

# Row HX™ Trainer

# Row STX Trainer

Instructions d'assemblage



# Life Fitness

Operation Manuals and other Product Information available at <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

عقودملا ىلع ةحاتم زاهجلا ن ع ىرخأ تامول عمو لي غشتلا ةلدأ <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

操作マニュアルおよびその他の製品情報については、<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> をご覧ください。

如需操作手册和其他产品信息，请登录：<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

操作手册和其他产品资讯请见 <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

작동 설명서 및 기타 제품 정보는 <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> 에서 찾을 수 있습니다.

Trobareu el manual de funcionament i altra informació de producte a <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Mae Llwylyfrau Gweithredu a Gwybodaeth Arall am Beiriannau ar gael yn <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Die Betriebsanleitung und andere Produktinformationen erhalten Sie unter <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Encontrará el manual de funcionamiento y otra información de producto en <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Erabiltzailearen Eskuliburua eta Beste Produktuei buruzko Informazioa eskuratu <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> gunean

Käyttöoppaat ja muut tuotetiedot ovat saatavana osoitteessa <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Les manuels d'utilisation, ainsi que d'autres informations sur les Produits, sont disponibles sur <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Felhasználói kézikönyvek és más termékinformációk: <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Manuali di funzionamento e altre informazioni sui prodotti disponibili su <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Instrukcje obsługi i inne informacje o produktach dostępne na stronie <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Manuais de Operação e Informações sobre outros produtos disponíveis em <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Руководства по эксплуатации и другую касающуюся нашей продукции информацию можно найти, перейдя по ссылке <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Kullanım Kılavuzları ve Diğer Ürün Bilgileri <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>'da bulunmaktadır

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Il incombe à l'acheteur des produits LIFE FITNESS de lire le manuel de l'utilisateur ainsi que les étiquettes d'avertissement, puis de former toutes les personnes (utilisateurs et personnel de la salle) à l'utilisation correcte de l'équipement.

IL EST IMPORTANT DE BIEN COMPRENDRE TOUS LES AVERTISSEMENTS. SI L'UN D'EUX N'EST PAS CLAIR, CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT LE SERVICE À LA CLIENTÈLE DE LIFE FITNESS AU 1-800-735-3867.

Cet équipement est de classe HC, conformément à la norme EN ISO 20957-1. Il est destiné à un usage privé uniquement. Pour toute question concernant cette classification, veuillez contacter LIFE FITNESS.

Les utilisateurs d'équipements LIFE FITNESS doivent prendre connaissance des informations suivantes avant d'utiliser l'appareil.



### USAGE APPROPRIÉ

1. N'utilisez jamais cet équipement d'une façon autre que celle prévue par le fabricant. Il est impératif d'utiliser les appareils LIFE FITNESS correctement pour éviter toute blessure.
2. Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures. Il est recommandé à tout utilisateur de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Si vous ressentez une sensation de malaise, un étourdissement ou une douleur quelconque, **CESSEZ IMMÉDIATEMENT DE VOUS ENTRAÎNER** et consultez un médecin.
3. Pour éviter de vous blesser, éloignez toutes les parties du corps (mains, pieds, cheveux...), ainsi que les vêtements et les bijoux, des pièces mobiles de l'appareil.



### INSPECTION

1. N'utilisez pas et n'autorisez jamais l'utilisation d'équipements endommagés, ou dont les pièces sont usées ou cassées. Seules les pièces de rechange fournies par LIFE FITNESS peuvent être utilisées sur un appareil LIFE FITNESS.
2. Remplacez toujours les cordons et courroies aux premiers signes d'usure (consultez LIFE FITNESS en cas de doute).
3. **CONSERVEZ LES ÉTIQUETTES ET LES PLAQUES SIGNALÉTIQUES** - Ne retirez les étiquettes sous aucun prétexte. Elles contiennent d'importantes informations. Si les étiquettes sont illisibles ou manquantes, contactez LIFE FITNESS pour les faire remplacer.
4. **MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT** - La maintenance préventive est essentielle au bon fonctionnement des appareils et pour limiter votre responsabilité. L'appareil doit être inspecté à intervalles réguliers.
5. Assurez-vous que les personnes procédant aux réglages, à l'entretien ou aux réparations (quelles qu'elles soient) sont homologuées par LIFE FITNESS.
6. Avant l'utilisation, examinez tous les accessoires homologués pour une utilisation avec l'équipement LIFE FITNESS afin de vérifier qu'ils ne sont pas endommagés ou usés.
7. **NE TENTEZ JAMAIS D'UTILISER OU DE RÉPARER DES ACCESSOIRES HOMOLOGUÉS LIFE FITNESS S'ILS PRÉSENTENT DES SIGNES D'ENDOMMAGEMENT OU D'USURE.**



