



S1RW



GUIDE D'UTILISATION

Important : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez le présent Guide d'utilisation aux fins de consultation ultérieure.

**EN CAS DE PROBLÈME TECHNIQUE, VEUILLEZ PRENDRE CONTACT AVEC BH FITNESS
SANS FRAIS : 866-325-2339**



TABLE DES MATIÈRES

Titre	Page
Introduction	03
Renseignements relatifs à la sécurité	04
Instructions relatives à l'exercice	05
Lignes directrices sur l'entraînement	06
Exercices et étirements	10
Vue d'ensemble	12
Instructions de montage	13
Vue éclatée	22
Liste des pièces	23
Fonctionnement de la console	25
Garantie	32

TOUTES NOS FÉLICITATIONS!

Félicitations pour votre achat d'un équipement BH Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels BH Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique du monde entier.

Si vous avez des questions ou en cas de problème relatif à l'appareil, communiquez avec notre Service à la clientèle au 1-866-325-2339 ou à CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Lisez attentivement les instructions figurant dans ce manuel. Vous y trouverez des renseignements importants sur l'assemblage, la sécurité, la forme physique et l'utilisation de l'appareil. Lisez bien TOUTES les consignes de sécurité fournies dans les pages qui suivent.

RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Ce rameur est conçu et construit de manière à offrir une sécurité maximale. L'utilisation d'appareils d'exercice exige néanmoins certaines précautions. Lisez bien tout le manuel avant d'assembler et d'utiliser le rameur. Veuillez respecter les mesures de sécurité suivantes :

1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil en tout temps. NE les laissez PAS sans surveillance dans la pièce où vous conservez le rameur.
2. Si vous avez des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme alors que vous utilisez le rameur, INTERROMPEZ votre séance d'exercice. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!
3. Placez le rameur sur une surface plane et solide. Ajustez les pieds pour assurer sa stabilité.
4. Ne placez pas la main ni aucun objet dans les ouvertures ni à proximité.
5. Portez des vêtements adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples. Portez toujours des chaussures de sport correctement lacées quand vous utilisez le rameur.
6. Ce rameur ne doit être utilisé qu'aux fins auxquelles il est destiné, décrites dans ce guide. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés par BH Fitness.
7. Ne placez pas d'objets tranchants près du rameur.
8. N'utilisez pas le rameur s'il ne fonctionne pas correctement.
9. Avant d'utiliser le rameur, vérifiez soigneusement qu'il est correctement assemblé.
10. Avant de faire fonctionner le rameur, dégagez l'espace qui l'entoure dans un rayon de 1 m (3 pi).
11. Si des réparations sont nécessaires, faites appel exclusivement à des techniciens agréés et formés.
12. Suivez les conseils relatifs à l'entraînement formulés à la section Lignes directrices sur l'entraînement.
13. N'utilisez que les outils livrés avec le rameur pour l'assembler.
14. Ce rameur est conçu pour un utilisateur d'au plus 135 kg (300 lb).
15. Le rameur ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
16. N'utilisez pas le rameur à l'extérieur.
17. N'utilisez pas le rameur si le cordon électrique principal est abîmé ou usé. Tenez le cordon électrique principal à distance des surfaces chaudes.

Attention : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou d'adopter un programme d'exercice quelconque. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser quelque appareil d'exercice que ce soit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE.

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'EXERCICE

L'utilisation du rameur comporte de nombreux avantages; elle peut améliorer votre forme physique, votre tonus musculaire, votre flexibilité et votre circulation. De pair avec un régime alimentaire faible en calories, elle peut aussi vous aider à perdre du poids.

1. Consultez votre médecin avant d'entamer un programme d'exercice. Mieux vaudrait également subir un examen physique complet.
2. Respectez le degré d'entraînement recommandé. Ne vous surmenez pas.
3. Si vous ressentez quelque douleur ou malaise que ce soit, interrompez immédiatement votre séance d'exercice et consultez votre médecin.
4. Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples ni de chaussures à semelles de cuir ou à talons hauts.
5. Montez sur l'appareil posément et prudemment.
6. Sélectionnez le programme ou l'option la mieux adaptée à vos intérêts en matière de conditionnement physique.

LIGNES DIRECTRICES SUR L'ENTRAÎNEMENT

L'exercice est l'un des principaux facteurs contribuant à la santé globale d'une personne. En voici quelques bienfaits :

- Capacité accrue de travail physique (force-endurance)
- Capacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire accrue
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Modifications du métabolisme de l'organisme (une perte de poids par exemple)
- Report des effets physiologiques du vieillissement
- Diminution du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

La forme physique combine plusieurs éléments, chacun étant décrit ci-après.

FORCE

La capacité d'un muscle à exercer une force contre résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse.

ENDURANCE MUSCULAIRE

La capacité d'exercer une force à répétition au cours d'une période de temps. C'est, par exemple, l'endurance musculaire des jambes qui permet de parcourir 10 km sans s'arrêter.

FLEXIBILITÉ

L'amplitude de mouvement des articulations. Pour améliorer sa flexibilité, il faut étirer ses muscles et ses tendons afin de maintenir ou d'augmenter sa souplesse, laquelle accroît la résistance aux lésions ou douleurs musculaires.

ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE

L'élément le plus important de la forme physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÉROBIQUE

C'est un exercice de relativement faible intensité et de longue durée, qui fait surtout appel à l'appareil cardiorespiratoire (filière énergétique aérobie). Le mot « aérobie » signifie « avec de l'oxygène » et fait référence à l'utilisation de l'oxygène dans le processus du métabolisme ou de la production d'énergie de l'organisme. Il existe un grand nombre de types d'exercice aérobie qui, par définition, s'exécutent à une intensité modérée sur de longues périodes.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ANAÉROBIQUE

C'est un exercice suffisamment intense pour déclencher le métabolisme anaérobie. Le mot « anaérobie » signifie « sans oxygène » et il désigne l'énergie produite lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques du corps à long terme (un sprint de 100 m, par exemple).

CONSOMMATION D'OXYGÈNE

L'effort que vous pouvez déployer au cours d'une période prolongée est limité par votre capacité à approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une amélioration de la VO_2 max indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à absorber l'oxygène et des muscles à utiliser l'oxygène.

SEUIL D'ENTRAÎNEMENT

Il s'agit du degré minimum d'exercice nécessaire pour améliorer de façon importante n'importe lequel des paramètres de la forme physique.

SURCHARGE

C'est le degré que vous atteignez lorsque vous dépassez votre degré d'aisance durant l'exercice. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent dépasser le seuil d'entraînement et augmenter graduellement à mesure que le corps s'adapte à la demande accrue. Le seuil d'entraînement devrait s'élever en même temps que votre forme physique. Il est important de respecter les étapes de votre programme et d'élever progressivement le facteur de surcharge.

PROGRESSION

Plus vous serez en forme, plus l'exercice devra être intense pour créer une surcharge et que vous continuiez ainsi de vous améliorer.

SPÉCIFICITÉ

Différentes formes d'exercice produisent différents résultats. Le type d'exercice effectué est propre aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie en cause. Le transfert des effets de l'exercice est faible, par exemple de l'entraînement musculaire à celui de la capacité cardiovasculaire. Voilà pourquoi il est si important d'adapter son programme d'exercice à ses besoins particuliers.

RÉVERSIBILITÉ

Si vous cessez de faire de l'exercice ou que vous n'exécutez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bienfaits accumulés. La clé du succès de l'entraînement réside dans la régularité.

ÉCHAUFFEMENT

Chaque programme d'exercice devrait commencer par un échauffement, qui prépare le corps à l'effort qui s'annonce. L'échauffement doit être doux et, de préférence, cibler les groupes musculaires qui seront sollicités durant l'exercice. Les étirements doivent faire partie tant de la séance d'échauffement que de celle de récupération et être exécutés après 3 à 5 minutes d'activité aérobie ou de mise en train de faible intensité.

RÉCUPÉRATION

C'est à cette étape que diminue graduellement l'intensité de la séance d'exercice. En effet, après l'exercice, il reste une grande quantité de sang dans les muscles qui ont travaillé. Si ce sang n'est pas réacheminé rapidement vers la circulation centrale, il risque de s'accumuler dans les muscles.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre fréquence cardiaque augmente durant l'exercice. Elle sert d'ailleurs souvent de mesure de l'intensité d'un exercice. Vous devez pousser suffisamment l'exercice pour améliorer votre appareil circulatoire et élever la fréquence de votre pouls, mais sans imposer un effort excessif au cœur.

Votre forme physique initiale compte pour beaucoup dans l'élaboration d'un programme d'exercice adapté à vos besoins. Ainsi, au départ, l'entraînement pourrait avoir des effets salutaires à une fréquence cardiaque de 110 à 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, il vous faudra un seuil plus élevé de stimulation.

Pour commencer, vous devriez donc vous entraîner de manière à élever votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre capacité maximale. Si cela vous paraît trop facile, vous voudrez sans doute l'augmenter, mais mieux vaut demeurer prudent.

En gros, la fréquence cardiaque maximale est de 220 moins votre âge. À mesure que vous avancez en âge, votre cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. L'exercice permet de compenser en partie cette perte naturelle. Le tableau qui suit servira de guide à ceux qui entament leur programme d'entraînement.

Âge pour la fréquence

cardiaque cible

Compte de 10 secondes

Battements par minute

25	30	35	40	45	50	55	60	65
23	22	22	21	20	19	19	18	18
138	132	132	126	120	114	114	108	108

POULS

Le pouls, ou nombre de pulsations, se prend (au poignet ou au cou, sur la carotide, au moyen de l'index et du majeur) durant 10 secondes, quelques secondes après l'exercice. Il y a deux raisons à cela :

a) 10 secondes, c'est assez long pour garantir l'exactitude de la mesure; b) le nombre de pulsations sert à estimer la fréquence des battements du cœur durant l'entraînement. Comme la fréquence cardiaque ralentit avec la récupération, une période de calcul plus longue fausserait le résultat.

La cible n'est pas un chiffre magique, mais bien une orientation générale. Si vous êtes plus en forme que la moyenne, vous pouvez en toute aisance dépasser quelque peu la cible établie pour votre groupe d'âge. Le tableau qui suit vous servira de guide.

