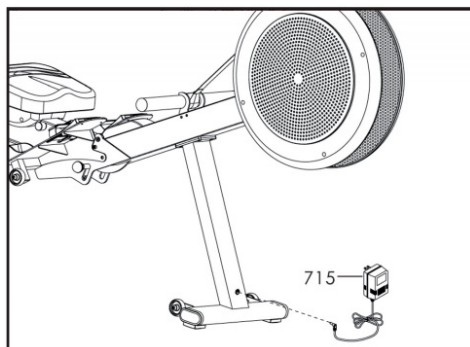
Nombre total de mouvement de rame.

TIME

Indique la durée de la séance.

7.3 Allumer la console**7.3.1 Alimentation**

Relier la prise de l'adaptateur dans la partie avant stabilisatrice à la prise de courant.



tra 5,0 e 5,5 kHz. La misurazione dei battiti cardiaci va da 60 a 220 bpm.

TIME/500m

Indica il tempo medio per una distanza di 500 m in base alla frequenza in corso, o una durata di seduta intesa fra 1 e 99 minuti.

WATTS

Valutazione dei Watt in base alla vogata. Si può impostare un valore in Watt compreso fra 30 e 300 watt, con intervalli di 10 watt.

CALORIES

Indicazione delle calorie bruciate.

METERS

Indica la distanza calcolata in metri, che va da 100 metri a 90.900 metri.

STROKES

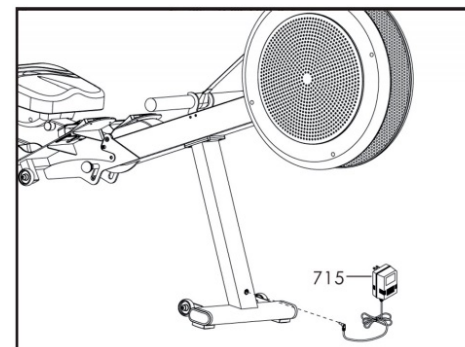
Numero totale di vogate eseguite.

TIME

Indicazione della durata della seduta.

7.3 Accendere il display**7.3.1 Alimentatore**

Collegare la spina nella parte avanti stabilizzatrice e l'altra parte nella presa della luce.



Il est possible de choisir le calcul de la distance entre mètres et miles. Pour accéder à cette option, appuyer en même temps sur ENTER et sur RESET pendant trois secondes. La console indiquera le choix entre ces deux possibilités.

Entrer données personnelles

- Activer la console
- En tournant la molette SELECT, on peut choisir un Utilisateur pour entrer des données personnelles. Les profils qui vont de U1 à U4 permettent d'entrer ces données. En mode U0 cela n'est pas possible.
- Appuyer sur ENTER après avoir inséré chaque donnée personnelle.

Indiquer les données dans cet ordre: Sexe, âge, taille, poids. Après avoir confirmé le poids, on accède directement au menu principal.

7.3.2 Choix des programmes

Si la console est déjà allumée, il est possible de choisir un programme en tournant la molette SELECT DIAL.

Mode Manual

- a) Appuyer sur START et le décompte de toutes les données commencera en partant de zéro.
En tournant la molette SELECT il est possible de changer la résistance pendant la séance.

Ou

- b) Appuyer sur ENTER et il sera possible de définir les objectifs à atteindre.

LEVEL (niveau): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la résistance de départ, qui pourra être modifiée en cours d'exercice.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

TIME (durée): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la durée de la séance, de 1 à 90 minutes.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

C'est la possibilité de choisir entre la mesure en mètres ou en miles. Pour accéder à cette option, appuyer simultanément sur ENTER et sur RESET pendant trois secondes. Le display montrera le choix entre les deux possibilités.

Impostare dati personali

- Attivare il display
- Girando la molla SELECT, si può scegliere un Utilizzatore per poter impostare dati personali. I profili che vanno da U1 a U4 concedono l'impostazione di dati personali. Se si sceglie U0 non è possibile impostare i dati personali.
- Premere su ENTER dopo avere impostato ogni singolo dato personale impostato.

Occorre inserire i dati seguenti: Sesso, età, statura e peso. Dopo avere confermato il peso, si accede direttamente al menù principale.

7.3.2 Scelta dei programmi

Se il display è già acceso, si può scegliere un programma girando la molla SELECT DIAL.

Modo Manuale

- b) Premere su START e tutti i dati inizieranno a contare partendo da zero.
Girando la molla SELECT è possibile cambiare la resistenza nel corso della seduta.

O

- c) Premere su ENTER e sarà possibile di definire le mete da raggiungere.

LEVEL (livello): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la resistenza di partenza, che sarà anche possibile di cambiare nel corso della seduta.
Premere su ENTER per confermare.

TIME (durata): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la durata della seduta, che va da 1 a 90 minuti.
Premere su ENTER per confermare.

DISTANCE (distanza): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la distance de la séance, de 0,5 à 99,50 km.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

CALORIES (calorie): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la quantité de calories qui devront être brûlées pendant la séance, de 10 à 9950 calories.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

HEART RATE (pouls): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler le niveau maximum du pouls à ne pas dépasser.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

STROKES (vogate): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler le nombre de coup de rames à atteindre.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

Une fois tous les objectifs insérés, appuyer sur START et commencer la séance.

Quand un des objectifs atteint zéro, la console émettra un signal sonore et s'arrêtera de compter.

La résistance peut toujours être modifiée durant la séance, en tournant la molette SELECT-DIAL.

Attention! Si la console est éteinte juste après avoir inséré les objectifs, ceux-ci seront effacés. Quand la console sera à nouveau rallumée, il faudra encore entrer les objectifs.

Mode Programme

Si la console est allumée, il est possible de choisir un des douze profils qui sont disponibles, en tournant la molette SELECT DIAL.
Appuyer sur ENTER pour confirmer le choix.

Ou

DISTANCE (distanza): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la distanza della seduta, che va da 0,5 a 99,50 chilometri.
Premere su ENTER per confermare.

CALORIES (calorie): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la quantità di calorie che dovranno essere bruciate nel corso della seduta, che vanno da 10 a 9950 calorie.
Premere su ENTER per confermare.

HEART RATE (battiti cardiaci): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare il livello massimo di battito cardiaco da non oltrepassare.
Premere su ENTER per confermare.

STROKES (vogate): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare il numero totale di vogate da raggiungere.
Premere su ENTER per confermare.

Una volta le mete impostate, premere su START e iniziare la seduta.

Quando uno dei valori impostati raggiunge zero, il display emetterà un segnale acustico e si fermerà di contare.

La resistenza può essere sempre cambiata nel corso della seduta, girando la molla SELECT-DIAL.

Attenzione! Le mete impostate saranno cancellate se dopo l'impostazione viene spento il display. Occorrerà impostare di nuovo le mete quando si accenderà di nuovo il display.

Modo Programma

Se il display è acceso, è possibile di scegliere uno dei dodici profili che sono a disposizione, girando la molla SELECT DIAL.
Premere su ENTER per confermare la scelta.

O

a) Appuyer sur START et le décompte de toutes les données commencera en partant de zéro.
En tournant la molette SELECT il est possible de changer la résistance pendant la séance.

Ou

b) Appuyer sur ENTER et il sera possible de définir les objectifs à atteindre.