## AVERTISSEMENTS RELATIFS AU FONCTIONNEMENT

1. Avant d'utiliser votre appareil, veuillez lire ce manuel dans sa totalité, ainsi que l'ensemble des instructions d'installation.
2. Gardez les appareils LIFE FITNESS hors de portée des enfants. Ne laissez pas d'enfants sans surveillance aux alentours des machines en cours d'utilisation.
3. N'autorisez en aucun cas les utilisateurs à porter des vêtements amples ou des bijoux lorsqu'ils utilisent l'équipement. Nous recommandons aux utilisateurs qui ont des cheveux longs de les attacher afin qu'ils ne se prennent pas dans les parties mobiles.
4. Ne laissez pas les observateurs s'approcher des machines en fonctionnement.



AVERTISSEMENT : N'insérez jamais les doigts dans le réservoir !



AVERTISSEMENT : Ne remplissez pas le réservoir au-delà du trait repère de l'autocollant (niveau du réservoir), au risque de faire déborder l'eau.



AVERTISSEMENT : N'utilisez jamais ce rameur sans placer correctement les pieds dans les repose-pieds ou si la partie coulissante de ces derniers n'est pas correctement verrouillée.



AVERTISSEMENT : Ne rangez pas votre appareil avec le réservoir d'eau plein par des températures inférieures à zéro. Son volume pourrait augmenter et les composants se craqueler.



AVERTISSEMENT : Le Row HX™/Row STX Trainer peut être rangé en position verticale. Suivez pour cela les instructions du manuel de l'utilisateur.



