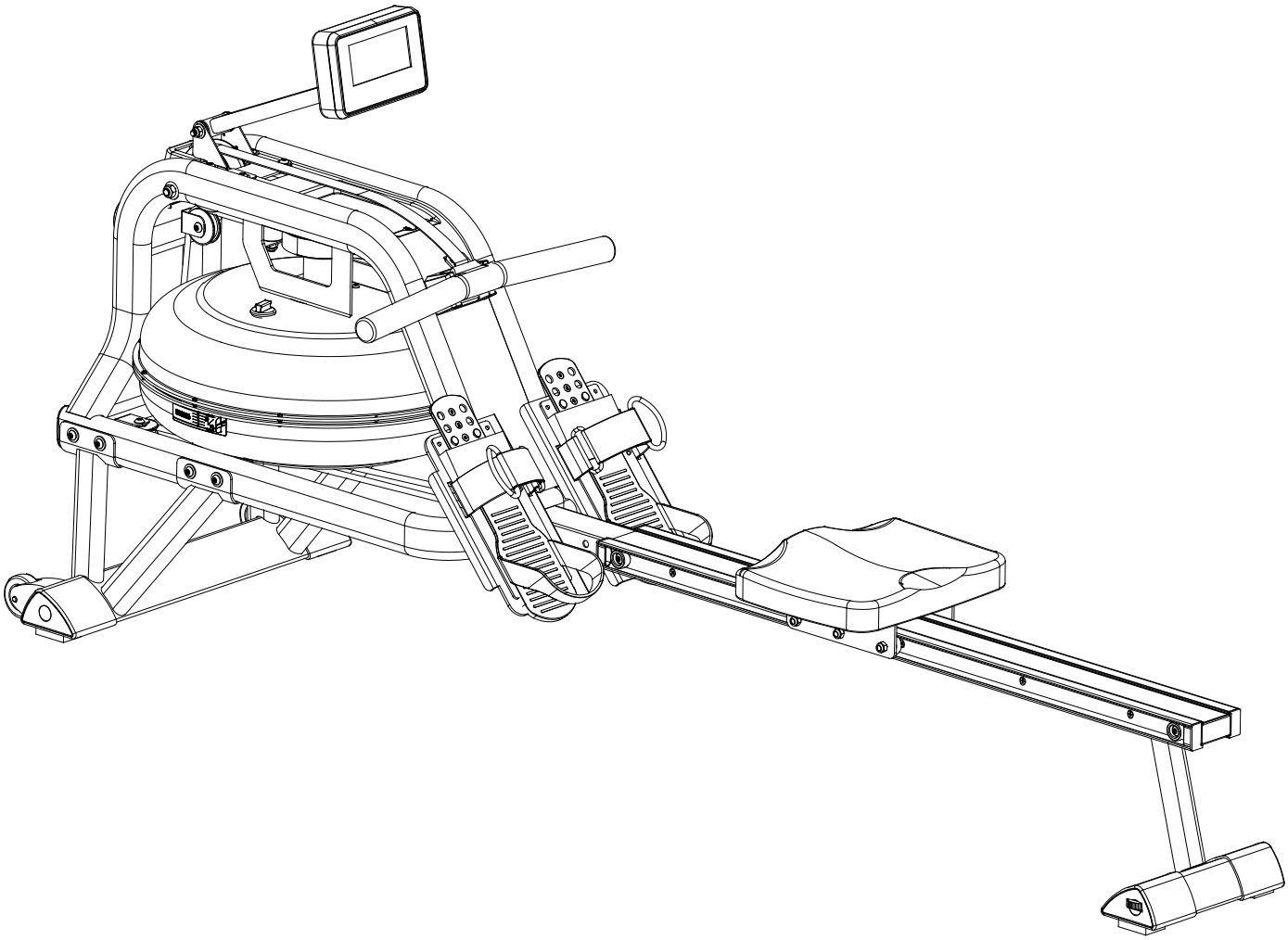
XTERRA FITNESS

Modèle:16804836000-1



MACHINE À RAMER À L'EAU ERG600W
GUIDE D'UTILISATION

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre nouvelle machine à ramer.

TABLE DES MATIÈRES

Avant de commencer 3

Renseignements importants en matière de sécurité 4

Assemblage de la machine à ramer ERG600W 8

Guide concernant le réservoir d'eau..... 13

Guide concernant l'ajustement 14

Fonctionnement de votre nouvelle machine à ramer 18

Entretien général..... 22

Plan détaillé..... 23

Liste des pièces 24

Guide d'entraînement 26

Étirement 30

Garantie limitée du fabricant..... 32

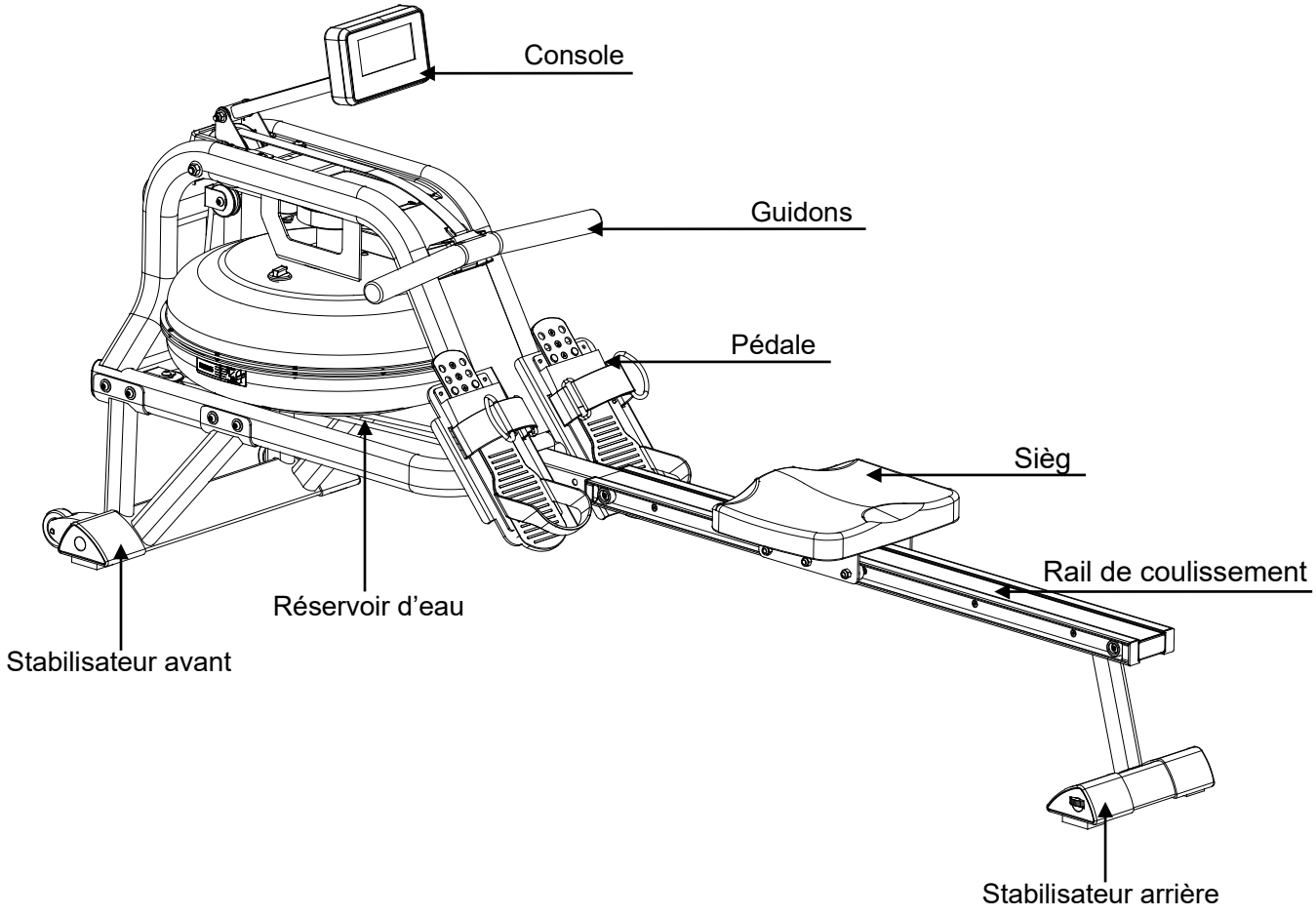
ATTENTION

Cette machine à ramer est conçue pour être utilisée uniquement à domicile et est garantie à cet effet. Toute autre application **annule** cette garantie en entier.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi la machine à ramer Xterra ERG600W. Nous sommes fiers d'avoir fabriqué cet appareil de qualité et nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'entraînement profitable pour que vous vous sentiez mieux, vous paraissiez mieux et vous profitiez pleinement de la vie. Il a été prouvé que le fait de suivre un programme d'exercices régulier peut améliorer votre forme physique et votre santé mentale. Trop souvent, notre style de vie affairé limite notre temps et notre occasion de nous exercer. La machine à ramer Xterra ERG600W offre une méthode pratique et simple de vous mettre en pleine forme physique et d'emprunter un style de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre la lecture de ce guide, consultez l'illustration ci-dessous et familiarisez-vous avec les pièces étiquetées de l'exerciseur.

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre machine à ramer Xterra ERG600W. Même si Dyaco Canada Inc. utilise les meilleurs matériaux et les normes les plus élevées dans la fabrication de ses produits, il se peut que des pièces manquent ou ne soient pas de la bonne grandeur. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces incluses avec votre machine à ramer Xterra ERG600W, ne retournez pas l'appareil. Communiquez d'abord avec nous! Si une pièce manque ou si elle est défectueuse appelez-nous, sans frais, au 1-888-707-1880. Notre Service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8 h 30 l'avant-midi à 175 h 00 l'après-midi, HNE, du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro du modèle du produit lorsque vous communiquez avec nous.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE – Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

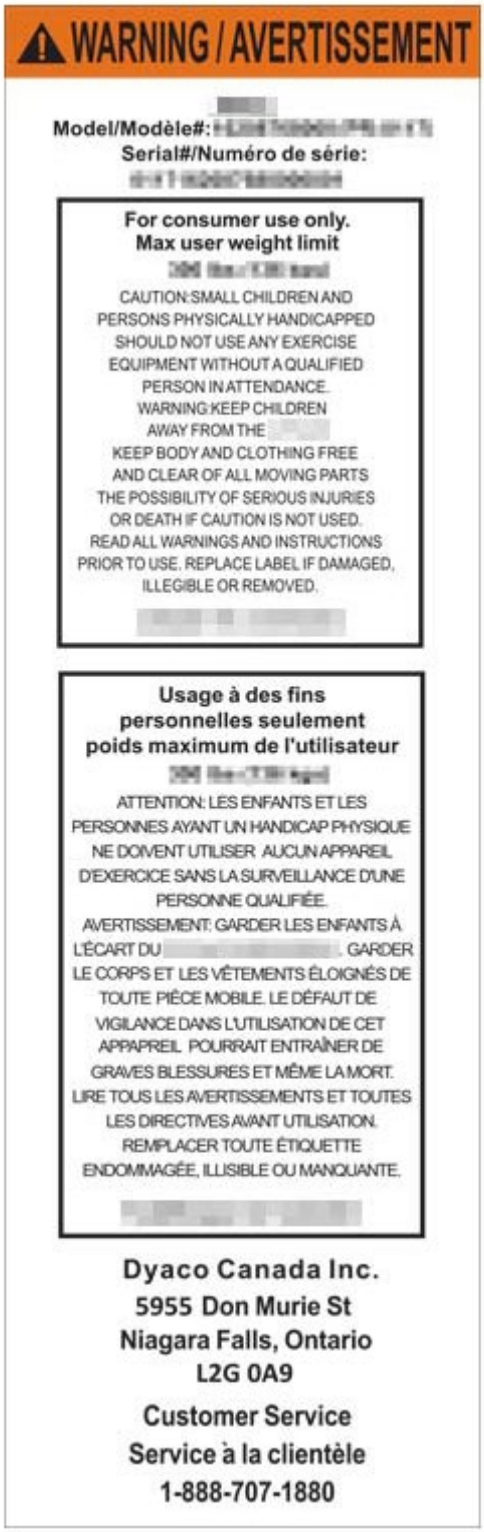
- N'utilisez jamais l'équipement sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'appareil pourraient s'ensuivre.
- Avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de la machine à ramer qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans les ouvertures.
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser la machine à ramer. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.
- Le poids maximal de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne devrait pas être plus de 300 lb (136 kg).

