



**OXFORD 5**

**AIR ROWER OWNER'S MANUAL**  
**MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU RAMEUR À AIR**  
**MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA REMADORA DE AIRE**



Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Save this manual for future reference.

Lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'utiliser l'appareil. Conservez ce manuel pour référence ultérieure.

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo. Guarde este manual para futuras referencias.

|    |          |
|----|----------|
| 3  | ENGLISH  |
| 30 | FRANÇAIS |
| 58 | ESPAÑOL  |

# IMPORTANT PRECAUTIONS



## SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read all instructions before using this rower. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this rower are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel.

This rower is intended for in-home use only. Do not use this rower in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.



## **WARNING**

### **TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:**

- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- To maintain balance, it is recommended to keep a grip on the handlebars while exercising, mounting or dismounting the machine.
- Do not move footplates by hand.
- Keep the topside of the foot support clean and dry.
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the rower.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the rower.
- At no time should more than one person be on the rower while in operation.
- This rower should not be used by persons weighing more than the specified user capacity in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- This rower is intended for in-home use only. Do not use this rower in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use rower in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- The folded equipment should be stored at horizontal place for possible stability risk.
- Before using the rower, ensure the FOLDING LOCKING PIN is firmly attached to the frame.

## **WARNING**

### **TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:**

- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Use the rower only as described in the owner's manual.
- To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- At NO time should children under the age of 13 or pets be within 10 feet of the machine.
- At NO time should children under the age of 13 use the rower.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the rower without adult supervision.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician

It is essential that your rower is used only indoors, in a climate controlled room. If your rower has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the rower is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

## **WARNING**

This product contains chemicals known to the State of California to cause cancer and birth defects or other reproductive harm.





# ASSEMBLY



## WARNING

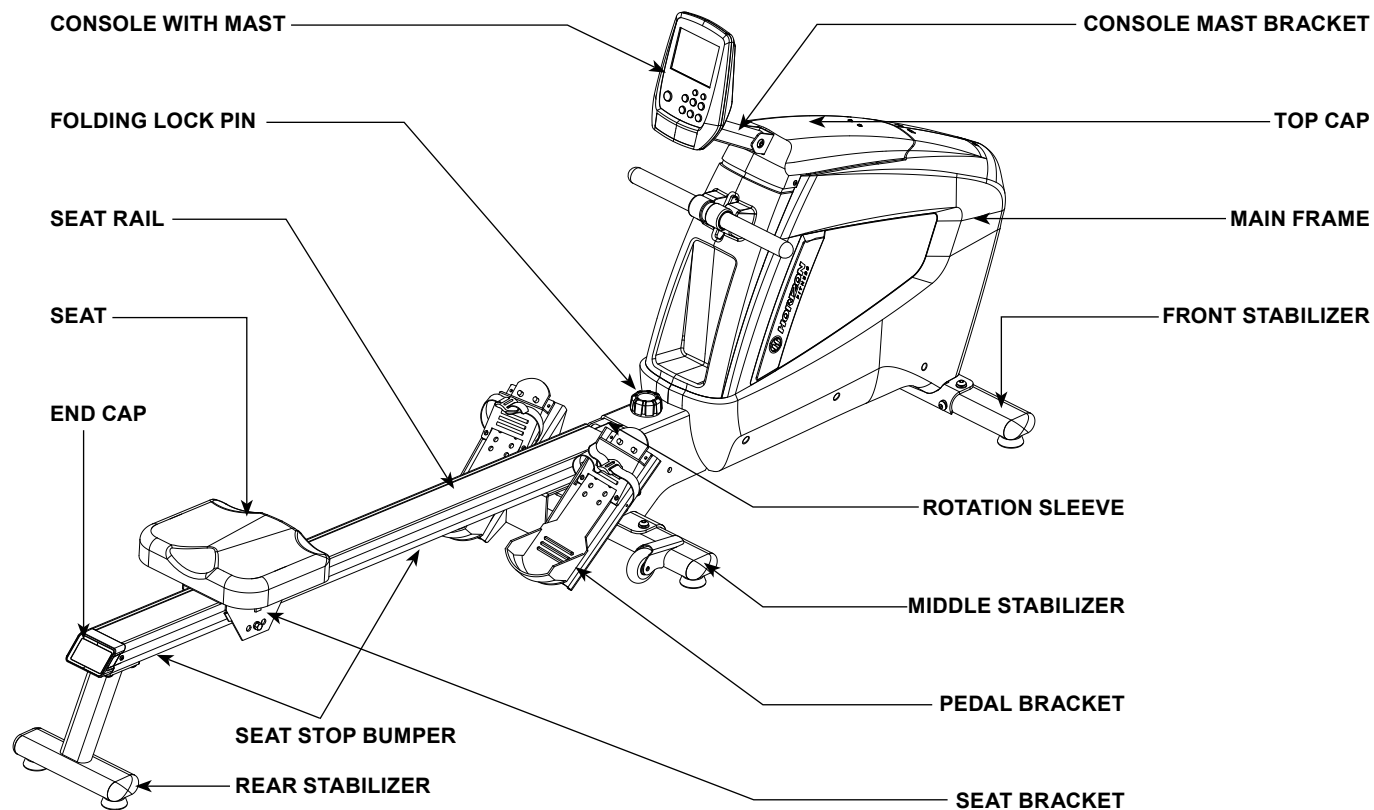
Review instructions in entirety before beginning assembly. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened at each stage. If the assembly instructions are not followed correctly, certain frame elements may appear loose, create excess noise and damage the machine.

Before proceeding, find your air rower's serial number located on the main frame and enter it in the space provided below.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER IN THE BOX BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: **HORIZON FITNESS OXFORD 5 AIR ROWER**



## TOOLS REQUIRED:

- ☐ Screwdriver
- ☐ 5 mm L-Shaped Wrench
- ☐ 5 mm T-Shaped Wrench
- ☐ 13 / 15 mm Wrench

## PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Main Frame
- ☐ 1 Front Stabilizer
- ☐ 1 Middle Stabilizer
- ☐ 1 Rear Stabilizer
- ☐ 1 Seat Rail
- ☐ 1 Pedal Bracket
- ☐ 1 Seat
- ☐ 1 Seat Bracket
- ☐ 1 Console With Mast
- ☐ 1 End Cap
- ☐ 2 Seat Stop Bumper
- ☐ 1 Rotation Sleeve
- ☐ 1 Folding Locking Pin
- ☐ 1 Top Cap
- ☐ 1 Console Mast Bracket
- ☐ 1 Hardware Package

## PRE ASSEMBLY

---

### CAUTION

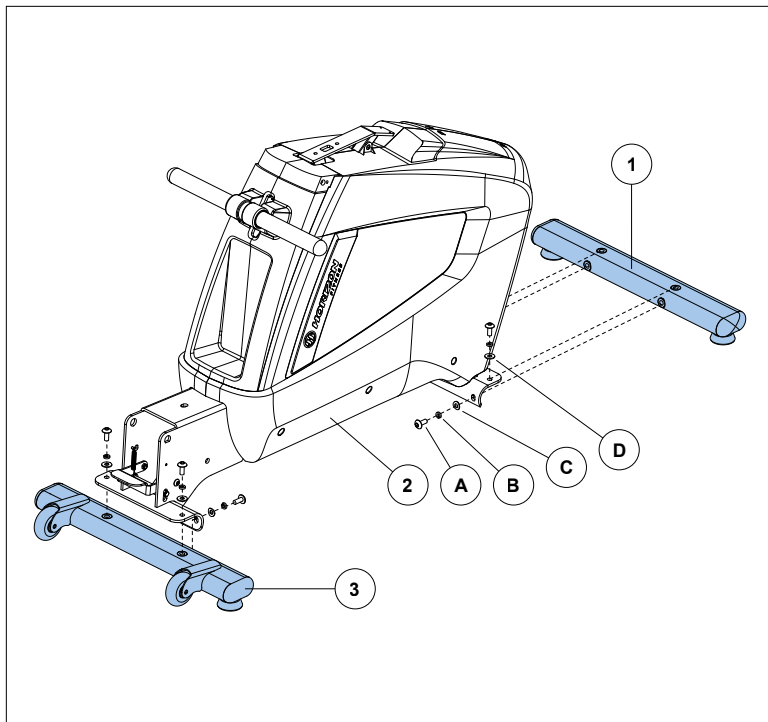
Read all precautions and instructions in this manual before assembling or using this equipment. Save this manual for future reference.



### NEED HELP?

Questions? Missing parts?  
Contact your local dealer.

# ASSEMBLY STEP 1

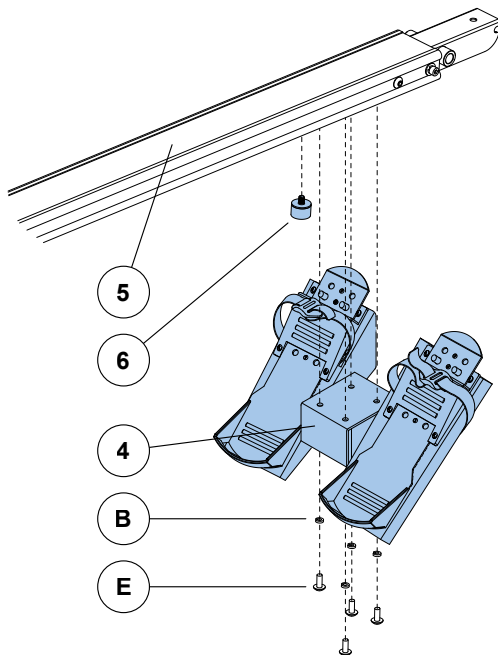


## HARDWARE FOR STEP 1

| PART | TYPE          | QTY |
|------|---------------|-----|
| A    | BOLT          | 8   |
| B    | SPRING WASHER | 8   |
| C    | ARC WASHER    | 4   |
| D    | FLAT WASHER   | 4   |

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach **FRONT STABILIZER (1)** to **MAIN FRAME (2)** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)**, 2 **ARC WASHER (C)** and 2 **FLAT WASHERS (D)**.
- C Attach **MIDDLE STABILIZER (3)** to **MAIN FRAME (2)** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)**, 2 **ARC WASHERS (C)** and 2 **FLAT WASHERS (D)**.

## ASSEMBLY STEP 2

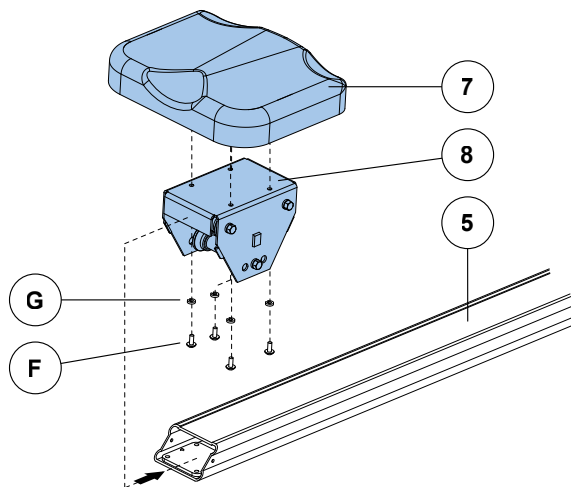


| HARDWARE FOR STEP 2 |               |     |
|---------------------|---------------|-----|
| PART                | TYPE          | QTY |
| E                   | BOLT          | 4   |
| B                   | SPRING WASHER | 4   |

- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Attach **PEDAL BRACKET (4)** to **SEAT RAIL (5)** using 4 **BOLTS (E)** and 4 **SPRING WASHERS (B)**.
- C Screw **SEAT STOP BUMPER (6)** to **SEAT RAIL (5)**.



## ASSEMBLY STEP 3

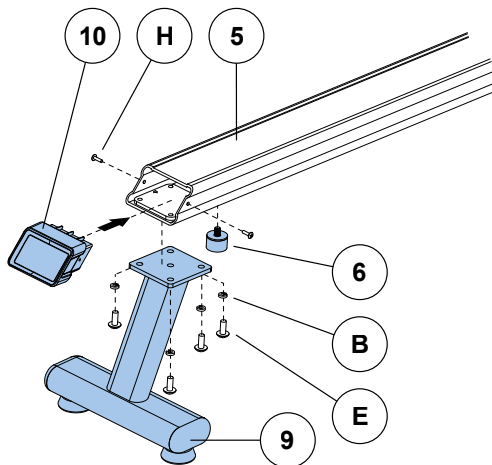


### HARDWARE FOR STEP 3

| PART | TYPE          | QTY |
|------|---------------|-----|
| F    | BOLT          | 4   |
| G    | SPRING WASHER | 4   |

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Fix **SEAT PAD (7)** on **SEAT BRACKET (8)** by 4 **BOLTS (F)** and 4 **SPRING WASHERS (G)**.
- C Slide the Seat Assembly (**SEAT BRACKET AND SEAT PAD**) onto the **SEAT RAIL (5)**.

## ASSEMBLY STEP 4



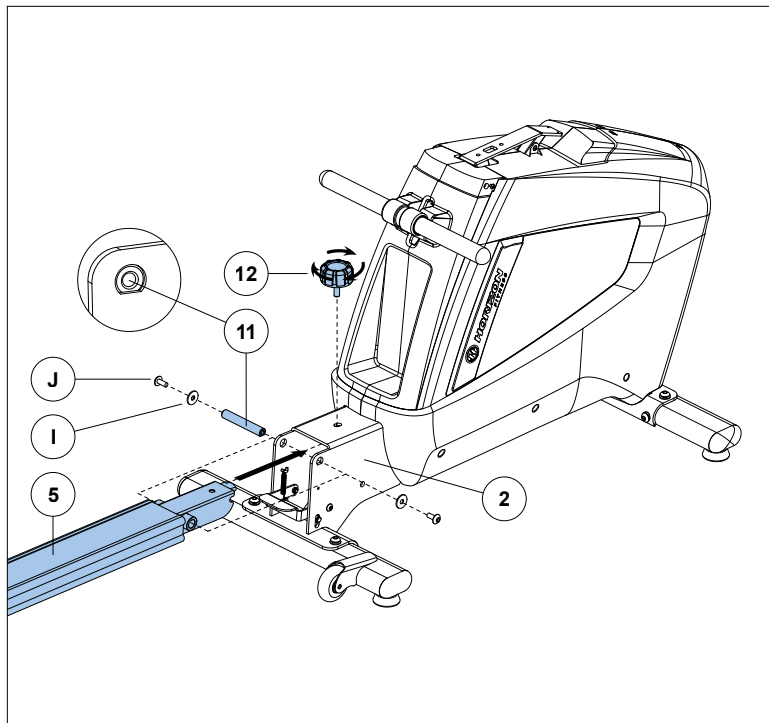
### HARDWARE FOR STEP 4

| PART | TYPE          | QTY |
|------|---------------|-----|
| E    | BOLT          | 4   |
| B    | SPRING WASHER | 4   |
| H    | SCREW         | 2   |

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Screw **SEAT STOP BUMPER (6)** to **SEAT RAIL (5)**.
- C Attach **REAR STABILIZER (9)** to **SEAT RAIL (5)** by 4 **BOLTS (E)** and 4 **SPRING WASHERS (B)**.
- D Insert the **END CAP (10)** to **SEAT RAIL (5)** and use 2 **SCREWS (H)** to fix the end cap.