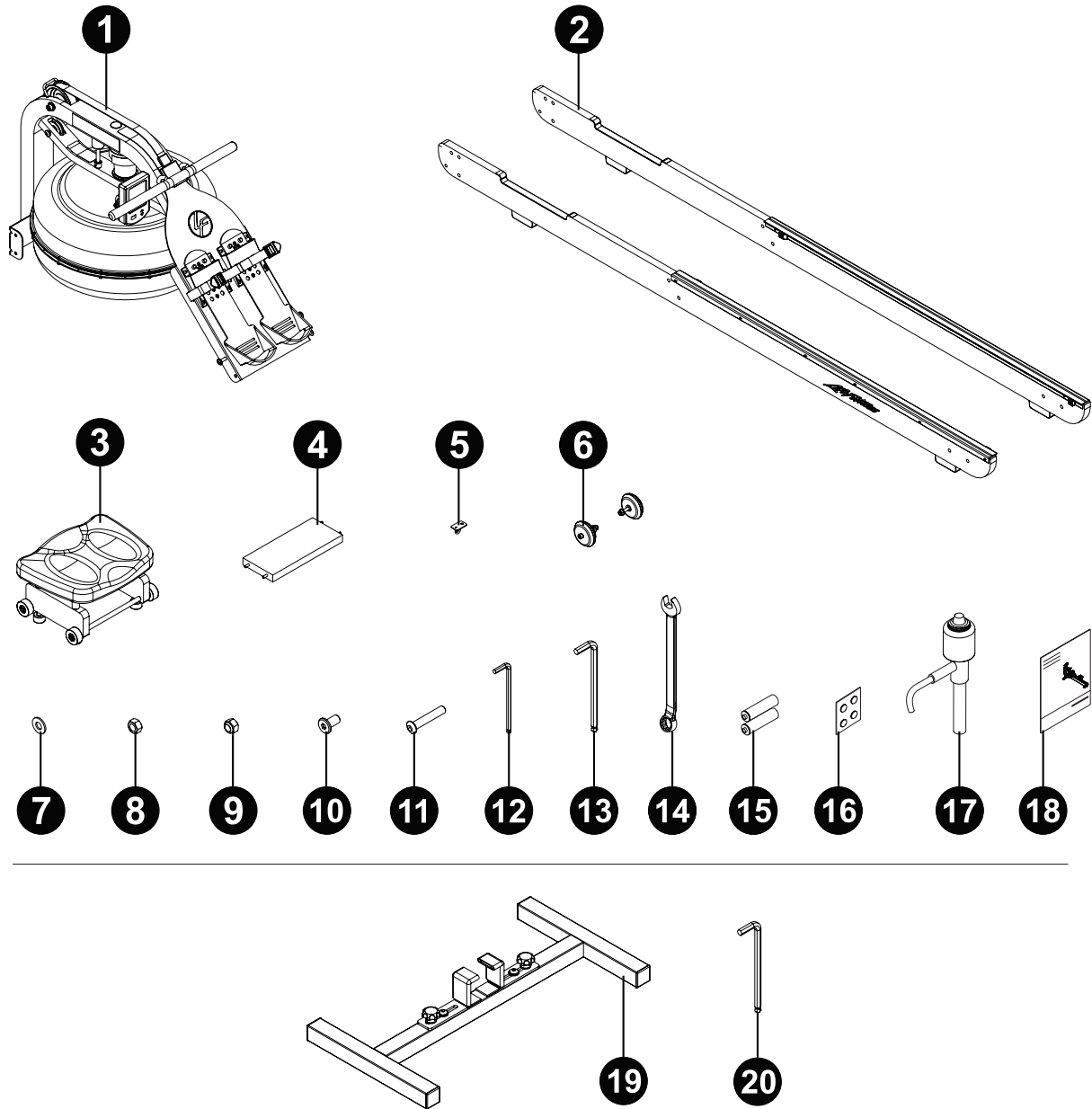
Réglementation en matière de santé et d'environnement : Avertissement - Cet appareil contient des produits chimiques considérés par l'État de Californie comme étant cancérigènes et causant des malformations congénitales et d'autres troubles de l'appareil reproducteur. Pour plus d'informations sur la réglementation européenne (EC) No. 1907/2006 (REACH) et sur le California Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act de 1986 (Proposition 65), consultez la page <https://www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information>.

## POIDS ET DIMENSIONS

Poids brut du produit : 32.2kg (70.99lb)