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

ATTENTION! Faites attention en déballant la boîte.

REMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée au machine à ramer. Si elle manque ou si elle est illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour la commander.



WARNING / AVERTISSEMENT

Model/Modèle#:
Serial#/Numéro de série:

For consumer use only.
Max user weight limit

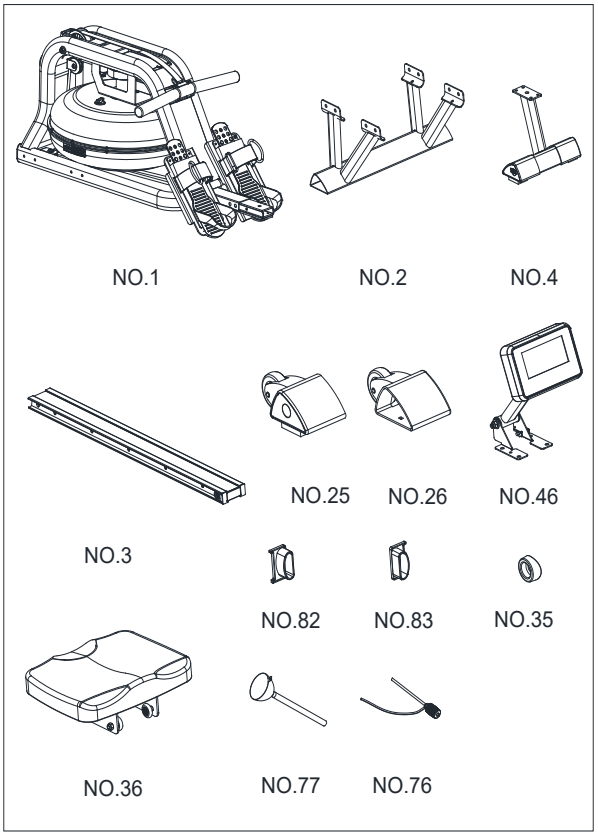
CAUTION:SMALL CHILDREN AND PERSONS PHYSICALLY HANDICAPPED SHOULD NOT USE ANY EXERCISE EQUIPMENT WITHOUT A QUALIFIED PERSON IN ATTENDANCE.
WARNING:KEEP CHILDREN AWAY FROM THE
KEEP BODY AND CLOTHING FREE AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURIES OR DEATH IF CAUTION IS NOT USED.
READ ALL WARNINGS AND INSTRUCTIONS PRIOR TO USE. REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

Usage à des fins personnelles seulement
poids maximum de l'utilisateur

ATTENTION: LES ENFANTS ET LES PERSONNES AYANT UN HANDICAP PHYSIQUE NE DOIVENT UTILISER AUCUN APPAREIL D'EXERCICE SANS LA SURVEILLANCE D'UNE PERSONNE QUALIFIÉE.
AVERTISSEMENT: GARDER LES ENFANTS À L'ÉCART DU . GARDER LE CORPS ET LES VÊTEMENTS ÉLOIGNÉS DE TOUTE PIÈCE MOBILE. LE DÉFAUT DE VIGILANCE DANS L'UTILISATION DE CET APPAPREIL POURRAIT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES ET MÊME LA MORT.
LIRE TOUS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION.
REMPLACER TOUTE ÉTIQUETTE ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE OU MANQUANTE.

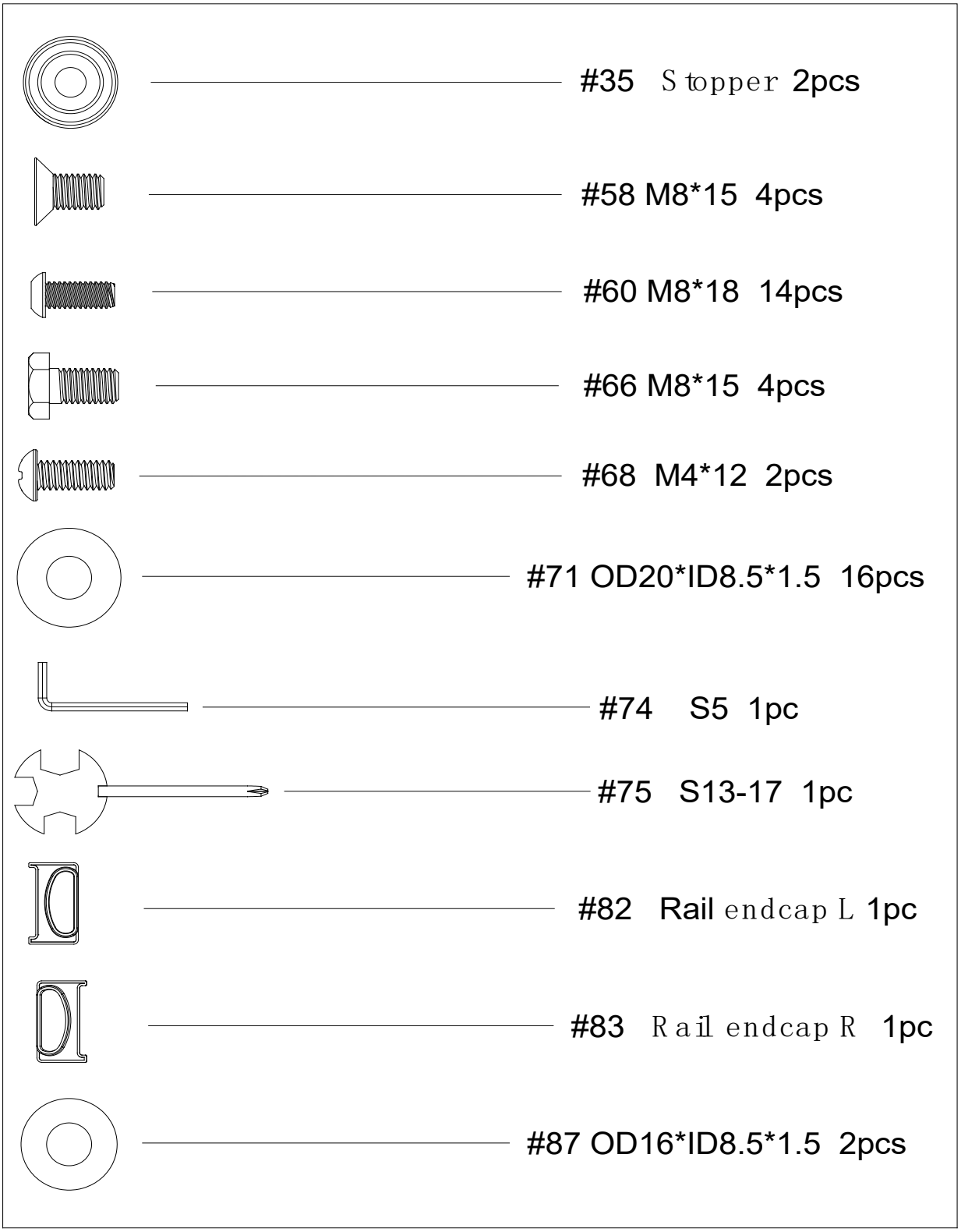
Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie St
Niagara Falls, Ontario
L2G 0A9
Customer Service
Service à la clientèle
1-888-707-1880

LISTE DE PRÉASSEMBLAGE DU MODÈLE **ERG600W**



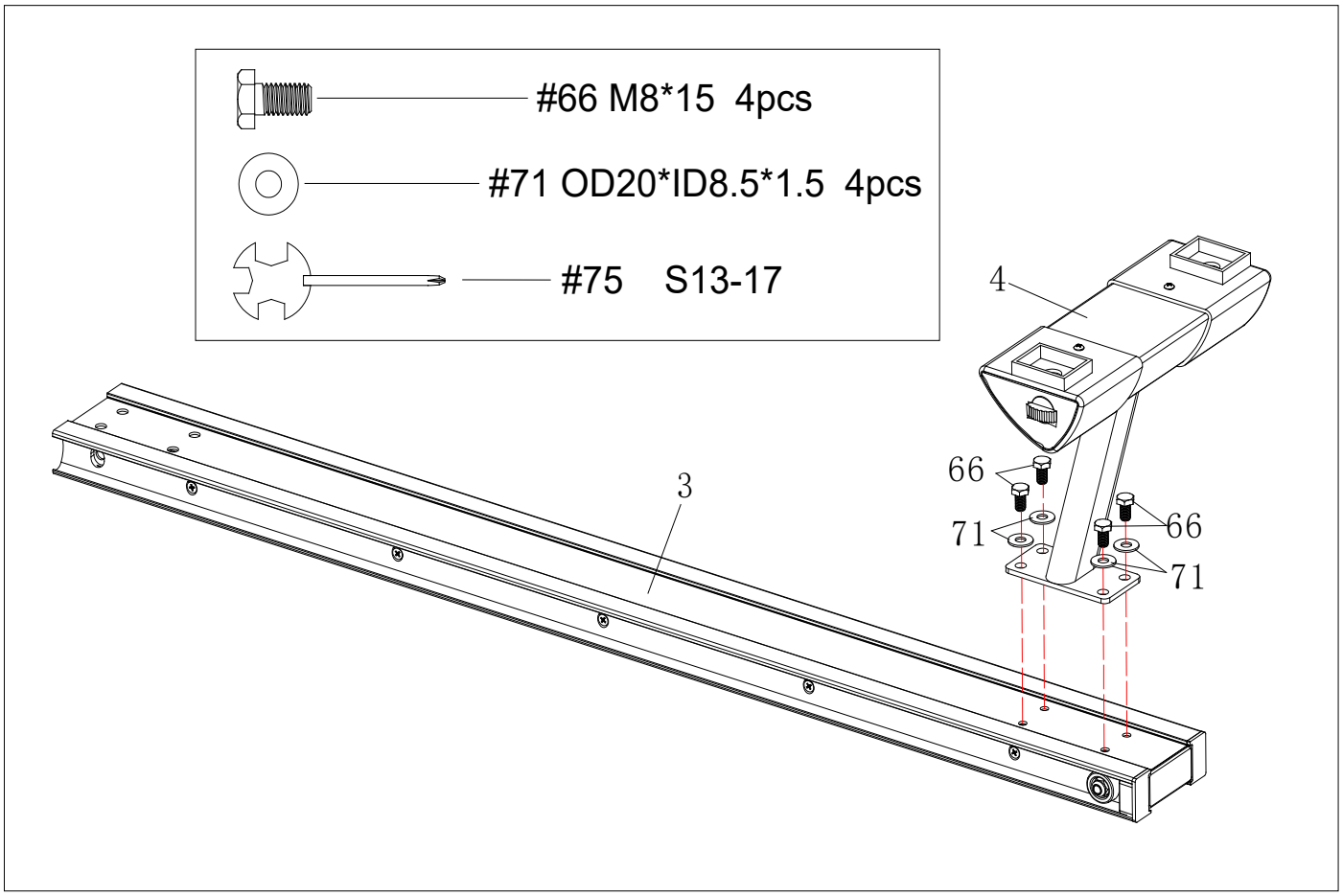
No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
4	Stabilisateur arrière	1
3	Rail de coulissement	1
25	Embout gauche	1
26	Embout droit	1
46	Console	1
82	Embout L gauche du railde coulissement	2
83	Embout R droit du railde coulissement	2
35	Butoir	4
36	Siège	1
77	Entonnoir	1
76	Pompe à siphon	1
	Guide de l’utilisateur ou de l’utilisatrice	1
	Ferrures	1

