



technic[®]

RAMEUR MAGNETIQUE RM1000

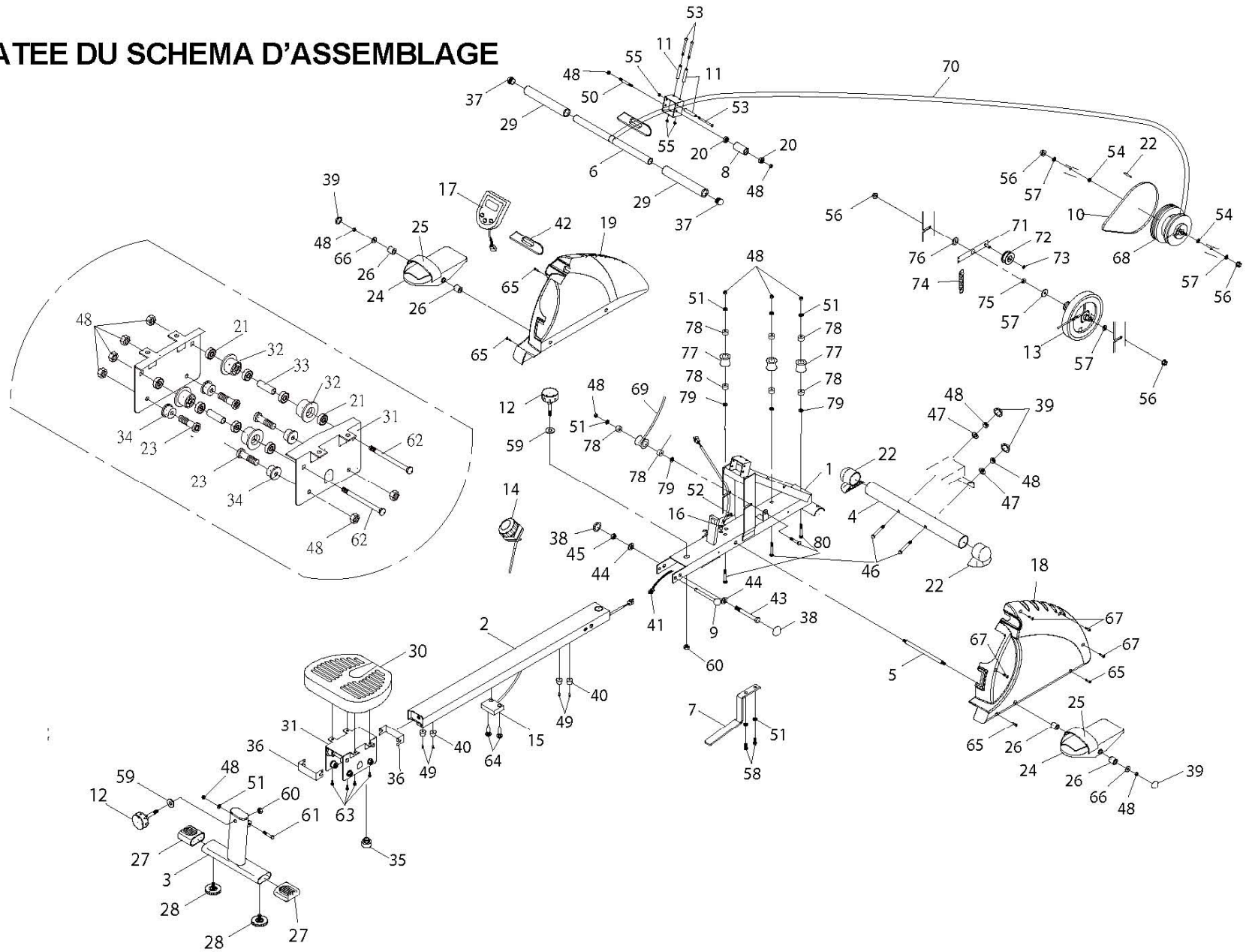


Informations de sécurité importantes

Veillez conserver ce manuel en lieu sûr afin de pouvoir le consulter ultérieurement.

