



ROWING MACHINE PRO



ASSEMBLAGE ET PIÈCES

Avant l'installation, vérifiez que toutes les pièces et vis sont présentes.



MONTAGE

ÉTAPE 1: Ouvrir la partie centrale (7)



Étirez la partie centrale (7) en pliant la tige.



Insérez la GOUPILLE DE MONTAGE (6) dans le trou (si elle ne s'ajuste pas correctement, le cadre se positionnera correctement une fois assis sur la selle).



A ce stade, la PARTIE CENTRALE (7) est détendue.

ÉTAPE 2: Installation du SUPPORT ARRIÈRE (8)



Installez le SUPPORT ARRIÈRE (8) avec l'arrière de la PARTIE CENTRALE (7).



Alignez les trous du SUPPORT ARRIÈRE (8) à la hauteur souhaitée et fixez-les avec le BOUTON (9).



Il est possible de régler la hauteur de l'outil sur 3 NIVEAUX en desserrant le BOUTON (9), en soulevant la PARTIE CENTRALE (7) et en resserrant fermement le BOUTON (9).

ÉTAPE 3: Fixation POIGNÉE ARRIÈRE (3)



Placez le GUIDON ARRIÈRE (3) à l'arrière de la PARTIE CENTRALE (7).



Fixez le GUIDON ARRIÈRE (3) avec le BOUTON (5).



Insérez la GOUPILLE DE MONTAGE (6) dans le trou inférieur.

ÉTAPE4: Installation des POIGNÉES AVANT (1)

Installez les POIGNÉES AVANT (1) (gauche et droite) sur la tige de la PARTIE CENTRALE (7) à l'aide des VIS ET BOULONS (4). Assurez-vous que la partie incurvée des poignées soit face à vous pendant l'exercice.



Installez les POIGNÉES AVANT (1) de manière à ce que la partie incurvée de la poignée soit face à vous.



Fixez les POIGNÉES AVANT (1) comme indiqué dans l'image ci-dessus.



Fixez les VIS avec les BOULONS à l'aide du JEU fourni.

ÉTAPE5: Montage l'ÉCRAN (2)



Insérez la pile (AA) à l'arrière de l'ÉCRAN (2).



Fixez l'ÉCRAN (2) au support entre les POIGNÉES AVANT.



L'ÉCRAN (2) est équipé d'un capteur interne qui surveille vos exercices.

ÉTAPE6: Équilibrez votre machine



Si vous vous entraînez sur une surface non plane, utilisez la différence d'inclinaison des BOUTONS ANTIDÉRAPANTS EN CAOUTCHOUC des SUPPORTS AVANT et ARRIÈRE pour équilibrer l'équipement.

COMMENT UTILISER LA MACHINE

DISPLAY

Si l'écran DISPLAY (2) devient flou et ne s'allume pas, remplacez la pile (AA).

ARRÊT

Lorsque vous arrêtez l'entraînement, l'indicateur STOP apparaît. L'AFFICHAGE arrête la surveillance et s'éteint après un certain temps. Lorsque vous reprenez votre entraînement ou appuyez sur n'importe quel bouton, l'ÉCRAN se rallume et l'indicateur STOP disparaît.



- **VALEUR EN HAUT À DROITE (fixe)**
 - Nombre de répétitions de l'exercice effectué.
- **VALEUR INFÉRIEURE À DROITE (peut être modifié en appuyant sur le bouton SELECT) :**
 - Temps de formation
 - Calories brûlées pendant l'exercice
 - Comptes par minute, combien de répétitions maximum par minute
 - Affiche les valeurs précédentes alternativement à intervalles de 5 secondes, affichant successivement TEMPS>CALORIES>COMPTES PAR MINUTE.

Les valeurs correspondantes sont indiquées par le symbole ◀

Bouton SÉLECTIONNER

Lorsque le bouton est enfoncé, TEMPS > CALORIES > NOMBRE PAR MINUTE > VALEURS ROTATIVES s'affichent.

Bouton de réinitialisation

Lorsque vous appuyez sur le bouton, toutes les valeurs sont réinitialisées.

CONTRÔLE DE L'INTENSITÉ DE L'EXERCICE

En tournant le BOUTON du vérin hydraulique à gauche et à droite, l'intensité de l'exercice peut être réglée de 1 à 12 niveaux.



COMMENT UTILISER LA MACHINE

COMMENT UTILISER LES POIGNÉES



ADHÉRENCE SUPÉRIEURE

La durée du mouvement est maximale.

Effet de l'exercice : répartition de l'exercice
SUR TOUT LE CORPS



PRISE LATÉRALE

L'entraînement des bras, du dos et des
épaules est intensifié.

Effet de l'exercice : INTENSIF dans
le HAUT DU CORPS



ADHÉRENCE INFÉRIEURE

La durée du mouvement est raccourcie pour
les mouvements aérobiques rapides.

Effet de l'exercice : INTENSIF dans
le BAS DU CORPS

DES EXERCICES



EXERCICE D'AVIRON

Asseyez-vous sur la selle, placez les deux pieds sur les REPOSE-PIEDS, pliez les genoux et poussez le LEVIER AVANT vers l'avant, puis redressez vos jambes et tirez le LEVIER vers votre poitrine.



EXERCICE ABDOMINAL

Saisissez le GUIDON ARRIÈRE avec vos mains et placez vos genoux sur la selle. Ramenez ensuite vos genoux vers votre poitrine et effectuez une contraction abdominale.



EXERCICE DIPS/TRICEPS

Saisissez le GUIDON ARRIÈRE avec vos mains, placez vos pieds pas trop loin de l'outil et pliez vos bras jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90° (si vous ne pouvez pas vous arrêter avant), puis étendez complètement vos bras.



ROWING MACHINE PRO

AVERTISSEMENTS:

- Ne placez pas vos doigts sur les pièces mobiles de l'outil
- Ne le placez pas à proximité de meubles ou d'objets fragiles pendant l'utilisation
- Ne convient pas aux enfants
- Une fois plié et rangé, fixez le produit avec les vis de sécurité et fermez-le contre un mur de support pour éviter qu'il ne tombe.
- Ne pas stocker dans un endroit humide et éviter la lumière directe du soleil
- Le poids maximum pour l'utilisation du produit est de 100 kg



Distributed by:
Orange Planet
De Els 3A
5107 RK Dongen
The Netherlands

Download
the manual
in different
languages here