LISTE DES FERRURES DU MODÈLE **ERG600W**



Note: Les pièces décrites ci-dessus sont toutes nécessaires à l'assemblage de cet appareil. Avant de passer à l'assemblage, veuillez vérifier la liste des ferrures pour vous assurer qu'elles y sont toutes incluses.

ASSEMBLAGE DE LA MACHINE À RAMER **ERG600W**

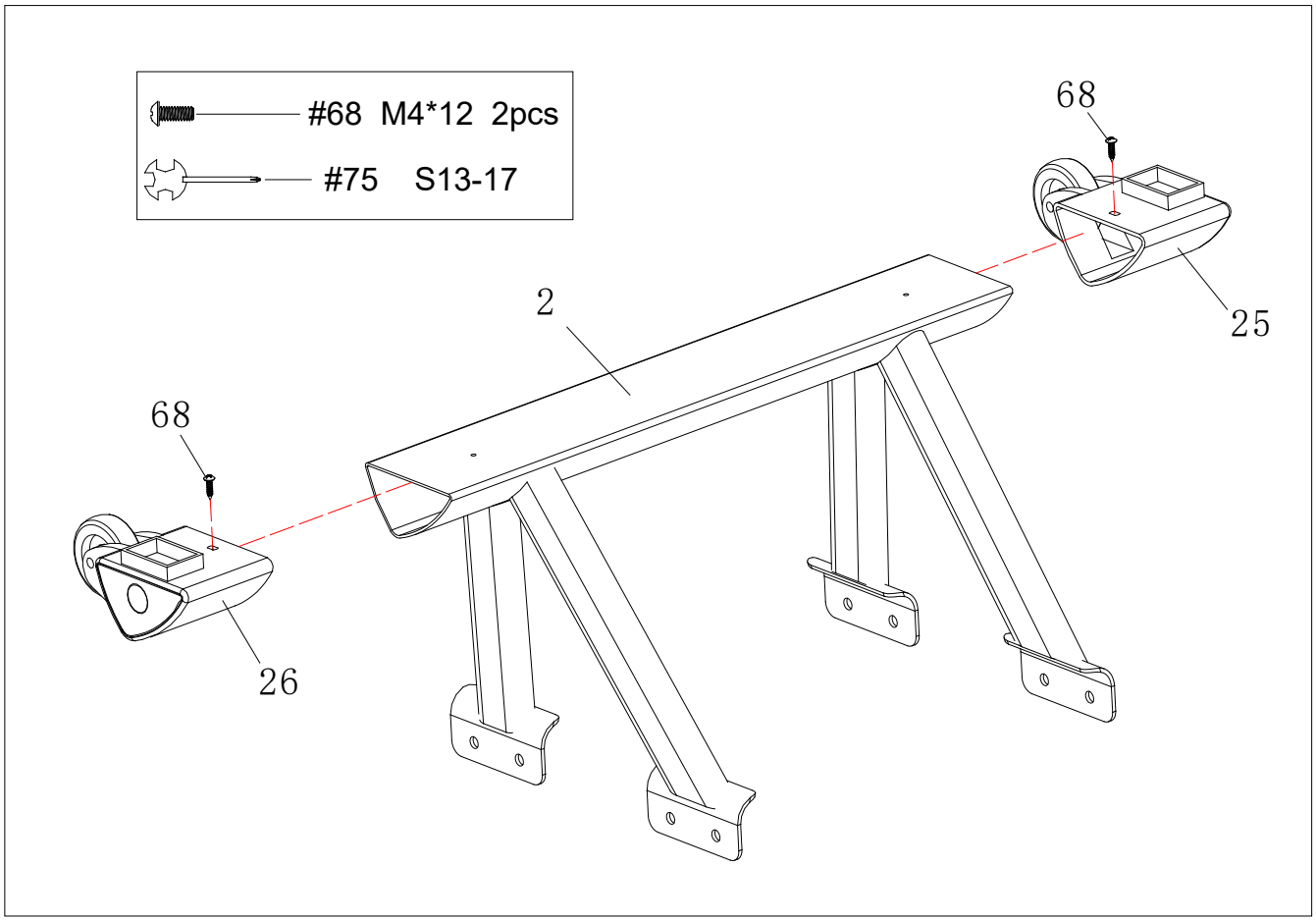


ÉTAPE 1:

NOTE: Il est recommandé que deux personnes travaillent à l'assemblage de ce produit.

1. Tournez le rail de coulissement (3) tel qu'illustré ci-dessus.
2. Attachez le stabilisateur arrière (4) au rail de coulissement (3) avec quatre rondelles (71) et quatre vis hexagonales (66).
3. Serrez-les à l'aide de la clef de serrage (75).

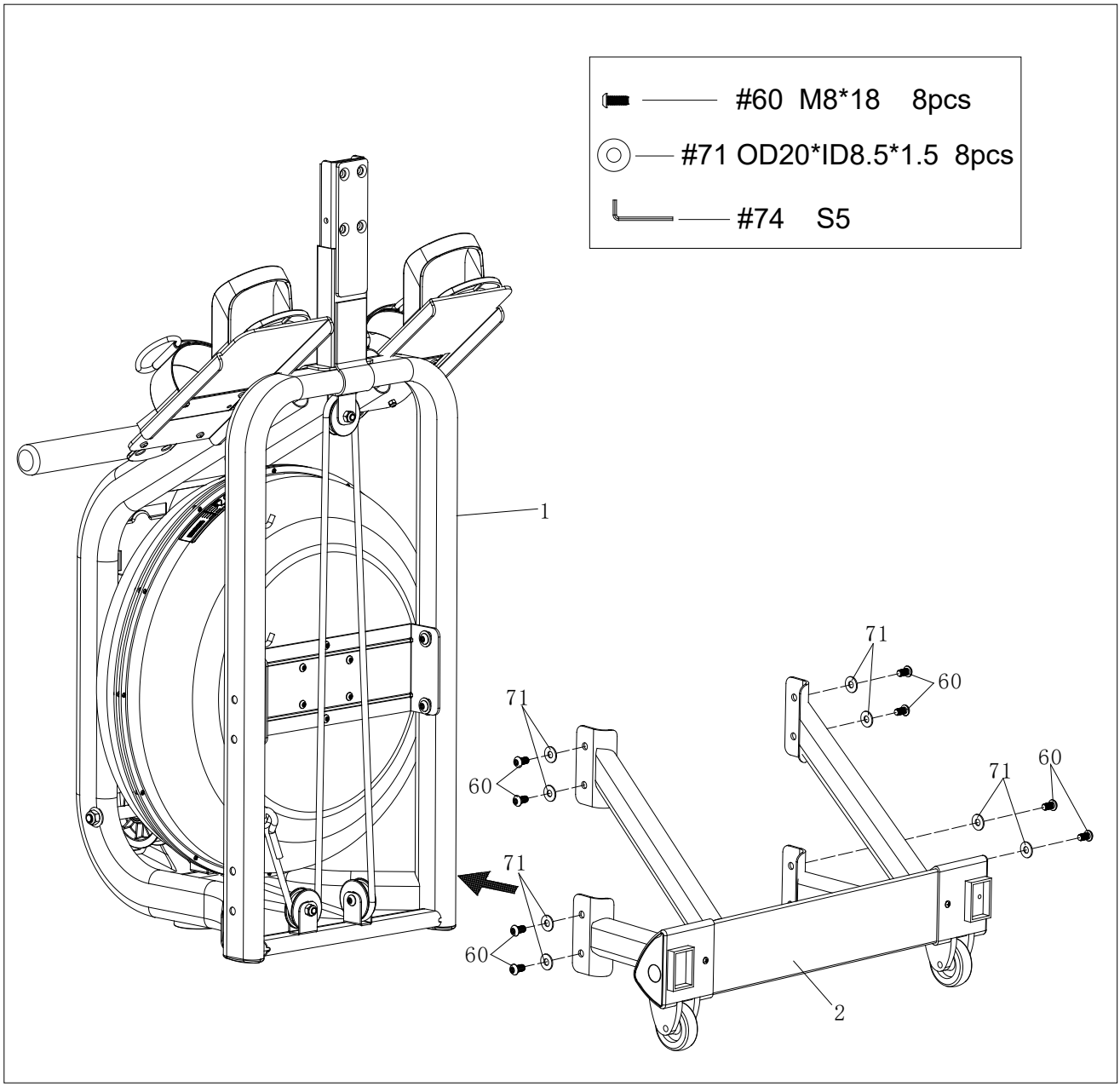
ASSEMBLAGE DE LA MACHINE À RAMER **ERG600W**



ÉTAPE 2:

1. Attachez les embouts L et R (25 et 26) au stabilisateur avant (2).
2. Fixez-les avec deux vis cruciformes (68) à l'aide de la clef de serrage (75).