Dimensions : Longueur : 213cm (83.85") x largeur : 52cm (20.47") x hauteur : 56cm (22.04")

# CONTENUS



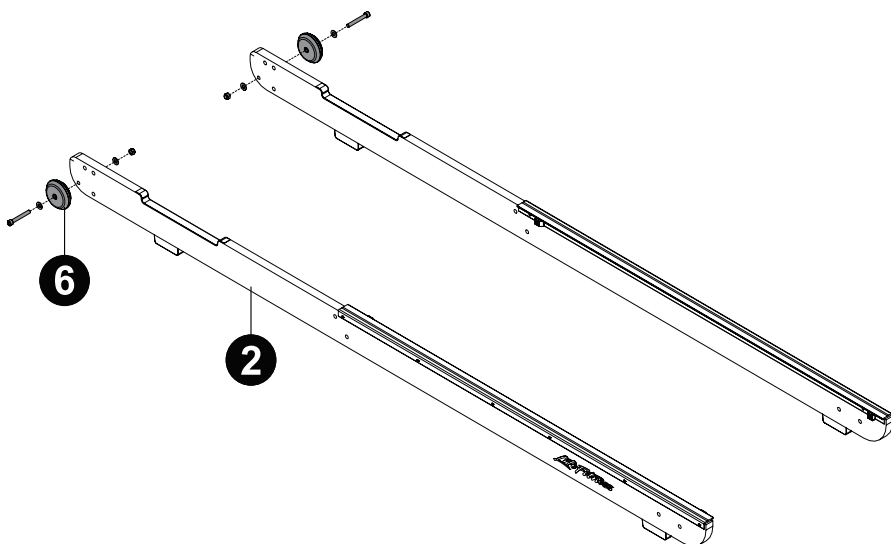
PIÈCE N°	QTÉ	DESCRIPTION	PIÈCE N°	QTÉ	DESCRIPTION
1	1	Corps de l'appareil	12	1	Clé hexagonale 5mm
2	2	Rails (gauche et droite)	13	1	Clé hexagonale 6mm
3	1	Siège	14	1	Clé hexagonale 13mm
4	1	Entretoise arrière	15	2	Piles AA
5	1	Crochet	16	4	Tablette de traitement de l'eau
6	2	Roue	17	1	Siphon
7	16	Rondelle M8	18	1	Manuel d'assemblage
8	8	Écrou M8	<b>ÉQUIPEMENT FACULTATIF</b>		
9	8	Écrou Nylock M8	19	1	Support en option
10	4	Boulon M6x15mm	20	1	Clé hexagonale 8mm
11	8	Boulon M8x45mm			