LEVEL (niveau): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la résistance de départ, qui pourra être modifiée en cours d'exercice.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

TIME (durée): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la durée de la séance, de 1 à 90 minutes.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

DISTANCE (distanza): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la distance de la séance, de 0,5 à 99,50 km.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

CALORIES (calorie): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la quantité de calories qui devront être brûlées pendant la séance, de 10 à 9950 calories.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

HEART RATE (pouls): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler le niveau maximum du pouls à ne pas dépasser.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

STROKES (vogate): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler le nombre de coup de rames à atteindre.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

Une fois tous les objectifs insérés, appuyer sur START et commencer la séance.

a) Premere su START e tutti i dati inizieranno a contare partendo da zero.
Girando la molla SELECT è possibile cambiare la resistenza nel corso della seduta.

O

b) Premere su ENTER e sarà possibile di definire le mete da raggiungere.

LEVEL (livello): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la resistenza di partenza, che sarà anche possibile di cambiare nel corso della seduta.
Premere su ENTER per confermare.

TIME (durata): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la durata della seduta, che va da 1 a 90 minuti.
Premere su ENTER per confermare.

DISTANCE (distanza): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la distanza della seduta, che va da 0,5 a 99,50 chilometri.
Premere su ENTER per confermare.

CALORIES (calorie): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la quantità di calorie che dovranno essere bruciate nel corso della seduta, che vanno da 10 a 9950 calorie.
Premere su ENTER per confermare.

HEART RATE (battiti cardiaci): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare il livello massimo di battito cardiaco da non oltrepassare.
Premere su ENTER per confermare.

STROKES (vogate): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare il numero totale di vogate da raggiungere.
Premere su ENTER per confermare.

Quand un des objectifs atteind zéro, la console émettra un signal sonore et s'arrêtera de compter.

La résistance peut toujours être modifiée durant la séance, en tournant la molette SELECT-DIAL.

Attention! Si la console est éteinte juste après avoir inséré les objectifs, ceux-ci seront effacés. Quand la console sera à nouveau rallumée, il faudra encore entrer les objectifs.

Mode Watt

Après avoir choisi Watt, confirmer le choix en appuyant sur ENTER.

En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de changer l'objectif Watt. Appuyer sur ENTER pour confirmer, ensuite TIME commencera à clignoter.

Il est possible de choisir la durée de la séance. Si on ne désire pas régler la durée, mettre zéro et la console comptera normalement. Appuyer sur ENTER et l'objectif de la distance commencera à clignoter.

Il est possible de choisir la distance de la séance. Si on ne désire pas régler la distance, mettre zéro et la console comptera normalement. Appuyer sur ENTER et la valeur de pouls commencera à clignoter.

Il est possible de choisir une valeur de pouls à ne pas dépasser durant la séance. Si ce niveau est dépassé, un signal sonore retentira et l'indication du pouls clignotera. Appuyer sur ENTER et la valeur du nombre de coups de rame commencera à clignoter.

Il est possible de choisir un nombre de coups de rame à exécuter pendant la séance. Après avoir inséré cesz données, appuyer sur START/STOP et commencer l'exercice.

Mode Programme personnalisé

Si la console est allumée, il est possible de choisir un des douze profils qui sont

Una volta le mete impostate, premere su START e iniziare la seduta.

Quando uno dei valori impostati raggiunge zero, il display emetterà un segnale acustico e si fermerà di contare.

La resistenza può essere sempre cambiata nel corso della seduta, girando la molla SELECT-DIAL.

Attenzione! Le mete impostate saranno cancellate se dopo l'impostazione viene spento il display. Occorrerà impostare di nuovo le mete quando si accenderà di nuovo il display.

Modo Watt

Dopo avere scelto il modo Watt, confermare la scelta premendo sul tasto ENTER.

Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di cambiare il valore dei Watt. Premere su ENTER per confermare, allora TIME si metterà a lampeggiare.

È possibile di scegliere la durata della seduta. Se uno non desidera regolare la durata, impostare zero e il display conterà in modo normale. Premere ENTER e il valore della distanza si metterà a lampeggiare.

È possibile di scegliere la distanza della seduta. Se uno non desidera regolare la distanza, impostare zero e il display conterà in modo normale. Premere ENTER e il valore dei battiti cardiaci si metterà a lampeggiare.

È possibile di scegliere il livello massimo dei battiti cardiaci da non oltrepassare nel corso della seduta. Se si oltrepassa questo livello, si sentirà un segnale acustico e il valore del battito cardiaco lampeggerà. Premere ENTER e il valore delle vogate si metterà a lampeggiare.

È possibile di scegliere il numero totale di vogate da eseguire nel corso della seduta. Dopo avere impostato questi dati, premere su START/STOP e iniziare la seduta.

Modo Programma personalizzato

Se il display è acceso, è possibile di scegliere uno dei dodici profili che sono a

disponibles, en tournant la molette SELECT DIAL.
Appuyer sur ENTER pour confirmer le choix.

Ou

- a) Appuyer sur START et le décompte de toutes les données commencera en partant de zéro.
En tournant la molette SELECT il est possible de changer la résistance pendant la séance.

Ou

- b) Appuyer sur ENTER et il sera possible de définir les objectifs à atteindre.

LEVEL (niveau): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la résistance de départ, qui pourra être modifiée en cours d'exercice.
Appuyer sur ENTER pendant deux secondes et le profil sera sauvegardé, maintenant il est possible de régler la durée.

TIME (durée): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la durée de la séance, de 1 à 90 minutes.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

DISTANCE (distanza): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la distance de la séance, de 0,5 à 99,50 km.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

CALORIES (calorie): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la quantité de calories qui devront être brûlées pendant la séance, de 10 à 9950 calories.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

HEART RATE (pouls): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler le niveau maximum du pouls à ne pas dépasser.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

STROKES (vagate): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de

disposizione, girando la molla SELECT DIAL.
Premere su ENTER per confermare la scelta.

O

- a) Premere su START e tutti i dati inizieranno a contare partendo da zero.
Girando la molla SELECT è possibile cambiare la resistenza nel corso della seduta.

O

- b) Premere su ENTER e sarà possibile di definire le mete da raggiungere.

LEVEL (livello): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la più bassa resistenza, che sarà anche possibile di cambiare nel corso della seduta.
Premere su ENTER durante oltre due secondi e il profilo sarà salvaguardato adesso è possibile di regolare la durata.

TIME (durata): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la durata della seduta, che va da 1 a 99 minuti.
Premere su ENTER per confermare.

DISTANCE (distanza): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la distanza della seduta, che va da 0,5 a 99,50 chilometri.
Premere su ENTER per confermare.

CALORIES (calorie): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la quantità di calorie che dovranno essere bruciate nel corso della seduta, che vanno da 10 a 9950 calorie.
Premere su ENTER per confermare.

HEART RATE (battiti cardiaci): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare il livello massimo di battito cardiaco da non oltrepassare.
Premere su ENTER per confermare.

réglé le nombre de coup de rames à atteindre.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

Une fois tous les objectifs insérés, appuyer sur START et commencer la séance.

Quand un des objectifs atteint zéro, la console émettra un signal sonore et s'arrêtera de compter.

La résistance peut toujours être modifiée durant la séance, en tournant la molette SELECT-DIAL.

Attention! Si la console est éteinte juste après avoir inséré les objectifs, ceux-ci seront effacés. Quand la console sera à nouveau rallumée, il faudra encore entrer les objectifs.

Mode HRC

Si la console est allumée, il est possible de choisir le contrôle du pouls, en tournant la molette SELECT DIAL.

Appuyer sur ENTER pour confirmer le choix.