1. Il est important de lire en entier ce manuel avant d'assembler et d'utiliser cet appareil. Vous emploierez cet appareil de manière sûre et efficace uniquement s'il est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il va de votre responsabilité de garantir que tous les utilisateurs de cet appareil soient mis au courant de tous les avertissements et précautions à prendre.
2. Avant d'entamer tout programme d'exercice, consultez un médecin afin de déterminer si votre état physique ne présente aucun risque et pour empêcher d'utiliser l'appareil d'une manière inadaptée. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un traitement qui affecte le pouls, la pression sanguine ou le niveau de cholestérol.
3. Connaissez les signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à la santé. Arrêtez d'utiliser l'appareil si les symptômes suivants apparaissent : douleur, lancement dans la poitrine, pouls irréguliers, halètement, migraines, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez une de ces conditions, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
4. Tenez les enfants et les animaux à distance de l'appareil. Cet appareil est uniquement conçu pour les adultes.
5. Utilisez uniquement l'appareil sur une surface solide et plate, en protégeant votre sol ou votre tapis avec une bâche protectrice. Pour votre sécurité, disposez l'appareil à au moins 0,5m de tous les murs.
6. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que tous les écrous et boulons sont correctement serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'appareil peut uniquement être conservé en examinant régulièrement s'il est ou non endommagé et/ou usé.
8. Utilisez toujours l'appareil de la manière indiquée. Si vous décelez un composant défectueux pendant l'assemblage ou la vérification de l'appareil, ou si vous entendez l'appareil produire un bruit inhabituel pendant son utilisation, cessez de vous en servir jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
9. Portez des habits adaptés lorsque vous utilisez l'appareil. Evitez de porter des habits amples qui pourraient être pris dans l'appareil ou restreindre ou empêcher les mouvements.
10. L'appareil a été testé et certifié conforme à la norme EN957 pour la Classe H.C. Il est adapté à un usage domestique uniquement. Le poids maximum de l'utilisateur est de 100kg. Le freinage est indépendant de la vitesse.
11. L'appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Prenez des précautions lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, de manière à ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de soulèvement appropriées et faites appels à quelqu'un pour vous aider.