Âge pour la fréquence

cardiaque cible

Compte de 10 secondes

Battements par minute

25	30	35	40	45	50	55	60	65
26	26	25	24	23	22	22	21	20
156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous poussez pas trop en tentant d'atteindre les chiffres suggérés par ce tableau. Un exercice excessif risquerait de vous occasionner un malaise important. Laissez la fréquence cardiaque évoluer naturellement à mesure que votre programme avance. N'oubliez pas que la cible est un guide, pas une règle, et qu'il n'y a pas de problème à vous situer un peu en dessous ou au-dessus.

Deux commentaires en terminant : 1) ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de la fréquence du pouls, car elle peut être influencée par la pression ou le manque de sommeil; 2) la fréquence du pouls n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

DOULEURS MUSCULAIRES

Les premiers jours, les douleurs musculaires peuvent être la seule indication que vous avez fait de l'exercice. Évidemment, elles varieront selon votre forme physique générale. Une très faible douleur dans la plupart des grands groupes musculaires vous confirmera que votre programme d'exercice vous convient. Cette situation est normale et disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez des malaises importants, votre programme est peut-être trop avancé ou vous avez progressé trop rapidement.

Si vous ressentez de la DOULEUR durant ou après l'exercice, c'est que votre corps vous parle. Cessez de faire de l'exercice et consultez votre médecin.

VÊTEMENTS RECOMMANDÉS

Portez des vêtements qui ne gêneront aucunement vos mouvements pendant l'entraînement. Ils devraient être assez légers pour laisser le corps se refroidir. Vous habiller trop chaudement vous ferait transpirer plus que la normale sans que vous n'en tiriez aucun avantage. Le surplus de poids que vous perdriez alors serait fait de liquides organiques, qui seraient remplacés dès votre premier verre d'eau. Mieux vaut également porter des chaussures de sport.

RESPIRATION DURANT L'EXERCICE

Ne retenez pas votre souffle durant l'exercice. Autant que possible, respirez normalement. Rappelez-vous que la respiration consiste à inspirer et à distribuer de l'oxygène, qui alimente les muscles au travail.

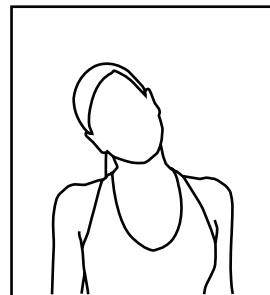
PÉRIODES DE REPOS

Une fois que vous aurez commencé votre programme d'exercice, exécutez-le d'une traite jusqu'à la fin. N'interrompez pas une séance d'entraînement pour la reprendre ensuite sans répéter l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

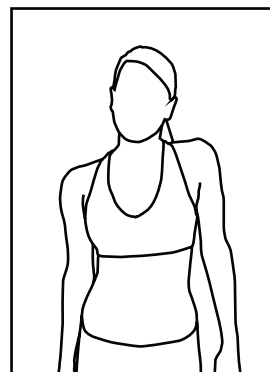
Rotations de la tête

Tournez la tête vers la droite sur un temps et sentez l'étirement du côté gauche de votre cou. Continuez ensuite la rotation vers l'arrière et étirez le menton vers le ciel. Enfin, tournez la tête vers la gauche sur un temps et laissez-la tomber sur la poitrine sur un temps.



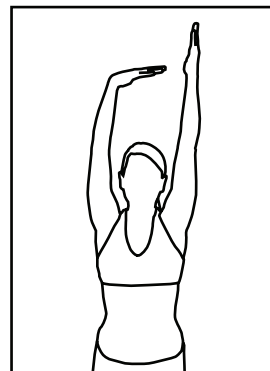
Soulèvements des épaules

Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille sur un temps. Soulevez ensuite l'épaule droite sur un temps en abaissant l'épaule gauche.



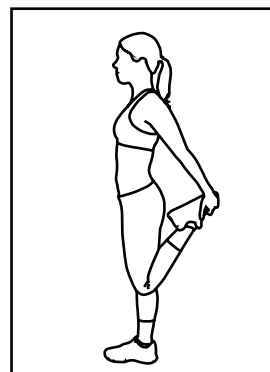
Étirements latéraux

Ouvrez les bras sur le côté, puis soulevez-les au-dessus de la tête. Poussez le bras gauche aussi haut que possible sur un temps. Sentez l'étirement du côté gauche. Répétez avec le bras droit.



Éirement des quadriceps

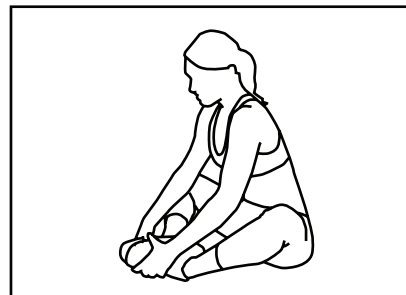
En vous appuyant sur le mur d'une main pour garder l'équilibre, attrapez votre pied gauche par-derrière et soulevez-le. Amenez le talon le plus près possible des fessiers. Comptez 15 temps et répétez avec le pied droit.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

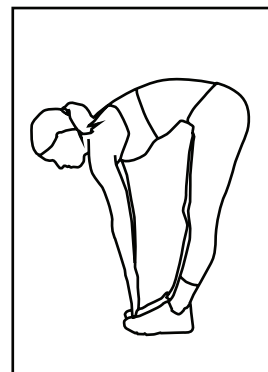
Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous en ramenant les plantes des pieds l'une contre l'autre, les genoux pointés vers l'extérieur. Rapprochez le plus possible les pieds des aines. Poussez délicatement les genoux vers le sol. Comptez 15 temps.



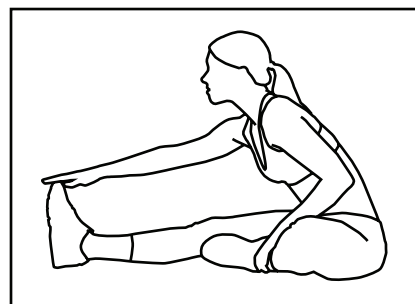
Flexions avant

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se relâcher pendant que vous vous étirez vers les orteils. Descendez le plus bas possible et comptez 15 temps.



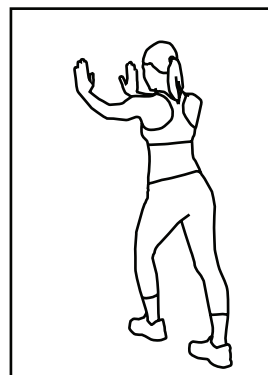
Étirements des ischio-jambiers

En position assise, étendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers les orteils aussi loin que possible. Comptez 15 temps. Relâchez, puis répétez avec la jambe gauche en extension.

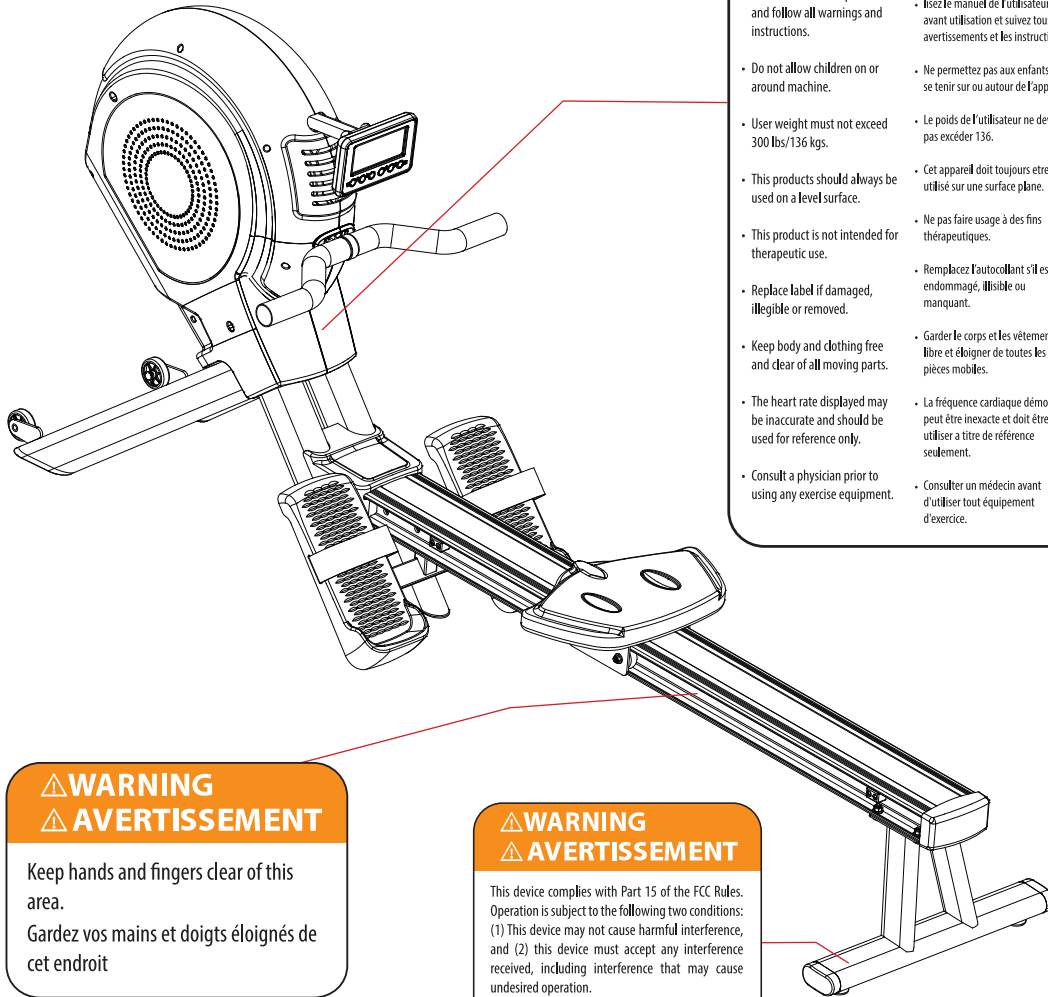


Étirements des mollets et des tendons d'Achille

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la gauche et les bras allongés devant. Gardez la jambe gauche bien droite et le pied droit sur le sol; pliez ensuite la jambe droite et inclinez-vous vers l'avant en rapprochant votre hanche du mur. Tenez cette position, puis répétez de l'autre côté en comptant 15 temps.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE



⚠ WARNING ⚠ AVERTISSEMENT

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 300 lbs/136 kgs.
- This products should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible or removed.
- Keep body and clothing free and clear of all moving parts.
- The heart rate displayed may be inaccurate and should be used for reference only.
- Consult a physician prior to using any exercise equipment.
- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 136.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.
- Gardez le corps et les vêtements, libre et éloigner de toutes les pièces mobiles.
- La fréquence cardiaque démontré peut être inexacte et doit être utilisé à titre de référence seulement.
- Consulter un médecin avant d'utiliser tout équipement d'exercice.