# 1.

PIÈCE	QTÉ
2	2
6	2



13 PI-LB (17.6Nm)

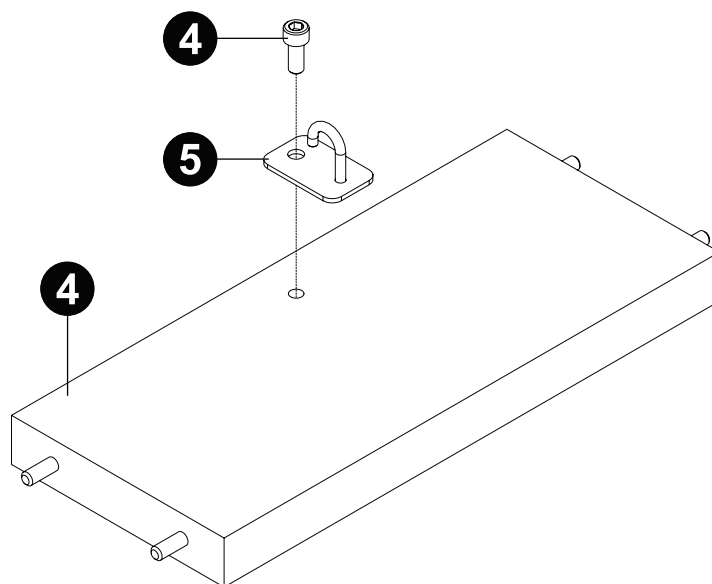


# 2.

PIÈCE	QTÉ
4	1
5	1



13 PI-LB (17.6Nm)

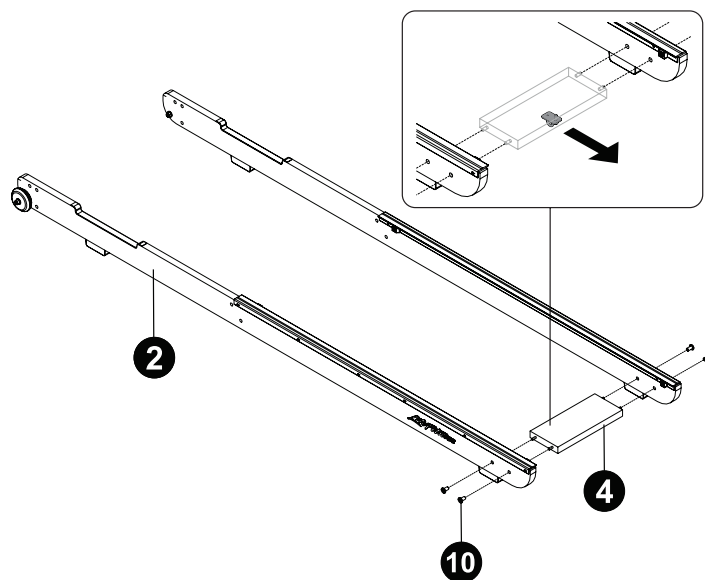


# 3.

PIÈCE	QTÉ
2	2
4	1
10	4

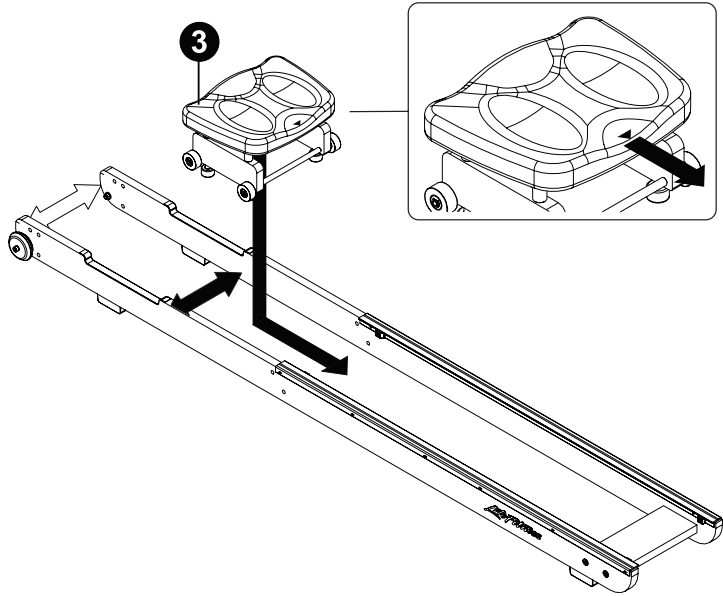


7 PI-LB (9.5Nm)



4.

PIÈCE	QTÉ
3	1

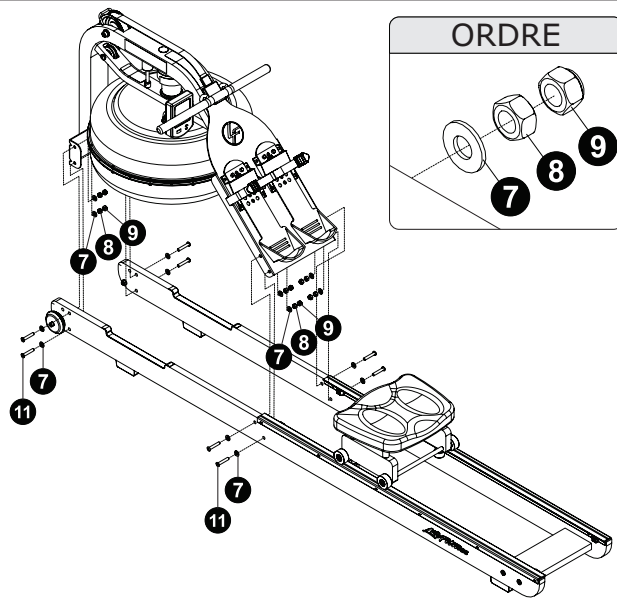


5.

PIÈCE	QTÉ
7	16
8	8
9	8
11	8



7 PI-LB (9.5Nm)

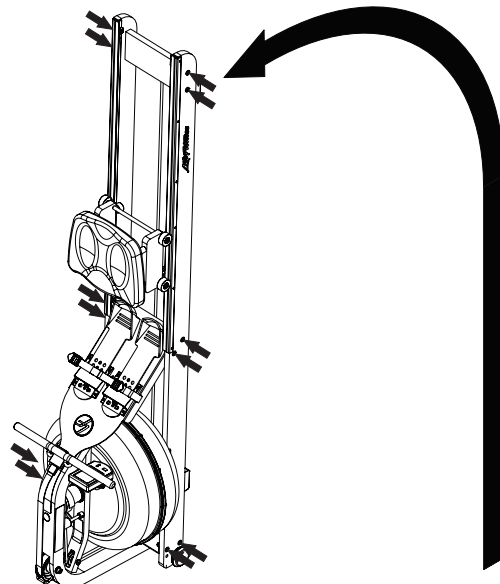


6.