Calculé en fonction de l'âge, le niveau du pouls calculé sera indiqué. Il est possible de choisir entre 55%, 75%, 90% ou un niveau maximal individuel.

- a) Si un pourcentage suivant, soit 55%, 75%, 90% ou celui individuel est confirmé, il est possible de régler les objectifs suivants:

TIME (durée): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la durée de la séance, de 1 à 90 minutes.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

DISTANCE (distanza): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la distance de la séance, de 0,5 à 99,50 km.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.

CALORIES (calorie): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la quantité de calories qui devront être brûlées pendant la séance, de 10

STROKES (vagate): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare il numero totale di vogate da raggiungere.
Premere su ENTER per confermare.

Una volta le mete impostate, premere su START e iniziare la seduta.
Quando uno dei valori impostati raggiunge zero, il display emetterà un segnale acustico e si fermerà di contare.

La resistenza può essere sempre cambiata nel corso della seduta, girando la molla SELECT-DIAL.

Attenzione! Le mete impostate saranno cancellate se dopo l'impostazione viene spento il display. Occorrerà impostare di nuovo le mete quando si accenderà di nuovo il display.

Mode HRC

Se il display è acceso, è possibile di scegliere il controllo del battito cardiaco, girando la molla SELECT DIAL.

Premere su ENTER per confermare la scelta.

Calcolato in base all'età, il livello del battito cardiaco calcolato sarà indicato. È possibile di scegliere tra 55%, 75%, 90% o il livello massimo personale impostato.

- c) Se una delle percentuali seguenti, ossia 55%, 75%, 90% o quella individuale, è confermata, si possono regolare le mete seguenti:

TIME (durata): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la durata della seduta, che va da 1 a 99 minuti.
Premere su ENTER per confermare.

DISTANCE (distanza): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la distanza della seduta, che va da 0,5 a 99,50 chilometri.
Premere su ENTER per confermare.

CALORIES (calorie): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la quantità di calorie che dovranno essere bruciate nel corso

à 9950 calories.

Appuyer sur ENTER pour confirmer.

STROKES (vogate): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler le nombre de coup de rames à atteindre.

Appuyer sur ENTER pour confirmer.

Une fois tous les objectifs insérés, appuyer sur START et commencer la séance.

- b) Si TAG a été choisi, il est possible de régler un niveau personnel de pouls. Après avoir confirmé le TAG, procéder comme il suit:

HEART RATE (pouls): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler le niveau maximum du pouls à ne pas dépasser.

Appuyer sur ENTER pour confirmer.

TIME (durée): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la durée de la séance, de 1 à 90 minutes.

Appuyer sur ENTER pour confirmer.

DISTANCE (distanza): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la distance de la séance, de 0,5 à 99,50 km.

Appuyer sur ENTER pour confirmer.

CALORIES (calorie): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la quantité de calories qui devront être brûlées pendant la séance, de 10 à 9950 calories.

Appuyer sur ENTER pour confirmer.

STROKES (vogate): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler le nombre de coup de rames à atteindre.

Appuyer sur ENTER pour confirmer.

Une fois tous les objectifs insérés, appuyer sur START et commencer la séance.

Quand un des objectifs atteint zéro, la console émettra un signal sonore et s'arrêtera de compter.

della seduta, che vanno da 10 a 9950 calorie.

Premere su ENTER per confermare.

STROKES (vogate): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare il numero totale di vogate da raggiungere.

Premere su ENTER per confermare.

Una volta le mete impostate, premere su START e iniziare la seduta.

- d) Se è stato scelto TAG, si è in grado d'impostare il proprio livello massimo dei battiti cardiaci. Dopo avere confermato il TAG, si prega di procedere come segue:

HEART RATE (battiti cardiaci): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare il livello massimo di battito cardiaco.

Premere su ENTER per confermare.

TIME (durata): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la durata della seduta, che va da 1 a 99 minuti.

Premere su ENTER per confermare.

DISTANCE (distanza): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la distanza della seduta, che va da 0,5 a 99,50 chilometri.

Premere su ENTER per confermare.

CALORIES (calorie): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la quantità di calorie che dovranno essere bruciate nel corso della seduta, che vanno da 10 a 9950 calorie.

Premere su ENTER per confermare.

STROKES (vogate): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare il numero totale di vogate da raggiungere.

Premere su ENTER per confermare.

Una volta le mete impostate, premere su START e iniziare la seduta.

Quando uno dei valori impostati raggiunge zero, il display emetterà un segnale acustico e si fermerà di contare.

La résistance peut toujours être modifiée durant la séance, en tournant la molette SELECT-DIAL.

Attention! Si la console est éteinte juste après avoir inséré les objectifs, ceux-ci seront effacés. Quand la console sera à nouveau rallumée, il faudra encore entrer les objectifs.

Mode course

Si la console est allumée, il est possible de choisir le mode course, en tournant la molette SELECT DIAL.

Appuyer sur ENTER pour confirmer le choix.

Après avoir confirmé, il faut définir les données suivantes:

STROKES/Minute (RPM): En tournant la molette SELECT DIAL il est possible d'insérer le nombre de coups de rames par minute de la personne avec qui on fait la course. Dans la fenêtre Tim/500M, le temps pour 500M sera indiqué.

Appuyer sur ENTER pour confirmer.

DISTANCE (distanza): En tournant la molette SELECT DIAL, il est possible de régler la distance de la séance, de 0,5 à 99,50 km.

Appuyer sur ENTER pour confirmer.

Appuyer sur START pour commencer la course. Deux triangles apparaîtront et se déplaceront horizontalement. "P" représente l'ordinateur et "U" l'utilisateur.

Fonction Recovery (Récupération)

Cet exercice particulier a un dispositif pour mesurer la récupération du pouls, il est donc possible de déterminer son statut de performance et de définir un programme pour améliorer sa condition physique. Une caractéristique très importante par rapport au niveau de la condition physique et de la rapidité du corps pour récupérer après un effort. Si le niveau des battements cardiaques après l'effort descend de 30% après environ une minute, on peut dire que vous

La resistenza può essere sempre cambiata nel corso della seduta, girando la molla SELECT-DIAL.

Attenzione! Le mete impostate saranno cancellate se dopo l'impostazione viene spento il display. Occorrerà impostare di nuovo le mete quando si accenderà di nuovo il display.

Modo gara

Se il display è acceso, è possibile di scegliere il modo GARA, girando la molla SELECT DIAL.

Premere su ENTER per confermare la scelta.

Dopo la conferma, si devono definire i dati seguenti:

STROKES/Minuto (vogate/minuto): Girando la molla SELECT DIAL è possibile d'impostare il numero di vogate al minuto massimo per la persona con cui si gareggia. Nella finestra Tim/500M, il tempo per 500M sarà indicato.

Premere su ENTER per confermare.

DISTANCE (distanza): Girando la molla SELECT DIAL, è possibile di regolare la distanza della seduta, che va da 0,5 a 99,50 chilometri.

Premere su ENTER per confermare.

Premere START per iniziare l'esercizio. Si vedranno due triangoli che si muovono orizzontalmente. "P" rappresenta il Computer e "U" rappresenta l'Utilizzatore.

Funzione Recovery (Ricupero)

Questo particolare esercizio comporta un dispositivo di misurazione per il ricupero del battito cardiaco, dunque è possibile di definire il proprio statuto di performance o definire un programma per la miglioramento della condizione fisica. Una caratteristica importantissima rispetto al livello della condizione fisica è la velocità del corpo a recuperare dopo uno sforzo. Se il livello dei battiti cardiaci sotto sforzo scende del 30%

avez très bonne condition physique.