⚠ WARNING ⚠ AVERTISSEMENT

Keep hands and fingers clear of this area.
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit

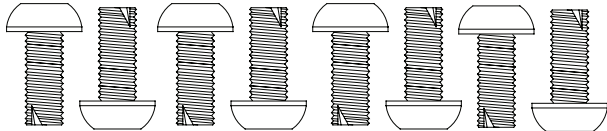
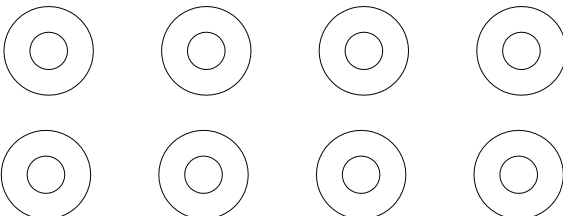
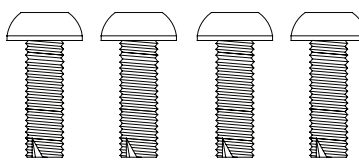
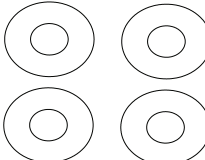
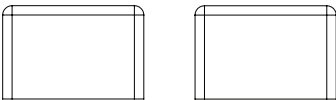
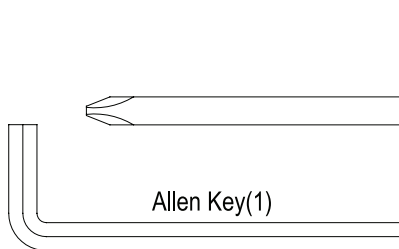
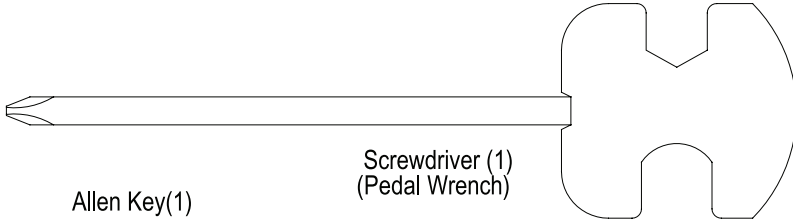
⚠ WARNING ⚠ AVERTISSEMENT

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Cet appareil conforme avec Article 15 des règlements de FCC. Le fonctionnement est soumis au 2 conditions suivantes: (1) Cet appareil ne peut pas causer des interférences nuisible, et (2) cet appareil doit accepter toutes les interférence reçues, y compris les interférences qui peuvent causer l'opération indésirable.

DIAGRAMME DES PIÈCES

S1RW

 M-2 Screw M4*14L (1)	 M4 Allen Bolt M8xP1.25x20mm (8)	 M-7 : lock nut for M8 (4)
 M-3 Flat washer for ø8*ø19*2T (8)	 M-5 : Allen Bolt M8xP1.25x25mm (4)	 M-6 : Flat Washer ø8*ø19*2T (4)
 M-1 CAP(2)	 Allen Key(1)	
 Screwdriver (1) (Pedal Wrench)		
 (MM)		

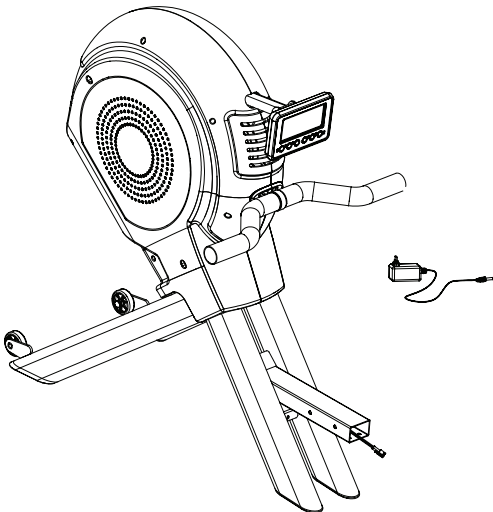
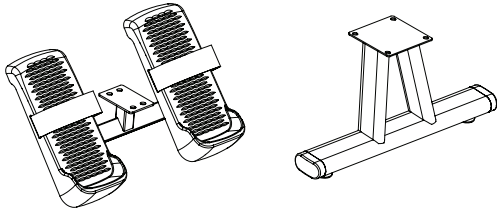
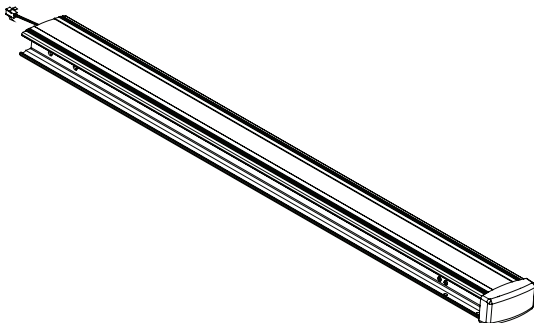
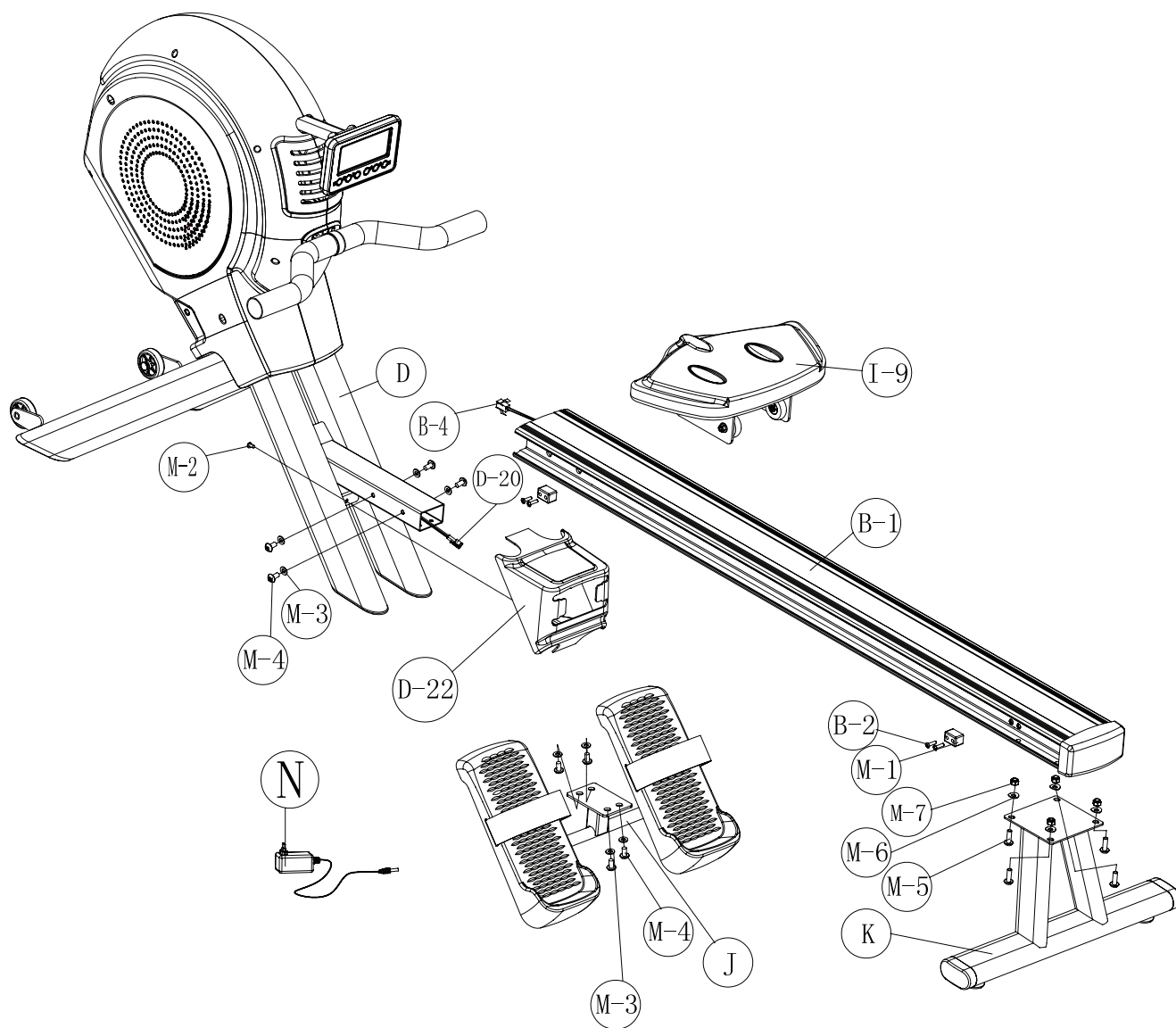
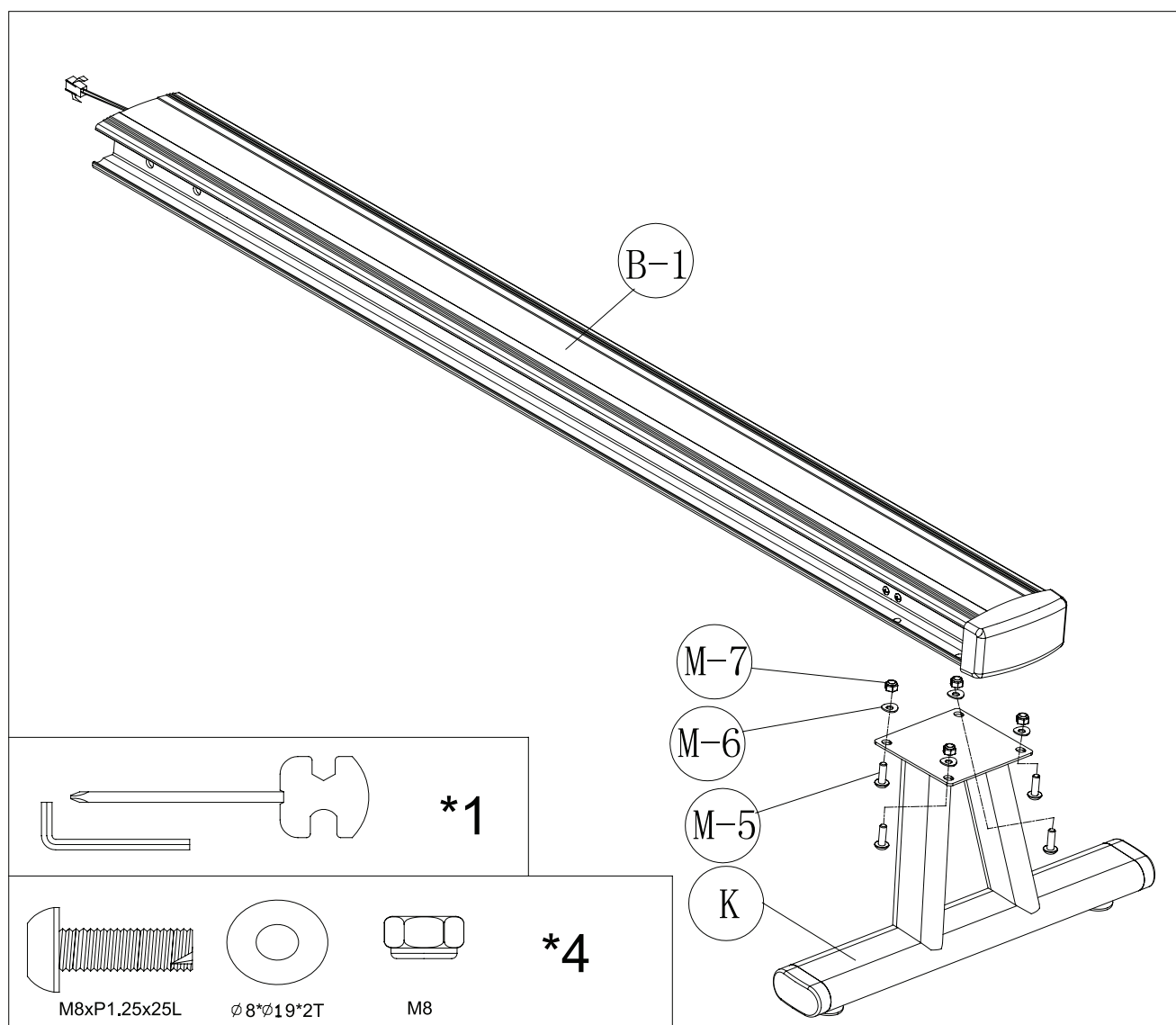
Liste de montage	Number
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1