ASSEMBLAGE DE LA MACHINE À RAMER **ERG600W**

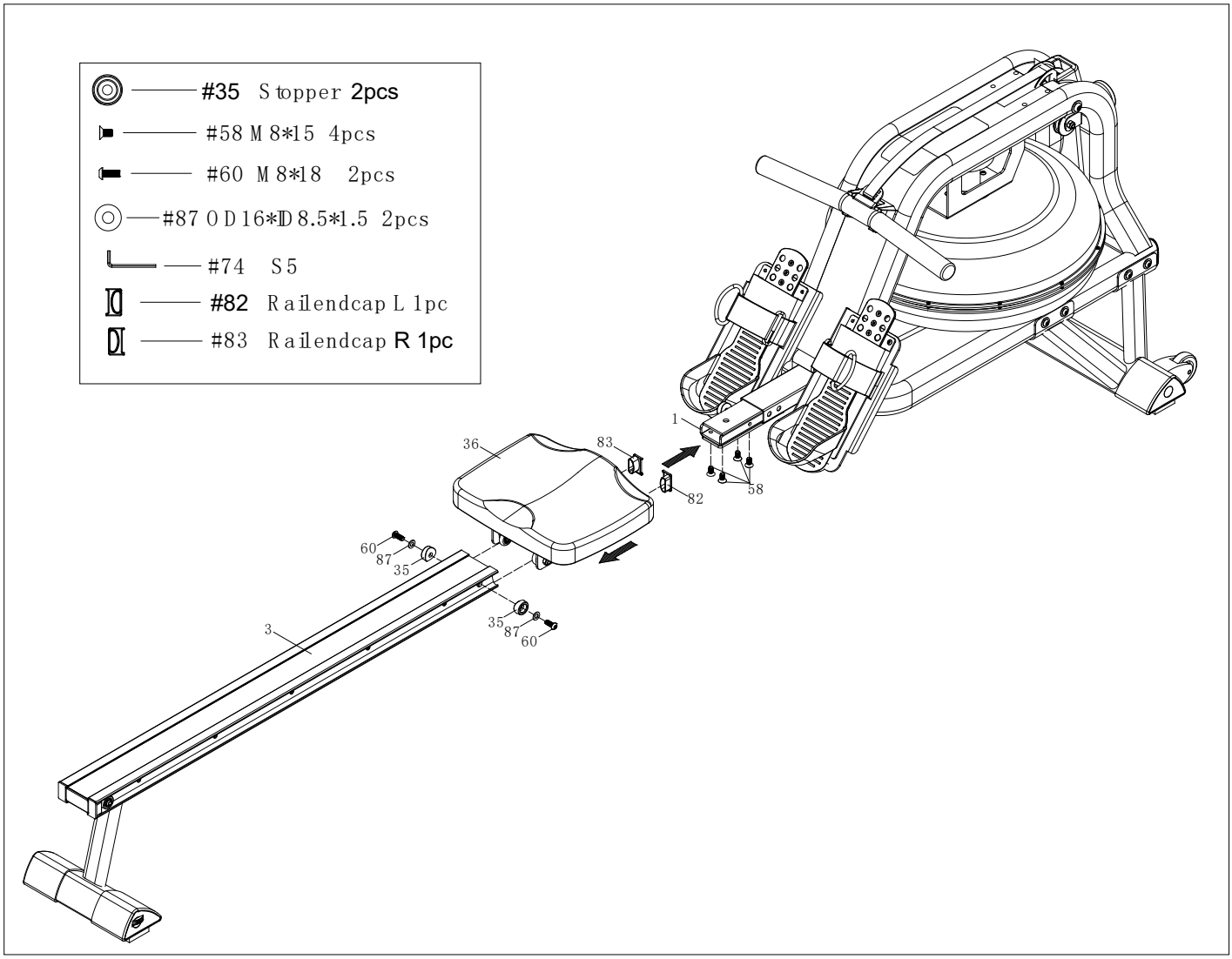


ÉTAPE 3:

1. Placez le cadre principal (1) dans la position verticale.
2. Attachez le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1) avec huit rondelles (71) et huit vis (60).
3. Serrez-les à l'aide de la clef allen (74).

Note: Vous pouvez d'abord mettre 3 ~ 4 vis dans les trous et commencer à serrer à la main. Après que toutes les vis sont en place, serrer avec l'outil.

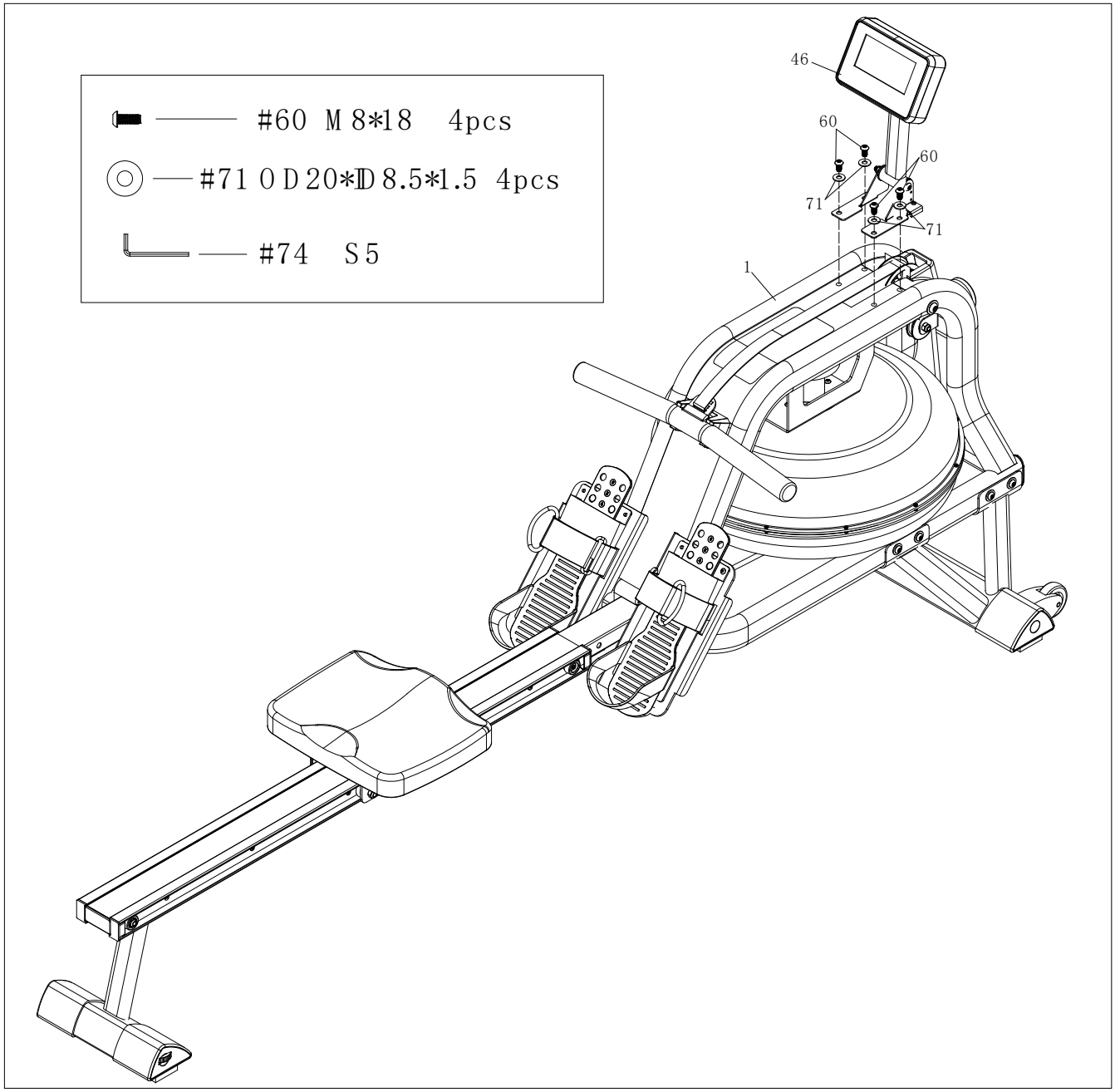
ASSEMBLAGE DE LA MACHINE À RAMER **ERG600W**



ÉTAPE 4:

1. Glissez le siège (36) sur le rail de coulissement (3).
2. Attachez le rail de coulissement (3) au cadre principal (1) avec quatre vis (58).
3. Fixez les butoirs (35) avec deux vis (60) et deux rondelles (87). Insérez les six vis partiellement dans les trous et vissez-les ensuite à l'aide de la clef allen (74).
4. Attachez l'embout L (82) au rail de coulissement (3).

ASSEMBLAGE DE LA MACHINE À RAMER **ERG600W**



ÉTAPE 5:

1. Attachez la console (46) au cadre principal (1) avec quatre rondelles (71) et quatre vis (60).
2. Serrez-les à l'aide de la clef allen (74).

L'assemblage est maintenant terminé!

GUIDE CONCERNANT LE RÉSERVOIR D'EAU – COMMENT LE REMPLIR ET LE VIDER

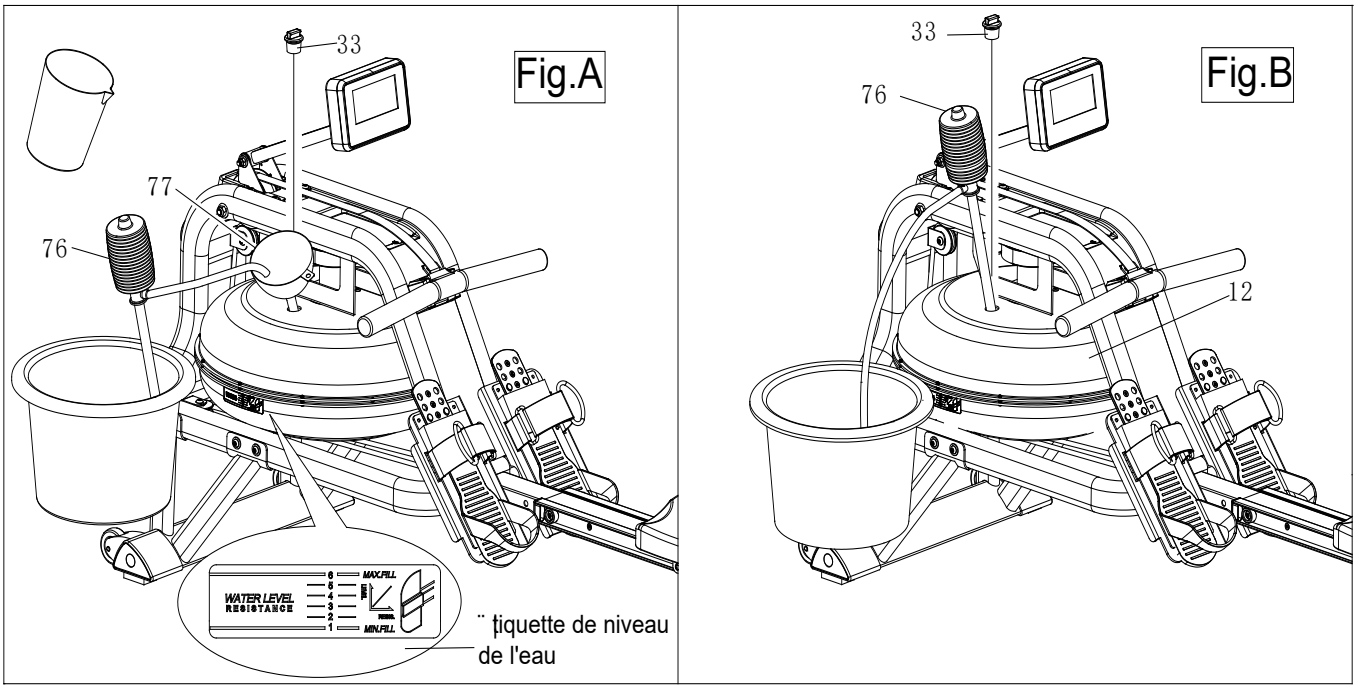
1, Enlevez le bouchon de remplissage (33) du couvercle supérieur du réservoir (12)
2. Pour remplir le réservoir d'eau (voir Figure A), insérez l'entonnoir (77) dans le réservoir et utilisez une tasse ou la pompe à siphon (76) et un seau. Utilisez la jauge du niveau situéesur le côté du réservoir pour mesurer le niveau d'eau désiré dans le réservoir.
3. Pour vider l'eau du réservoir dans un seau (voir Figure B), placez un seau près de la machine à ramer et utilisez la pompe à siphon (76).
4. Insérez le bouchon (33) dans le couvercle supérieur du réservoir (12). Essuyez l'excès d'eau sur le cadre principal.