L'ordinateur calculera votre capacité de récupération et vous attribuera une note qui va de F1 à F6. F1 est la meilleure note et F6 la moins bonne.

Observation:

Pour obtenir une note fitness correcte et réelle par rapport à la capacité de récupération, il faut avoir fait au moins 15 d'exercice. Cet laps de temps est requis pour atteindre un niveau de battement cardiaque pendant l'effort stable, à partir duquel il sera possible de calculer votre capacité de récupération.

Comment procéder:

Durant un entraînement avec le contrôle des battements cardiaques, appuyer sur RECOVERY et arrêter de ramer juste après avoir appuyé sur la touche. Toutes les données s'arrêtent. Un compte à rebours commence en partant de 60 secondes et ensuite la note fitness qui ira de F1 à F6 sera indiquée.

Calcul:

La DIFFERENCE entre le niveau de battements cardiaques pendant l'effort et celui après une minute de récupération après avoir appuyé sur RECOVERY.

Indication A+ (valeurs moyennes)

Une fois la séance terminée, appuyer sur STOP, l'écran montrera A+. Dans ce mode, les données moyennes seront indiquées:

- SPM, (Nombre de coups de rames par minute)
- Battements cardiaques,
- Watt.

8. Détails techniques

Relier le câble d'alimentation dans la partie postérieure, dans l'endroit prévu à cet effet.

Specifications techniques

circa dopo un minuto, si può dire che è in ottima condizione fisica.

Il computer calcolerà la propria capacità di ricupero e attribuirà un voto che va da F1 a F6. F1 è il migliore punteggio e F6 il peggiore.

Osservazione:

Per ottenere un corretto e reale punteggio fitness rispetto alla capacità di ricupero, occorre almeno avere eseguito 15 minuti d'allenamento. Questo tempo è richiesto per raggiungere un livello di battito cardiaco sotto sforzo stabile, in base al quale sarà possibile di calcolare la capacità di ricupero.

Come procedere:

Nel corso di un allenamento con il controllo dei battiti cardiaci, premere sul tasto RECOVERY e fermarsi di vogare subito dopo aver premuto detto tasto. Tutti i dati del quadro di comando si fermano immediatamente. Scatta un conto alla rovescia partendo da 60 secondi e dopo il quadro indicherà il suo punteggio fitness che va da F1 a F6.

Calcolo:

La DIFFERENZA tra il livello di battito cardiaco sotto sforzo e quello dopo un minuto di ricupero apparirà 1 minuto dopo aver premuto sul tasto RECOVERY.

Indicazione A+ (valori medi)

Se la seduta è finita, se si preme sul tasto STOP, lo schermo mostrerà A+. in questo modo saranno indicati le medie dei dati seguenti:

- SPM, (Strokes per minute/numero di vogate al minuto)
- Battito cardiaco,
- Watt.

8. Dettagli tecnici

Collegare il cavo dell'alimentatore alla parte posteriore dell'apparecchiatura nell'allaccio predisposto.

Specificazioni dell'alimentatore per la luce

Entrée: 230V, 50 Hz

Sortie: 6V, 1000 mA

Utiliser uniquement l'alimentation fourni dans l'emballage d'origine. Si une alimentation différente est utilisée, le constructeur ne garanti par le fonctionnement correct de l'appareil. Un manque de conformité pourrait provoquer un court-circuit ou endommager la console.

Attention Si l'alimentation est coupée, la console du rameur effacera toutes les données entrées pour les utilisateurs U1, U2, U3 e U4.

9. Instructions pour l'entraînement

S'entraîner avec le *Rameur Aquon Evolution* produit un mouvement idéal pour le renforcement des groupes de muscles important et le système cardio-vasculaire.

Observations générales sur l'entraînement

- Ne jamais s'entraîner immédiatement après un repas.
- Si possible, orientez l'entraînement vers le taux de pulsation.
- Echauffez vos muscles avant de commencer l'entraînement avec des exercices d'étirement ou relaxation.
- Quand vous finissez l'entraînement, veuillez réduire votre vitesse. Ne finissez jamais brusquement votre entraînement.
- Faites des exercices d'étirements quand vous finissez l'entraînement.

9.1 Fréquence d'entraînement

Pour améliorer votre condition physique et améliorer votre condition sur le long terme, nous vous recommandons de vous entraîner au moins 3 fois par semaine. C'est une fréquence d'entraînement moyenne pour un adulte pour obtenir la réussite d'une bonne condition à long terme ou pour brûler le maximum de graisses. Comme votre niveau de condition physique augmente, vous pouvez vous entraîner quotidiennement. Il est particulièrement important de s'entraîner à intervalles régulières.

Entrata: 230V, 50 Hz

Uscita: 6V, 1000 mA.

Usare solo l'alimentatore per la luce incluso nell'imballaggio di partenza. Se si utilizza un alimentatore per la luce diverso da quello del costruttore, il costruttore non garantirà un uso corretto. Una mancanza di conformità potrebbe provocare un cortocircuito o danneggiare il quadro di comando.

Attenzione! Se si stacca il filo dalla presa della luce, il display del vogatore cancellerà tutti i dati impostati per gli utilizzatori U1, U2, U3 e U4.

9. Istruzioni per l'allenamento

Allenarsi con il *Vogatore da casa Aquon Evolution* induce un movimento perfetto sia per il rinforzo dei grandi gruppi muscolari, sia per il sistema cardio-vascolare.

Osservazioni generali sull'allenamento

- Mai allenarsi subito dopo un pasto.
- Se possibile, orientare il proprio allenamento in base i battiti cardiaci.
- Riscaldarsi i muscoli prima di praticare la seduta facendo stretching.
- Una volta l'allenamento finito, ridurre progressivamente la velocità. Mai finire il proprio allenamento in modo brusco.
- Procedere a dei movimenti di stretching una volta l'allenamento finito.

9.1 Frequenza degli allenamenti

Affinché possano migliorare sia la propria salute fisica, sia la propria condizione a lungo andare, si raccomanda di fare almeno tre allenamenti settimanali. Questo rappresenta la frequenza media d'allenamento per un adulto, per mantenere una buona condizione fisica a lungo termine, o per bruciare una notevole quantità di grasso. Man mano che la propria forma fisica aumenta, è possibile di praticare giornalmente. È particolarmente importante di allenarsi con intervalli regolari.

9.2 Intensité d'entraînement

Structurer soigneusement votre entraînement. L'intensité d'entraînement doit être graduellement augmentée afin qu'aucun phénomène de fatigue de la musculature ou du système de locomotion n'apparaissent.

9.3 Entraînement orienté rythme cardiaque

Pour votre zone de pulsation personnelle, il est recommandé qu'une gamme d'entraînement d'aérobic soit choisie. Les performances qui augmentent dans la gamme d'endurance sont principalement achevées par des unités de long entraînement dans la gamme d'entraînement d'aérobic.

Trouvez cette zone dans le diagramme de pulsation cible ou orientez vous vers les programmes de pulsations. Vous devez compléter 80% de votre temps d'entraînement dans cette gamme d'entraînement d'aérobic (jusqu'à 75% de votre pulsation maximale).

Dans les 20% de temps restants, vous pouvez incorporer des charges maximales afin de déplacer votre seuil aérobic en avant. Avec la réussite de votre résultat d'entraînement vous pouvez alors, plus tard, produire une performance plus élevée au même pouls, cela signifie une amélioration de votre forme physique.