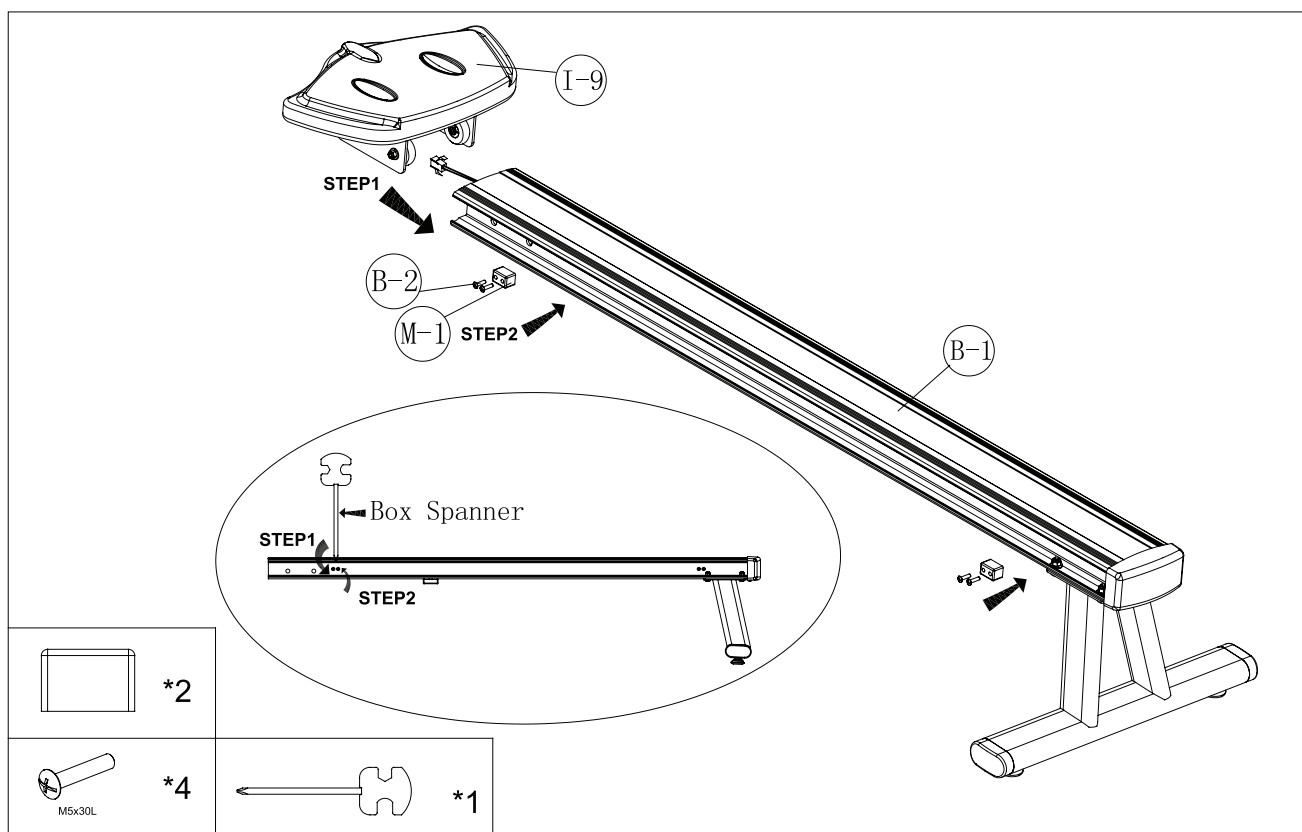
DIAGRAMME DE MONTAGE





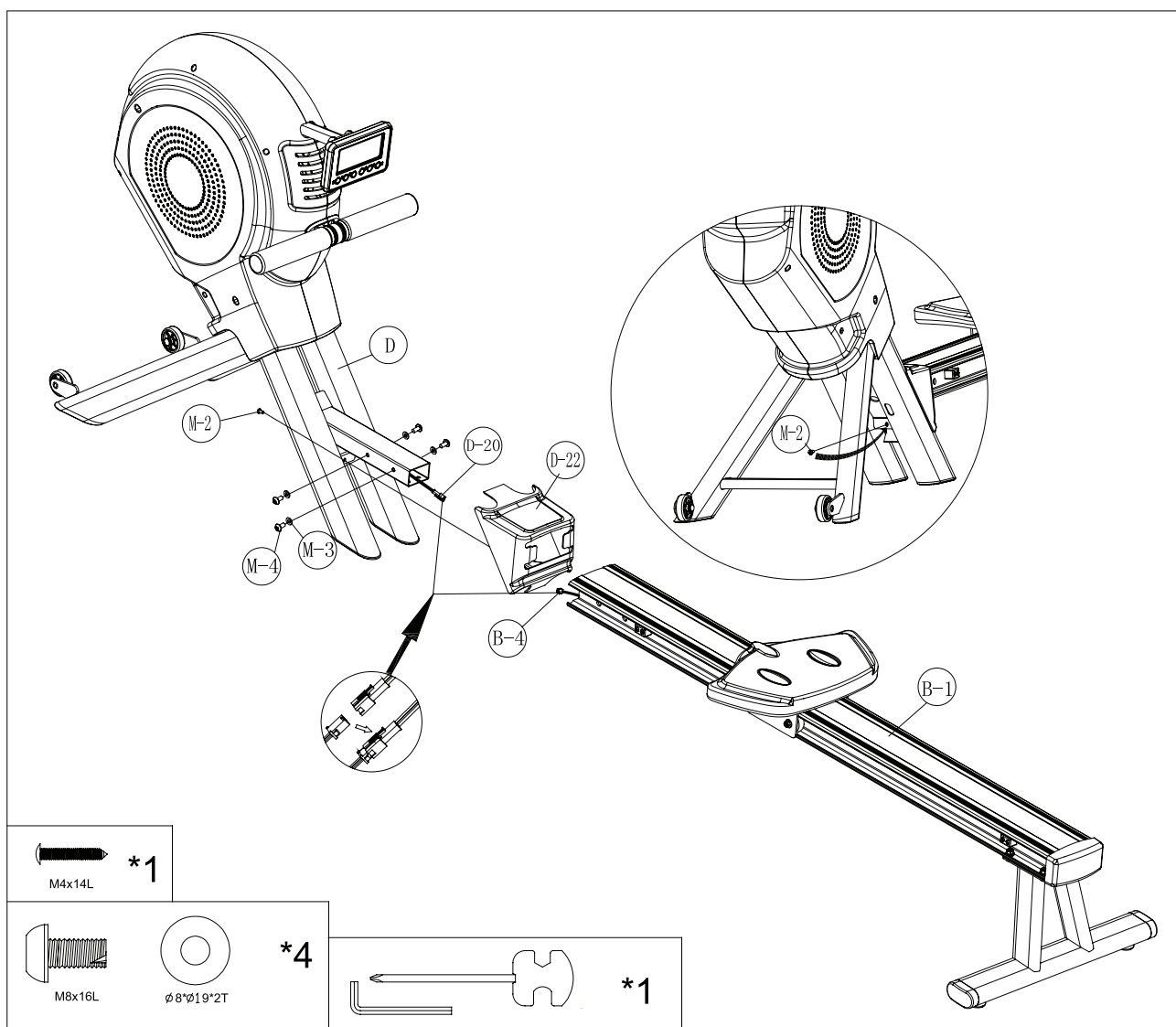
ÉTAPE 1

1. Fixez le stabilisateur arrière (K) au rail (B-1) au moyen de 4 vis (M-5), de 4 semi-rondelles (M-6) et de 4 écrous en nylon (M-7). Vérifiez qu'ils sont bien serrés.