NOTE:

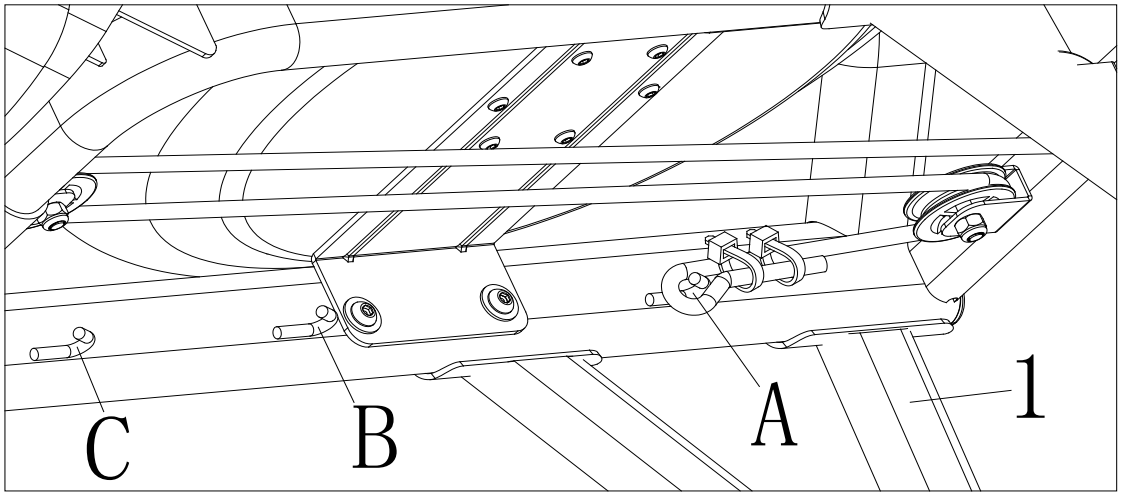
- Remplissez le réservoir avec l'eau du robinet. Ajoutez un comprimé pour la purification de l'eau (non inclus). N'utilisez jamais le chlore de la piscine ou l'eau de Javel, ce qui endommagerait le réservoir et annulerait la garantie.
- Ajoutezuncomprimé pour la purification de l'eau chaque six mois ou au besoin. Si l'eau demeure embrouillée, remplacez l'eau dans le réservoir.
- L'eau du réservoir n'est pas potable. Disposez de l'eau après l'avoir pompée du réservoir.

NIVEAU D'EAU

- Lajauge pour le niveau de l'eau se trouve sur le côté du réservoir (voir Figure A). Le niveau maximal de remplissage est 6; ne dépassez jamais cette limite. Si vous remplissez le réservoir au-delà de cette limite, la garantie sera annulée.
- La résistance de la machine à ramer dépend du niveau d'eau dans le réservoir. Le niveau d'eau 1 offre la résistance minimale et le niveau d'eau 6 offre la résistance maximale.



GUIDE CONCERNANT L'AJUSTEMENT

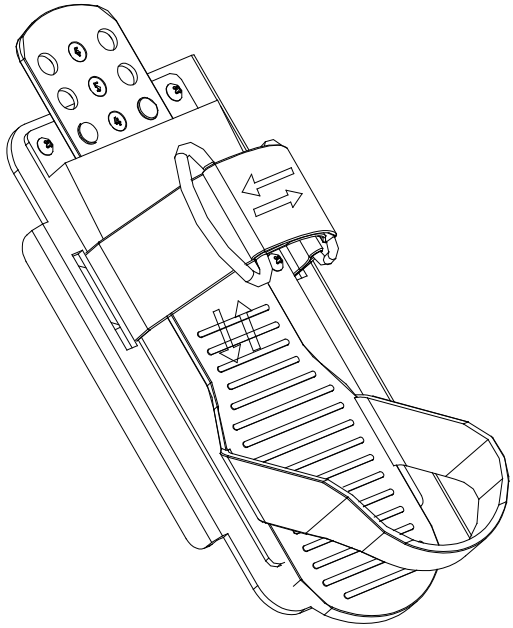


Trois crochets (A, B et C) pour accrocher le sandow se trouvent à l'intérieur du cadre, sous le réservoir d'eau. Accrochez le sandow au crochet B ou Cpour améliorer le retour soutenu de la courroie; le crochet C offre le retour le plus rapide.

Faites attention en ajustant le sandow.

GUIDE CONCERNANT L'AJUSTEMENT

❖ AJUSTEMENT DE PÉDALE



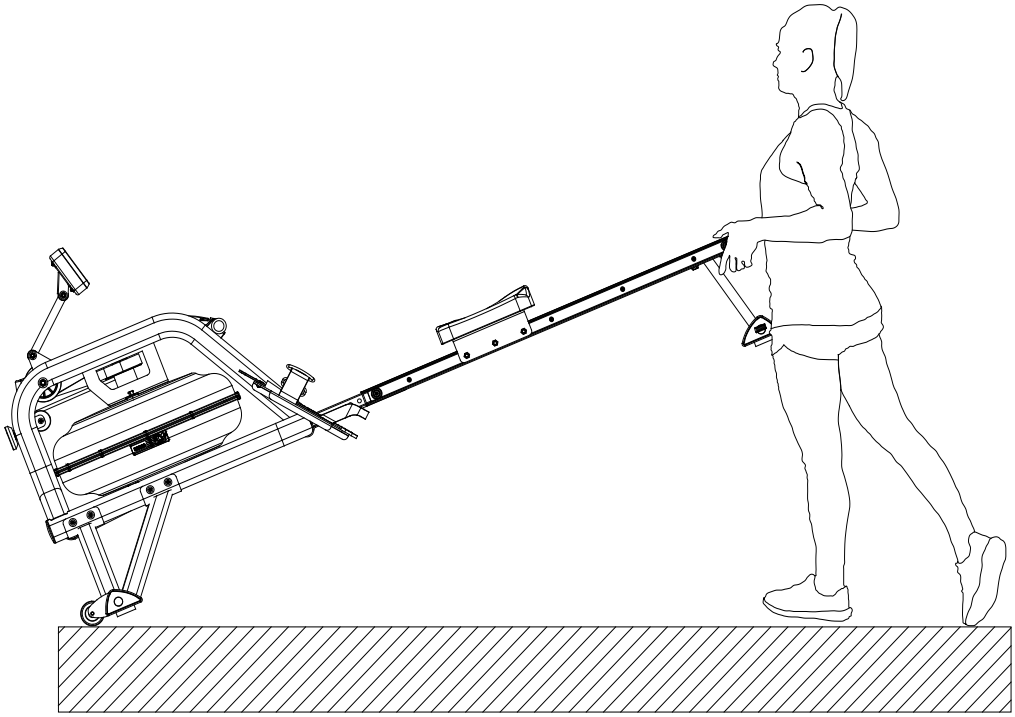
La courroie de la pédale s'ajuster parfaitement au pied de l'utilisateur ou de l'utilisatrice.

Pour ajuster la courroie de la pédale, enlevez l'extrémité Velcro de la courroie du côté en filet en la tirant vers le haut et ensuite vers la gauche.

Une fois que la courroie est enlevée, vous pouvez agrandir l'ouverture de la courroieen tirant l'extrémité en filet vers le haut et ensuite vers la droite.

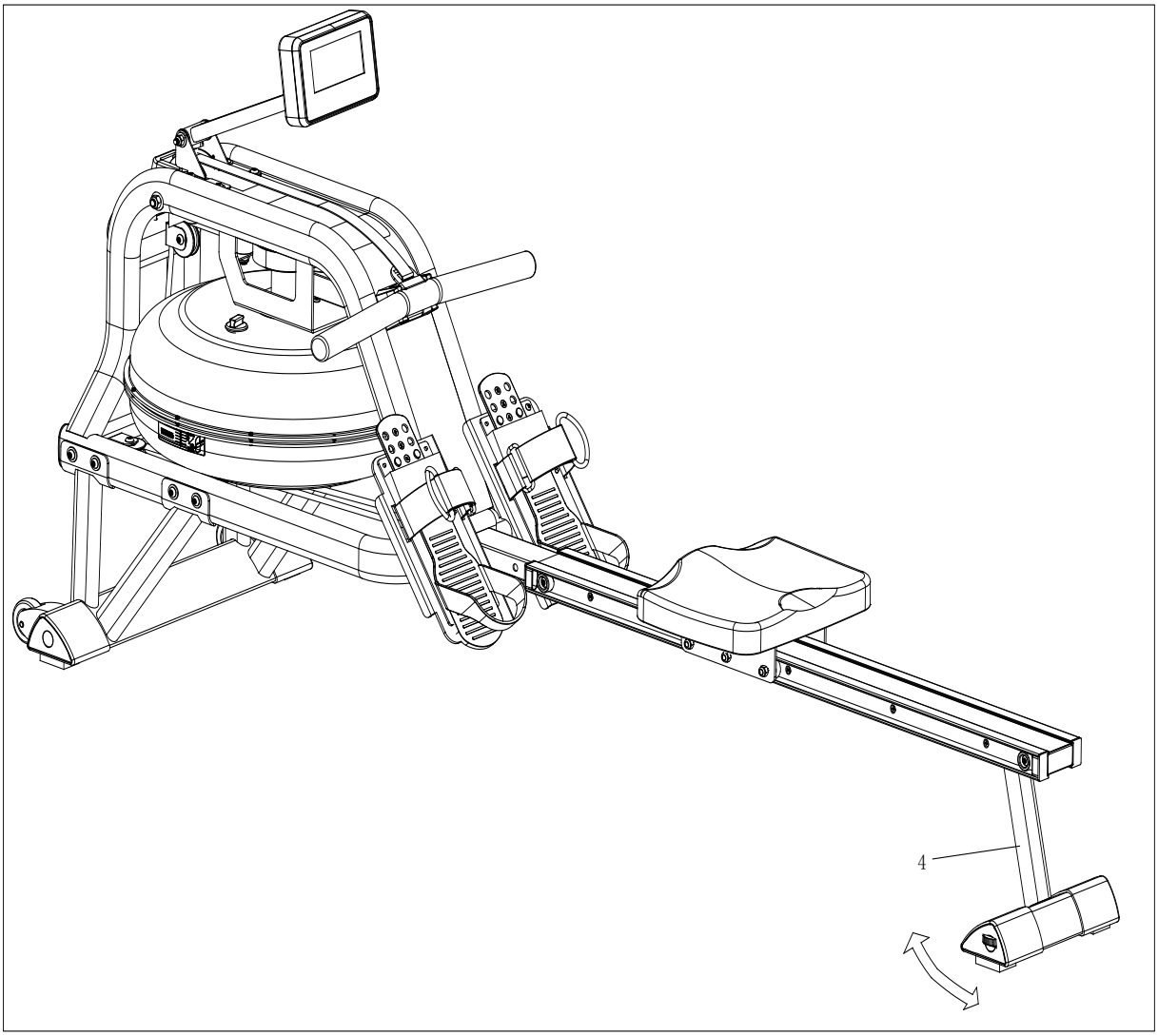
Pour serrer la courroie, tirez l'extrémité Velcro de la courroie vers le haut et ensuite vers la droite, puis tirez-la finalement vers le bas pour la fixer au côté en filet de la courroie.