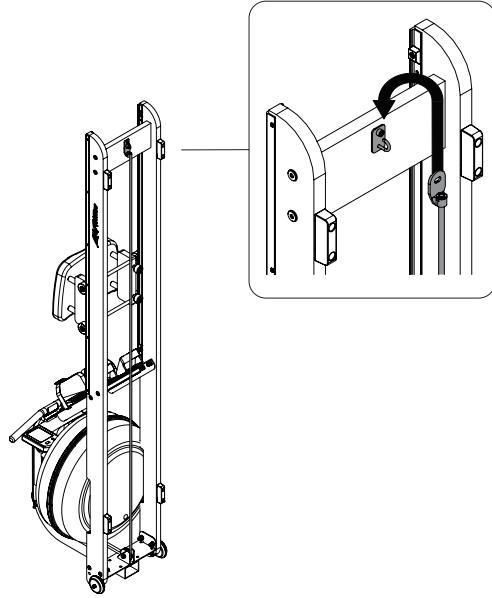
PIÈCE	QTÉ
8	8
9	8
10	4
11	8



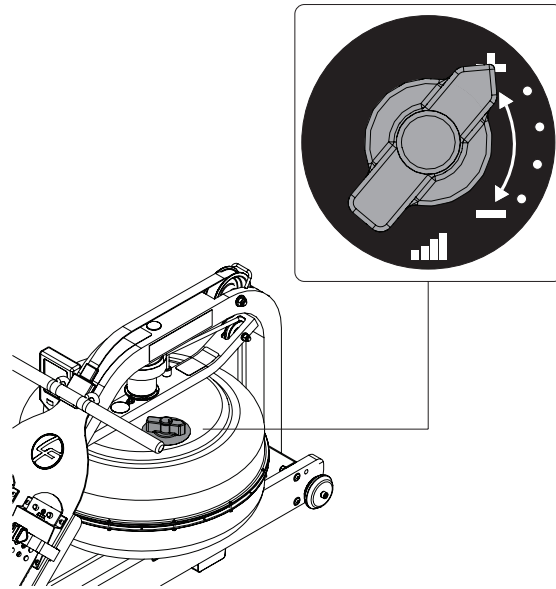
13 PI-LB (17.6Nm)



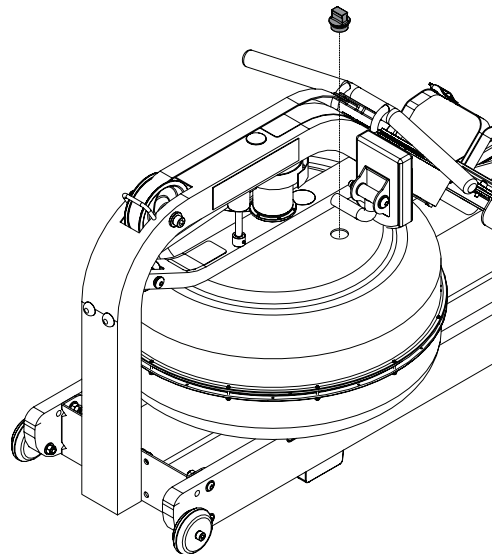
7.



8.



9.



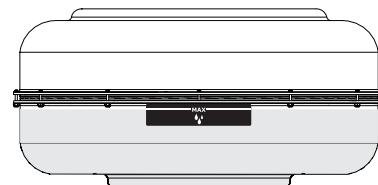
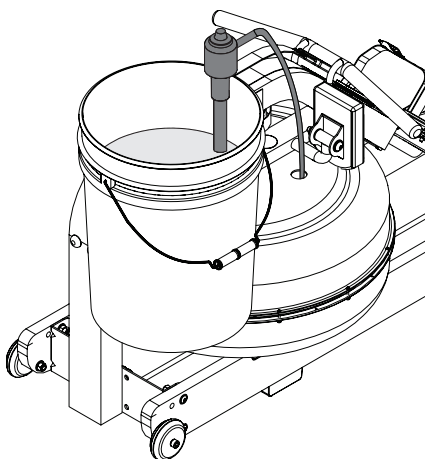
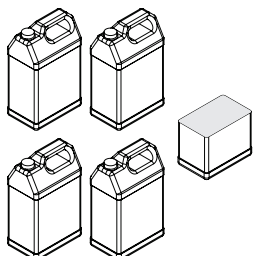


# 10.

PIÈCE	QTÉ
17	1



4.5 GALLONS  
(17 LITRES)



# 11.

PIÈCE	QTÉ
16	1

JANUARY						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

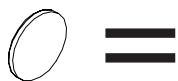
FEBRUARY						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARCH						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