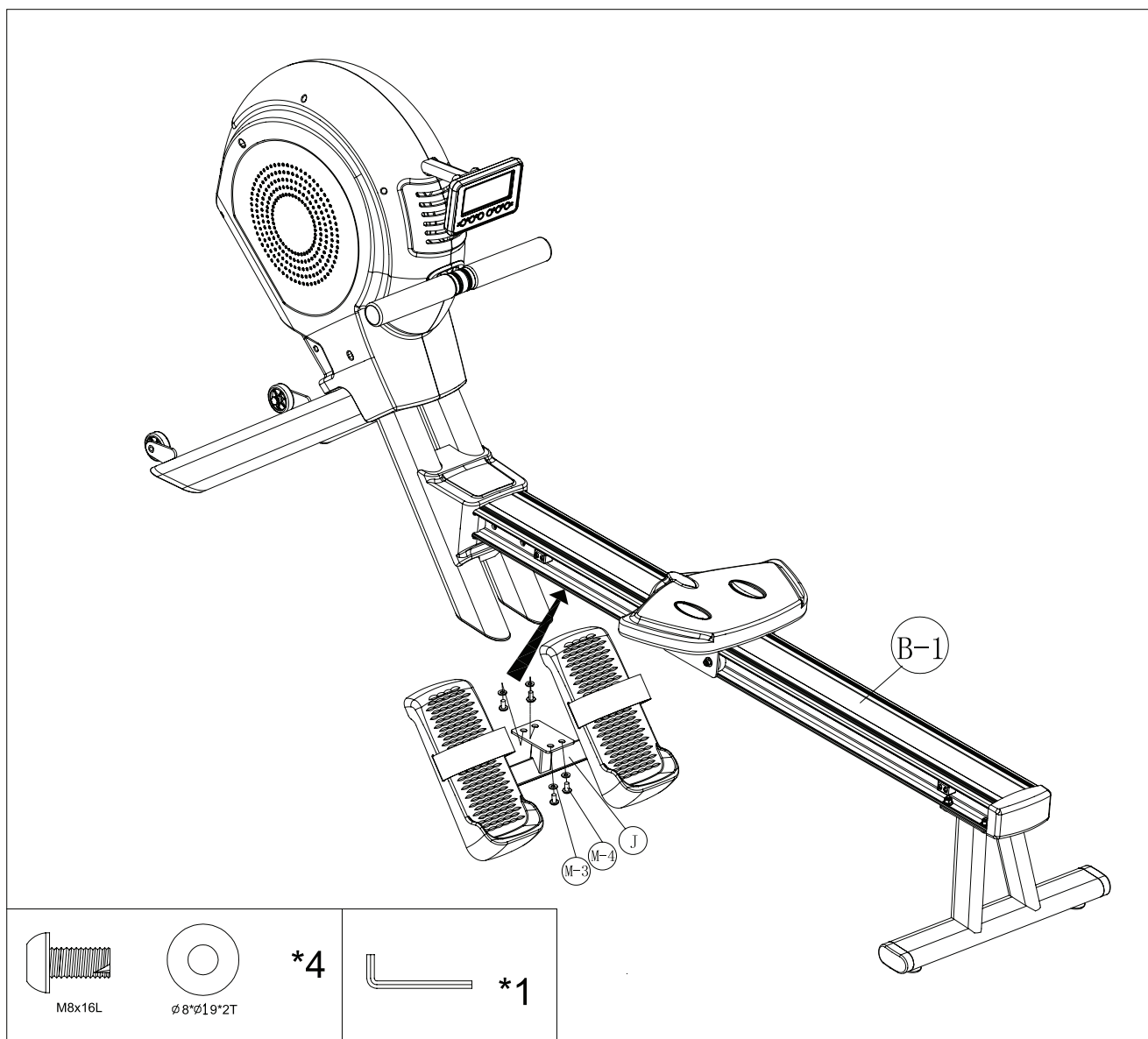
ÉTAPE 2

1. Veuillez retirer 4 vis (B-2) du rail (B-1). Insérez la selle (I-9) sur le rail (B-1).
2. Au moyen des 4 vis (B-2), fixez les 2 butoirs (M-1) sur le rail (B-1).



ÉTAPE 3

1. Glissez le protecteur avant (D-22) sur le rail (B-1), puis connectez le récepteur sans fil de poul (B-4) et le fil de détection du poul aux mains (D-20).
2. Insérez le rail sur le châssis principal (D) et fixez-le au moyen de 4 rondelles plates (M-3) et de 4 vis (M-4).
3. Fixez le protecteur avant (D-22) au moyen d'une vis (M-2).