DÉPLACEMENT DE LA MACHINE À RAMER



Pour déplacer la machine à ramer, levez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues de déplacement, situées sur le stabilisateur avant, touchent le plancher. Lorsque les roues touchent par terre, vous pouvez déplacer facilement la machine à ramer à l'endroit désiré.

GUIDE CONCERNANT L'AJUSTEMENT



AJUSTEMENT DE L'ÉQUILIBRE

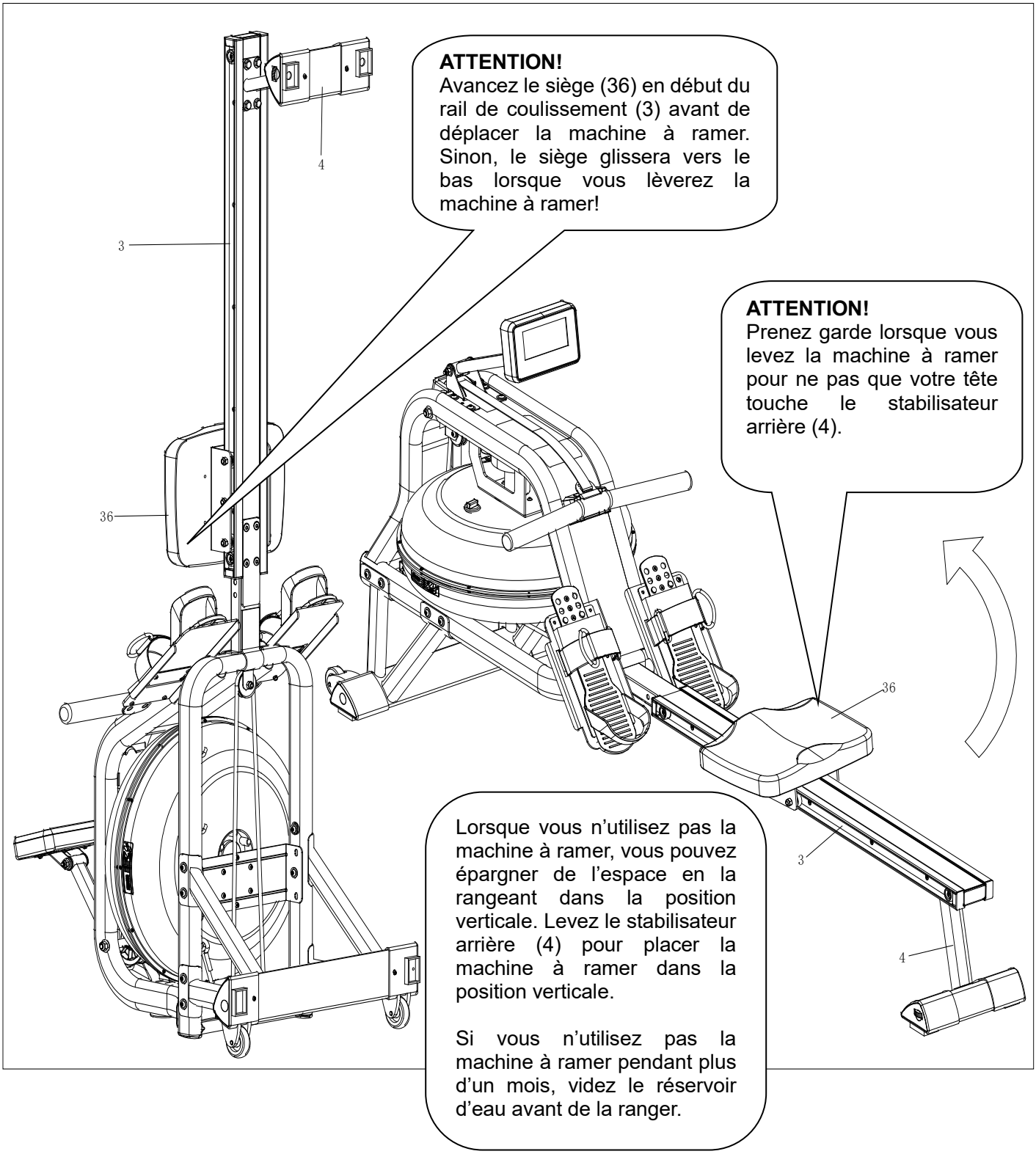
Ajustez les embouts du stabilisateur arrière (4) si la machine à ramer berce lorsque vous l'utilisez.

ATTENTION!

Les pièces mobiles, telle que le siège, peuvent écraser et couper. Éloignez les mains du rail de coulissement lorsque vous utilisez la machine à ramer.

GUIDE CONCERNANT L'AJUSTEMENT

❖ **RANGEMENT**



ATTENTION!
Avancez le siège (36) en début du rail de coulissement (3) avant de déplacer la machine à ramer. Sinon, le siège glissera vers le bas lorsque vous lèverez la machine à ramer!

ATTENTION!
Prenez garde lorsque vous levez la machine à ramer pour ne pas que votre tête touche le stabilisateur arrière (4).

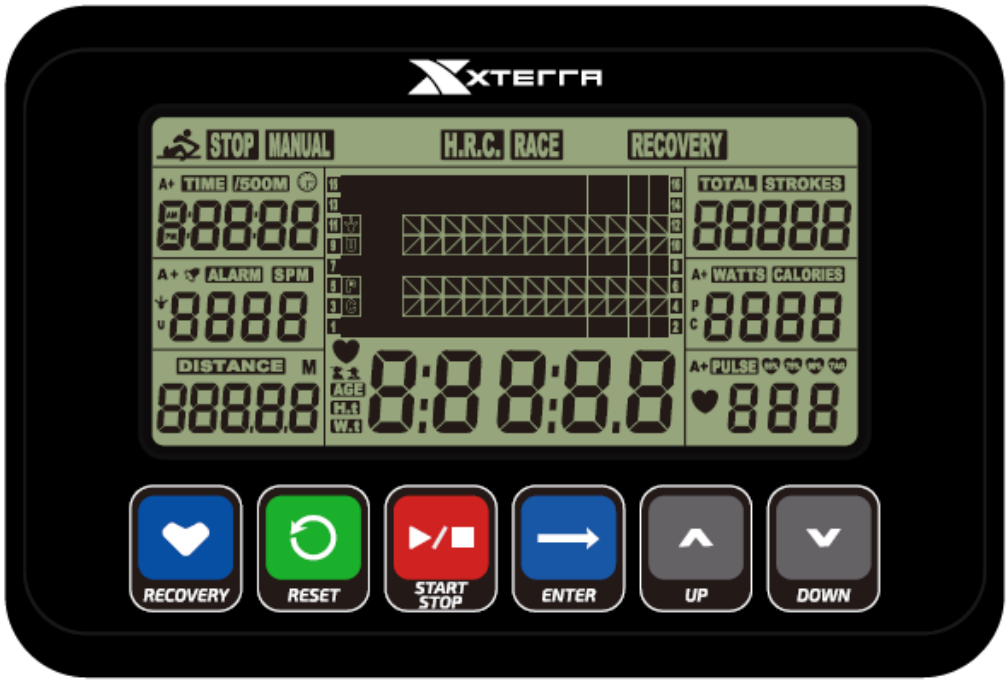
Lorsque vous n'utilisez pas la machine à ramer, vous pouvez épargner de l'espace en la rangeant dans la position verticale. Levez le stabilisateur arrière (4) pour placer la machine à ramer dans la position verticale.

Si vous n'utilisez pas la machine à ramer pendant plus d'un mois, videz le réservoir d'eau avant de la ranger.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE MACHINE À RAMER

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

CONSOLE DU MODÈLE ERG600W



Le tableau d'affichage informatisé de la console de la machine à ramer à eau permet à l'utilisateur ou à l'utilisatrice de personnaliser son conditionnement en surveillant le progrès. Au cours de la séance d'exercices, le tableau d'affichage alterne et affiche en séquence le temps, le temps/500M, les coups à la minute (SPM), la distance, les coups, le total des coups, les calories consommées et le pouls (toutes les fonctions ci-dessus).

BOUTONS DES FONCTIONS

OPÉRATION DES BOUTONS:

MONTER/DESCENDRE: Appuyez sur ces deux boutons pour défiler dans la section disponible.Appuyez sur ces deux boutons pour ajuster la valeur d'une fonction en l'augmentant ou en la réduisant

ENTRÉE: Appuyez sur ce bouton pour confirmer votre choix. Au cours de la séance d'exercices, appuyez sur ce bouton pour voir chaque fonction affichée.

COMMENCER/ARRÊTER: Appuyez sur ce bouton pour commencer et arrêter le programme choisi pour la séance d'exercices.

REMISE À ZÉRO: Appuyez sur ce bouton pour retourner au menu principal. Appuyez quelques secondes sur ce bouton pour remettre les valeurs à zéro.

RÉCUPÉRATION: Appuyez sur ce bouton pour activer le programme de récupération et évaluer automatiquement votre forme physique immédiatement après la séance d'exercices.

【FONCTIONS】

TEMPS: Cette fonction fixe le temps cible enappuyant sur les boutons UP et DOWN (1 min – 99 min), en augmentations d'une minute.

TEMPS/500M: Cette fonction affiche automatiquement la moyenne de votre temps 500M.

COUPS À LA MINUTE： Cette fonction affiche les coups à la minute.

DISTANCE: Cette fonction prérègle la distancecible en appuyant sur les boutons UP et DOWN (0 – 9999 mètres), en augmentations de 100 mètres.

COUPS: Cette fonction fixeles coups cible en appuyant sur les boutons UP et DOWN (0 – 9990 coups), en augmentations de 10 coups.

TOTAL DES COUPS: Accumule les coups totaux de 0 jusqu'à 9999.

CALORIES: Cette fonction fixe les calories cible en appuyant sur les boutons UP et DOWN (10 cal – 9990 cal),en augmentations de 10 calories.

POULS: Dans le mode manuel, déterminez la valeur cible en appuyant sur la fonction Up/Down (augmenter et diminuer) de 30 à 240, chaque augmentation d'un battement à la minute (BPM). L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur ou de l'utilisatrice au cours de la séance d'exercices. Lorsque l'ordinateur atteint la valeur cible, il émet un signal sonore jusqu'à ce qu'il y ait un changement à un autre mode ou lorsque que la sangle de poitrine est enlevée; l'affichage du pouls clignotera également. La fonction de la mesure du pouls est utilisée uniquement avec le système de la sangle de poitrine.