## ASSEMBLY STEP 5

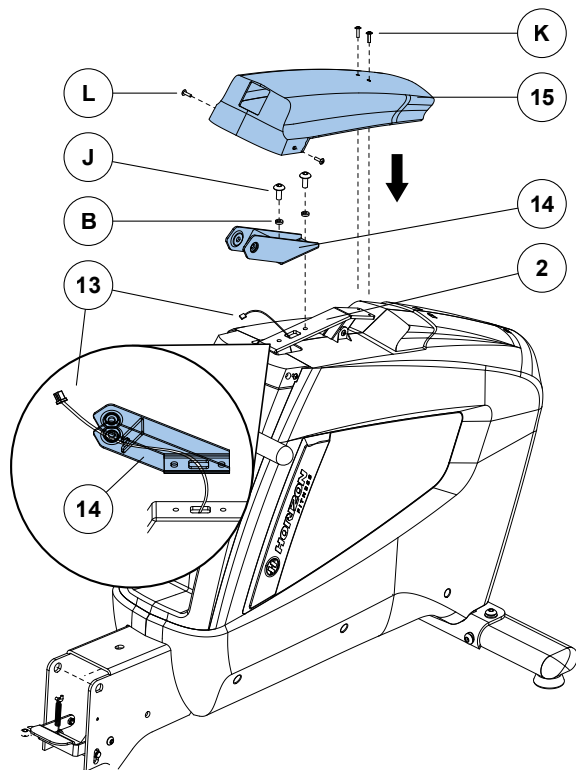


### HARDWARE FOR STEP 5

| PART | TYPE        | QTY |
|------|-------------|-----|
| I    | FLAT WASHER | 4   |
| J    | BOLT        | 4   |

- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Attach **SEAT RAIL (5)** to **MAIN FRAME (2)**, put **ROTATION SLEEVE (11)** through **SEAT RAIL (5)** and **MAIN FRAME (2)**, then using 2 **FLAT WASHERS (I)** and 2 **BOLTS (J)** to tighten **SEAT RAIL (5)** on the **MAIN FRAME (2)**.
- C Plug the **FOLDING LOCKING PIN (12)** into the hole on **MAIN FRAME (2)** and then screw it tightly by clockwise.

# ASSEMBLY STEP 6

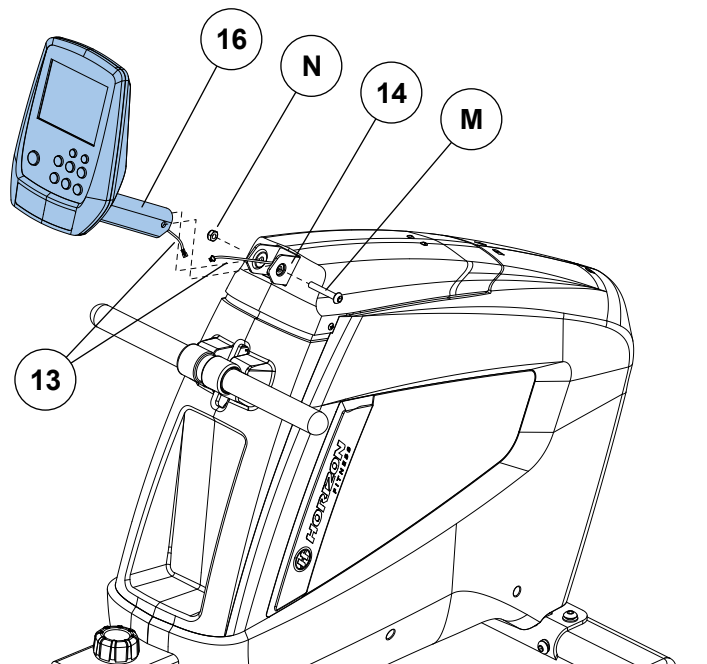


| HARDWARE FOR STEP 6 |                    |     |
|---------------------|--------------------|-----|
| PART                | TYPE               | QTY |
| B                   | SPRING WASHER      | 2   |
| J                   | HEX HEAD BOLT      | 2   |
| K                   | PHILLIPS HEAD BOLT | 2   |
| L                   | SCREW              | 2   |

- A Open **HARDWARE FOR STEP 6**.
- B Put **CONSOLE CABLE (13)** through the slot of **CONSOLE MAST BRACKET (14)**.
- C Attach **CONSOLE MAST BRACKET (14)** to **MAIN FRAME (2)** using 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **HEX HEAD BOLTS (J)**.
- D Attach **TOP CAP (15)** to **MAIN FRAME (2)** using 2 **PHILLIPS HEAD BOLTS (K)** and 2 **SCREWS (L)**.



## ASSEMBLY STEP 7

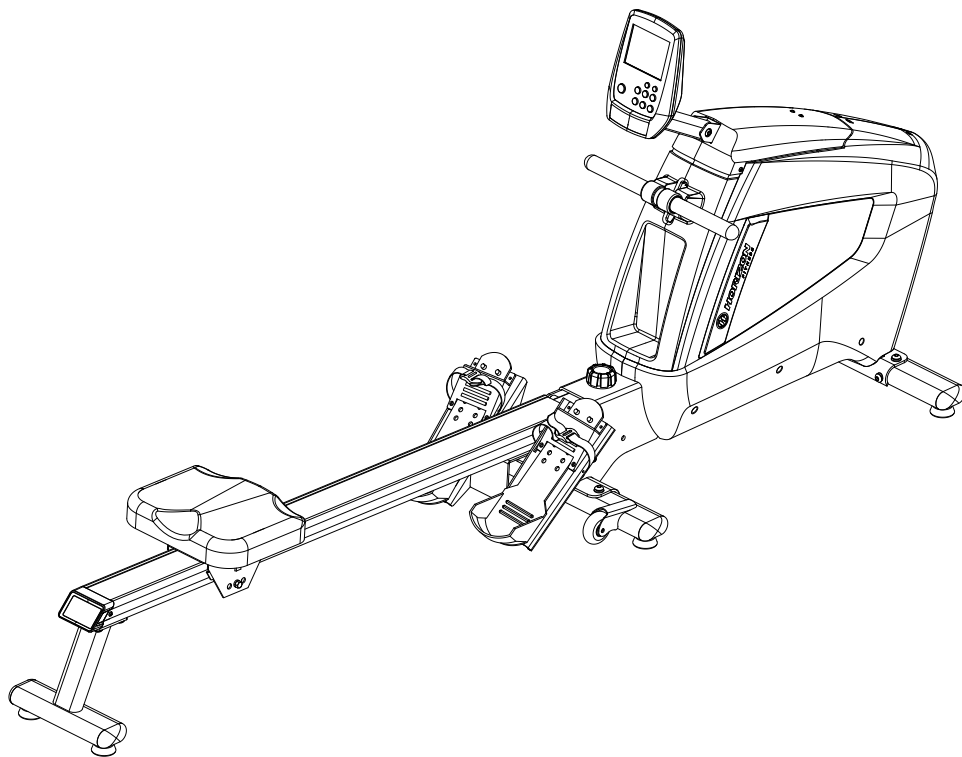


**HARDWARE FOR STEP 7**

| PART | TYPE | QTY |
|------|------|-----|
| M    | BOLT | 1   |
| N    | NUT  | 1   |

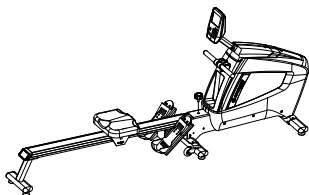
- A Open **HARDWARE FOR STEP 7**.
- B Connect the **CONSOLE CABLES (13)** and tuck excess cable length into the **CONSOLE MAST BRACKET (14)**.
- C Attach **CONSOLE MAST (16)** to **CONSOLE MAST BRACKET (14)** using 1 **BOLT (M)** and 1 **NUT (N)**. DO NOT over-tighten bolt.

# ASSEMBLY COMPLETE!

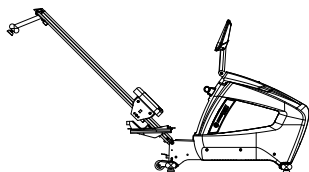


# FOLDING & UNFOLDING

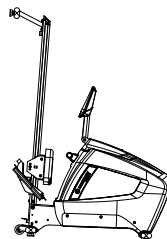
## A FOLDING



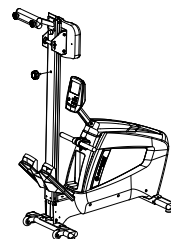
Loosen and remove the folding locking pin



Lift up the seat rail.

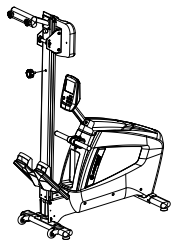


Fold vertically and lock the rail.

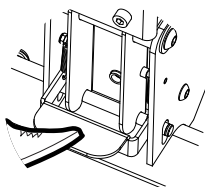


Pull the seat at the top position of rail, then plug the folding locking pin to the rear of rail to keep seat from falling down.

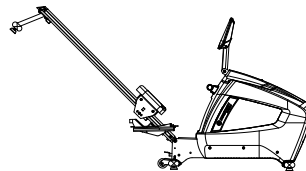
## B UNFOLDING



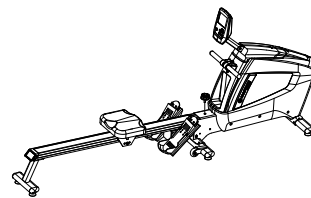
Lift and hold the seat, loosen and remove the folding locking pin, put the seat down to the end of rail.



Step on the foot plate.



Pull down the rail.

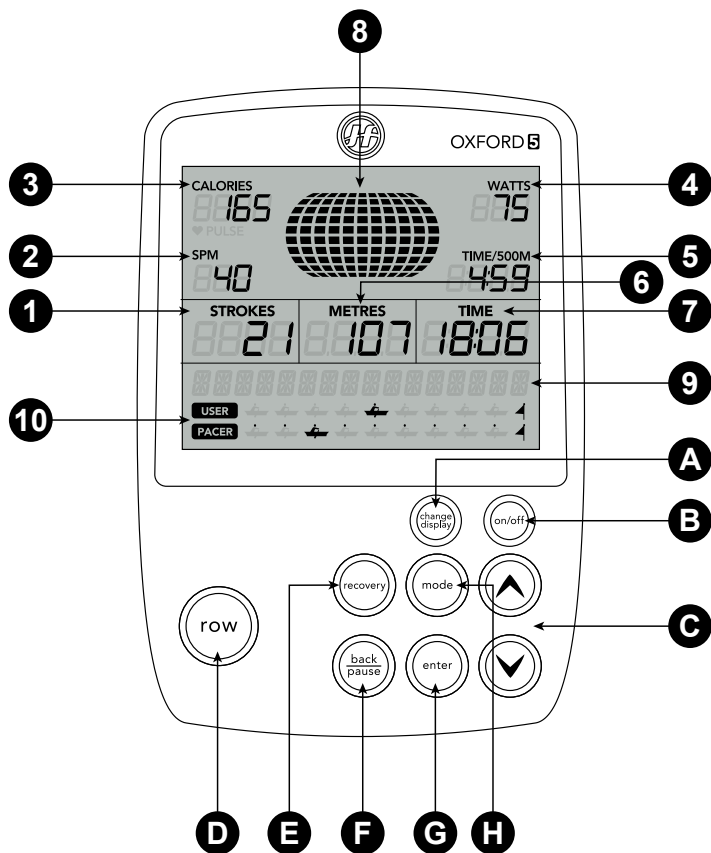


Insert the folding locking pin and screw tightly.



# AIR ROWER OPERATION





## DISPLAY FEEDBACK

- 1) **STROKES:** Counts up to 9900 or counts down to zero from preset value.
- 2) **SPM:** Stroke per minute
- 3) **CALORIES/PULSE:** Auto scans the heart rate and calories expended during exercise. If the computer does not detect a heart rate, only calories will display.
- 4) **WATTS:** Shows the watts expended during exercise.
- 5) **TIME/500M:** Estimated time to reach 500M
- 6) **METERS:** Tracks total distance covered from zero up to 9999 meters, or counts down to zero from the preset value. If the value exceeds 9999, the computer calculates the distance by 10 meters. For instance, 10.01 means 10010 meters.
- 7) **TIME:** Measures total working time up to 99:59, or counts down to zero from preset time.
- 8) **PROFILE DISPLAY:** Shows the intensity of workout, watts profile and SPM profile.
- 9) **MESSAGE BAR:** Shows the instruction message.
- 10) **RACING DIAGRAM:** Shows the competition status of user and computer.

## CONSOLE OPERATION

- A) **DISPLAY SWITCH:** Press to change the profile display, press to change “ROWING INTENSITY” to “CALORIES PROFILE DISPLAY” and “SPM PROFILE DISPLAY”.
- B) **ON/OFF:** Press to turn console on or off.
- C) **UP/DOWN ARROW BUTTON:** Press to adjust the selection.
- D) **ROW:** Press to quick start.
- E) **RECOVERY:** Press to enter the recovery, also called the cool-down, portion of the workout.
- F) **BACK/PAUSE:** Press to return to last selection when setting up program. Press to pause or hold to reset the computer during exercise.
- G) **ENTER:** Press to confirm.
- H) **MODE:** Press to enter programs list.

\* Maximum user's body weight = 130 kg / 286 lbs.

NOTE: Adjust the console and console mast for a comfortable viewing angle before workout. Remove the thin sheet of clear plastic protecting the console overlay before use.

## BRAKE SYSTEM

The OXFORD 5 air resistance system is speed-dependent on the load. The faster you pull, the more resistance you will generate.





## GETTING STARTED

Your rower is powered by you. There is no motor or brake in this unit. The console is powered by 2 AA batteries, which are replaceable through the back side of the console. Removing the batteries will erase all functional values (including TOTAL function).

## AUTO POWER ON/OFF

The power will be turned on when you push the ON button on the console. After you have completed your workout, the console will retain the data from your workout data for 30 seconds. In order to conserve batteries, the power will automatically turn off if you DO NOT push any buttons on the console or pull the handlebar within 30 seconds.

## WORKOUT DESCRIPTION

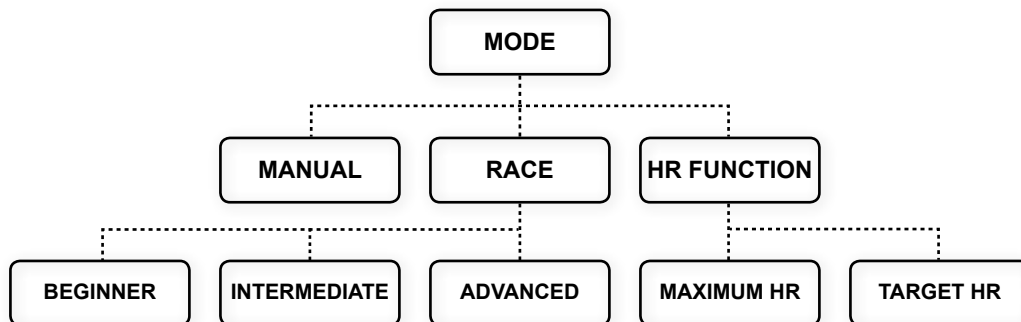
## QUICK START OPERATION

Press the ROW button to start operation. All workout values will count up from zero.

## MODE

Press MODE button to enter WORKOUT list and use ARROW button/MODE button to select and ENTER button to confirm.

## WORKOUT LIST



## MANUAL

Manual is a workout that allows you to manually set the STROKES, METERS and TIME targets. All the values will count down to zero. When one of the values reaches zero, the workout will end and the console will display the workout data (WATTS, CALORIES, SPM, TIME/500M) on screen for 30 seconds.



## RACE

Users can choose the difficulty of the RACE game. Options include BEGINNER, INTERMEDIATE and ADVANCED. After deciding the difficulty, press ROW to start the competition. Once the boat reaches the terminal, the flag twinkles and the message bar shows the result of competition.

## HR FUNCTION

This function requires a heart rate strap (not included). Note that readings on a rowing machine may be erratic because the user's heart rate signal will be stronger at the top of the stroke close to the console and weaker at the back of the stroke, which may exceed the recommended 24" to 36" distance from the console.

There are two HR FUNCTION options: MAXIMUM HR and TARGET HR. For MAXIMUM HR, the message bar will ask the user to enter maximum heart rate. If this rate is exceeded, the console will beep as a warning. This function can help you monitor your heart rate and control your workout intensity. For TARGET HR, the message bar will ask the user to enter his or her age. The console will then generate a default target heart rate value. If the user's heart rate is 15% higher or lower the target heart rate, the message bar will show "SLOW DOWN" or "WORKOUT HARDER".

## WARNING

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exertion may result in serious injury or death.

## RECOVERY

This function requires a heart rate strap. RECOVERY is similar to cool down. When a user presses the RECOVERY button, all the programs will STOP and go into RECOVERY mode. At this moment, the console will record the current heart rate as workout heart rate. If user's heart rate is 30% lower than workout heart rate or if the user is within 3 minutes of ending, RECOVERY function will stop the workout automatically.