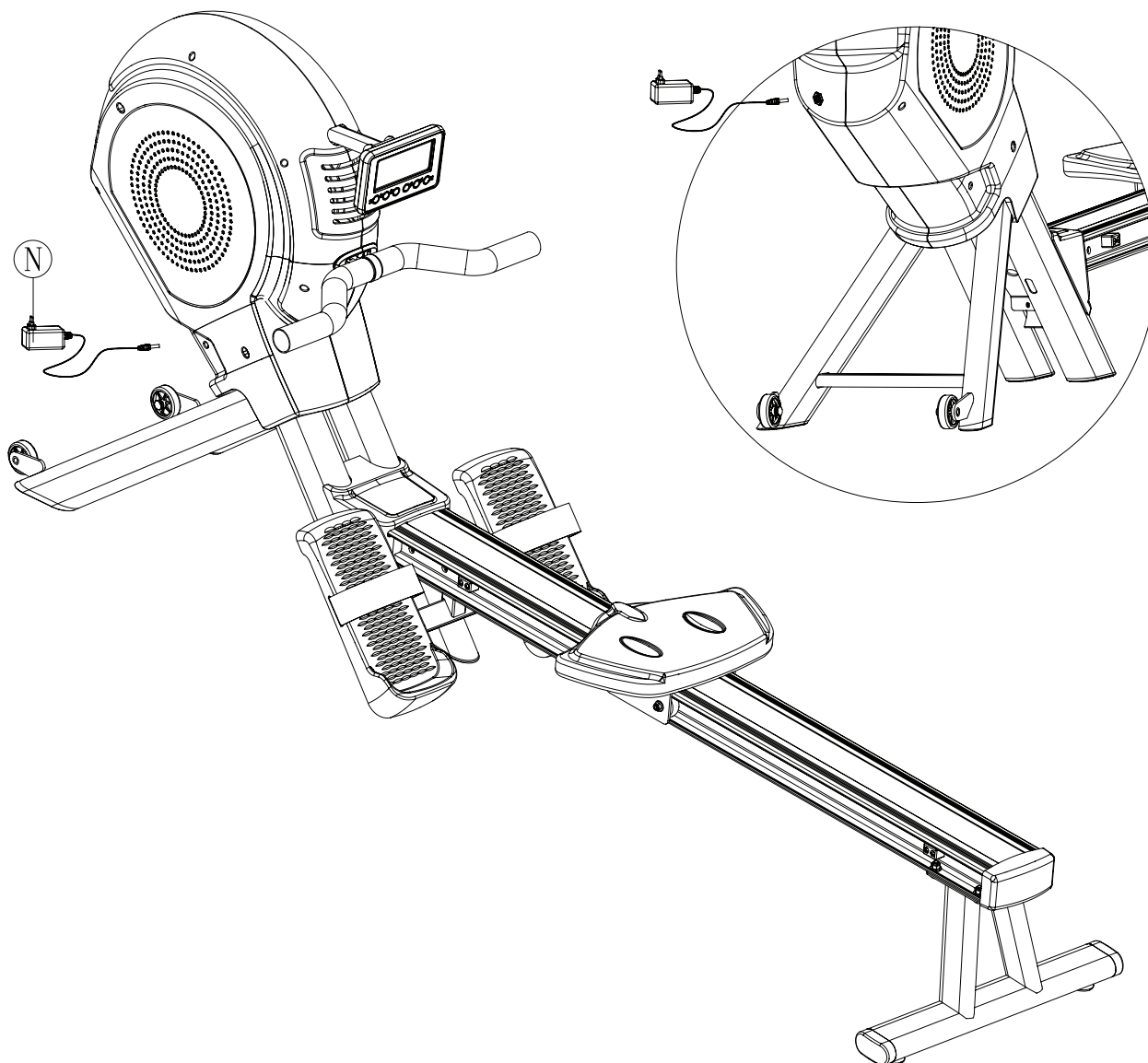


ÉTAPE 4

1. Montez le pédalier (J) sur le rail (B-1) au moyen de 4 rondelles plates (M-3) et de 4 vis (M-4).

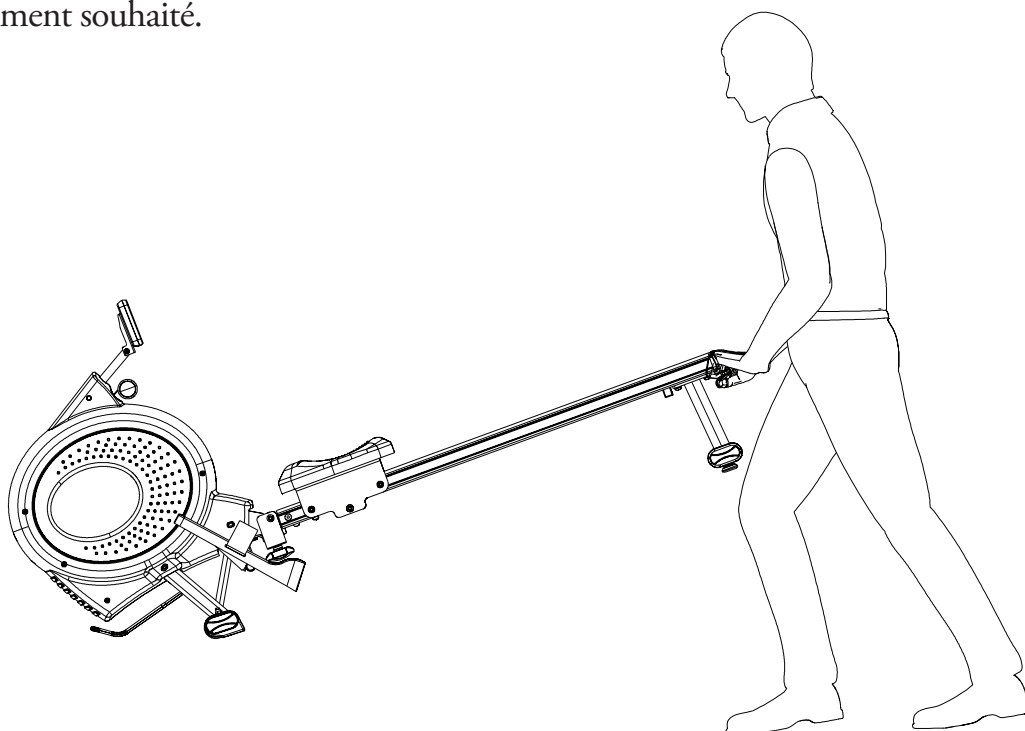
ÉTAPE 5

1. Branchez l'adaptateur (N) quand vous utilisez l'appareil.

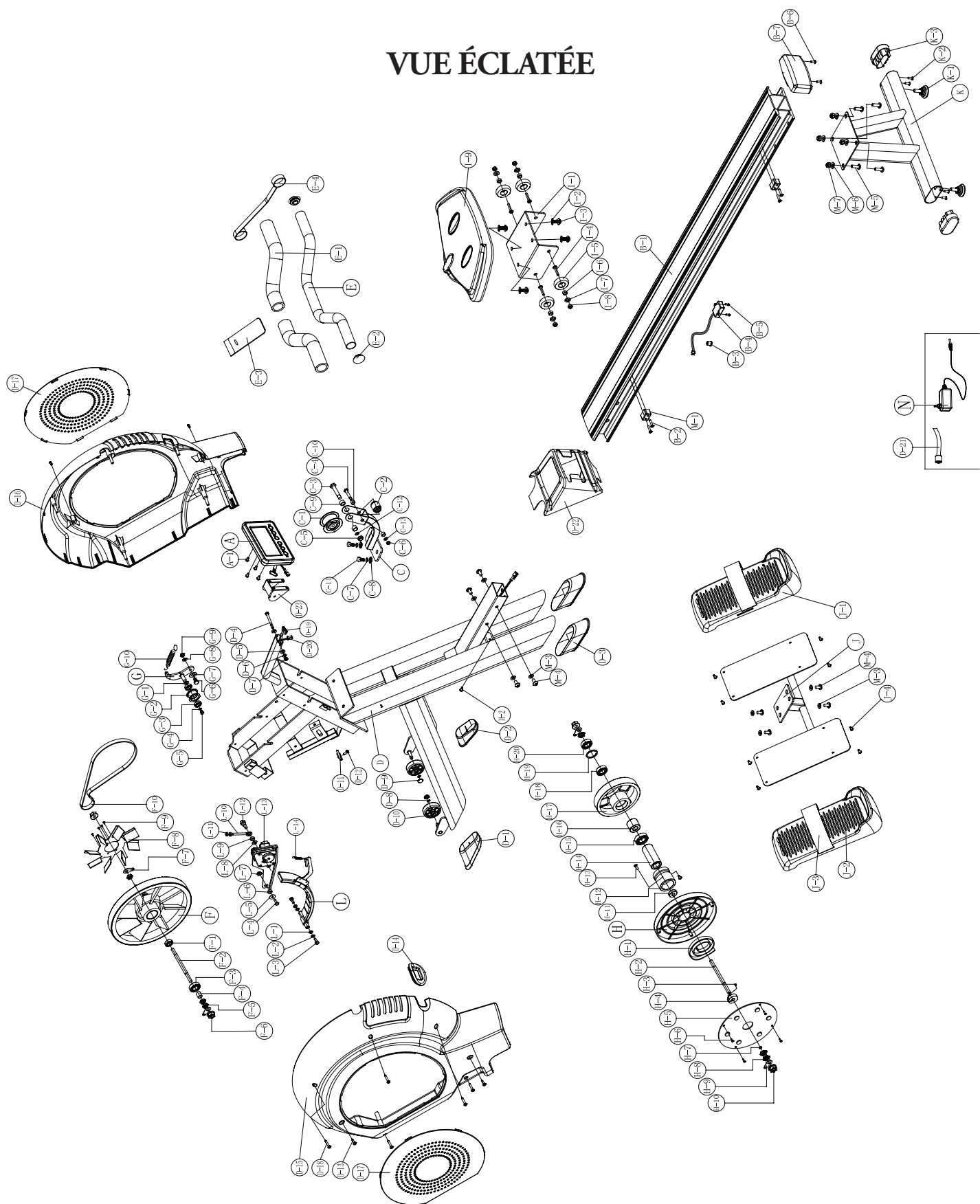


INSTRUCTIONS DE DÉPLACEMENT

Soulevez l'arrière de l'appareil pour que les roulettes touchent le sol. Faites rouler l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité.



VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange : précisez au représentant du service à la clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de la pièce inscrit dans le tableau qui suit, ainsi que la quantité désirée.

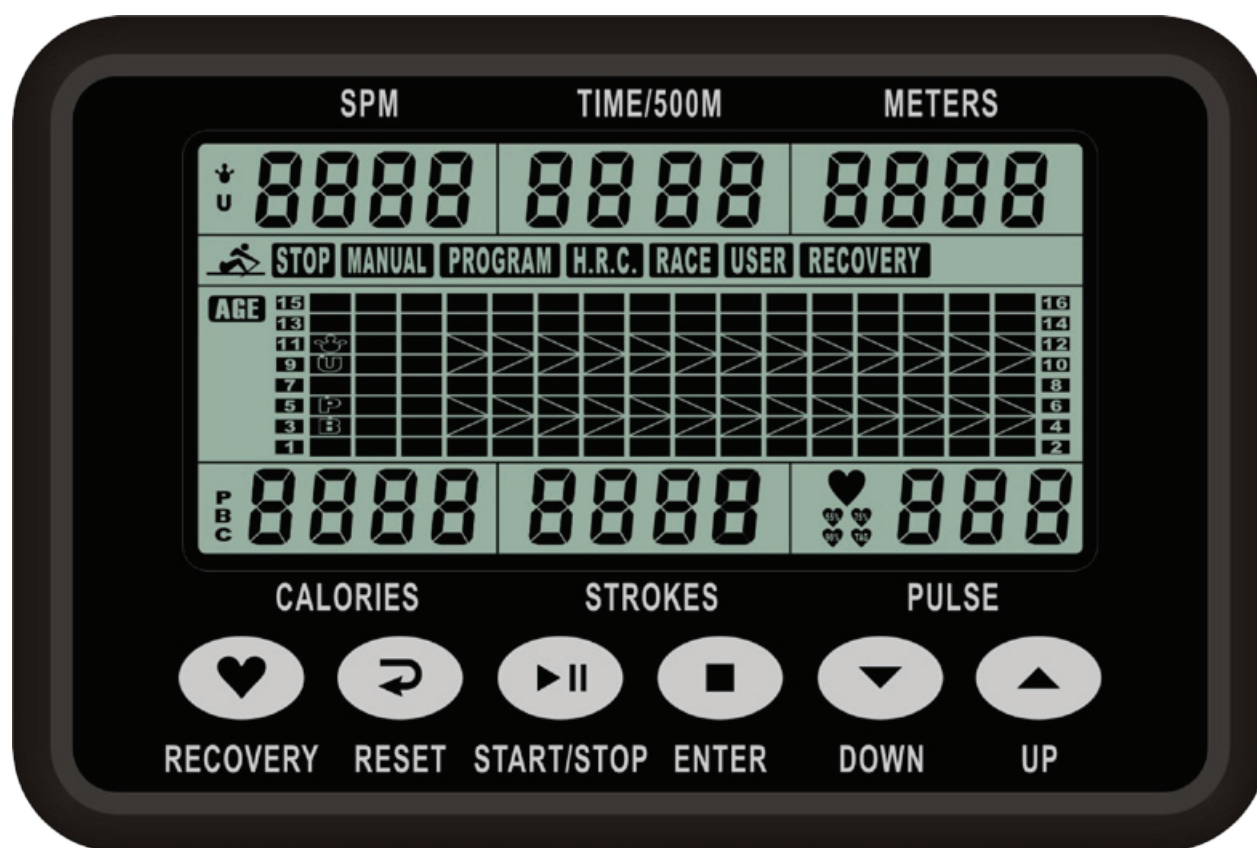
N°	Description	Qté	
S1RW-A	Ordinateur	1	UTÉ
S1RW-A-1	Vis pour fixer l'ordinateur	4	PCS
S1RW-B-1	Rail	1	PCS
S1RW-B-2	Vis	4	PCS
S1RW-B-3	Butoir	1	PCS
S1RW-B-4	Récepteur sans fil de pous	1	PCS
S1RW-B-5	Vis	2	PCS
S1RW-B-6	Vis	2	PCS
S1RW-B-7	Protecteur arrière du rail	1	PCS
S1RW-C	Support de rouleau	1	UTÉ
S1RW-C-1	Poulie motrice	1	UTÉ
S1RW-C-2	Rouleau	1	UTÉ
S1RW-C-3	Vis	1	PCS
S1RW-C-4	Vis	1	PCS
S1RW-C-5	Écrou en nylon	1	PCS
S1RW-C-6	Écrou en nylon	1	PCS
S1RW-C-7	Rondelle à ressort	2	PCS
S1RW-C-8	Rondelle plate	2	PCS
S1RW-C-9	Bague	2	PCS
S1RW-C-10	Bague	2	PCS
S1RW-C-11	Vis	2	PCS
S1RW-C-12	Rondelle plate	1	PCS
S1RW-C-13	Rondelle plate	1	PCS
S1RW-D	Châssis principal	1	UTÉ
S1RW-D-1	Bouchon d'extrémité du stabilisateur avant (gauche)	1	PCS
S1RW-D-2	Bouchon d'extrémité du stabilisateur avant (droit)	1	PCS
S1RW-D-3	Bouchon d'extrémité du stabilisateur arrière	2	PCS
S1RW-D-4	Vis	1	PCS
S1RW-D-5	Capuchon	2	PCS
S1RW-D-6	Rondelle plate	1	PCS
S1RW-D-7	Écrou en nylon	1	PCS
S1RW-D-8	Anneau de type C	2	PCS
S1RW-D-9	Écrou	2	PCS
S1RW-D-10	Roulette de transport	2	PCS
S1RW-D-11	Boîte du capteur	1	PCS
S1RW-D-12	Vis	1	PCS
S1RW-D-13	Vis	4	PCS
S1RW-D-14	Manchon	1	PCS
S1RW-D-15	Garde-chaîne (gauche)	1	PCS
S1RW-D-16	Garde-chaîne (droit)	1	PCS
S1RW-D-17	Protection du garde-chaîne	2	PCS
S1RW-D-18	Vis	5	PCS
S1RW-D-19	Câble métallique (inférieur)	1	PCS
S1RW-D-20	Fil de détection du pous aux mains	1	PCS
S1RW-D-21	Câble CC	1	PCS
S1RW-D-22	Protecteur avant du rail	1	PCS
S1RW-D-23	Base de support de l'ordinateur	1	PCS
S1RW-E	Poignée	1	UTÉ