Si vous avez déjà de l'expérience dans l'entraînement contrôlée par le pouls, vous pouvez aller de votre zone de pouls désiré à votre plan d'entraînement spécial ou statut fitness.

Note :

Parce qu'il ya des personnes qui ont des pouls « haute » et « basse », les zones de pulsations optimum individuelle (zone d'aérobic, zone de non aérobic) peut différencier des généralités publiques (diagramme de pulsation cible).

Dans ces cas-là, l'entraînement doit être configuré selon une expérience individuelle. Si les débutants sont confrontés à ce phénomène, il est important qu'ils aillent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement afin de vérifier les capacités de santé pour l'entraînement.

9.4 Contrôle de l'entraînement

Des points de vue médical et physiologique, l'entraînement par contrôle du pouls prend plus de sens et est orienté sur une pulsation maximale individuelle.

9.2 Intensità degli allenamenti

Strutturare con attenzione i propri allenamenti. Aumentare poco a poco l'intensità dei propri allenamenti, in modo tale che non appaia alcun problema di stanchezza muscolare o rispetto al sistema di locomozione.

9.3 Allenamento in base al battito cardiaco sotto sforzo

Per la propria zona di polso, è consigliato di scegliere una gamma di allenamento adattata al sistema aerobi. Le performance che aumentano nella gamma di resistenza sono solitamente compiute con unità di lunghi allenamenti, nella gamma di allenamento aerobi.

Trovare detta zona sul diagramma di polso sotto sforzo o appoggiarsi ai programmi per polso. Si deve fare l'ottanta per cento del proprio allenamento in questa zona di polso (fino al 75% del proprio polso massimo).

Per il venti per cento restante, è possibile incorporare delle fasi di resistenza massima per aumentare la propria soglia aerobi.

Con i frutti ottenuti nel corso degli allenamenti, si potranno dopo produrre performance più elevate con lo stesso polso, questo significherà un miglioramento della propria condizione fisica.

Se si ha già una certa esperienza in allenamenti con controllo del polso, si può passare dalla propria zona di polso desiderata al proprio piano di allenamento speciale o statuto fitness.

Osservazione

Dato che ci sono persone che hanno sia un polso più elevato o più lento, le zone di polso ottimali individuali (zona aerobica, zona anaerobica) possono variare rispetto alle zone dette "per la gran parte del pubblico" (diagramma di polso base).

In questo caso, l'allenamento va configurato in base alla propria esperienza individuale. Se si è principianti e si riscontra questo problema, è importante di chiedere un consulto a un medico prima di iniziare l'allenamento, per controllare le proprie capacità di salute per l'allenamento.

9.4 Controllo dell'allenamento

Che sia sul lato medico o fisiologico, l'allenamento sotto controllo del polso prende pienamente il proprio senso ed è basato sul polso massimo di ciascuno.

Cette loi s'applique aussi bien aux débutants, qu'aux athlètes amateurs ambitieux et pros. Cela dépend du but d'entraînement et de statut de performance, l'entraînement est réalisé à une intensité spécifique de pouls maximum individuel (exprimé en pourcentage).

Afin de configurer efficacement l'entraînement cardio-circulatoire selon des aspects de sports médical, nous recommandons un taux de pulsation d'entraînement de 70% - 85% de pulsation maximale.

9.5 Mesurez votre taux de pulsation selon les points suivants :

1. Avant l'entraînement = repos du pouls
 2. Dix minutes après avoir commencé l'entraînement = pouls d'entraînement/de travail
 3. Une minute après l'entraînement = récupération du pouls
- Durant les premières semaines, il est recommandé que cet entraînement soit réalisé à un taux de pulsation en dessous de la limite de zone de pulsation d'entraînement (approximativement 70%) ou moins.
 - Pendant les 2-4 prochains mois, l'entraînement intensif est atteint progressivement jusqu'au sommet de votre zone d'entraînement (approximativement 85%) mais sans exagérer vous même.
 - Si vous avez une bonne condition physique, séparez les unités les plus faciles de la gamme d'aérobie la plus faible et ici dans le programme d'entraînement afin que vous vous régénériez suffisamment. Un « bon » entraînement signifie toujours s'entraîner intelligemment, incluant régénération au bon moment. Autrement les résultats de surentraînement et votre forme dégèneront.
 - Tous les chargements d'unités d'entraînement dans la gamme de pulsation supérieures à votre performance individuelle doit être toujours suivi, dans un entraînement subséquent, d'unités d'entraînement régénératrices dans la gamme de pulsation la plus basse (jusqu'à 75% du pouls maximal).

Questa regola si applica sia ai principianti, sia agli sportivi dilettanti ambiziosi, sia ai professionisti. Questo dipende dalla meta dell'allenamento e dallo statuto di performance, l'allenamento viene fatto con un'intensità specifica di polso massimo individuale (espresso in %).

Per configurare con efficienza l'allenamento cardio-circolatorio secondo aspetti medico-sportivi, raccomandiamo un livello di polso che oscilli fra 70% e 85% rispetto al polso massimo.

9.5 Come e quando misurare il proprio battito cardiaco

1. Prima dell'allenamento = polso a riposo
 2. Dieci minuti dopo l'inizio dell'allenamento = polso di sforzo/allenamento
 3. Un minuto dopo l'allenamento = polso durante la fase di ricupero.
- Nel corso delle prime settimane, è raccomandato che detto allenamento si svolga con un livello di polso sotto il limite di zona di polso di allenamento (circa 70%) o meno.
 - Durante i 2 a 4 mesi seguenti, l'allenamento intenso è raggiunto poco a poco fino ad arrivare al limite della propria zona di allenamento (circa 85%) senza mai esagerare.
 - Se si è ottima condizione fisica, dividere le unità più facili dalla gamma aerobi la più debole e qui nel programma di allenamento, in modo tale che sia possibile di rigenerarsi sufficientemente. Un ottimo allenamento significa sempre allenarsi con intelligenza, incorporando una rigenerazione al momento giusto. Altrimenti, i risultati del sovrallenamento indurranno spesso un degrado della propria condizione fisica.
 - Ogni cambiamento di unità di allenamento nella gamma di polso superiore alla propria performance individuale deve sempre essere

Quand les conditions sont améliorées, l'intensité d'entraînement la plus haute est requise pour que le taux de pulsation atteigne la « zone d'entraînement » ; c'est-à-dire, l'organisme est capable d'une performance plus élevée. **Vous reconnaîtrez le résultat d'une condition améliorée dans un score de fitness plus élevé (F1-F6).**

Calcul de l'entraînement/taux de pulsation :

220 pulsations cardiaque par minute - âge = personnel, rythme cardiaque maximum.

Pouls d'entraînement

Limite la plus faible : $(220 - \text{âge}) \times 0,70$

Limite la plus élevée : $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

9.6 Durée des entraînements

Chaque unité d'entraînement doit être consistée idéalement d'une phase d'échauffement, d'une phase d'entraînement, d'une phase de récupération afin de prévenir les blessures.

Phase d'échauffement :

5 à 10 minutes d'étirements (aussi pédalage lent)

Entraînement :

15 à 40 minutes intensives ou non d'entraînement de récupération à l'intensité mentionnée au-dessus.

Récupération :

5 à 10 minutes de pédalage lent, suivi d'étirements afin de relaxer les muscles.

Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous sentez des signes de sur-exercice.

Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement :

Dans les 10 minutes de votre performance endurante, nos corps consomment les sucres stockés dans nos muscles. Glycogène

suivi d'un entraînement susseguente, con unità di allenamento rigeneratore nella gamma di polso più bassa (fino al 75% di polso massimo).

Una volta che le proprie condizioni sono migliorate, un'intensità di allenamento più elevata è richiesta affinché il livello di polso raggiunga alla "zona di allenamento" ; vale a dire che il corpo è capace di fare performance più elevate. **S'individuera il risultato di una condizione migliorata, per mezzo di un punteggio di fitness più elevato (F1-F6).**

Calcolo del livello di polso per l'allenamento:

220 di polso al minuto meno la propria età = personale, ritmo cardiaco massimo.

Polso di allenamento

Limite più basso: $(220 - \text{età}) \times 0,70$

Limite più alto: $(220 - \text{età}) \times 0,85$

9.6 Durata degli allenamenti

Ogni unità di allenamento deve idealmente comportare una fase di riscaldamento, una fase di allenamento e una fase di recupero, per evitare delle ferite.

Fase di riscaldamento:

5 a 10 minuti di ginnastica o di stretching (anche una seduta con bicicletta a ritmo lento).

Allenamento:

15 a 40 minuti intensi o no di allenamento rispettando l'intensità riportata più sopra.

Ricupero:

5 a 10 minuti di pedalare lento, seguito da ginnastica o di stretching, per rilassare i muscoli.

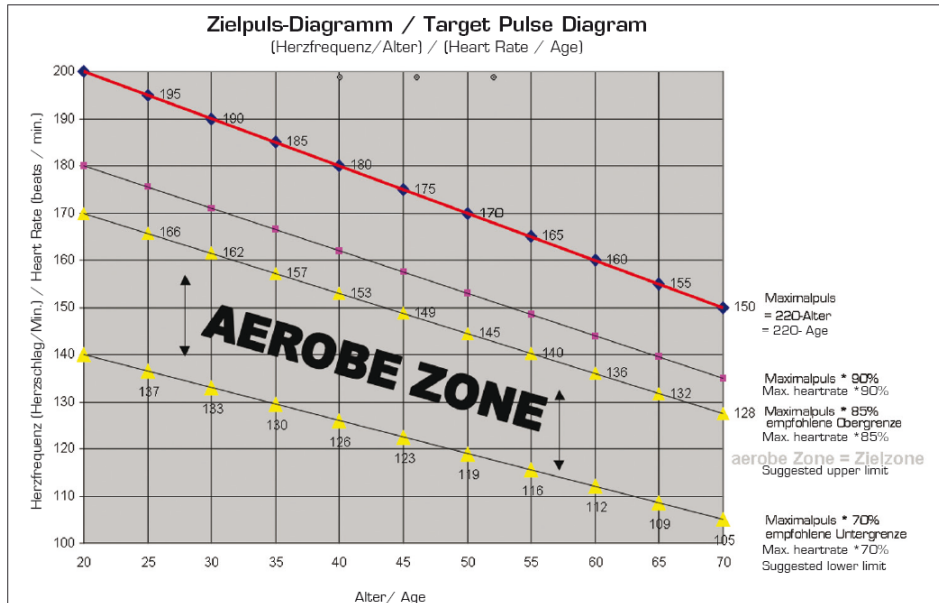
Fermare subito l'allenamento se uno non si sente bene o se si risentono segnali di sovraccarico.

Alterazioni dell'attività metabolica durante l'allenamento

Après à peu près 10 minutes, la graisse est brûlée en second lieu.

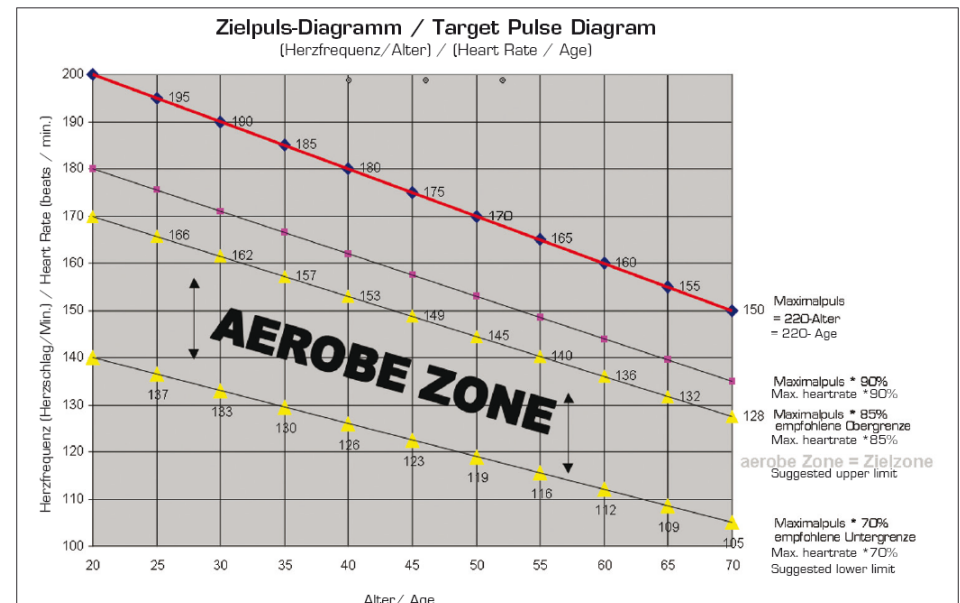
Après 30-40 minutes, le métabolisme graisseux est activé, alors la graisse du corps est la principale source d'énergie.

10 Tableau des fréquences cardiaques



- Durante i primi 10 minuti dell'allenamento centrato sulla resistenza, il corpo consuma lo zucchero che si trova nei muscoli;
- Dopo 10 minuti, oltre lo zucchero, il grasso inizia a essere bruciato;
- Dopo 30-40 minuti, il metabolismo legato al grasso si attiva, ossia il grasso del corpo diventa la principale fonte di energia.