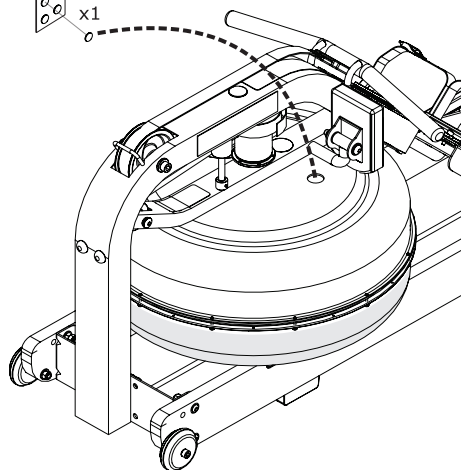
MAY						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNE						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

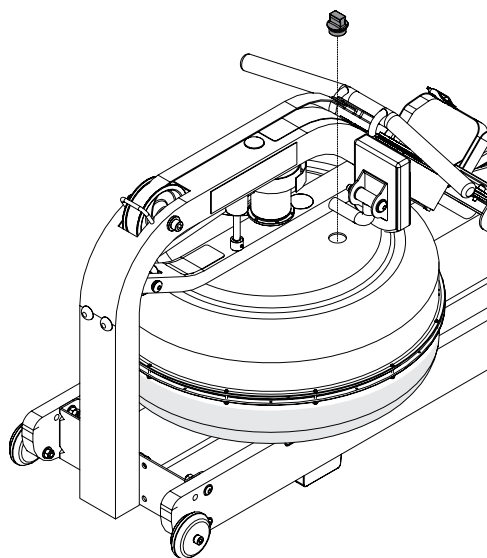


16

x1



# 12.

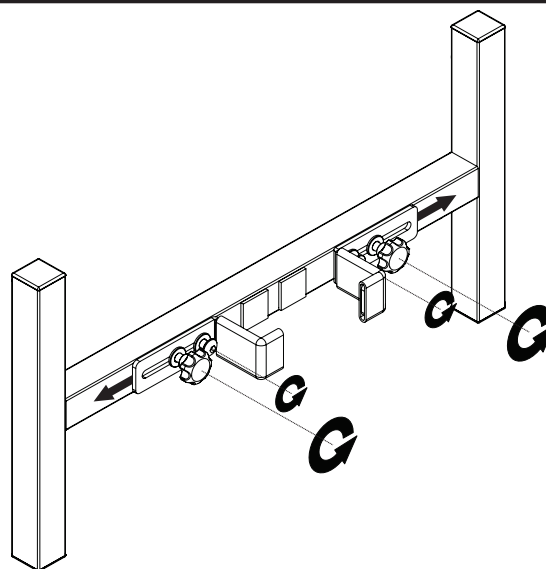


## Instructions relatives au support en option

1.

PIÈCE	QTÉ
19	1
20	1

50%



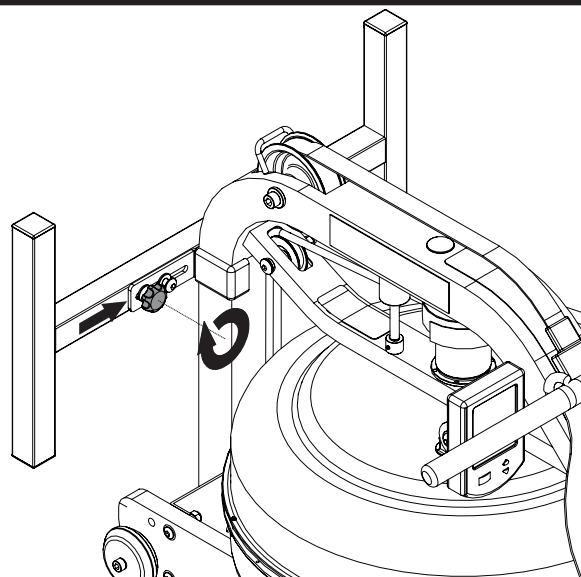
2.

PIÈCE	QTÉ
20	1

100%



7 PI-LB (9.5Nm)



3.

PIÈCE	QTÉ
19	1
20	1

100%



13 PI-LB (17.6Nm)