N°	Description	Qté	
S1RW-E-1	Mousse de poignée	2	PCS
S1RW-E-2	Capuchon	2	PCS
S1RW-E-3	Velcro	1	PCS
S1RW-E-4	Ruban	1	PCS
S1RW-F	Roue	1	PCS
S1RW-F-1	Palier	1	PCS
S1RW-F-2	Essieu de roue	1	PCS
S1RW-F-3	Palier	1	PCS
S1RW-F-4	Bague	1	PCS
S1RW-F-5	Écrou	3	PCS
S1RW-F-6	Écrou	2	PCS
S1RW-F-7	Taquet de fixation	2	PCS
S1RW-F-8	Moulinet	1	PCS
S1RW-F-9	Vis	4	PCS
S1RW-F-10	Courroie d'entraînement	1	PCS
S1RW-G	Roue libre	1	UTÉ
S1RW-G-1	Rondelle courbée	1	PCS
S1RW-G-2	Roue libre avec palier	1	PCS
S1RW-G-3	Palier	2	PCS
S1RW-G-4	Rondelle plate	1	PCS
S1RW-G-5	Vis	1	PCS
S1RW-G-6	Vis	1	PCS
S1RW-G-7	Rondelle plate	1	PCS
S1RW-G-8	Rondelle plate	1	PCS
S1RW-G-9	Écrou en nylon	1	PCS
S1RW-G-10	Ressort de la roue libre	1	PCS
S1RW-H	Boîtier du ressort	1	PCS
S1RW-H-1	Ressort	1	PCS
S1RW-H-2	Essieu de roue	1	PCS
S1RW-H-3	Vis	1	PCS
S1RW-H-4	Taquet de fixation	1	PCS
S1RW-H-5	Protection du boîtier du ressort	1	PCS
S1RW-H-6	Vis	4	PCS
S1RW-H-7	Bague	1	PCS
S1RW-H-8	Écrou	3	PCS
S1RW-H-9	Taquet de fixation	2	PCS
S1RW-H-10	Écrou	2	PCS
S1RW-H-11	Palier	1	PCS
S1RW-H-12	Anneau en fer (1)	1	PCS
S1RW-H-13	Vis	1	PCS
S1RW-H-14	Anneau en fer (2)	1	PCS
S1RW-H-15	Palier	1	PCS
S1RW-H-16	Palier unidirectionnel	1	UTÉ
S1RW-H-17	Poulie	1	PCS
S1RW-H-18	Palier	1	PCS
S1RW-H-19	Rondelle plate	1	PCS
S1RW-H-20	Palier	1	PCS
S1RW-I-1	Support de coulisse	1	PCS

LISTE DES PIÈCES (SUITE)

N°	Description	Qté	
S1RW-I-2	Rondelle plate	4	PCS
S1RW-I-3	Vis	4	PCS
S1RW-I-4	Vis	4	PCS
S1RW-I-5	Roulette	4	PCS
S1RW-I-6	Bague	4	PCS
S1RW-I-7	Rondelle plate	4	PCS
S1RW-I-8	Écrou en nylon	4	PCS
S1RW-I-9	Selle	1	PCS
S1RW-J	Pédalier	1	UTÉ
S1RW-J-1	Pédale (droite)	1	PCS
S1RW-J-2	Pédale (gauche)	1	PCS
S1RW-J-3	Courroie de pédale	2	PCS
S1RW-J-4	Vis	8	PCS
S1RW-K	Stabilisateur arrière	1	UTÉ
S1RW-K-1	Capuchon réglable	2	PCS
S1RW-K-2	Vis	4	PCS
S1RW-K-3	Embout	2	PCS
S1RW-L	Ensemble magnétique	1	PCS
S1RW-L-1	Rondelle plate	2	PCS
S1RW-L-2	Rondelle à ressort	2	PCS
S1RW-L-3	Vis	2	PCS
S1RW-L-4	Vis	1	PCS
S1RW-L-5	Rondelle plate	1	PCS
S1RW-L-6	Manchon	1	PCS
S1RW-L-7	Écrou en nylon	1	PCS
S1RW-L-8	Rondelle plate	1	PCS
S1RW-L-9	Manchon	1	PCS
S1RW-L-10	Chaîne	1	PCS
S1RW-L-11	Écrou en nylon	2	PCS
S1RW-L-12	Vis pour la boîte de vitesses	1	PCS
S1RW-L-13	Boîte de vitesses	1	PCS
S1RW-L-14	Petit ressort	1	PCS
S1RW-M	Jeu de montage	1	UTÉ
S1RW-M-1	Butoir	2	PCS
S1RW-M-2	Vis	1	PCS
S1RW-M-3	Rondelle plate	8	PCS
S1RW-M-4	Vis	8	PCS
S1RW-M-5	Vis	4	PCS
S1RW-M-6	Semi-rondelle	4	PCS
S1RW-M-7	Écrou en nylon	4	PCS
S1RW-N	Adaptateur	1	PCS

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



FONCTIONS DE L'AFFICHEUR

FONCTION	DESCRIPTION
COUPS DE RAMES PAR MINUTE (« SPM »)	Coups de rames par minute. Intervalle d'affichage de 0-999.
TEMPS/500 M (« TIME/500M »)	Affichage du temps d'entraînement sur le rameur. Intervalle d'affichage de 0:00-99:59. * L'ordinateur affiche toutes les 6 secondes le temps nécessaire pour parcourir 500 m à la vitesse courante.
MÈTRES (« METERS »)	Distance parcourue en ramant. Intervalle d'affichage de 0-9999.
CALORIES	Calories brûlées en ramant. Intervalle d'affichage de 0-9999 calories.
COUPS DE RAMES (« STROKES »)	Nombre de coups de rames effectués. Intervalle d'affichage de 0-9999. Calcul toutes les 6 secondes du nombre total de coups de rames. * Le nombre de coups de rames n'est pas mémorisé en cas d'interruption du courant (débranchement de l'adaptateur).

FONCTIONS DES BOUTONS

FONCTION	DESCRIPTION
PLUS (« UP »)	Réglage de la sélection. Augmentation de la résistance.
MOINS (« DOWN »)	Réglage de la sélection. Diminution de la résistance.
ENTRÉE (« ENTER »)	Confirmation du réglage ou de la sélection. Remise à zéro.
REMISE À ZÉRO (« RESET »)	Il suffit de tenir ce bouton enfoncé durant 2 secondes pour redémarrer l'ordinateur. Efface la valeur de réglage. Retour au menu principal à la fin d'un entraînement.
MARCHE/ARRÊT (« START/STOP »)	Pour commencer ou arrêter l'entraînement sur le rameur.
RÉCUPÉRATION (« RECOVERY »)	Calcule la cote de rétablissement de la fréquence cardiaque.

MISE EN MARCHE

Branchez l'alimentation; l'ordinateur se met en marche et affiche chaque segment pendant 2 secondes. Passez en mode de réglage de l'heure et de la date. Après quatre minutes d'inactivité du rameur et sans détection d'un signal de pouls, la console passe en mode d'économie d'énergie et affiche l'heure, la date et la température ambiante.

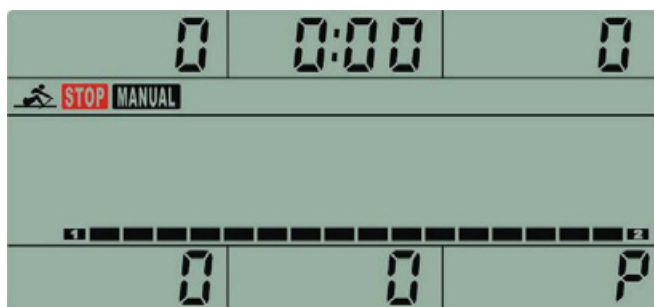


MODE MANUEL (« MANUAL »)

Ce mode permet de régler la résistance manuellement durant l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche START du menu principal et démarrez l'entraînement en mode manuel.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le mode MANUAL et appuyez sur ENTER pour confirmer.
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance (RESISTANCE LEVEL), la durée (TIME) ou la distance (METERS), les coups de rames (STROKES) et les calories (CALORIES), puis appuyez sur ENTER pour confirmer. (L'utilisateur peut choisir de programmer le temps OU la distance. Il ne peut pas régler les deux en même temps.)

4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance.
5. Lorsque la valeur d'entraînement ciblée revient à zéro, l'alarme de la console se déclenche pour indiquer la fin de la séance d'entraînement.
6. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



MODE PROGRAMMES (« PROGRAM »)

Sélectionnez un programme d'entraînement préétabli.