10. Diagramma dei battiti cardiaci sotto sforzo



12. Liste des pièces

11. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Qu
3705-001	Aluminiumrahmen	Aluminium Beam		1
-002	Hauptrahmen	Main Frame		1
-003	Klappmechanismus	Pivot bracket		1
-003A	Griff für Klappmechanismus	Pivot handle		1
-004	Griffüberzug	Handle grip		1
-005	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-006	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-006A	Arretierung Klappmechanismus	Pivot lock bar		1
-007	Halterung für hinteren Standfuß	Rear bracket		1
-008	Ruderstange	Handle bar		1
-009	Seitliche Platze für Sitzschlitzen	Seat carriage		2
-010	Achse für Sitzschlitzen	Seat carriage-Shaft		2
-011	Augenschraube	Roller adjustment bolt		2
-011A	Augenschraube	Eyebolt		2
-012	Platze für Augenschraube	Roller adjustment plate		4
-013	Trittplatze	Foot pedal		1
-014	Gewindeplatte	Plate washer		1
-015	Computernarm	Computer arm		1
-017	Kupplungsachse	Clutch shaft		1
-018*	Rückholfeder	Return spring		1
-022	Kugellagerhalterungsplatte, links	Left bearing bracket		1
-023	Kugellagerhalterungsplatte, rechts	Right bearing bracket		1
-027	Halterung für Fußschlaufe	Strap holder		2
-028	Achse für Schwungrad	Flywheel axle		1
-028A	Griff für Klappmechanismus	Pivot lock bar handle		1
-030	Halterung für Ruderstange, rechts	Right handle bar holder		1
-031	Halterung für Ruderstange, links	Left handle bar holder		1
-106	Abdeckung Drehgelenk am Computer	Computer case nut cover		2
-107	Abstandshalter, Computernarm	Computer arm, spacer		2
-110	Gehäuseabdeckung, gelocht	Cover-hub		2
-111A	Gehäuseabdeckung, rechts	Main cover, right side		1
-111B	Gehäuseabdeckung, links	Main cover, left side		1
-113	Transportrolle	Wheel		4
-115	Kunststoffkappe	Standart cap		4
-116	Abdeckung für Alurahmen	Aluminium beam endcap		1
-117	Sitzabdeckung	seat carriage, cover		2
-118*	Rolle	Seat carriage, roller		4
-118A*	Rolle, unten	Seat carriage, lower roller		2
-119*	Sitz	Seat		1
-120A	Zuggurtabdeckung	strap cover		2
-122	Abdeckung für Griff	Plug	Ø 38mm	2
-123*	Schaumstoff	Foam		2
-123A	Überzug für Griff	Pivot handle cover		1
-124	Sitzanschlag	Seat carriage stopper		2
-130	Widerstandseinheit	Resistance hub		1
-132	Gurtauslaß	Strap slot trim		1
-134*	Riemen	Belt		1
-135	Antriebsrad	Drive pulley		1
-136*	Bandrolle	Strap drum		1
-137	Rückholtrommel	Return spring drum		1
-138	Rückholfeder, Abdeckung	Return spring cover		1
-139	Rückholfeder Halterung	Return spring holder		1
-140	Lüfterrad	Flywheel fan		1
-142	Widerstandskabel	Tension cable		1
-143*	Gummeinlage	heel rest		2
-146	Buchse	Plug		1
-147	Größeneinstellung für Trittplatze	Heel rest holder		2
-149	Buchse	Bushing		2
-151	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-152	Verbindung für Gehäuseabdeckung, außen	Main cover joint post		1
-154	Fußschlaufenführung	Footstrap trim		4
-155	Mittleres Gehäuse	Trim cover		1
-156	Gummiplatte	Rubber plate		4
-158	Kabeldurchführung	Plug		1
-159	Buchse	Bushing		2
-207	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x26UNC	4
-211	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/16"	1
-212	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	6
-213	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	13
-214	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	1

12. Lista dei pezzi

11. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Qu
3705-001	Aluminiumrahmen	Aluminium Beam		1
-002	Hauptrahmen	Main Frame		1
-003	Klappmechanismus	Pivot bracket		1
-003A	Griff für Klappmechanismus	Pivot handle		1
-004	Griffüberzug	Handle grip		1
-005	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-006	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-006A	Arretierung Klappmechanismus	Pivot lock bar		1
-007	Halterung für hinteren Standfuß	Rear bracket		1
-008	Ruderstange	Handle bar		1
-009	Seitliche Platze für Sitzschlitzen	Seat carriage		2
-010	Achse für Sitzschlitzen	Seat carriage-Shaft		2
-011	Augenschraube	Roller adjustment bolt		2
-011A	Augenschraube	Eyebolt		2
-012	Platze für Augenschraube	Roller adjustment plate		4
-013	Trittplatze	Foot pedal		1
-014	Gewindeplatte	Plate washer		1
-015	Computernarm	Computer arm		1
-017	Kupplungsachse	Clutch shaft		1
-018*	Rückholfeder	Return spring		1
-022	Kugellagerhalterungsplatte, links	Left bearing bracket		1
-023	Kugellagerhalterungsplatte, rechts	Right bearing bracket		1
-027	Halterung für Fußschlaufe	Strap holder		2
-028	Achse für Schwungrad	Flywheel axle		1
-028A	Griff für Klappmechanismus	Pivot lock bar handle		1
-030	Halterung für Ruderstange, rechts	Right handle bar holder		1
-031	Halterung für Ruderstange, links	Left handle bar holder		1
-106	Abdeckung Drehgelenk am Computer	Computer case nut cover		2
-107	Abstandshalter, Computernarm	Computer arm, spacer		2
-110	Gehäuseabdeckung, gelocht	Cover-hub		2
-111A	Gehäuseabdeckung, rechts	Main cover, right side		1
-111B	Gehäuseabdeckung, links	Main cover, left side		1
-113	Transportrolle	Wheel		4
-115	Kunststoffkappe	Standart cap		4
-116	Abdeckung für Alurahmen	Aluminium beam endcap		1
-117	Sitzabdeckung	seat carriage, cover		2
-118*	Rolle	Seat carriage, roller		4
-118A*	Rolle, unten	Seat carriage, lower roller		2
-119*	Sitz	Seat		1
-120A	Zuggurtabdeckung	strap cover		2
-122	Abdeckung für Griff	Plug	Ø 38mm	2
-123*	Schaumstoff	Foam		2
-123A	Überzug für Griff	Pivot handle cover		1
-124	Sitzanschlag	Seat carriage stopper		2
-130	Widerstandseinheit	Resistance hub		1
-132	Gurtauslaß	Strap slot trim		1
-134*	Riemen	Belt		1
-135	Antriebsrad	Drive pulley		1
-136*	Bandrolle	Strap drum		1
-137	Rückholtrommel	Return spring drum		1
-138	Rückholfeder, Abdeckung	Return spring cover		1
-139	Rückholfeder Halterung	Return spring holder		1
-140	Lüfterrad	Flywheel fan		1
-142	Widerstandskabel	Tension cable		1
-143*	Gummeinlage	heel rest		2
-146	Buchse	Plug		1
-147	Größeneinstellung für Trittplatze	Heel rest holder		2
-149	Buchse	Bushing		2
-151	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-152	Verbindung für Gehäuseabdeckung, außen	Main cover joint post		1
-154	Fußschlaufenführung	Footstrap trim		4
-155	Mittleres Gehäuse	Trim cover		1
-156	Gummiplatte	Rubber plate		4
-158	Kabeldurchführung	Plug		1
-159	Buchse	Bushing		2
-207	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x26UNC	4
-211	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/16"	1
-212	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	6
-213	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	13
-214	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	1

-301A	Schraube	Bolt	M6 x55L	1
-304	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5 x10	4
-314A	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M4 x 6	8
-315A	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M6 x 25	1
-319	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M8 x 15	20
-342	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M8 x 30	2
-349	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 90	1
-349A	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 100	2
-358	Innensechskantschraube	Allen screw	3/16" x 32mm	1
-359B	Sechskantschraube	Hex head screw	M5 x 10	2
-360	Innensechskantschraube	Allen screw	M6 x 10	8
-367	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 16	4
-370	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 38	4
-370B	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 16	2
-378A	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8" x 1/8"	1
-386A	Innensechskantsenkopfschraube	Allen counter sunkscrew	M5 x 10	4
-403	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø22	2
-403A	Unterlegscheibe	Washer	Ø12 x Ø16 x 1	1
-409	Spacer	Spacer		2
-412	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø12 x 1	6
-412A	Unterlegscheibe	Washer	Ø10x Ø14	1
-414	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø18 x 1.5	30
-473	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø25 x 2	2
-501	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M3 x 10	5
-508A	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	4 x 10	19
-515	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	St 3/42 x 3/4	10
-530	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	3.5 x 15	2
-540	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	4 x 16	8
-615	Ring für Kupplung	Retaining ring		1
-615A	Ring für Kupplung	Retaining ring		1
-700	Widerstandsverstellkabel	Resistance cable		1
-701	Motor	Motor		1
-702	Sensorkabel	Sensorcable		2
-703	Computerkabel	Computercable	6Pin	1
-704	Computerkabel	Computercable	9Pin	1
-705	Computerkabel	Compute cable		1
-708	Sensor Magnet	Sensor Magnt		4
-708A	Feder für Griffschraube	Lockingbar spring		1
-709*	Zuggurt	Drive strap assembly		1
-710*	Fußfixierung	Foot strap		2
-711	Brustgurtempfänger	Chest belt build in receiver		1
-712	Stromkabel	Adaptercable		1
-714	Computer	Computer		1
-715	Netzgerät	Adapter		1
-720	Computerkabel	Computer cable		1
-802*	Kugellager	Bearing	6000ZZ	3
-803*	Kugellager	Bearing	608ZZ	6
-804*	Kugellager	Bearing	6900ZZ	1
-805*	Kugellager	Bearing	6003ZZ	2
-831*	Kupplung	Clutch		1