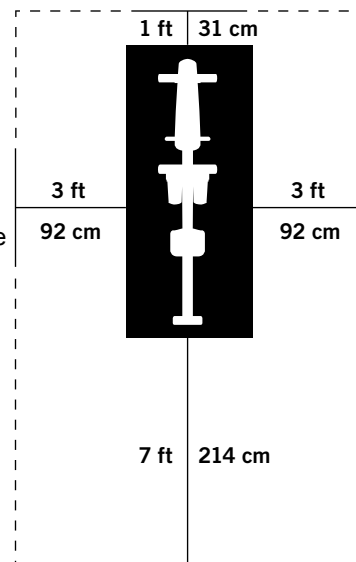
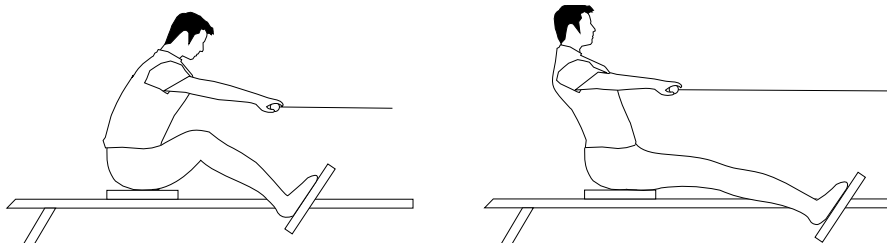
## LOCATION OF THE ROWER

Place the rower on a level surface and ensure proper clearance on all sides (see guide). Do not place the rower in an area that will block any vent or air openings.

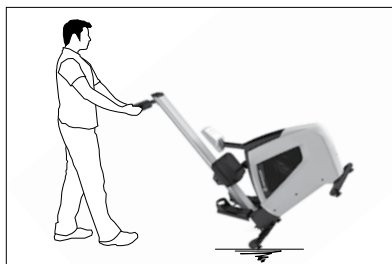
## WORKOUT OPTIONS

Adjust the footplate and tighten the footstraps. Grip the handlebar and begin the rowing stroke while leaning slightly forward with the knees bent and the arms straight.

Push backwards and straighten legs simultaneously. Return to the starting position. Continue the movement forward and backward.



## MOVING THE ROWER



## USING THE HEART RATE FUNCTION

Your rower could be equipped with heart rate sensor only.

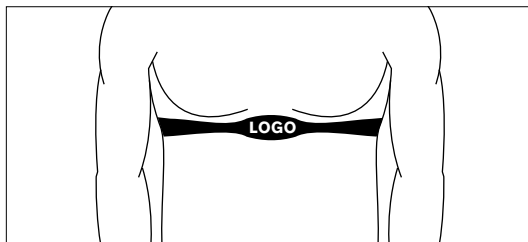
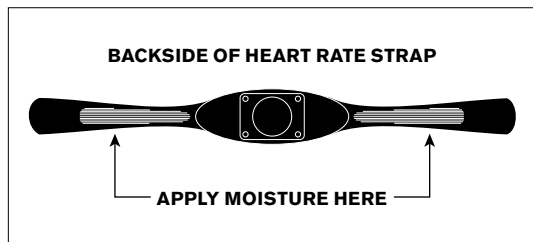
The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips or a thumb pulse sensor can provide a relative estimation of your actual heart rate, you should not rely on them when accurate readings are necessary. Some individuals may benefit from using an alternate heart rate monitoring system, such as a chest or wrist strap. Various factors may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid. For more information, please consult your physician.



## WIRELESS HEART RATE RECEIVER (included)

When used in conjunction with a **heart rate strap**, your heart rate can be transmitted wirelessly to the rower and displayed on the console. The rower does not include a wireless heart rate strap (see the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL).

Prior to wearing the wireless heart rate strap on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the heart rate strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the logo facing out. NOTE: The heart rate strap must be tight and properly placed to generate an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.



## ROUTINE MAINTENANCE



### WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

We use sealed bearings throughout our rowers so lubrication is not needed. The most important maintenance step is to simply wipe your perspiration off the rower after each use.

### HOW DO I CLEAN MY ROWER?

Use only soap and water cleaners. Never use solvents on plastic parts. Keeping your rower and its operating environment clean will minimize maintenance issues and service calls. Horizon recommends the following preventative maintenance schedule:

#### AFTER EACH USE

Clean with soap and water.

**WARNING!** Wipe down the rower with a damp cloth. Never use solvents, as they can damage the rower.

#### EVERY WEEK

Follow these steps to clean beneath the rower:

- Move the rower to a remote location.
- Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the rower.
- Return the rower to its previous position.

#### EVERY MONTH

Inspect and tighten any loose assembly bolts and pedals.

Note: Replace defective components immediately; do not use equipment until repair.

# LIMITED HOME-USE WARRANTY





## **WEIGHT CAPACITY = 300 lbs (136.1 kilograms)**

### **FRAME • LIFETIME**

Manufacturer warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

### **ELECTRONICS & PARTS • 2 YEARS**

Manufacturer warrants the electronic components, finish and all original parts for the period specified above from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

### **LABOR • 1 YEAR**

Manufacturer shall cover the labor cost for the repair of the device for the period specified above from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

## **EXCLUSIONS AND LIMITATIONS**

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by the Manufacturer.
- Incidental or consequential damages. The Manufacturer is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment.



The Manufacturer does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.

- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by the Manufacturer for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. The Manufacturer is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and the Manufacturer shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the Manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

## SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by the Manufacturer.
- Manufacturer's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at the Manufacturer's option, the same or comparable model.
- Manufacturer may request defective components be returned to the Manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the Manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

# FRANÇAIS

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



## INSTRUCTIONS À CONSERVER

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce rameur. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de ce rameur soient adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions à prendre. Pour toute question après la lecture de ce guide, communiquez avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du manuel.

Ce rameur est destiné à un usage à domicile uniquement. N'utilisez pas ce rameur dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.



# **AVERTISSEMENT**

## **POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURES, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES :**

- Si vous éprouvez un inconfort quelconque, y compris, mais sans s'y limiter, des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des essoufflements, cessez immédiatement tout exercice et consultez votre médecin avant de continuer à utiliser l'appareil.
- Durant l'entraînement, adoptez toujours un rythme confortable.
- Il est recommandé de tenir les poignées pendant les exercices ainsi que pour monter ou descendre de l'appareil afin de maintenir votre équilibre.
- Ne déplacez pas les repose-pieds à la main.
- Gardez la surface des repose-pieds propre et sèche.
- Soyez prudent en montant ou en descendant de l'appareil.
- Ne portez pas de vêtements pouvant s'accrocher aux pièces mobiles du rameur.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet appareil.
- Ne sautez pas sur le rameur.
- Il ne devrait jamais y avoir plus d'une personne sur le rameur pendant qu'il est en marche.
- Ce rameur ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à la capacité maximale indiquée dans la SECTION relative à la GARANTIE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Ce rameur est destiné à un usage à domicile uniquement. N'utilisez pas ce rameur dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- N'utilisez pas ce rameur dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, notamment, mais sans s'y limiter, dans les garages, sur les vérandas, dans les salles de piscine, dans les salles de bain, dans les abris d'auto ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Une fois plié, l'appareil doit être entreposé à l'horizontale afin d'éviter tout risque lié à un manque de stabilité.
- Avant d'utiliser le rameur, assurez-vous que la GOUPILLE DE VERROUILLAGE est fermement serrée sur le cadre.

# **AVERTISSEMENT**

## **POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURES, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES :**

- N'utilisez pas d'autres accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas cet appareil dans des endroits où des produits aérosol (produits à vaporiser) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Utilisez uniquement le rameur de la manière décrite dans le présent manuel.
- Pour le nettoyage, utilisez du savon et un chiffon légèrement humecté; n'utilisez jamais de solvants. (Consultez la section relative à l'ENTRETIEN)
- N'utilisez pas l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Cela pourrait entraîner la production d'une chaleur excessive pouvant provoquer un incendie, une décharge électrique ou des blessures.
- En AUCUN cas les enfants de moins de 13 ans ou les animaux de compagnie ne doivent se trouver à moins de 3 mètres (10 pieds) de l'appareil.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent en AUCUN cas utiliser le rameur.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne doivent pas utiliser le rameur sans la supervision d'un adulte.
- N'enlevez pas les garnitures de console à moins d'en avoir reçu les directives du soutien technique à la clientèle. L'entretien et les réparations ne doivent être effectués que par un technicien en entretien et en réparation autorisé.

Il est essentiel de n'utiliser le rameur qu'à l'intérieur, dans une pièce dont la température est contrôlée. Si votre rameur a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser atteindre la température ambiante avant la première utilisation. Le non-respect de cette directive peut entraîner une défaillance électronique prématurée.

# **AVERTISSEMENT**

Ce produit contient des produits chimiques reconnus par l'État de la Californie comme pouvant causer le cancer et des anomalies congénitales ou d'autres troubles de la reproduction.





# ASSEMBLAGE



## AVERTISSEMENT

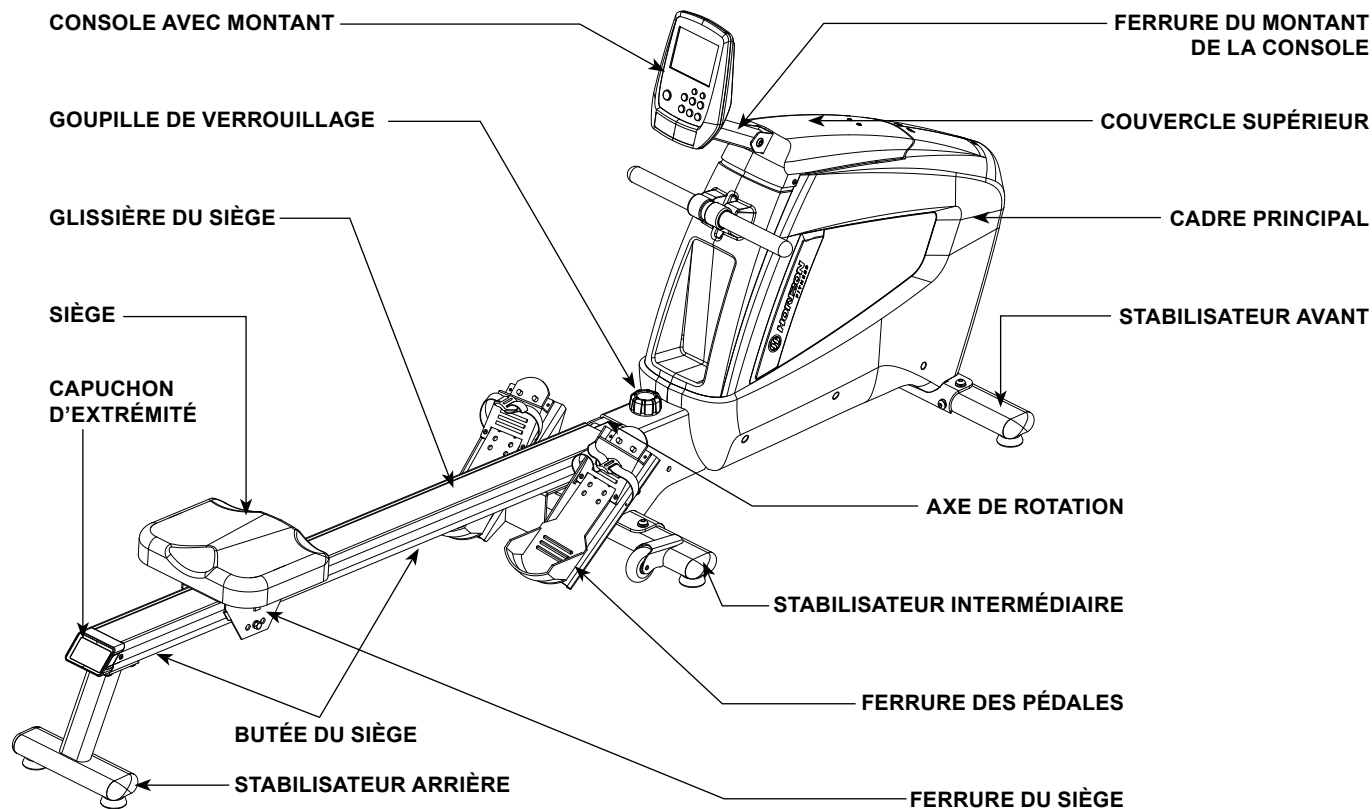
Lisez les instructions dans leur intégralité avant de procéder à l'assemblage. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées à chaque étape. Si les instructions d'assemblage ne sont pas correctement suivies, certains éléments du cadre pourraient être mal serrés, générer des bruits excessifs et endommager l'appareil.

Avant de continuer, cherchez le numéro de série de votre rameur à air sur le cadre principal et inscrivez-le dans l'espace prévu ci-dessous.

INSCRIVEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE DANS LA CASE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **RAMEUR À AIR HORIZON FITNESS OXFORD 5**



## OUTILS REQUIS :

- ☐ Tournevis
- ☐ Clé en L de 5 mm
- ☐ Clé en T de 5 mm
- ☐ Clé de 13/15 mm

## PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 cadre principal
- ☐ 1 stabilisateur avant
- ☐ 1 stabilisateur intermédiaire
- ☐ 1 stabilisateur arrière
- ☐ 1 glissière de siège
- ☐ 1 ferrure des pédales
- ☐ 1 siège
- ☐ 1 ferrure du siège
- ☐ 1 console avec montant
- ☐ 1 capuchon d'extrémité
- ☐ 2 butées du siège
- ☐ 1 axe de rotation
- ☐ 1 goupille de verrouillage
- ☐ 1 couvercle supérieur
- ☐ 1 ferrure du montant de la console
- ☐ 1 sachet de quincaillerie

## PRÉ-ASSEMBLAGE

### ATTENTION

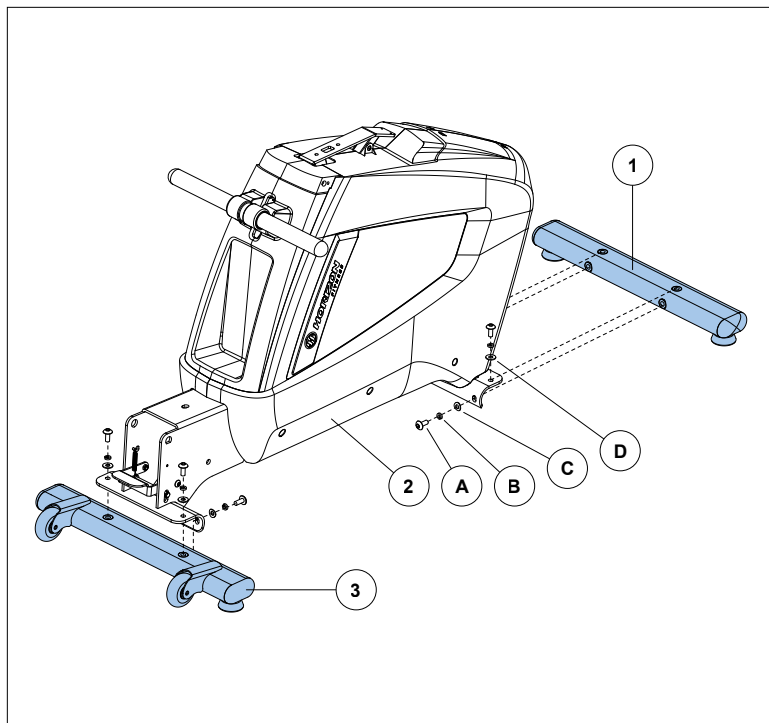
Lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'assembler ou d'utiliser l'appareil. Conservez ce manuel pour référence ultérieure.



### BESOIN D'AIDE?

Des questions? Des pièces manquantes?  
Communiquez avec votre revendeur local.

# ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

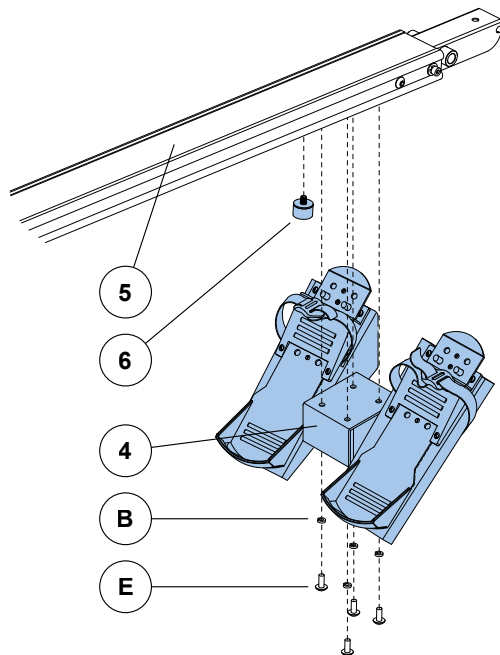


## QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 1

| PIÈCE | TYPE               | QTÉ |
|-------|--------------------|-----|
| A     | BOULON             | 8   |
| B     | RONDELLE ÉLASTIQUE | 8   |
| C     | RONDELLE À ARC     | 4   |
| D     | RONDELLE PLATE     | 4   |

- A Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1.**
- B Fixez le **STABILISATEUR AVANT (1)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)**, 2 **RONDELLES À ARC (C)** et 2 **RONDELLES PLATES (D)**.
- C Fixez le **STABILISATEUR INTERMÉDIAIRE (3)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)**, 2 **RONDELLES À ARC (C)** et 2 **RONDELLES PLATES (D)**.

## ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



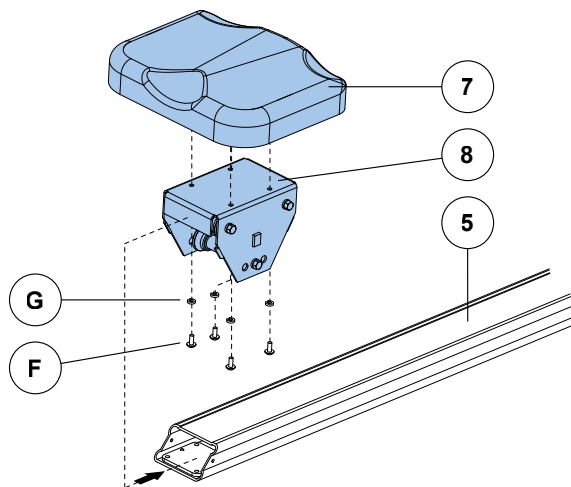
### QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 2

| PIÈCE | TYPE               | QTÉ |
|-------|--------------------|-----|
| E     | BOULON             | 4   |
| B     | RONDELLE ÉLASTIQUE | 4   |

- A Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2.**
- B Fixez la **FERRURE DES PÉDALES (4)** à la **GLISSIÈRE DU SIÈGE (5)** à l'aide de 4 **BOULONS (E)** et 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)**.
- C Vissez **LA BUTÉE DU SIÈGE (6)** à la **GLISSIÈRE DU SIÈGE (5)**.



## ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

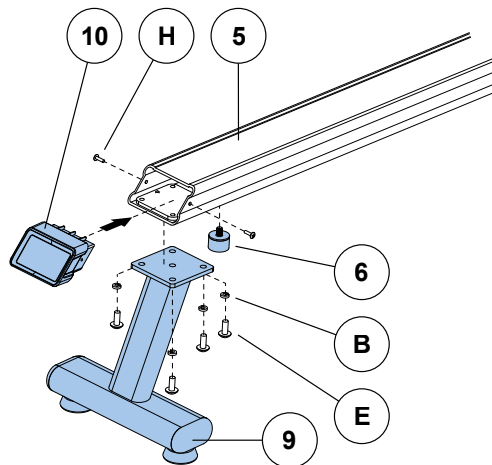


### QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 3

| PIÈCE | TYPE               | QTÉ |
|-------|--------------------|-----|
| F     | BOULON             | 4   |
| G     | RONDELLE ÉLASTIQUE | 4   |

- A Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3.**
- B Fixez le **SIÈGE (7)** sur la **FERRURE DU SIÈGE (8)** à l'aide de 4 **BOULONS (F)** et 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (G)**.
- C Glissez l'assemblage du siège (**FERRURE DU SIÈGE ET SIÈGE**) sur la **GLISSIÈRE DU SIÈGE (5)**.

# ASSEMBLAGE ÉTAPE 4



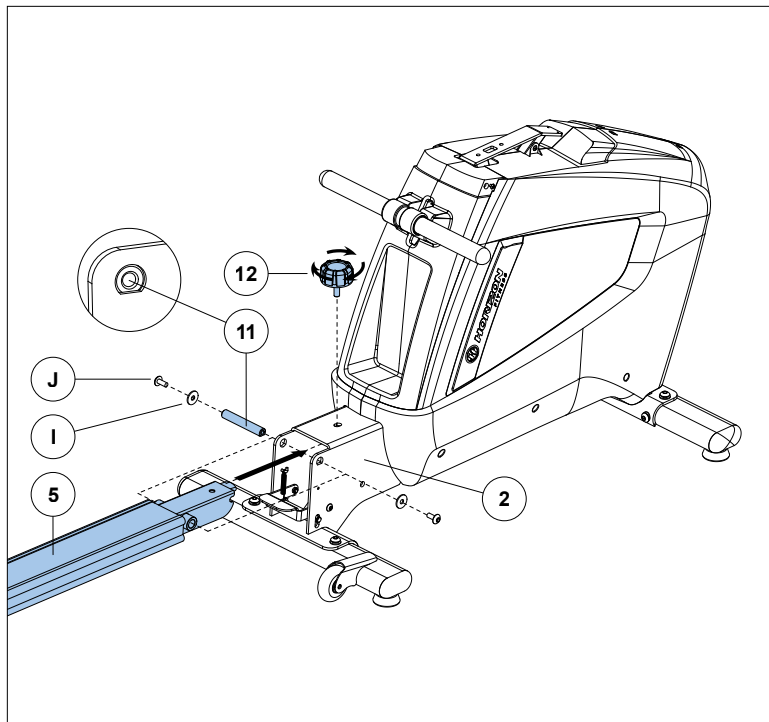
## QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 4

| PIÈCE | TYPE               | QTÉ |
|-------|--------------------|-----|
| E     | BOULON             | 4   |
| B     | RONDELLE ÉLASTIQUE | 4   |
| H     | VIS                | 2   |

- A Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4.**
- B Vissez la **BUTÉE DU SIÈGE (6)** à la **GLISSIÈRE DU SIÈGE (5).**
- C Fixez le **STABILISATEUR ARRIÈRE (9)** à la **GLISSIÈRE DU SIÈGE (5)** à l'aide de 4 **BOULONS (E)** et 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B).**
- D Insérez le **CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ (10)** dans la **GLISSIÈRE DU SIÈGE (5)** et fixez-le à l'aide de 2 **VIS (H).**



## ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

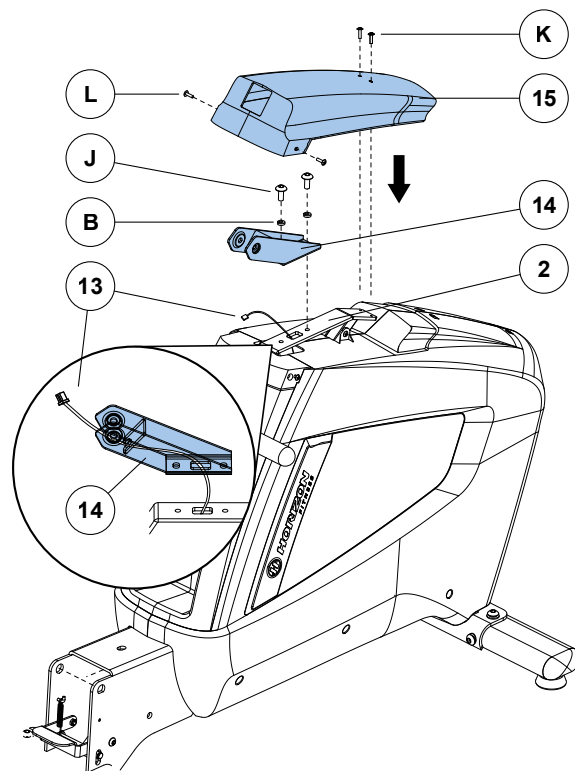


### QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 5

| PIÈCE | TYPE           | QTÉ |
|-------|----------------|-----|
| I     | RONDELLE PLATE | 4   |
| J     | BOULON         | 4   |

- A** Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.
- B** Fixez la **GLISSIÈRE DU SIÈGE (5)** au **CADRE PRINCIPAL (2)**, placez **L'AXE DE ROTATION (11)** à travers la **GLISSIÈRE DU SIÈGE (5)** et le **CADRE PRINCIPAL (2)**, puis utilisez **2 RONDELLES PLATES (I)** et **2 BOULONS (J)** pour serrer la **GLISSIÈRE DU SIÈGE (5)** sur le **CADRE PRINCIPAL (2)**.
- C** Insérez la **GOUPILLE DE VERROUILLAGE (12)** dans le trou du **CADRE PRINCIPAL (2)** et vissez-la fermement dans le sens horaire.

# ASSEMBLAGE ÉTAPE 6



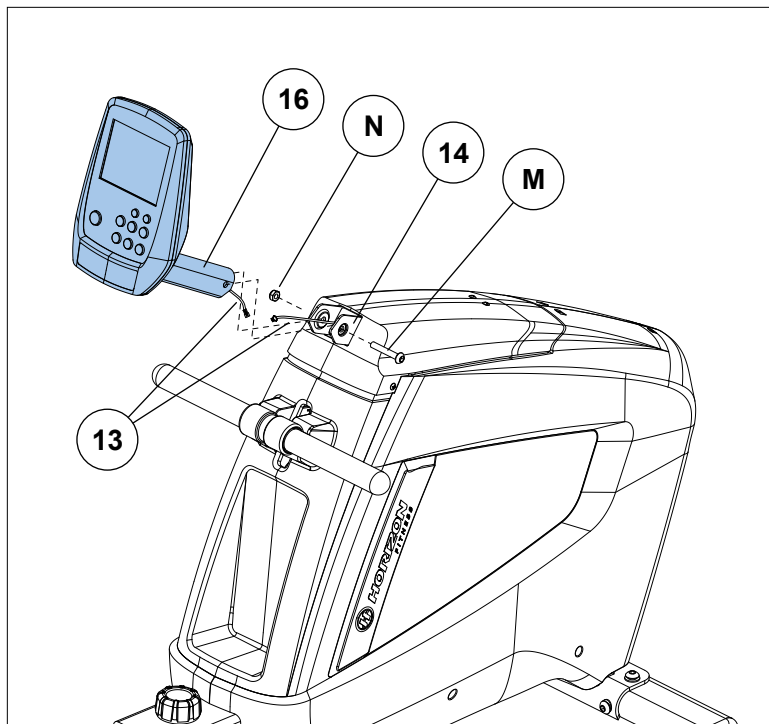
## QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 6

| PIÈCE | TYPE                     | QTÉ |
|-------|--------------------------|-----|
| B     | RONDELLE ÉLASTIQUE       | 2   |
| J     | BOULON À TÊTE HEXAGONALE | 2   |
| K     | BOULON CRUCIFORME        | 2   |
| L     | VIS                      | 2   |

- A Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6**.
- B Insérez le **CÂBLE DE LA CONSOLE (13)** dans la fente de la **FERRURE DU MONTANT DE LA CONSOLE (14)**.
- C Fixez la **FERRURE DU MONTANT DE LA CONSOLE (14)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (J)**.
- D Fixez le **COUVERCLE SUPÉRIEUR (15)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de 2 **BOULONS CRUCIFORMES (K)** et 2 **VIS (L)**.



## ASSEMBLAGE ÉTAPE 7

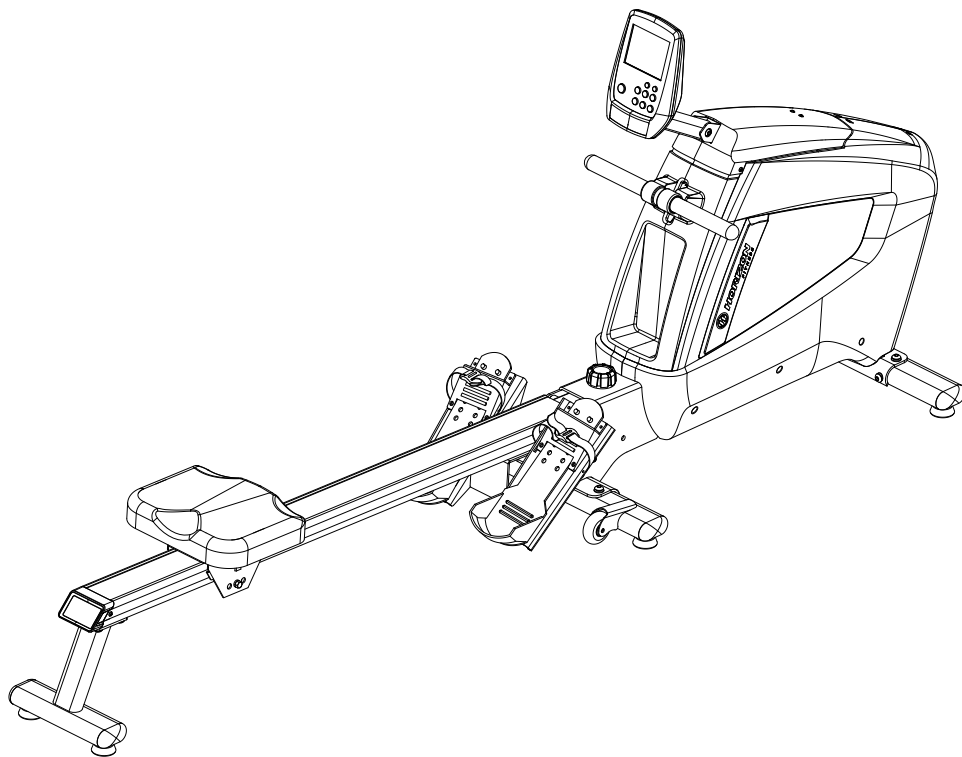


### QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 7

| PIÈCE | TYPE   | QTÉ |
|-------|--------|-----|
| M     | BOULON | 1   |
| N     | ÉCROU  | 1   |

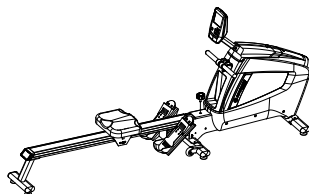
- A Ouvrez le **SACHET DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 7.**
- B Raccordez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (13)** et insérez la longueur de câble excédentaire dans la **FERRURE DU MONTANT DE LA CONSOLE (14).**
- C Fixez le **MONTANT DE LA CONSOLE (16)** à la **FERRURE DU MONTANT DE LA CONSOLE (14)** à l'aide d'1 **BOULON (M)** et d'1 **ÉCROU (N)**. NE serrez PAS trop le boulon.

# ASSEMBLAGE TERMINÉ!

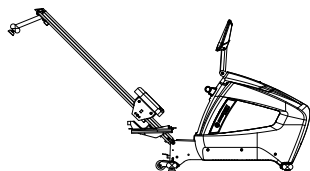


# PLIAGE ET DÉPLIAGE

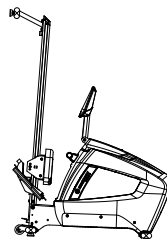
## A PLIAGE



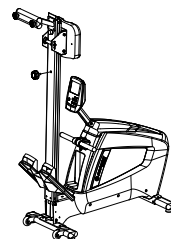
Desserrez et enlevez la goupille de verrouillage.



Soulevez la glissière du siège.

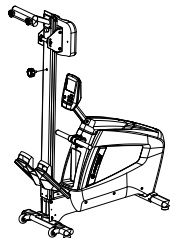


Pliez la glissière verticalement et verrouillez-la.

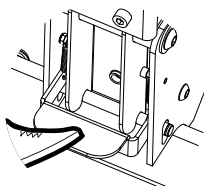


Placez le siège tout en haut de la glissière, puis insérez la goupille de verrouillage à l'arrière de la glissière pour maintenir le siège en place.

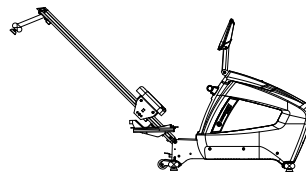
## B DÉPLIAGE



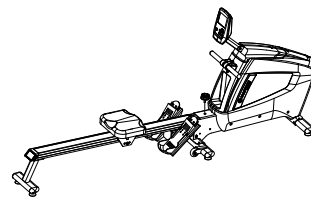
Maintenez le siège en hauteur, desserrez et enlevez la goupille de déverrouillage, puis glissez le siège tout en bas de la glissière.