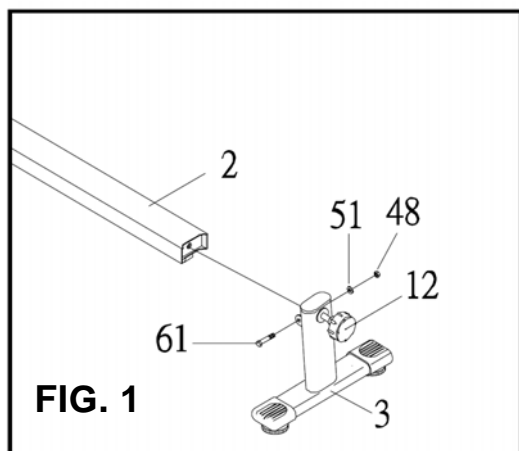
VUE ECLATEE DU SCHEMA D'ASSEMBLAGE



PARTS LIST

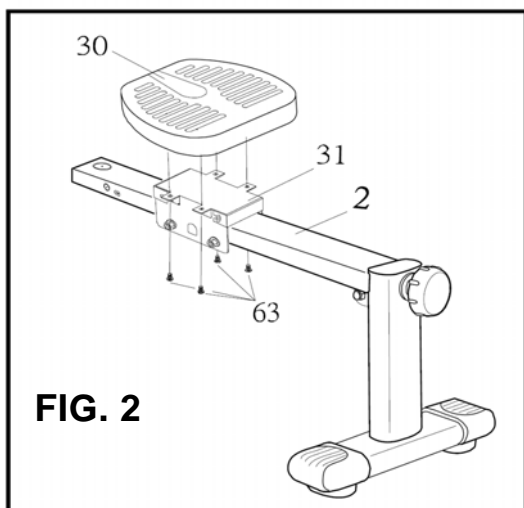
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY	PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1.	Main Frame	1	41.	Sensor Wire (Upper)	1
2.	Rower Frame	1	42.	Handle Bar Holder	1
3.	"T" Rear Stabilizer	1	43.	Fixing Bolt (1/2" x 105mm)	1
4.	Front Stabilizer	1	44.	Washer	2
5.	Axle for Pedal	1	45.	Nylock Nut (1/2")	1
6.	Handle Bar	1	46.	Carriage Bolt (M8 x 63mm(L))	2
7.	Holder Bracket	1	47.	Curved Washer (Ø8mm)	2
8.	Plastic Bushing	1	48.	Nylock Nut (M8)	13
9.	Pull Pin (Ø10mm x 97mm(L))	1	49.	Screw (4mm x 15mm(L))	4
10.	Pulley Belt	1	50.	Fixing Bolt	1
11.	Plastic Bushing	3	51.	Washer	3
12.	Fixing Knob	2	52.	Screw (M5 x 19mm(L))	1
13.	Magnetic System Set	1	53.	Screw (M6 x 70mm(L))	3
14.	Tension Knob	1	54.	Domed Nut (3/8")	2
15.	Sensor Wire (Lower)	1	55.	Nylock Nut (M6)	3
16.	Wire Cap (700mm(L))	1	56.	Domed Nut (3/8")	4
17.	Computer	1	57.	Washer (Ø10mm x Ø20mm x 2(t))	6
18.	Chain Cover (Right)	1	58.	Fixing Screw (M8 x 15mm(L))	2
19.	Chain Cover (Left)	1	59.	Washer (Ø13mm x Ø34mm x 3(t))	2
20.	Ball Bearing	2	60.	Nut (1/2")	2
21.	Ball Bearing	8	61.	Bolt (M8 x 40mm(L))	1
22.	Front End Cap	2	62.	Carriage Bolt (M 8 x 103mm(L))	2
23.	Fixing Bolt (M8 x 25mm(L))	4	63.	Screw (1/4" x 1/2")	4
24.	Pedal	2	64.	Screw (3.5mm x 12mm(L))	2
25.	Velcro strap	2	65.	Screw (M5 x 15mm(L))	4
26.	Plastic Bushing	4	66.	Washer (Ø8mm x Ø23mm x 1.5(t))	2
27.	Rear End Cap	2	67.	Screw (4mm x 25mm(L))	4
28.	Adjustment Bolt (3/8" x 38mm (L))	2	68.	Pulley	1
29.	Foam Grip	2	69.	Elastic Rope	1
30.	Seat	1	70.	Pulley Rope	1
31.	Seat Bracket	1	71.	Crank	1
32.	Seat Roller	4	72.	Bearing Roller	1
33.	Tube for Roller	2	73.	C button	1
34.	Fix Roller	4	74.	Spring	1
35.	Magnetic	1	75.	Washer (45mm T)	1
36.	Bracket Cover	2	76.	Washer (30mm dia)	1
37.	Cap For Handle Bar	2	77.	Idler Pulley	3
38.	Nut Cover (Ø1/2")	2	78.	Bearing	6
39.	Nut Cover (M8)	4	79.	Block Ring	4
40.	Stopper	4	80.	Bolt (8 x 45mm)	3