Les pièces accompagnées par une « * » sont des pièces sujettes à l'usure. Ces pièces devront être changées après un usage intensif dans le temps. Contactez pour cela le SAV de Finnlo. Vous pourrez commander les pièces à changer.

13. Conditions de Garantie

-301A	Schraube	Bolt	M6 x55L	1
-304	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5 x10	4
-314A	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M4 x 6	8
-315A	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M6 x 25	1
-319	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M8 x 15	20
-342	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M8 x 30	2
-349	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 90	1
-349A	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 100	2
-358	Innensechskantschraube	Allen screw	3/16" x 32mm	1
-359B	Sechskantschraube	Hex head screw	M5 x 10	2
-360	Innensechskantschraube	Allen screw	M6 x 10	8
-367	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 16	4
-370	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 38	4
-370B	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 16	2
-378A	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8" x 1/8"	1
-386A	Innensechskantsenkopfschraube	Allen counter sunkscrew	M5 x 10	4
-403	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø22	2
-403A	Unterlegscheibe	Washer	Ø12 x Ø16 x 1	1
-409	Spacer	Spacer		2
-412	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø12 x 1	6
-412A	Unterlegscheibe	Washer	Ø10x Ø14	1
-414	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø18 x 1.5	30
-473	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø25 x 2	2
-501	Linsenkopffinnensechskantschraube	Pan head bolt	M3 x 10	5
-508A	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	4 x 10	19
-515	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	St 3/42 x 3/4	10
-530	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	3.5 x 15	2
-540	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	4 x 16	8
-615	Ring für Kupplung	Retaining ring		1
-615A	Ring für Kupplung	Retaining ring		1
-700	Widerstandsverstellkabel	Resistance cable		1
-701	Motor	Motor		1
-702	Sensorkabel	Sensorcable		2
-703	Computerkabel	Computercable	6Pin	1
-704	Computerkabel	Computercable	9Pin	1
-705	Computerkabel	Compute cable		1
-708	Sensor Magnet	Sensor Magnt		4
-708A	Feder für Griffschraube	Lockingbar spring		1
-709*	Zuggurt	Drive strap assembly		1
-710*	Fußfixierung	Foot strap		2
-711	Brustgurtempfänger	Chest belt build in receiver		1
-712	Stromkabel	Adaptercable		1
-714	Computer	Computer		1
-715	Netzgerät	Adapter		1
-720	Computerkabel	Computer cable		1
-802*	Kugellager	Bearing	6000ZZ	3
-803*	Kugellager	Bearing	608ZZ	6
-804*	Kugellager	Bearing	6900ZZ	1
-805*	Kugellager	Bearing	6003ZZ	2
-831*	Kupplung	Clutch		1

I pezzi con un "*" dopo il proprio numero sono pezzi che patiscono l'usura. Questi ultimi dovranno essere cambiati con un uso intenso nel tempo. Si prega di prendere contatto con il Servizio dopo vendita di Finnlo. In questo modo sarà possibile ordinare i pezzi usati.

13. Condizioni di garanzia

Le condizioni di garanzia seguenti si applicano per tutti i nostri apparecchi:

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils:

Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final.

La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.

La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'oeuvre sont pris en charge par nos soins. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.

Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des événements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.

Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.

Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité

1) Ripariamo gratuitamente, sotto riserva delle condizioni seguenti (numero 2 a 5), qualunque danno o difetto dell'apparecchiatura che provverebbe da un difetto di fabbrica, se quest'ultimo viene segnalato subito dopo la constatazione e in un termine di 24 mesi dopo la consegna presso l'utilizzatore finale.

La garanzia non copre i pezzi molto fragili come il vetro o la plastica. La garanzia non è neanche valida sia per i pezzi e le parti leggermente diversi rispetto alle condizioni nelle quali dovrebbero trovarsi e non avendo alcuna conseguenza sul valore dell'apparecchiatura e sulla capacità per utilizzarlo, sia per i danni chimici o elettrochimici, sia per i danni dovuti all'acqua o causati in modo generale dalla forza e/o dalla violenza.

2) La garanzia concede gratuitamente e secondo la nostra decisione, la riparazione dei pezzi difettosi o la sostituzione di questi ultimi con pezzi privi di qualsiasi difetto. I costi rispetto al materiale e alla mano d'opera sono assunti da noi stessi. La prova d'acquisto indicando la data d'acquisto e/o della consegna va esibita. I pezzi sostituiti saranno di proprietà nostra.

3) Il diritto di garanzia svanisce in caso sia di riparazione o d'intervento da parte di persone che non abbiamo autorizzato, sia di attrezzature rispetto alla nostra apparecchiatura con pezzi complementari o accessori non idonei, sia di danni o di distruzione dei nostri apparecchi dopo l'uso della violenza, sia di eventi meteorologici, sia di danni causati dopo un uso dell'apparecchio, in particolare tramite un uso non conforme al presente libretto d'istruzione, o in seguito a un'operazione di manutenzione non idonea al suddetto libretto d'istruzione, o in caso di danni meccanici di qualunque natura che sia. Il servizio dopo vendita può autorizzare il cliente, dopo un colloquio telefonico, a riparare o cambiare dei pezzi che il suddetto cliente riceverà per posta. In questo caso, il diritto di garanzia non svanisce.

4) Le prestazioni compiute nell'ambito della garanzia non inducono né una

n'est statuée.

Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.

Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.

La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

Importé par :

E-Clypse International

2791, Chemin de Saint Bernard

Porte 19, Batiment A

06220 Sophia-Antipolis/Vallauris

www.e-clypse.com

proroga della garanzia, né un nuovo periodo di garanzia.

- 5) Qualsiasi altra prestazione come danni e interessi per dei danni altri che dei danni causati all'apparecchio, è esclusa nella misura in cui nessuna responsabilità non sia deliberata.
- 6) Le nostre condizioni di garanzia, che comprendono le condizioni e il periodo di garanzia, non mettono in causa gli obblighi di garanzia contrattuali del rivenditore.
- 7) I pezzi d'usura identificati con precisione nella nostra lista di pezzi di ricambio non sono sottomessi alle nostre condizioni di garanzia.
- 8) La garanzia non è valida in caso di uso non conforme all'uso per il quale l'apparecchiatura è destinata, in particolare nelle palestre di fitness, gli stabilimenti di riabilitazione e gli alberghi.
- 9) Importato da:
E-Clypse International
2791, Chemin de Saint Bernard
Porte 19, Batiment A
06220 Sophia-Antipolis/Vallauris
www.e-clypse.com