Placez votre pied sur le repose-pied.



Abaissez la glissière.

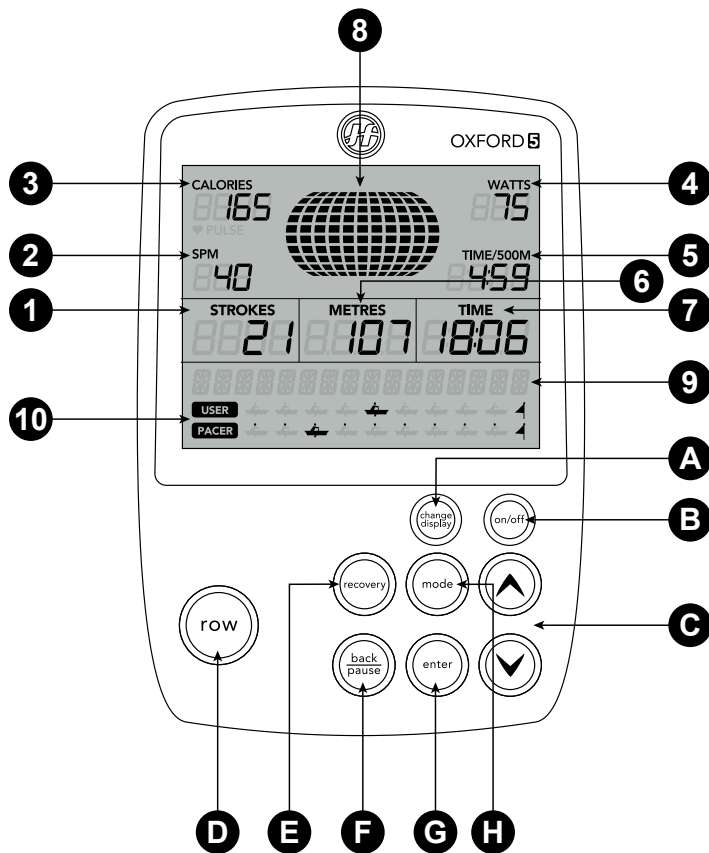


Insérez la goupille de verrouillage et vissez-la fermement.



# FONCTIONNEMENT DU RAMEUR À AIR





## AFFICHAGE DES RÉSULTATS

- 1) **STROKES (COUPS DE RAME)** : compte jusqu'à 9 900 où à rebours jusqu'à zéro à partir de la valeur préréglée.
- 2) **SPM (CPM)** : coups de rame par minute.
- 3) **CALORIES/PULSE (CALORIES/FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : scanne automatiquement la fréquence cardiaque et les calories dépensées pendant l'entraînement. Si l'ordinateur ne détecte pas de fréquence cardiaque, seules les calories seront affichées.
- 4) **WATTS** : indique le travail musculaire fourni en watts pendant l'entraînement.
- 5) **TIME/500M (TEMPS/500 M)** : durée estimée pour atteindre 500 m.
- 6) **METERS (MÈTRES)** : indique la distance parcourue de zéro à 9 999 mètres, ou compte à rebours jusqu'à zéro à partir de la valeur préréglée. Si la valeur dépasse 9 999, l'ordinateur calcule la distance par tranches de 10 mètres. Par exemple, 10,01 équivaut à 10 010 mètres.
- 7) **TIME (DURÉE)** : mesure la durée totale de travail jusqu'à 99:59, ou compte à rebours jusqu'à zéro à partir de la durée prédéfinie.
- 8) **PROFILE DISPLAY (AFFICHAGE DU PROFIL)** : indique l'intensité de l'exercice, le profil de puissance en watts et le profil de coups de rame par minute.
- 9) **MESSAGE BAR (BARRE DE MESSAGE)** : affiche le message d'instruction.
- 10) **RACING DIAGRAM (SCHÉMA DE COURSE)** : indique l'état de compétition de l'utilisateur et de l'ordinateur.

## UTILISATION DE LA CONSOLE

- A) **BOUTON D’AFFICHAGE** : appuyez sur cette touche pour changer l’affichage du profil, pour passer de « ROWING INTENSITY » (INTENSITÉ DE MOUVEMENT) à « CALORIES PROFILE DISPLAY » (AFFICHAGE DU PROFIL CALORIES) et « SMP PROFILE DISPLAY » (AFFICHAGE DU PROFIL CPM).
- B) **ON/OFF (MARCHE/ARRÊT)** : appuyez sur cette touche pour allumer ou éteindre la console.
- C) **FLÈCHES HAUT/BAS** : appuyez sur ces touches pour régler la sélection.
- D) **ROW (RAMER)** : appuyez sur cette touche pour un démarrage rapide.
- E) **RECOVERY (RÉCUPÉRATION)** : appuyez sur cette touche pour entrer la part de récupération de l’exercice, aussi appelée repos.
- F) **BACK/PAUSE (RETOUR/PAUSE)** : appuyez sur cette touche pour retourner à la sélection précédente lors de la configuration du programme. Appuyez sur cette touche pour mettre l’exercice en pause ou maintenez-la appuyée pour reconfigurer l’ordinateur pendant l’exercice.
- G) **ENTER (ENTRÉE)** : appuyez sur cette touche pour confirmer.
- H) **MODE** : appuyez sur cette touche pour accéder à la liste de programmes.

\* Poids maximum utilisateur : 130 kg / 286 lb.

REMARQUE : avant de commencer un entraînement, positionnez la console et son montant dans un angle agréable pour que les informations soient bien visibles. La console comporte un film en plastique transparent que vous devez ôter avant de commencer à utiliser l’appareil.

## SYSTÈME DE FREINAGE

La vitesse du système de résistance à l’air OXFORD 5 dépend de la charge. Plus vos mouvements sont rapides, plus vous générez de résistance.





## POUR COMMENCER

Le fonctionnement du rameur dépend de vous. Cet appareil ne comporte ni moteur ni frein. La console est alimentée par 2 piles AA remplaçables dans un compartiment au dos de la console. Un retrait des batteries entraîne la perte de toutes les valeurs fonctionnelles (y compris la fonction TOTAL).

## MISE EN MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

La console s'allume si vous appuyez sur le bouton ON (MARCHE). Une fois l'exercice terminé, la console affiche les données relatives à ce dernier pendant 30 secondes. Afin d'économiser les piles, la console s'éteint automatiquement si vous n'appuyez sur AUCUNE touche ou ne faites pas fonctionner la poignée pendant ces 30 secondes.

## DESCRIPTION DES PROGRAMMES

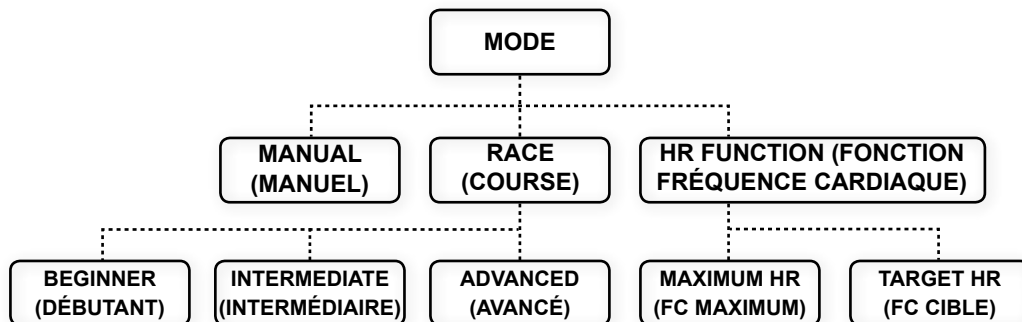
### DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur la touche ROW (RAMER) pour démarrer. Tous les comptes d'exercices commencent à zéro.

### MODE

Appuyez sur la touche MODE pour accéder à la liste d'EXERCICES et utilisez les FLÈCHES / la touche MODE pour sélectionner le programme souhaité, puis appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer.

## LISTE DE PROGRAMMES



## MANUAL (MANUEL)

Le programme manuel vous permet de configurer manuellement les COUPS DE RAME, les MÈTRES et la DURÉE cibles. Toutes les valeurs sont comptées à rebours. Lorsqu'une valeur atteint zéro, l'exercice prend fin et la console affiche les données relatives à ce dernier (WATTS, CALORIES, SPM, TIME/500M) pendant 30 secondes.

## RACE (COURSE)

L'utilisateur peut choisir la difficulté de la COURSE. Il peut sélectionner BEGINNER (DÉBUTANT), INTERMEDIATE (INTERMÉDIAIRE) ET ADVANCED (AVANCÉ). Une fois la difficulté définie, appuyez sur la touche ROW (RAMER) pour démarrer la compétition. Lorsque le bateau atteint la ligne d'arrivée, le drapeau clignote et la barre de message affiche le résultat de la compétition.

## HR FUNCTION (FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE)

Cette fonction nécessite une sangle de fréquence cardiaque (non incluse). Remarque : la mesure de la fréquence cardiaque peut être imprécise car l'utilisateur bouge et s'éloigne de la console à chaque coup de rame. La portée de l'émetteur est limitée (environ 60-90 cm, soit 24-36 po), le signal varie selon la position sur le siège.

Vous avez le choix parmi deux OPTIONS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (FC) : MAXIMUM HR (FC MAXIMUM) et TARGET HR (FC CIBLE). Pour l'option MAXIMUM HR, la barre de message invite l'utilisateur à entrer une fréquence cardiaque maximum. Lorsque vous dépassez cette valeur, la console le signale par un bip sonore. Grâce à cette fonction, vous pouvez contrôler non seulement votre fréquence cardiaque, mais aussi l'intensité de l'entraînement. Pour l'option TARGET HR, la barre de message invite l'utilisateur à entrer son âge. La console calcule une fréquence cardiaque cible par défaut. Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure ou inférieure de 15 % à cette donnée cible, la barre de message indique : « SLOW DOWN » (RALENTISSEZ) ou « WORKOUT HARDER » (ACCÉLÉREZ).

## AVERTISSEMENT

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un effort excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort.

## RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Cette fonction nécessite une sangle de fréquence cardiaque. RECOVERY est un programme de repos. Lorsque l'utilisateur appuie sur la touche RECOVERY, tous les programmes S'INTERROMPENT et passent en mode RÉCUPÉRATION. À ce moment, la console prend en compte la fréquence cardiaque actuelle comme celle de l'entraînement. Si celle-ci est inférieure de 30 % à la valeur par défaut ou si vous en êtes aux 3 dernières minutes de l'exercice, la fonction RECOVERY met automatiquement fin à ce dernier.



## EMPLACEMENT DU RAMEUR

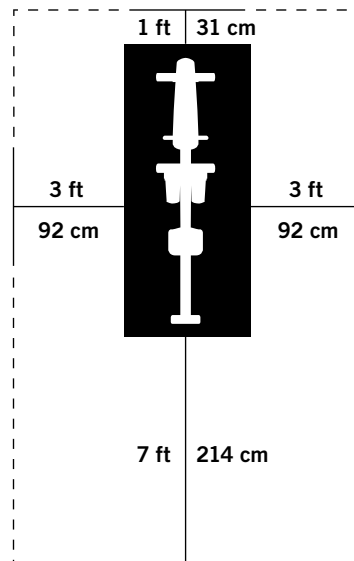
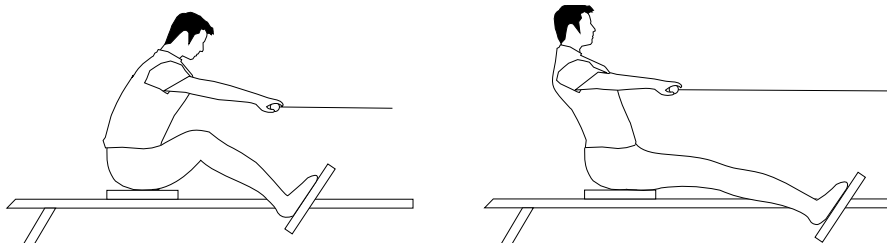


Installez le rameur sur une surface plane et assurez-vous de disposer de suffisamment de place de chaque côté (voir schéma). Ne placez pas le rameur dans un endroit où il bloquerait une bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération.

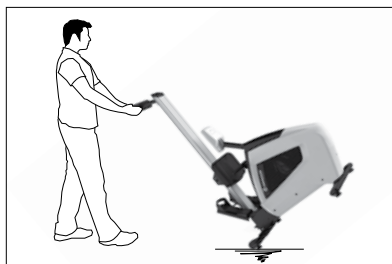
## OPTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Ajustez le repose-pied et serrez les sangles. Saisissez la poignée et commencez à tirer : penchez-vous légèrement vers l'avant et pliez les genoux tout en maintenant les bras tendus.

Redressez-vous ensuite tout en tendant les jambes. Revenez à la position initiale. Répétez ce mouvement de va-et-vient.



## DÉPLACEMENT DU RAMEUR



## UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

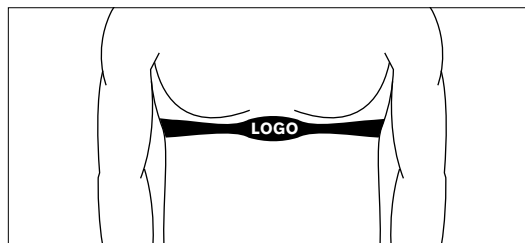
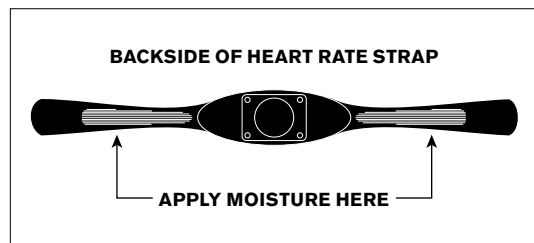
Il est probable que votre rameur soit uniquement équipé d'un capteur de fréquence cardiaque.

Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Bien que les capteurs de fréquence cardiaque dans les poignées ou au pouce puissent fournir une évaluation de votre fréquence cardiaque réelle, ils ne doivent pas être utilisés lorsque des lectures précises sont requises. Certaines personnes peuvent utiliser un autre système de surveillance de la fréquence cardiaque tel qu'une sangle pectorale ou un bracelet. Plusieurs facteurs peuvent influencer la précision de la mesure de votre fréquence cardiaque. Celle-ci doit simplement être considérée comme une option d'entraînement. Pour plus de renseignements, veuillez consulter votre médecin.

### RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL (inclus)

Lorsque ce récepteur est utilisé avec une **sangle de fréquence cardiaque**, votre fréquence cardiaque peut être transmise sans passer par un fil au rameur et affichée par la console. Le rameur ne comporte pas de sangle de fréquence cardiaque sans fil (voir le début de la section ASSEMBLAGE de ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE).

Avant de porter la sangle de fréquence cardiaque sans fil sur la poitrine, humidifiez les deux électrodes caoutchoutées avec de l'eau. Centrez la sangle de fréquence cardiaque juste en-dessous de la poitrine ou des muscles pectoraux, juste au-dessus du sternum avec le logo vers l'extérieur. REMARQUE : La sangle de fréquence cardiaque doit être serrée et correctement placée afin de générer des lectures précises et cohérentes. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal placée, les lectures de la fréquence cardiaque peuvent être irrégulières et confuses.



## ENTRETIEN DE ROUTINE



### QUEL GENRE D'ENTRETIEN DE ROUTINE EST NÉCESSAIRE?

Nos rameurs sont équipés de roulements scellés, aucune lubrification n'est donc nécessaire. L'étape d'entretien la plus essentielle est simplement d'essuyer votre transpiration sur le rameur après chaque utilisation.

### COMMENT NETTOYER MON RAMEUR?

Utilisez uniquement des nettoyants au savon et à l'eau. N'utilisez jamais de solvants sur les pièces en plastique. Entretenir la propreté du rameur et de son environnement limite les problèmes d'entretien et la nécessité de faire appel à l'assistance téléphonique. Horizon recommande le plan d'entretien préventif suivant :

### APRÈS CHAQUE UTILISATION

Nettoyez l'appareil avec de l'eau savonneuse.

**AVERTISSEMENT!** Essayez le rameur avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager le rameur, n'utilisez jamais de solvants.