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le mode PROGRAM et appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner un programme d'entraînement préétabli (P1~P12) et appuyez sur ENTER pour confirmer.
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance (RESISTANCE LEVEL), la durée (TIME) ou la distance (METERS), les coups de rames (STROKES) et les calories (CALORIES), puis appuyez sur ENTER pour confirmer. (L'utilisateur peut choisir de programmer le temps OU la distance. Il ne peut pas régler les deux en même temps.)
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance.
5. Lorsque la valeur d'entraînement ciblée revient à zéro, l'alarme de la console se déclenche pour indiquer la fin de la séance d'entraînement.
6. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.





MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE (« H.R.C. »)

Déterminez une fréquence cardiaque cible pour l'entraînement.

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le mode H.R.C. et appuyez sur ENTER pour confirmer.

2. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler l'âge et appuyez sur ENTER pour confirmer.

3. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner une fréquence cardiaque de 55 %, 75 %, 90 % ou TA (fréquence cardiaque cible) (valeur par défaut : 100).

* Formule : $(220 - \text{âge}) \times \text{pourcentage}$.

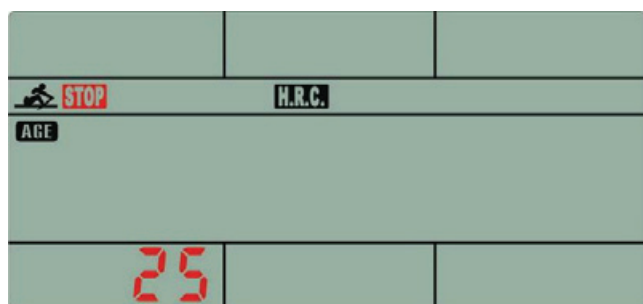
* Exemple : Si vous avez 25 ans et que vous choisissez une fréquence cardiaque de 75 %, vous obtiendrez une fréquence cardiaque cible de $(220 - 25) \times 75 \%$, soit 146/min.

4. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance (RESISTANCE LEVEL), la durée (TIME) ou la distance (METERS), les coups de rames (STROKES) et les calories (CALORIES), puis appuyez sur ENTER pour confirmer. (L'utilisateur peut choisir de programmer le temps OU la distance. Il ne peut pas régler les deux en même temps.)

5. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer la séance d'entraînement.

6. Lorsque la valeur d'entraînement ciblée revient à zéro, l'alarme de la console se déclenche pour indiquer la fin de la séance d'entraînement.

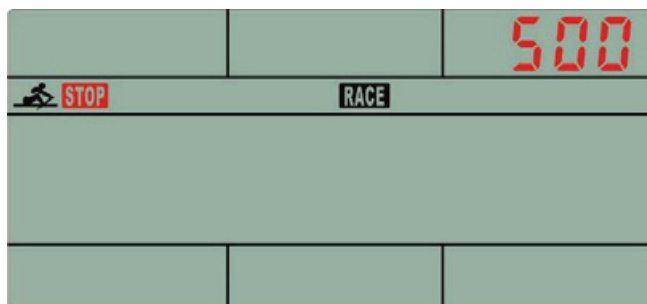
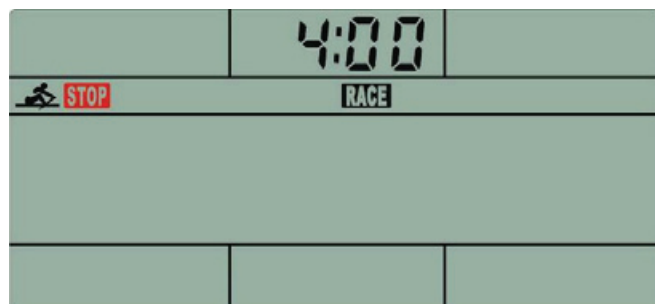
7. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

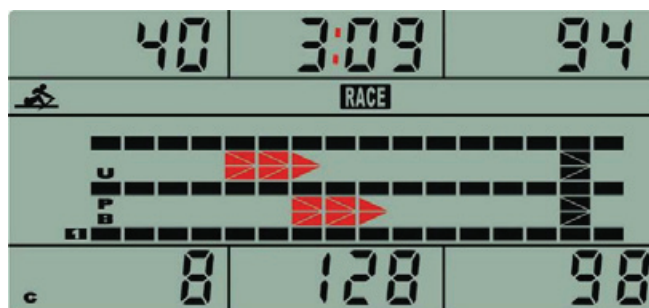
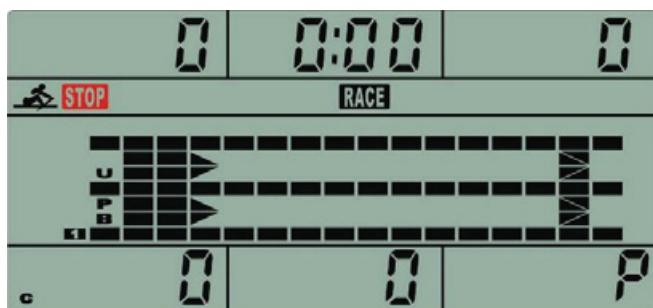


MODE COURSE (« RACE »)

Ce mode vous permet de vous mesurer à l'ordinateur.

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le mode RACE et Appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler le degré de difficulté et appuyez sur ENTER pour confirmer. (nombre total de niveaux = 15, durée par défaut = 0:30 TIME/500M, distance par défaut = 500 M).
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance.
4. Une fois que l'ordinateur ou l'utilisateur a parcouru la distance prévue, l'ordinateur s'arrête et affiche qui de l'ordinateur ou de l'utilisateur est le gagnant.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

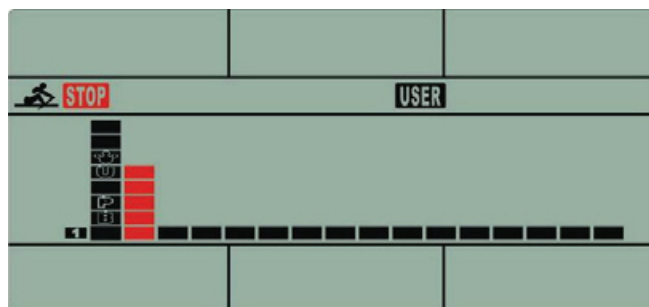
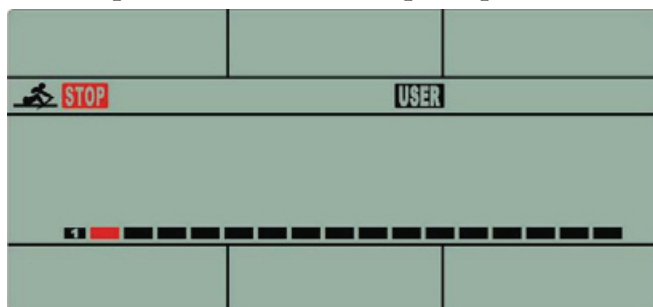




MODE UTILISATEUR (« USER »)

Préréglez votre profil personnel d'entraînement.

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le mode USER, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance de la première colonne, puis appuyez sur ENTER pour régler la résistance de la colonne suivante. (Nombre total de colonnes de résistance = 16).
3. Tenez la touche MODE enfoncée pour terminer ou quitter la fonction de réglage.
4. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance (RESISTANCE LEVEL), la durée (TIME) ou la distance (METERS), les coups de rames (STROKES) et les calories (CALORIES), puis appuyez sur ENTER pour confirmer. (L'utilisateur peut choisir de programmer le temps OU la distance. Il ne peut pas régler les deux en même temps.)
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance.
6. Lorsque la valeur d'entraînement ciblée revient à zéro, l'alarme de la console se déclenche pour indiquer la fin de la séance d'entraînement.
7. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



MODE RÉCUPÉRATION (« RECOVERY »)

Ce mode contrôle le rétablissement de la fréquence cardiaque.

1. Lorsque la valeur du pouls (détectée au moyen de la poignée ou de la sangle pectorale) s'affiche à l'ordinateur, appuyez sur la touche RECOVERY.
2. La fonction TIME affiche 0:60 (secondes) et lance le compte à rebours.
3. À la fin du compte à rebours, l'ordinateur affiche les degrés de récupération de la fréquence cardiaque de F1 à F6.

* Reportez-vous au tableau qui suit pour déterminer votre degré de récupération de la fréquence cardiaque.

1,0	EXCEPTIONNELLE
$1,0 < F_1 < 2,0$	EXCELLENTE
$2,0 < F < 2,9$	BONNE
$3,0 < F < 3,9$	PASSABLE
$4,0 < F < 5,9$	INFÉRIEURE À LA MOYENNE
6,0	MÉDIOCRE

DÉPANNAGE

E-2 Vérifiez que les câbles ne sont pas mal branchés ou endommagés.

ATTENTION! TOUTES LES DONNÉES PRÉRÉGLÉES SERONT PERDUES SI VOUS DÉBRANCHEZ L'ADAPTATEUR DE LA PRISE DE COURANT/MURALE.

GARANTIE

GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion, sans frais les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'œuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis et de trois (3) an sur les autres pièces. La garantie de la main-d'œuvre est de un (1) an. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS :

- la préparation avant la livraison;
- les composants à remplacer en raison de la saleté ou d'un manque d'entretien régulier;
- les articles non réutilisables usés par un usage normal;
- les réparations devenues nécessaires par suite d'un usage abusif, de négligence, ou d'un fonctionnement ou d'un entretien non conformes aux instructions formulées dans le Guide d'utilisation.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur la garantie ou enregistrer en ligne la garantie de votre produit, visitez notre site Web à : <http://www.BHFitnessUSA.com>

* S'applique aux défauts de fabrication seulement.

**POUR FAIRE EFFECTUER DES RÉPARATIONS COUVERTES PAR
LA GARANTIE, NE RAPPORTEZ PAS L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.
COMMUNIQUEZ PLUTÔT AVEC BH FITNESS.**

BH Fitness/BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610, États-Unis
Téléphone : 949 206-0330; sans frais : 866 325-2339; télécopieur : 949 206-0013
Site Web : www.BHFitnessUSA.com
Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h (HNP)