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



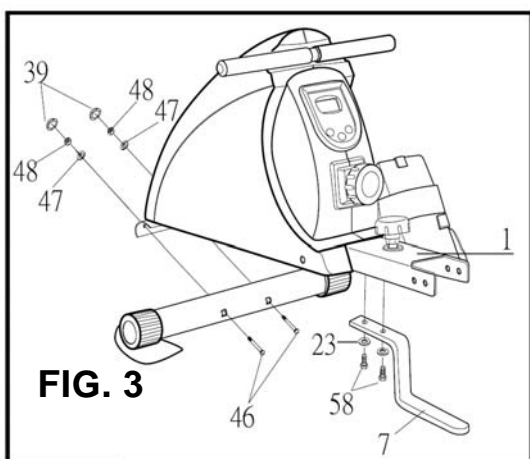
ETAPE 1

Reliez la barre du siège (2) au stabilisateur arrière en "T" (3) à l'aide du support fourni, faites passer le boulon M8 x 40mm (61) à travers le support et fixez-le en place à l'aide de la rondelle (51) et de l'écrou nylock M8 (48). Placez le bouton de fixation (12) et la vis dans le stabilisateur arrière en "T" (3) (voir schéma 1).



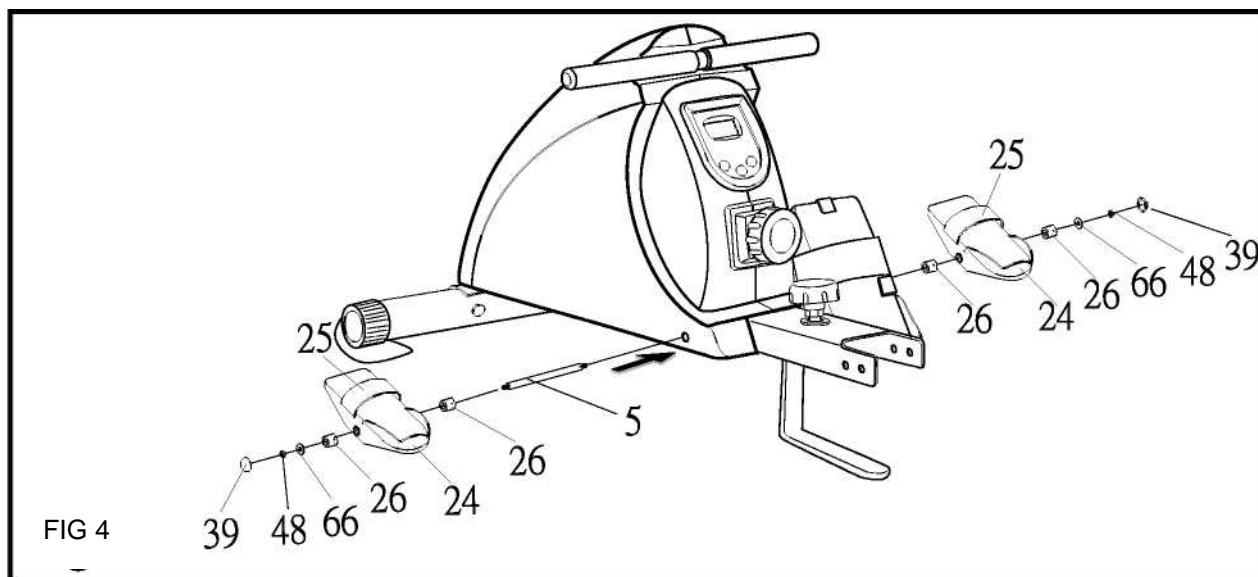
ETAPE 2

Attachez le support de siège (31) sur le dessous du siège (30) à l'aide des quatre vis de fixation (63) fournies. (voir schéma 2).