### CHAQUE SEMAINE

Suivez les étapes suivantes pour nettoyer le sol sous le rameur :

- Déplacez le rameur.
- Nettoyez ou enlevez à l'aspirateur les poussières et les autres débris qui ont pu s'accumuler sous le rameur.
- Remettez le rameur à sa place.

### CHAQUE MOIS

Contrôlez que tous les boulons et les pédales sont bien fixés.

Remarque : remplacez immédiatement tout composant défectueux; n'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.

# GARANTIE LIMITÉE — USAGE DOMESTIQUE





## **CAPACITÉ DE POIDS : 136,1 kilogrammes (300 lb)**

### **CADRE • À VIE**

Le fabricant garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et il ne comporte aucune pièce amovible.)

### **ÉLÉMENTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • 2 ANS**

Le fabricant garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant ladite période à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

### **MAIN D'ŒUVRE • 1 AN**

Le fabricant couvre les coûts de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant ladite période à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

## **EXCLUSIONS ET LIMITATIONS**

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.

Ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement d'un moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Ce qui n'est PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrect ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il a été vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, les incendies, les inondations, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction de courant, une fluctuation ou une défaillance d'alimentation attribuable à quelque cause que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité couverte ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Les dommages accessoires ou indirects. Le fabricant n'est pas responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs, des préjudices financiers, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou fonctionnelles, ou d'autres dommages indirects de quelque nature que ce soit relatifs à l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.



## ENTRETIEN ET RÉPARATIONS/ RETOURS

- Le fabricant ne consent aucune compensation financière ni tout autre type de compensation pour de telles réparations ou pour le coût des pièces de rechange, y compris, mais sans s'y limiter, les frais d'abonnement à un centre de conditionnement physique, le temps de travail perdu, les visites de diagnostic, les visites d'entretien ou les frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes fins autres que celles d'une seule famille ou d'un seul foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le montage des unités d'origine ou de rechange ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute personne qui tente de réparer cet équipement s'expose à un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par une personne autre qu'un technicien en entretien et en réparation autorisé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée, mais que vous avez acheté une garantie prolongée, consultez le contrat de la garantie prolongée pour les ressources relatives aux demandes d'entretien ou de réparation lorsque l'utilisateur détient une garantie prolongée.
- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km (150 miles) par le prestataire de services autorisé le plus près (au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru à partir d'un centre de services autorisé est à la charge du client).
- Tout retour doit être préapprouvé par le fabricant.
- Les obligations du fabricant en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Le fabricant peut demander que les pièces défectueuses lui soient retournées après l'achèvement de la main-d'œuvre sous garantie en utilisant une étiquette de retour timbrée. Si on vous a demandé de retourner des pièces et que nous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange de la garantie et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie vous confère des droits juridiques spécifiques et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.

# ESPAÑOL

# PRECAUCIONES IMPORTANTES



## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea todas las instrucciones antes de usar esta remadora de aire. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta remadora de aire estén adecuadamente informados sobre todas las advertencias y precauciones. Si tiene preguntas después de leer esta guía, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica para clientes al número indicado en la contratapa.

Esta remadora de aire está destinada únicamente para uso doméstico. No la utilice en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.



# **ADVERTENCIA**

## **PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:**

- Si experimenta algún tipo de malestar, como dolores de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, interrumpa el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio, mantenga siempre un ritmo que le resulte cómodo.
- Para mantener el equilibrio, se recomienda mantener un agarre sobre las barras de sujeción mientras hace ejercicio, se sube o se baja del equipo.
- No mueva las plataformas para pies con la mano.
- Mantenga la superficie de apoyo del pie limpia y seca.
- Se debe tener cuidado al subir o bajar del equipo.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier parte de la remadora.
- Siempre use zapatos deportivos cuando utilice este equipo.
- No salte sobre la remadora.
- En ningún momento debe haber más de una persona en la remadora mientras esté en funcionamiento.
- Las personas que pesen más de lo especificado en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO no deben utilizar la remadora de aire. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.
- Esta remadora de aire está destinada únicamente para uso doméstico. No la utilice en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.
- No utilice la remadora en lugares donde no haya control de temperatura, como cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores, entre otros. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.
- El equipo plegado debe guardarse en un lugar horizontal en caso de posibles riesgos de estabilidad.
- Antes de utilizar la remadora, asegúrese de que la TRABA ANTIPLIEGE esté firmemente unida al bastidor.

## **ADVERTENCIA**

### **PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:**

- No utilice accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios pueden provocar lesiones.
- No ponga el equipo en funcionamiento donde se utilicen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Utilice la remadora únicamente como se describe en el manual del propietario.
- Para limpiarla, limpie las superficies únicamente con jabón y un paño un poco húmedo; nunca use solventes. (Consulte MANTENIMIENTO)
- Nunca la ponga a funcionar bajo un cobertor o cojín. Puede generar calor excesivo y provocar un incendio, descargas eléctricas o lesiones.
- Los niños menores de 13 años o las mascotas NUNCA deben estar a menos de 10 pies de distancia de la máquina.
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben utilizar la remadora.
- Los niños mayores de 13 años o las personas minusválidas no deben utilizar la remadora sin la supervisión de un adulto.

Es esencial que la remadora se utilice únicamente en interiores, en una habitación con temperatura controlada. Si se expuso la remadora a temperaturas más frías o a climas de mucha humedad, se recomienda templarla a temperatura ambiente antes del primer uso. De lo contrario, podría generarse una falla electrónica prematura.

## **ADVERTENCIA**

Este producto contiene sustancias químicas que el Estado de California sabe que pueden causar cáncer y defectos congénitos u otros daños reproductivos.





# ENSAMBLAJE



## ADVERTENCIA

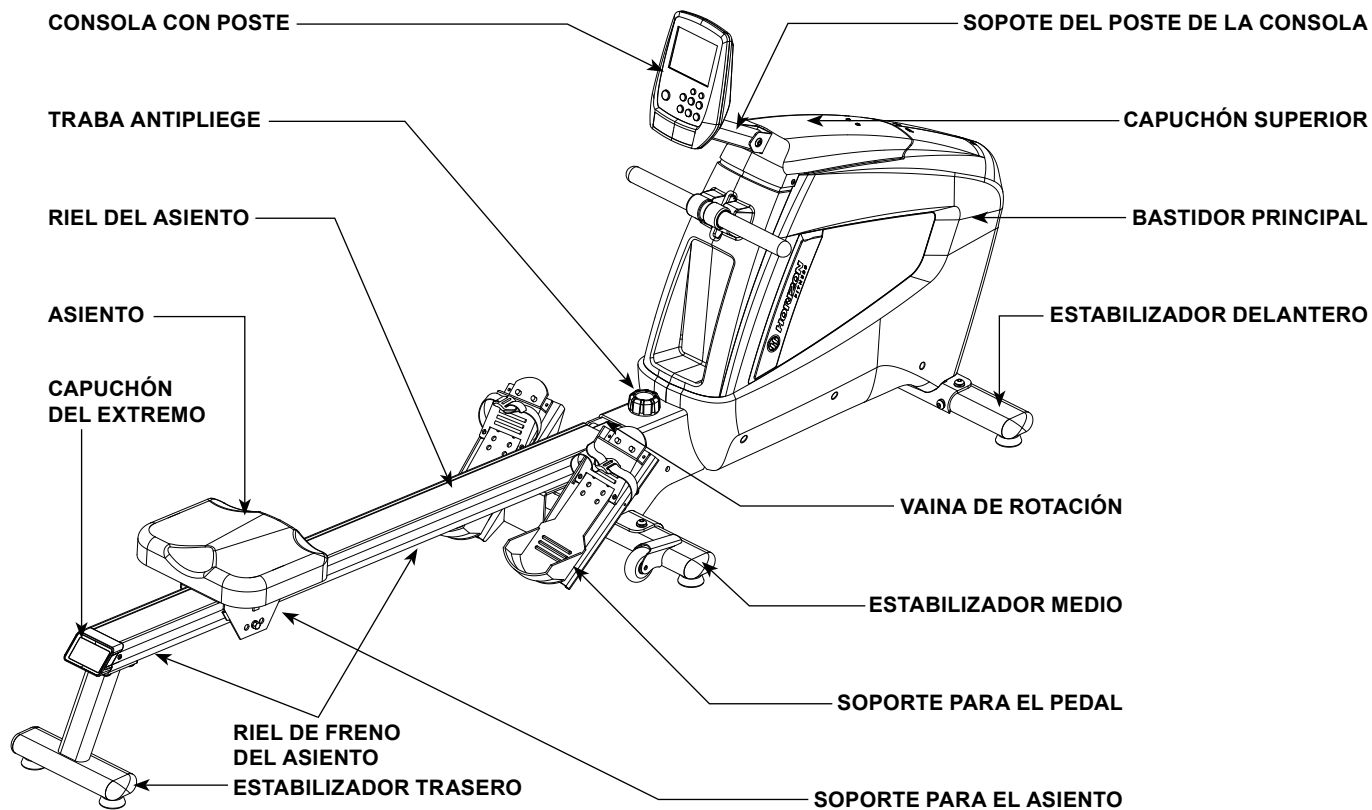
Revise las instrucciones en su totalidad antes de comenzar con el proceso de ensamblaje. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas estén bien ajustadas en cada etapa. Si las instrucciones de ensamblaje no se siguen correctamente, determinados elementos del bastidor pueden quedar sueltos, generar exceso de ruido y dañar la máquina.

Antes de continuar, busque el número de serie de su remadora de aire situado en el bastidor principal e ingréselo en el espacio que se encuentra abajo.

INTRODUZCA SU NÚMERO DE SERIE EN EL SIGUIENTE RECUADRO:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **REMADORA DE AIRE OXFORD 5 DE HORIZON FITNESS**



## HERRAMIENTAS NECESARIAS:

- ☐ Destornillador
- ☐ Llave de 5 mm en forma de L
- ☐ Llave de 5 mm en forma de T
- ☐ Llave de 13/15 mm

## PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 bastidor principal
- ☐ 1 estabilizador delantero
- ☐ 1 estabilizador medio
- ☐ 1 estabilizador trasero
- ☐ 1 riel del asiento
- ☐ 1 soporte para el pedal
- ☐ 1 asiento
- ☐ 1 soporte para el asiento
- ☐ 1 consola con poste
- ☐ 1 capuchón del extremo
- ☐ 2 rieles de freno del asiento
- ☐ 1 vaina de rotación
- ☐ 1 traba antipliegue
- ☐ 1 capuchón superior
- ☐ 1 soporte para el poste de la consola
- ☐ 1 paquete de tornillería

## PRE ENSAMBLAJE

### PRECAUCIÓN

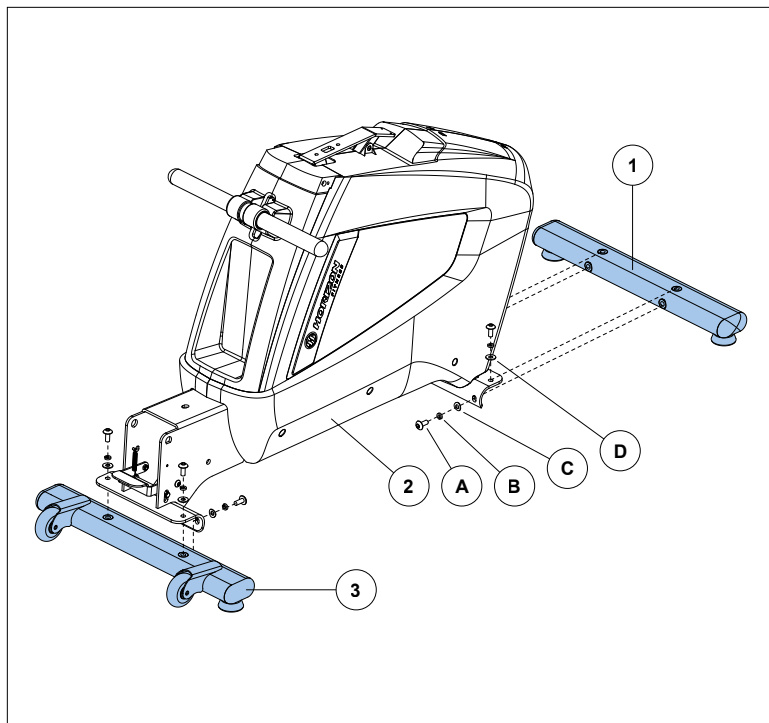
Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de ensamblar o utilizar este equipo. Guarde este manual para futuras referencias.



### ¿NECESITA AYUDA?

¿Preguntas? ¿Piezas faltantes?  
Póngase en contacto con  
su distribuidor local.

# ENSAMBLAJE PASO 1

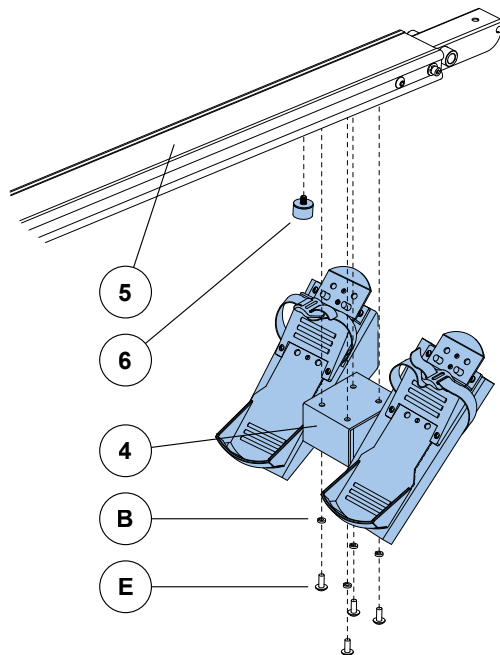


## TORNILLERÍA PARA EL PASO 1

| PIEZA | TIPO              | CANT. |
|-------|-------------------|-------|
| A     | PERNO             | 8     |
| B     | ARANDELA ELÁSTICA | 8     |
| C     | ARANDELA DE ARCO  | 4     |
| D     | ARANDELA PLANA    | 4     |

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B Monte el **ESTABILIZADOR DELANTERO (1)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** utilizando **4 PERNOS (A)**, **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (B)**, **2 ARANDELAS DE ARCO (C)** y **2 ARANDELAS PLANAS (D)**.
- C Monte el **ESTABILIZADOR MEDIO (3)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** utilizando **4 PERNOS (A)**, **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (B)**, **2 ARANDELAS DE ARCO (C)** y **2 ARANDELAS PLANAS (D)**.

## ENSAMBLAJE PASO 2



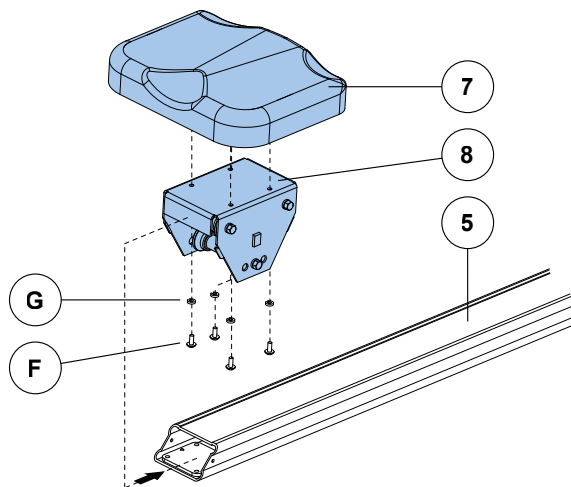
### TORNILLERÍA PARA EL PASO 2

| PIEZA | TIPO              | CANT. |
|-------|-------------------|-------|
| E     | PERNO             | 4     |
| B     | ARANDELA ELÁSTICA | 4     |

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B Monte el **SOPORTE PARA EL PEDAL (4)** en el **RIEL DEL ASIENTO (5)** utilizando 4 **PERNOS (E)** y 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)**.
- C Atornille el **RIEL DE FRENO DEL ASIENTO (6)** al **RIEL DEL ASIENTO (5)**.