CALENDRIER: L'ordinateur affiche l'année, le mois et le jour lorsqu'il est dans le mode de repos

TEMPÉRATURE: L'ordinateur affiche la température de la salle d'exercices lorsqu'il est dans le mode de repos.

HORLOGE: L'ordinateur affiche l'heure lorsqu'il est dans le mode de repos.

【OPERATION】

1. Installez deux piles AA (incluses); l'ordinateur émet un signal sonore pendant deux secondes (voir Figure 1).

   L'ordinateur emprunte alors le mode de l'horloge et du calendrier (voir Figure 2).

2. L'horloge clignote. Appuyez sur le bouton UP pour régler l'heure. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la valeur.

   Appuyez sur le bouton UP pour régler les minutes. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la valeur. Continuez de régler l'année (dans la fenêtre STROKES), le mois (dans la fenêtre CALORIES), et le jour (dans la fenêtre PULSE) en appuyant sur les boutons UP et DOWN. Appuyez chaque fois sur le bouton ENTER pour confirmer la valeur.

   L'alarme clignote. Pour sauter l'étape de réglage de l'alarme, appuyez sur le bouton ENTER.

   Pour régler l'alarme, appuyez sur le bouton UP afin d'activer l'alarme. Une flèche apparaît alors près de l'alarme.

   Appuyez sur le bouton ENTER. La fenêtre CLOCK clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler le temps de l'alarme. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la valeur. L'ordinateur va alors à la fenêtre SPORT (voir Figure 3).

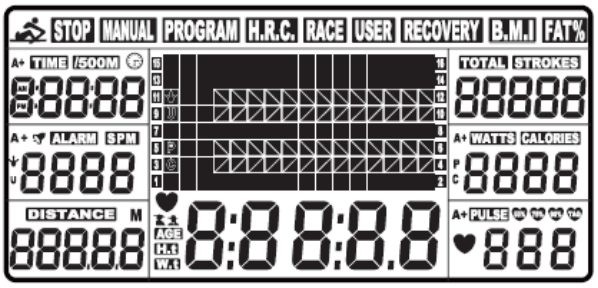


Fig. 1

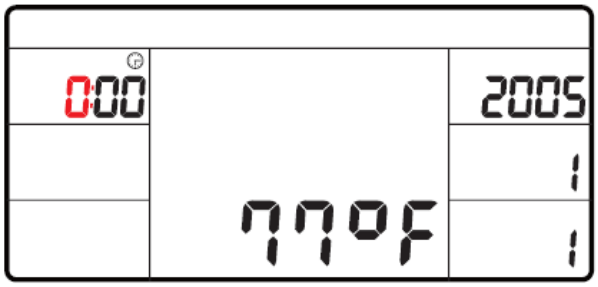


Fig. 2

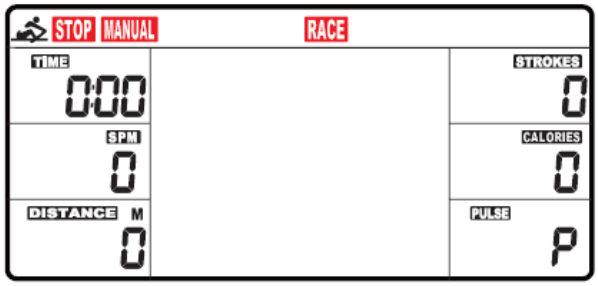


Fig. 3

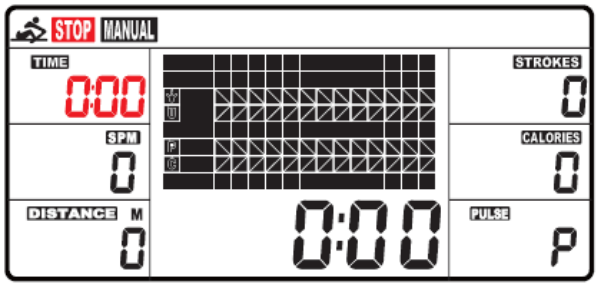


Fig. 4

3. Lorsque vous entrez dans l'écran SPORT, les modesMANUAL et RACE clignotent. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour choisir MANUAL ou RACE. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.

(1) MANUEL (voir Figure 4): Le mode MANUAL offre deux choix.

A. L'ordinateur peut être réglé au compte à rebours. Lorsque vous choisissez le modeMANUAL, la valeur du temps commence à clignoter. Appuyez sur le bouton UP pour régler la valeur du temps au compte à rebours. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix. Si vous ne voulez pas régler la valeur du temps au compte à rebours, appuyez sur le bouton ENTER pour sauter à la fonction suivante. Vous pouvez régler les valeurs de la distance, des coups, des calories ou du pouls. (Vous pouvez régler la valeur pour une seule fonction au compte à rebours. Par exemple, si vous avez réglé la valeur cible du temps, alors la valeur cible de la distance ne peut pas être réglée.)

Appuyez sur le bouton START pour commencer. L'icône STOP disparaît alors.

Lorsque la fonction que vous avez choisie compte à rebours jusqu'à zéro ou que vous appuyez sur le bouton STOP, l'ordinateur s'arrête et affiche la valeur moyenne.

B. L'ordinateur compte la valeur de votre séance d'exercices. Appuyez sur le bouton START pour commencer.

(2) COURSE (voir Figure 5):

Choisissez le mode RACE; L9 clignote. La fenêtre TIME/500M affiche 4:00. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour choisir L1 –L15. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix. Vous pouvez maintenant régler la distance de la course (500M – 10000M) lorsque la valeur de la distance clignote.

Appuyez sur le bouton ENTER pour afficher une image de la courseà l'écran.

Voici le TEMPS/500M des programmes:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

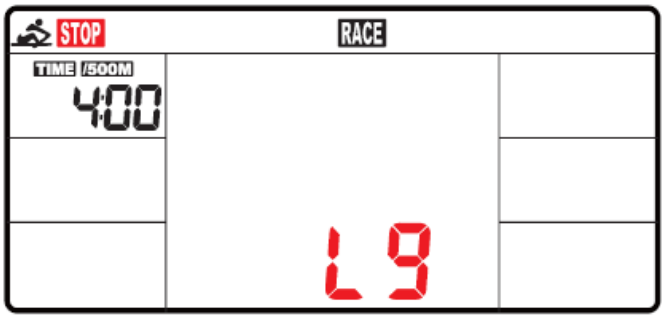


Fig. 5

A. Appuyez sur le bouton START pour commencer; l'icône STOP disparaît. USER et PC clignotent dans la matrice (voir Figure 6). L'ordinateur s'arrête lorsque USER ou l'ordinateur a atteint la distance préréglée de la course. À ce moment, la matrice affiche PC WIN ou USER WIN (voir Figure 7).

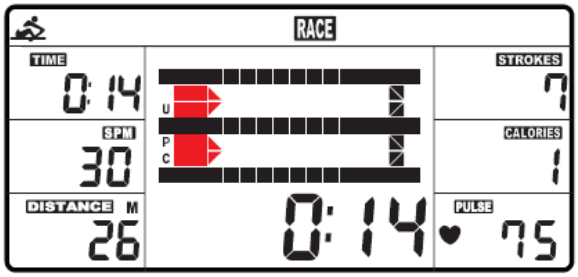


Fig. 6

Fig. 7

B. Lorsque la course se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer la course. Appuyez sur le bouton RESET pour quitter l'écran RACE.

(3) RÉCUPÉRATION：

1. Ce compteur fonctionne avec le moniteur(non inclus) de la fréquence cardiaque sur la sangle de poitrine. Après que vous vous êtes entraîné pendant une période de temps, continuez de porter le moniteur sur la sangle de poitrine et appuyez sur le bouton RECOVERY. Tous les affichages des fonctions s'arrêtent sauf pour TIME qui commence à compter à rebours de 00:60 à 00:00.
2. L'écran affiche alors votre état de récupération de la fréquence cardiaque dans les programmes F1, F2… à F6.
3. F1 est excellent tandis que F6 est pauvre. Vous pouvez continuer de vous entraîner pour améliorer votre état de récupération de la fréquence cardiaque. (Appuyez sur le bouton RECOVERY une autre fois pour retourner à l'écran principal.)

L'ALARME

L'alarme fonctionne seulement lorsque l'ordinateur est dans le mode de repos. L'alarme n'émet aucun signal sonore au cours de la séance d'exercices. Appuyez sur le bouton RESET pendant quelques secondes pour aller à la fenêtre de l'horloge et régler l'alarme.

LE MODE DE REPOS

L'ordinateur emprunte le mode de repos après environ quatre minutes d'inactivité.

LES PILES

Le compteur a besoin de deux piles AA (incluses). Lorsque vous changez les piles, toutes les valeurs sont remises à zéro. S'il y a un problème avec l'affichage, essayez d'abord de changer les piles. Lorsque vous changez les piles, changez les deux piles en même temps. Ne mélangez pas les types de piles ou les vieilles piles avec les piles fraîches. Disposez des vieilles piles selon les lignes directrices de votre région.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

La sécurité de ce produit est assurée seulement si des vérifications périodiques et régulières sont effectuées. La plupart des vérifications peuvent être effectuées une fois par semaine. Cependant, certaines vérifications devraient l'être avant chaque séance d'exercices. Elles sont énumérées ci-dessous.