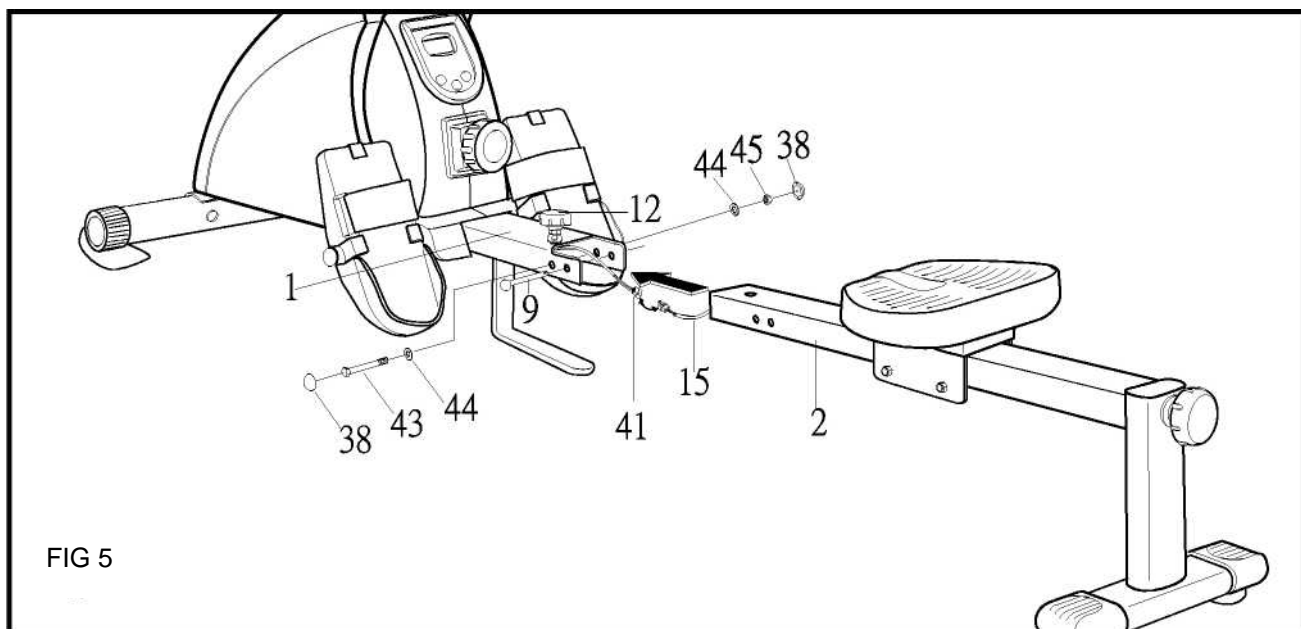
ETAPE 3

Fixez le stabilisateur avant sur le support du boîtier principal (voir schéma 3) à l'aide de deux boulons de carrosserie (46), 2 rondelles incurvées (47) et des écrous nylock (48), en vous assurant d'attacher les couvre-écrou (39) une fois que vous avez serré les écrous. Attachez le support (7) sur le cadre principal (1) à l'aide de deux vis (58).