## ENSAMBLAJE PASO 3

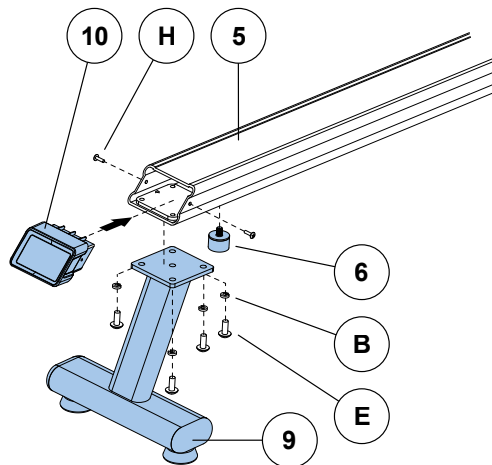


### TORNILLERÍA PARA EL PASO 3

| PIEZA | TIPO              | CANT. |
|-------|-------------------|-------|
| F     | PERNO             | 4     |
| G     | ARANDELA ELÁSTICA | 4     |

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.
- B Fije el **ASIENTO (7)** sobre el **SOPORTE PARA EL ASIENTO (8)** con 4 **PERNOS (F)** y 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (G)**.
- C Deslice el conjunto del asiento (**SOPORTE PARA EL ASIENTO Y EL ASIENTO**) sobre el **RIEL DEL ASIENTO (5)**.

## ENSAMBLAJE PASO 4



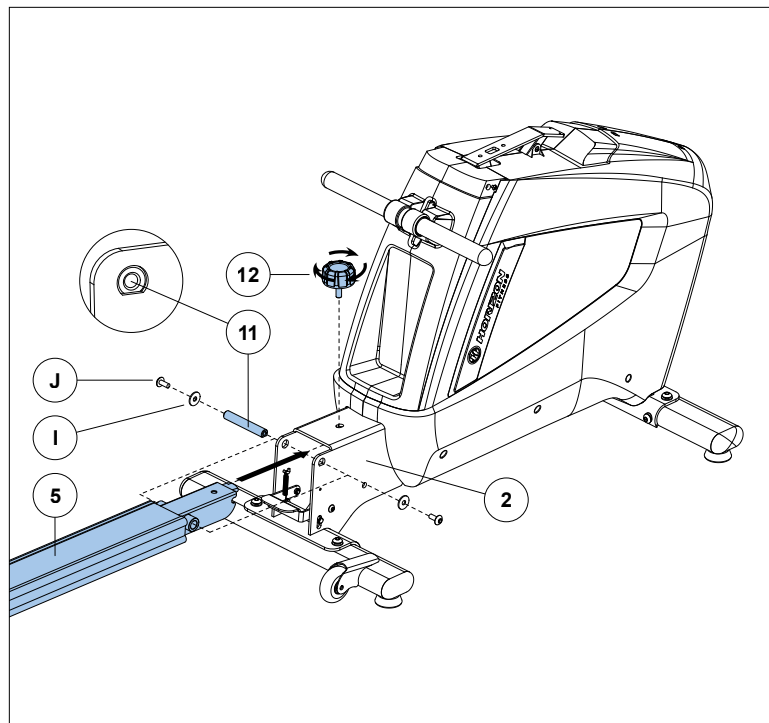
### TORNILLERÍA PARA EL PASO 4

| PIEZA | TIPO              | CANT. |
|-------|-------------------|-------|
| E     | PERNO             | 4     |
| B     | ARANDELA ELÁSTICA | 4     |
| H     | TORNILLO          | 2     |

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B Atornille el **RIEL DE FRENO DEL ASIENTO (6)** al **RIEL DEL ASIENTO (5)**.
- C Monte el **ESTABILIZADOR TRASERO (9)** en el **RIEL DEL ASIENTO (5)** utilizando 4 **PERNOS (E)** y 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)**.
- D Inserte el **CAPUCHÓN DEL EXTREMO (10)** en el **RIEL DEL ASIENTO (5)** y utilice 2 **TORNILLOS (H)** para ajustarlo.



## ENSAMBLAJE PASO 5

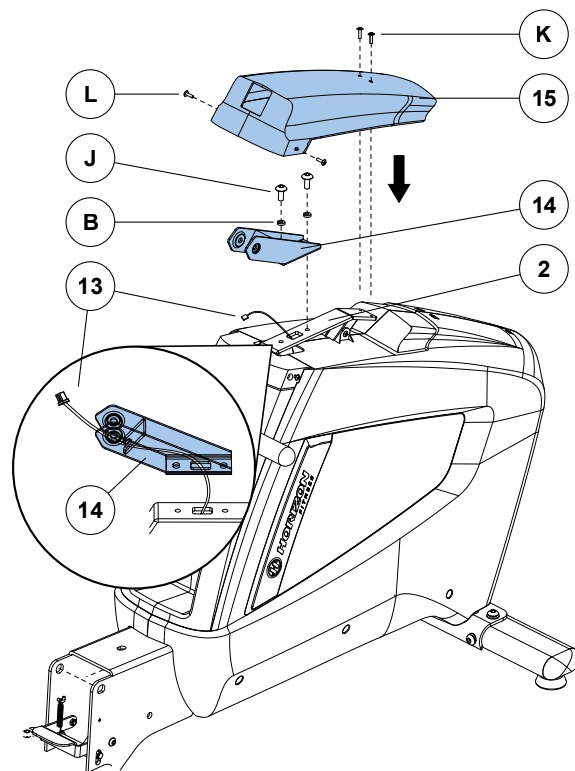


### TORNILLERÍA PARA EL PASO 5

| PIEZA | TIPO           | CANT. |
|-------|----------------|-------|
| I     | ARANDELA PLANA | 4     |
| J     | PERNO          | 4     |

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- B Monte el **RIEL DEL ASIENTO (5)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**, coloque la **VAINA DE ROTACIÓN (11)** a través del **RIEL DEL ASIENTO (5)** y el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**; luego utilice 2 **ARANDELAS PLANAS (I)** y 2 **PERNOS (J)** para ajustar el **RIEL DEL ASIENTO (5)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**.
- C Conecte la **TRABA ANTIPLIEGE (12)** al orificio del **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** y luego atorníllela firmemente en sentido de las agujas del reloj.

# ENSAMBLAJE PASO 6



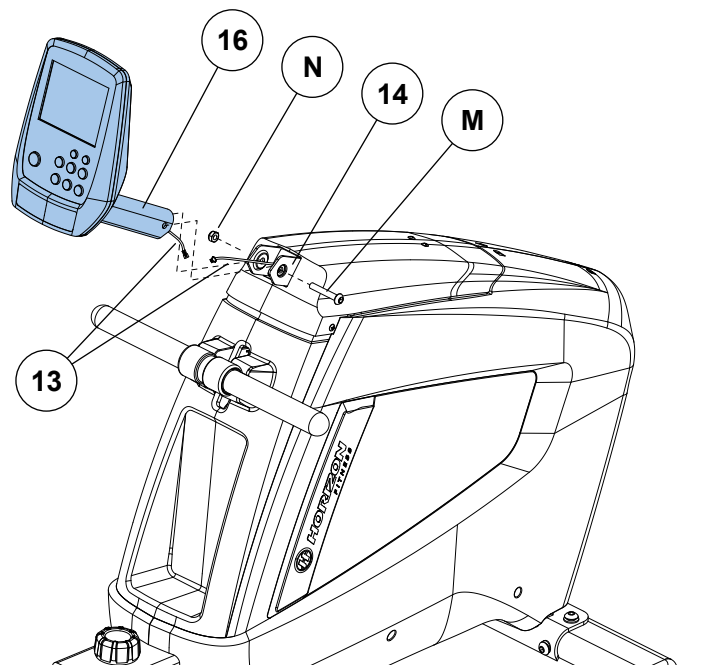
## TORNILLERÍA PARA EL PASO 6

| PIEZA | TIPO                      | CANT. |
|-------|---------------------------|-------|
| B     | ARANDELA ELÁSTICA         | 2     |
| J     | PERNO DE CABEZA HEXAGONAL | 2     |
| K     | PERNO DE CABEZA PHILLIPS  | 2     |
| L     | TORNILLO                  | 2     |

- Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 6**.
- Coloque el **CABLE DE LA CONSOLA (13)** a través de la ranura del **SOPORTE PARA EL POSTE DE LA CONSOLA (14)**.
- Monte el **SOPORTE PARA EL POSTE DE LA CONSOLA (14)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** utilizando 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **PERNOS DE CABEZA HEXAGONAL (J)**.
- Monte el **CAPUCHÓN SUPERIOR (15)** en el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** utilizando 2 **PERNOS DE CABEZA PHILLIPS (K)** y 2 **TORNILLOS (L)**.



## ENSAMBLAJE PASO 7

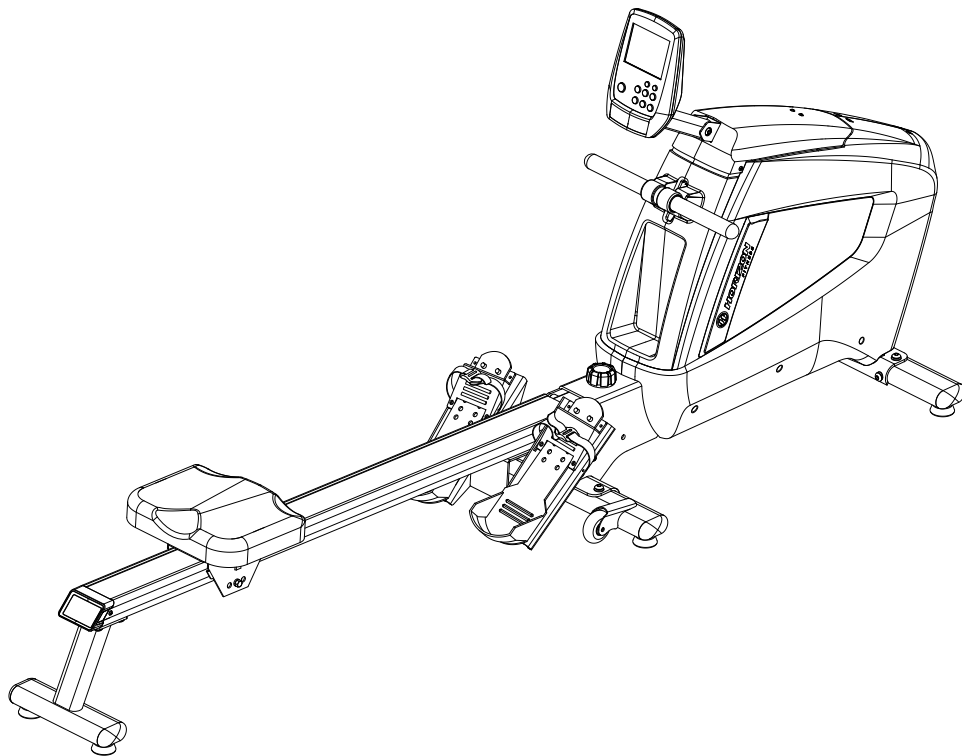


### TORNILLERÍA PARA EL PASO 7

| PIEZA | TIPO   | CANT. |
|-------|--------|-------|
| M     | PERNO  | 1     |
| N     | TUERCA | 1     |

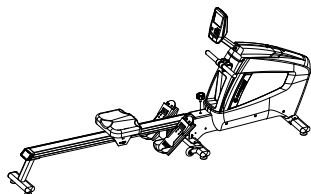
- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 7**.
- B Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA (13)** y guarde el sobrante de cable en el **SOPORTE PARA EL POSTE DE LA CONSOLA (14)**.
- C Monte el **POSTE DE LA CONSOLA (16)** en el **SOPORTE PARA EL POSTE DE LA CONSOLA (14)** utilizando 1 **PERNO (M)** y 1 **TUERCA (N)**. NO ajuste el perno en exceso.

¡ENSAMBLAJE COMPLETO!

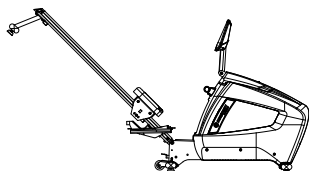


# PLEGADO Y DESPLEGADO

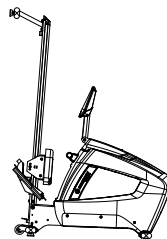
## A PLEGADO



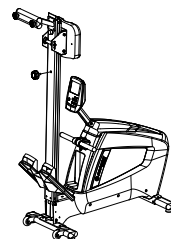
Afloje y quite la traba antipliegue.



Levante el riel del asiento.

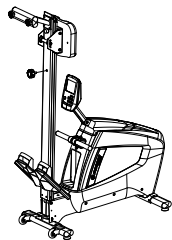


Pliegue el riel de forma vertical y trábelo.

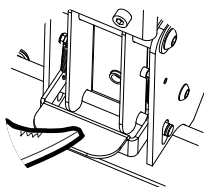


Jale el asiento en la posición superior del riel y luego conecte la traba antipliegue a la parte posterior del riel para evitar que el asiento se caiga.

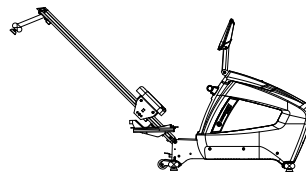
## B DESPLIEGUE



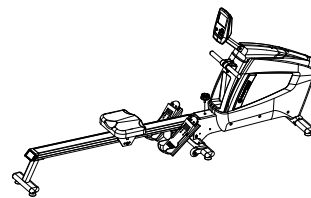
Levante y sostenga el asiento, afloje y quite la traba antipliegue, baje el asiento hacia el final del riel.



Párese sobre la plataforma para pies.



Jale el riel hacia abajo.

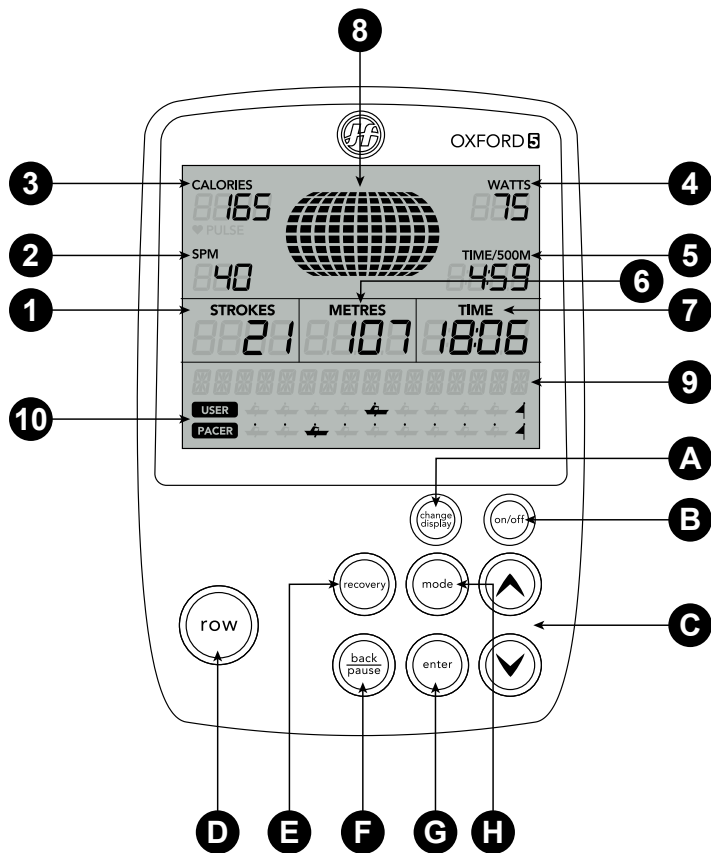


Introduzca la traba antipliegue y atorníllela firmemente.



# FUNCIONAMIENTO DE LA REMADORA DE AIRE





## INFORMACIÓN DE LA PANTALLA

- 1) **BRAZADAS:** cuenta hasta 9900 o cuenta hasta cero desde un valor predeterminado.
- 2) **BPM:** brazadas por minuto.
- 3) **CALORÍAS/PULSO:** detecta automáticamente la frecuencia cardíaca y las calorías que se gastan durante la actividad física. Si la computadora no detecta una frecuencia cardíaca, solo se mostrarán las calorías.
- 4) **VATIOS:** muestra los vatios que se gastan durante la actividad física.
- 5) **TIEMPO/500 M:** tiempo estimado para llegar a 500 M
- 6) **METROS:** registra la distancia total que se cubre desde cero hasta 9999 metros o cuenta hasta cero desde el valor predeterminado. Si el valor supera los 9999, la computadora calcula la distancia cada 10 metros. Por ejemplo, "10,01" significa 10 010 metros.
- 7) **TIEMPO:** mide el tiempo total de trabajo hasta 99:59 o cuenta hasta cero desde un tiempo predeterminado.
- 8) **PANTALLA DE PERFIL:** muestra la intensidad de la actividad física, el perfil de vatios y el perfil de BPM.
- 9) **BARRA DE MENSAJES:** muestra el mensaje con instrucciones.
- 10) **DIAGRAMA DE CARRERA:** muestra el estado de competición del usuario y de la computadora.



## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

- A) **CAMBIO DE PANTALLA:** pulse para cambiar la pantalla de perfil, pulse para cambiar "ROWING INTENSITY" (INTENSIDAD DE REMO) a "CALORIES PROFILE DISPLAY" (PANTALLA DE PERFIL DE CALORÍAS) y "SPM PROFILE DISPLAY" (PANTALLA DE PERFIL DE BPM).
- B) **ENCENDIDO/APAGADO:** pulse para encender o apagar la consola.
- C) **BOTÓN DE FLECHAS HACIA ARRIBA/ABAJO:** pulse para ajustar la selección.
- D) **REMAR:** pulse para el inicio rápido.
- E) **RECUPERACIÓN:** pulse para ingresar en la parte de recuperación de la actividad física, también llamada enfriamiento.
- F) **ATRÁS/PAUSA:** pulse para regresar a la última selección al configurar el programa. Pulse para pausar o mantenga presionado para reiniciar la computadora durante la actividad física.
- G) **ENTER (ACEPTAR):** pulse para confirmar.
- H) **MODO:** pulse para ingresar en la lista de programas.

\* Peso corporal máximo del usuario = 130 kg/286 lb

NOTA: ajuste la consola y el poste de la consola para un ángulo de visualización cómodo antes de la actividad física. Quite la lámina delgada de plástico transparente que protege el revestimiento de la consola antes de usarla.

## SISTEMA DE FRENOS

El sistema de resistencia de aire OXFORD 5 regula su velocidad en función de la carga. Cuanto más rápido jale, más resistencia generará.

## PARA EMPEZAR

Usted es el motor de la remadora. Esta unidad no tiene ningún motor ni freno. La consola funciona con dos pilas 2 AA, las cuales se cambian a través de la parte de atrás de la consola. Si le quita las pilas eliminará todos los valores funcionales (incluida la función TOTAL).

## ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO

El equipo se encenderá al pulsar el botón "ON" (ENCENDIDO) en la consola. Después de que termine la actividad física, la consola conservará los datos de su rutina durante 30 segundos. Para conservar las pilas, la consola se apagará automáticamente si NO pulsa ningún botón de la consola ni jala de la barra de sujeción dentro de 30 segundos.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

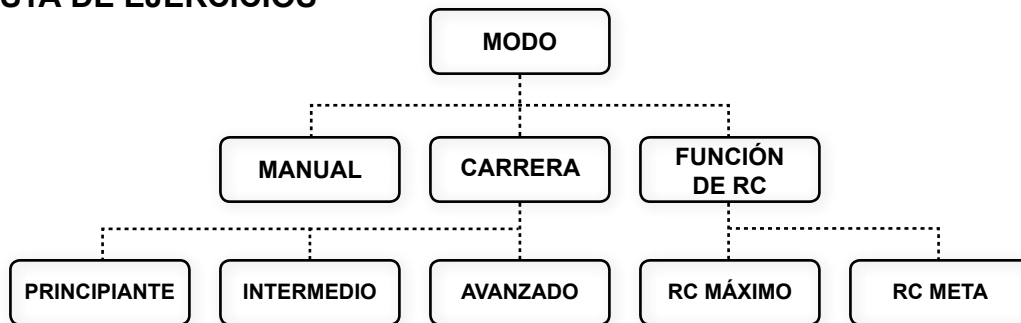
## FUNCIONAMIENTO DEL INICIO RÁPIDO

Pulse el botón "ROW" (REMAR) para comenzar. Todos los valores de actividad física contarán a partir de cero.

## MODO

Pulse el botón "MODE" (MODO) para ingresar en la lista "WORKOUT" (EJERCICIOS) y utilice el botón de "ARROW/MODE" (FLECHA/MODO) para seleccionar y el botón "ENTER" (ACEPTAR) para confirmar.

## LISTA DE EJERCICIOS



## MANUAL

Manual es un ejercicio que le permite configurar manualmente las BRAZADAS, los METROS y el TIEMPO que desee. Todos los valores contarán hasta cero. Cuando uno de los valores llegue a cero, el ejercicio terminará y la consola mostrará los datos del ejercicio (VATIOS, CALORÍAS, BPM, TIEMPO/500 M) en la pantalla durante 30 segundos.



## CARRERA

Los usuarios pueden elegir la dificultad del juego de "RACE" (CARRERA). Las opciones incluyen PRINCIPIANTE, INTERMEDIO y AVANZADO. Después de decidir la dificultad, pulse "ROW" (REMO) para comenzar la competencia. Una vez que el bote llegue a la terminal, la bandera titila y la barra de mensajes muestra el resultado de la competencia.

## FUNCIÓN DE RC

Esta función requiere una correa de ritmo cardíaco (no está incluida). Tenga en cuenta que las lecturas de la máquina de remo pueden no ser correctas debido a que la señal del ritmo cardíaco del usuario será mayor en la parte superior del remo más cerca de la consola y más débil hacia la parte posterior del remo, lo cual puede superar la distancia recomendada de 24" a 36" (7,32 a 10,97 metros) de la consola.

Hay dos opciones para la FUNCIÓN DE RC: RC MÁXIMO y RC META. Para el RC MÁXIMO, la barra de mensajes le pedirá al usuario que ingrese el ritmo cardíaco máximo. Si se supera este ritmo, la consola emitirá un sonido a modo de advertencia. Esta función puede ayudarlo a controlar su ritmo cardíaco y la intensidad del ejercicio. Para el RC META, la barra de mensajes le pedirá al usuario que ingrese su edad. La consola generará un valor predeterminado para el ritmo cardíaco. Si el ritmo cardíaco del usuario es un 15 % superior o inferior que el ritmo cardíaco meta, la barra de mensajes mostrará "SLOW DOWN" (BAJE LA VELOCIDAD) o "WORKOUT HARDER" (TRABAJE MÁS DURO).

## ADVERTENCIA

Los sistemas de monitoreo del ritmo cardíaco pueden ser imprecisos. Un esfuerzo excesivo puede provocar una lesión grave o la muerte.

## RECUPERACIÓN

Esta función requiere una correa de ritmo cardíaco. La RECUPERACIÓN es similar al enfriamiento. Cuando un usuario pulse el botón RECUPERACIÓN, todos los programas se DETENDRÁN e ingresará en el modo de RECUPERACIÓN. En este momento, la consola registrará el ritmo cardíaco actual como ritmo cardíaco del ejercicio. Si el ritmo cardíaco del usuario es un 30 % inferior al ritmo cardíaco del ejercicio o si el usuario se encuentra dentro de los 3 minutos faltantes para el final, la función de RECUPERACIÓN detendrá el ejercicio de forma automática.

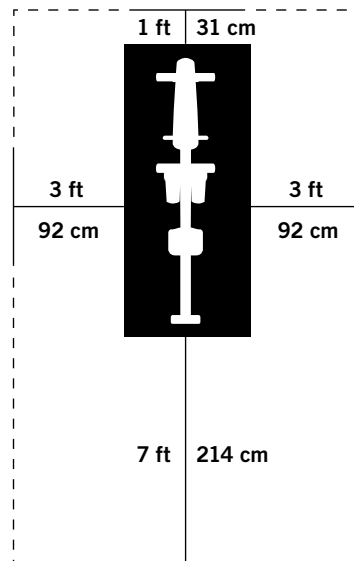
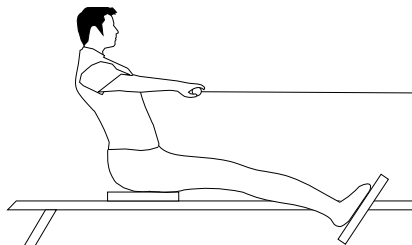
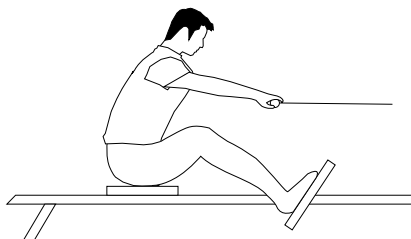
## UBICACIÓN DE LA REMADORA

Coloque la remadora en una superficie nivelada y asegúrese de tener buen acceso a todos los lados (consultar la guía). No coloque la remadora en ninguna área que obstruya algún conducto de ventilación o abertura de aire.

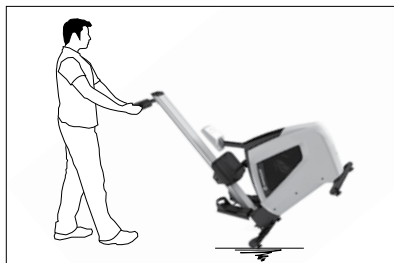
## OPCIONES PARA EJERCITARSE

Ajuste la plataforma para pies y las presillas. Agarre la barra de sujeción y comience a remar mientras se inclina levemente hacia adelante con las rodillas flexionadas y los brazos estirados.

Empuje hacia atrás y estire las piernas de forma simultánea. Regrese a la posición inicial. Continúe con el movimiento hacia adelante y hacia atrás.



## MOVIMIENTO DE LA REMADORA



## USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO

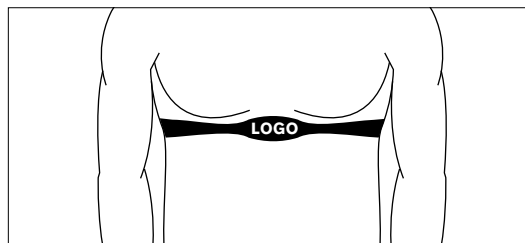
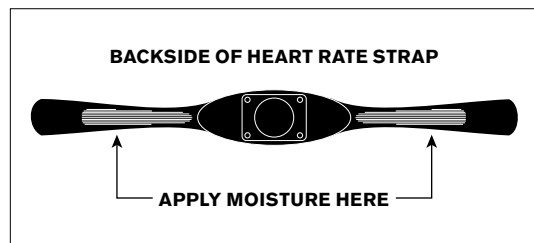
La remadora puede estar equipada únicamente con un sensor de ritmo cardíaco.

La función de ritmo cardíaco en este producto no es un dispositivo médico. Si bien las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco o el sensor de pulso medido en el dedo pulgar pueden brindar un cálculo relativo de su ritmo cardíaco real, no hay que depender de ellos cuando se necesiten lecturas precisas. Algunas personas pueden beneficiarse del uso de un sistema de monitoreo alternativo del ritmo cardíaco, tal como una correa para pecho o muñeca. Existen distintos factores que influyen en la precisión de su lectura del ritmo cardíaco. La lectura del ritmo cardíaco se ofrece solamente como una ayuda para el ejercicio. Para obtener más información, consulte a su médico.

## RECEPTOR INALÁMBRICO DEL RITMO CARDÍACO (incluido)

Cuando se utiliza junto con una **correa de ritmo cardíaco**, su ritmo cardíaco puede transmitirse de manera inalámbrica a la remadora y visualizarse en la consola. La remadora no incluye una correa inalámbrica de ritmo cardíaco (consulte el comienzo de la sección de ENSAMBLAJE del MANUAL DEL PROPIETARIO).

Antes de ponerse una correa inalámbrica de ritmo cardíaco, humedezca los dos electrodos de goma con agua. Centre la correa de ritmo cardíaco justo debajo del busto o de los músculos pectorales, directamente sobre el esternón, con el logotipo hacia afuera. NOTA: la correa de ritmo cardíaco debe estar tensa y colocada correctamente para recibir una lectura precisa y coherente. Si la correa de pecho está demasiado suelta o está colocada inadecuadamente, es posible que reciba una lectura del ritmo cardíaco errónea e incoherente.



## MANTENIMIENTO DE RUTINA



### ¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO DE RUTINA SE REQUIERE?

Utilizamos cojinetes sellados en todas nuestras remadoras, de modo que no es necesario lubricarlos. El paso de mantenimiento más importante consiste en limpiar su transpiración de la remadora después de cada uso.

### ¿CÓMO LIMPIO MI REMADORA?

Utilice únicamente agua y jabón. Nunca utilice disolventes en las piezas de plástico. Mantener limpia su remadora y su entorno operativo minimizará la necesidad de mantenimiento y reparación. Horizon recomienda el siguiente cronograma de mantenimiento preventivo:

#### DESPUÉS DE CADA USO

Limpiar con agua y jabón.

**¡ADVERTENCIA!** Limpie la remadora con un paño húmedo. Nunca utilice solventes, ya que pueden dañar la remadora.

#### CADA SEMANA

Siga estos pasos para limpiar debajo de la remadora:

- Mueva la remadora a un lugar distante.
- Lave o aspire todas las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse acumulado debajo de ella.
- Regrese la remadora a su posición anterior.

#### CADA MES

Inspeccione y ajuste los pernos y pedales flojos.

Nota: reemplace los componentes defectuosos de inmediato; no utilice el equipo hasta que esté reparado.

# GARANTÍA LIMITADA PARA EL USO DOMÉSTICO





**CAPACIDAD DE PESO = 300 libras (136,1 kilogramos)**

#### **BASTIDOR • DE POR VIDA**

El fabricante le ofrece al propietario original, de por vida, la garantía del bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de metal soldada de la unidad y no incluye ninguna pieza que pueda extraerse.)

#### **PIEZAS Y ELECTRÓNICA • 2 AÑOS**

El fabricante ofrece garantía de los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales durante el período especificado arriba desde la fecha de compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

#### **MANO DE OBRA • 1 AÑO**

El fabricante cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo durante el período especificado arriba desde la fecha de compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

## **EXCLUSIONES Y LIMITACIONES**

Quién ESTÁ cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, un componente electrónico defectuoso o una pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué NO está cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuados, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con este en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla de cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por el Fabricante.
- Daños incidentales o emergentes. El Fabricante no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo.



El Fabricante no suministra compensación monetaria ni de otro tipo para tales reparaciones o costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.

- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un hogar, a menos que el Fabricante autorice la cobertura.
- El equipo que se tenga u opere fuera de los EE. UU. y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo implica un riesgo de lesión. El Fabricante no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por parte de una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación que realice usted sobre su equipo de ejercicio se realizan BAJO SU PROPIO RIESGO y el fabricante no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- Si la garantía del Fabricante se venció pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto para solicitudes de servicio técnico o reparación bajo la extensión de la garantía.

## MANTENIMIENTO/DEVOLUCIONES

- Existe un servicio técnico a domicilio dentro de las 150 millas (240 km) del proveedor de mantenimiento autorizado más cercano (las distancias mayores a 150 millas (240 km) de un centro de servicio autorizado son responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben ser autorizadas previamente por el Fabricante.
- La obligación del fabricante de acuerdo con esta garantía se limita a sustituir o a reparar, a opción del fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- El Fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al Fabricante una vez que se complete el mantenimiento bajo garantía por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si le han recomendado devolver piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica para clientes.
- Las unidades, las piezas y los componentes electrónicos de sustitución reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte del Fabricante o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.

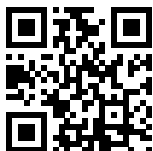






1-800-244-4192  
[comments@horizonfitness.com](mailto:comments@horizonfitness.com)  
[www.horizonfitness.com](http://www.horizonfitness.com)

Horizon Fitness  
1600 Landmark Drive,  
Cottage Grove WI, 53527



See our troubleshooting and maintenance videos online at:  
Veuillez regarder les vidéos de dépannage et de maintien sur le net au :  
Mire los videos sobre localización y resolución de problemas y sobre mantenimiento por Internet en:  
[www.youtube.com/HorizonFitness](http://www.youtube.com/HorizonFitness)

Oxford 5 Rev. 1.0 | © 2014 Johnson Health Tech

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China  
Conçu et développé aux États-Unis. • Fabriqué en Chine  
Diseñado y fabricado en EE. UU. • Hecho en China