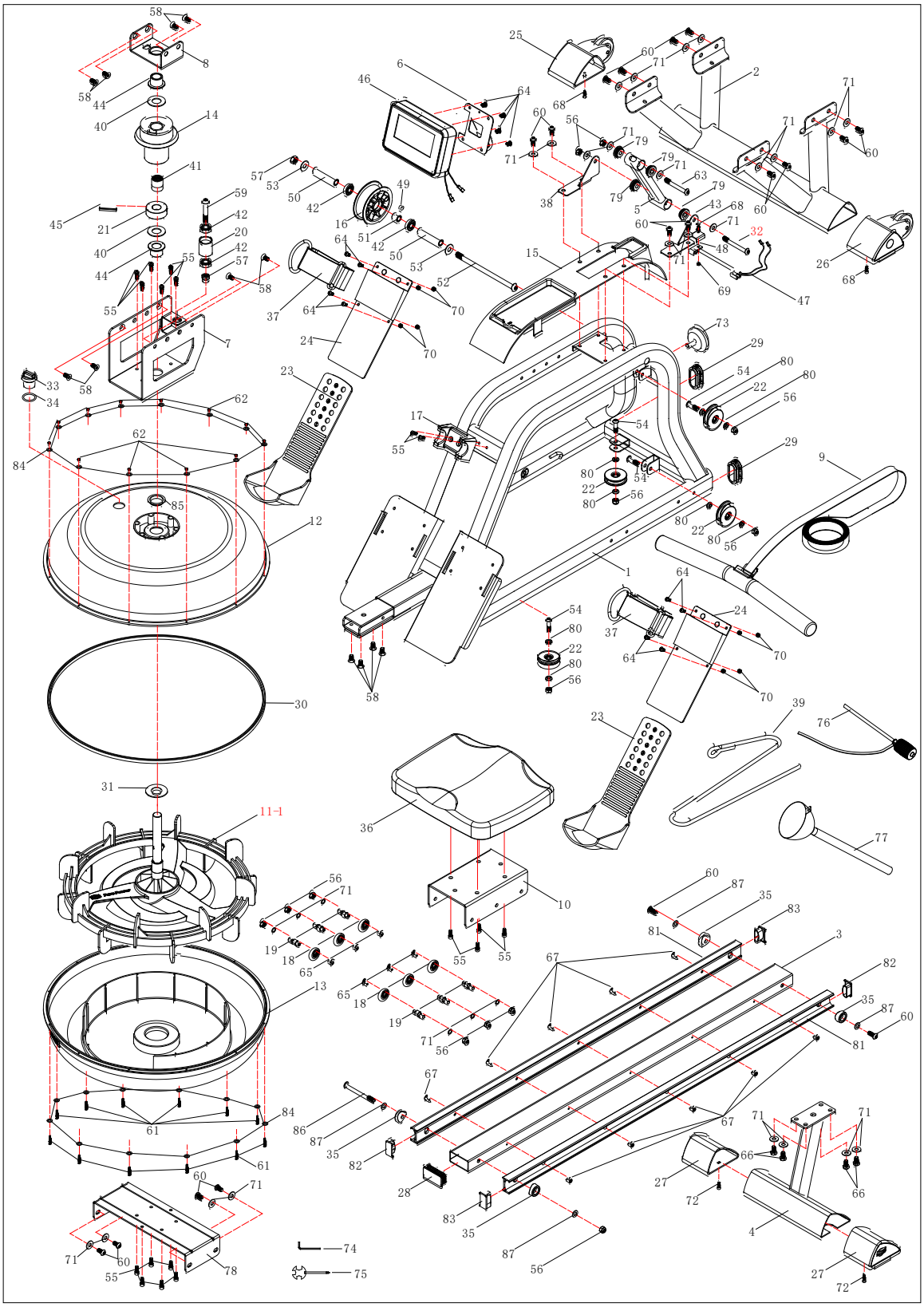
Vérifications

- Vérifiez si les ferrures des pédales sont bien serrées puisqu'elles peuvent se desserrer après quelque temps.
- Vérifier si les boulons des stabilisateurs sont bien serrés avant chaque séance d'exercices.
- Vérifiez si le rail de coulissement est bien serré avant chaque séance d'exercices.
- Si une pièce est défectueuse, remplacez-la immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.

Nettoyage

Presque toutes les surfaces sont lavables. Un chiffon humide est suffisant pour nettoyer la plupart des surfaces de cet appareil. Faites attention de ne pas faire couler de l'eau sur l'ordinateur. Un savon liquide doux peut être ajouté à l'eau s'il y a lieu.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

No.	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	8360001	Cadre principal	1
2	8360002	Stabilisateur avant	1
3	8360003	Rail de coulissement	1
4	8360004	Stabilisateur arrière	1
5	8360005	Support de l'ordinateur	1
6	8360006	Plaque de fixation	1
7	8360007	Plaque du réservoir d'eau	1
8	8360008	Plaque de la bague	1
9	8360009	Guidons	1
10	8360010	Chariot du siège	1
11-1	8360011-1	Rotor	1
12	8360012	Partie supérieure du réservoir d'eau	1
13	8360013	Partie inférieure du réservoir d'eau	1
14	8360014	Roue de la courroie	1
15	8360015	Couvercle	1
16	8360016	Roue de la courroie	1
17	8360017	Selle des guidons	1
18	8360018	Rouleau	6
19	8360019	Essieu du rouleau	6
20	8360020	Rouleau guide	1
21	8360021	Aimant du siège	1
22	8360022	Poulie du sandow	4
23	8360023	Pédale supérieure	2
24	8360024	Pédale inférieure	2
25	8360025	Embout gauche	1
26	8360026	Embout droit	1
27	8360027	Embout ajustable	2
28	8360028	Embout du rail de coulissement	1
29	8360029	Bouchon ovale	2
30	8360030	Anneau d'étanchéité	1
31	8360031	Joint d'étanchéité de l'essieu du rotor	1
32	8360032	Vis M8*75	1
33	8360033	Bouchon de remplissage	1
34	8360034	Anneau en O	1
35	8360035	Butoir	4
36	8360036	Siège	1
37	8360037	Courroie des pédales	2
38	8360038	Support gauche du capteur	1
39	8360039	Sandow	1
40	8360040	Rondelle en plastique	2
41	8360041	Coussinet à sens unique	1
42	8360042	Coussinet	4
43	8360043	Support droit du capteur	1
44	8360044	Bague	2

No.	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
45	8360045	Goupille Ø6,0*40	1
46	8360046	Console	1
47	8360047	Fil du capteur	2
48	8360048	Support du capteur	1
49	8360049	Aimant Ø10*5	1
50	8360050	Entretoise pour la roue de la courroie	2
51	8360051	Petite entretoise	1
52	8360052	Vis M10*185	1
53	8360053	Rondelle OD25*ID10,5*2,0	2
54	8360054	Vis M8*30	4
55	8360055	Vis M6*15	18
56	8360056	Écrou freiné en nylon M8	13
57	8360057	Écrou freiné en nylon M10	2
58	8360058	Vis M8*15	12
59	8360059	Vis M10*55	1
60	8360060	Vis M8*18	18
61	8360061	Vis M3*20	12
62	8360062	Écrou freiné en nylon M3	12
63	8360063	Vis M8*70	1
64	8360064	Vis M5*12	12
65	8360065	Vis M5*8	6
66	8360066	Vis hexagonale M8*15	4
67	8360067	Vis cruciforme plate M5*15	3
68	8360068	Vis cruciforme M4*12	3
69	8360069	Écrou freiné en nylon M4	1
70	8360070	Écrou freiné en nylon M5	8
71	8360071	Rondelle OD20*ID8,5*1,5	30
72	8360072	Vis ST4,2*16	2
73	8360073	Bouton	1
74	8360074	Clef allen S5	1
75	8360075	Clef de serrage S13-S17	1
76	8360076	Pompe à siphon	1
77	8360077	Entonnoir	1
78	8360078	Plaque de la partie inférieure du réservoir	1
79	8360079	Bague en plastique	4
80	8360080	Entretoise	8
81	8360081	Aluminium	2
82	8360082	Embout L gauche du rail de coulissement	2
83	8360083	Embout R droit du rail de coulissement	2
84	8360084	Rondelle sans tache M3	24
85	8360085	Anneau d'étanchéité, partie supérieure du réservoir	1
86	8360086	Vis M8*90	1
87	8360087	Rondelle OD16*ID8,5*1,5	4

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

EXERCISE

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

La **force** est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'**endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La **flexibilité** est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'**endurance du système cardiovasculaire** est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobie d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L'adjectif anaérobie signifie sans oxygène. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement

Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression
Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve
Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité
Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.
Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité
Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement
Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.
Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération
Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque
Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.
Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.
Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.
Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation

Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires

Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements

Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de portez des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

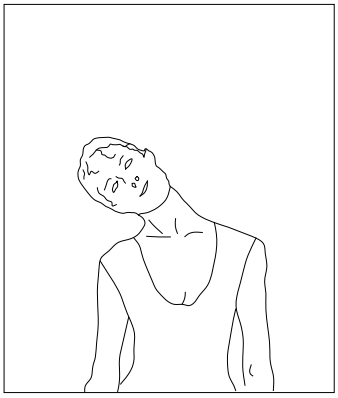
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillement. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

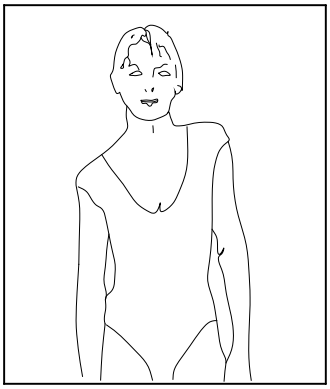
Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



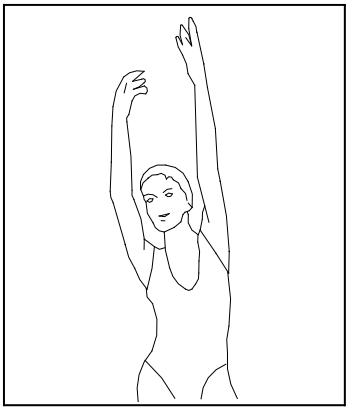
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite..



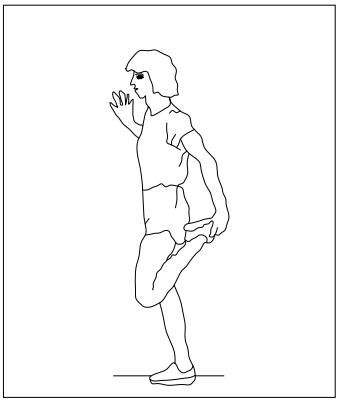
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuer de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.



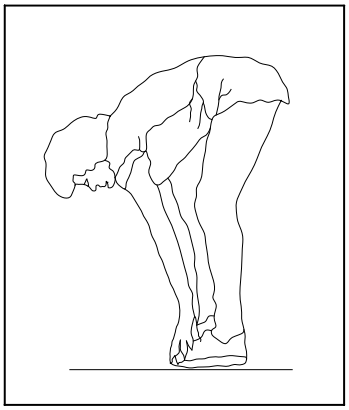
Étirement des quadriceps

Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.

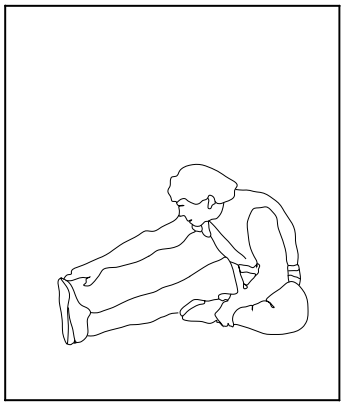


Étirement des muscles intérieurs des cuisses
En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

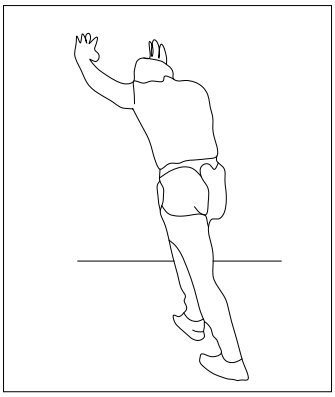
Flexion avant
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes..



Étirement des tendons du jarret
En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille
En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.



Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces de cette machine à ramer pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé par le reçu d'achat. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes:

	Garantie limitée
Cadre	Garantie 5 ans
Pièces	Garantie 2 ans
Main d'œuvre	Garantie 90 jours

Le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous:

1. L'enregistrement de garantie peut être complété en ligne: Aller à www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.
2. La machine à ramer doit être utilisée de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. La machine à ramer doit être installée de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil.
4. Les dommages au revêtement de la machine à ramer au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
5. L'entretien régulier de la machine à ramer tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants:

LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.

Note : Puisque certains endroits ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.

Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Canada Inc.; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Canada Inc.; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.

Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.

Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.

Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouvent pas dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.

CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.

Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant local ou Dyaco Canada pour les détails.

Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.

Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire.Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'estpas responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO

D’AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d’autorisation seront refusés. Pour plus d’information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à:

Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie Street
Niagara Falls, ON
L2G 0A9

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.