ETAPE 4

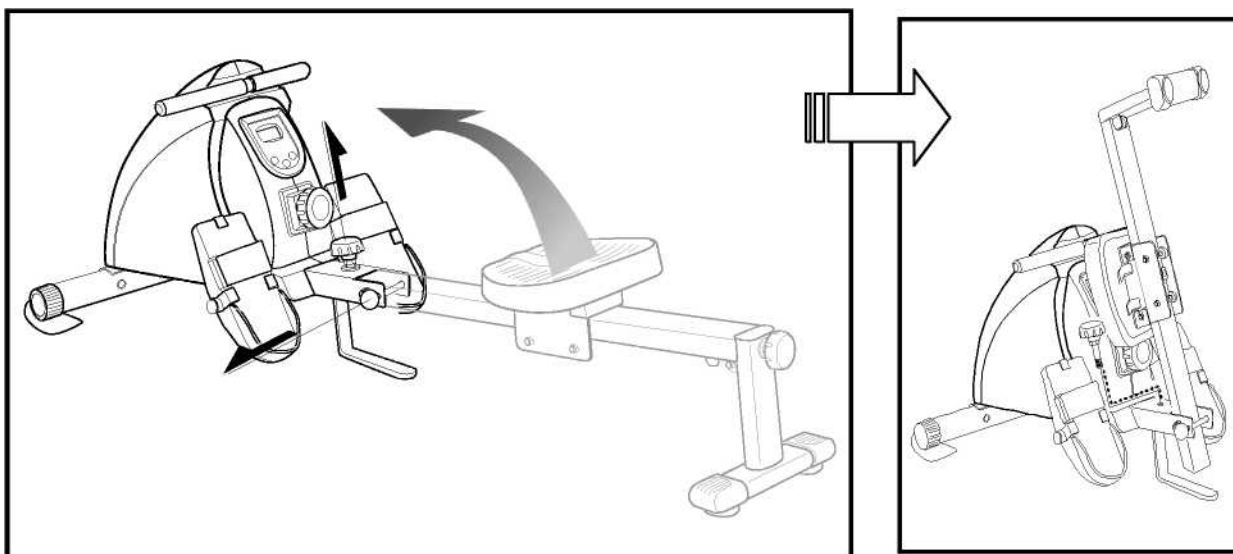
Attachez l'écrou nylock sur l'extrémité de la gauche de la tige (5), puis faites glisser sur la tige la rondelle droite (66), suivie par une douille de pédale (26), par la pédale (24) et pour finir par une autre douille de pédale (26). Faites ensuite passer l'assemblage de la tige à travers le trou du boîtier principal (voir schéma 4.). Commencez alors à assembler la pédale droite sur la tige (5). Faites glisser la douille en plastique (26) sur la tige de la pédale droite (5) suivie par la pédale (24) puis par une autre douille de pédale (26), par une rondelle (66) et pour finir par un écrou nylock M8 en n'oubliant pas de couvrir chaque écrou à l'extrémité de votre tige avec le couvre-écrou (39).



ETAPE 5

Branchez les fils du capteur (41a & 41B) ensemble, puis faites glisser la tige du siège (2) dans le boîtier principal (voir schéma 5) et fixez-le en place à l'aide du boulon de fixation (43), une fois que le boulon est fixé au boîtier principal à travers le trou pré-percé le plus proche, attachez la rondelle (44) et l'écrou nylock (45). Faites passer la goupille de déverrouillage (9) dans le second trou pré-percé, le plus éloigné du boîtier principal. Pour finir, vissez le bouton de fixation (12) dans le cadre inférieur du siège (2) dans le trou pré-percé fourni.

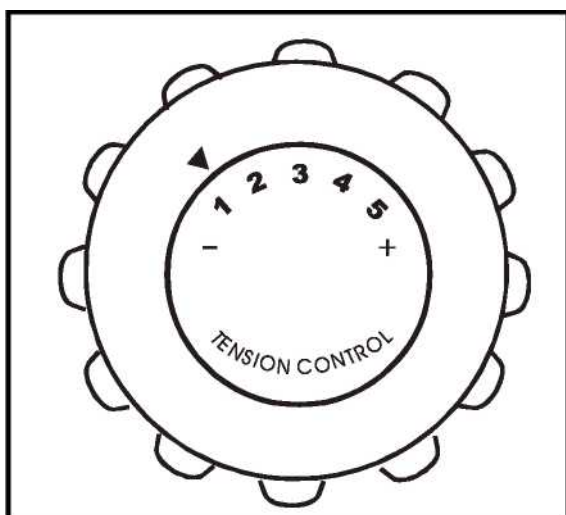
PLIER POUR LE RANGEMENT



Dévissez le bouton de fixation (12) du cadre principal (2) puis retirez la broche de verrouillage, sortez la barre du cadre principal (2) en tirant le boîtier principal vers l'avant puis remplacez la broche de verrouillage pour garder le rameur dans la position pliée.

(NB : veuillez vous assurer que les câbles du capteur ne soient pas attrapés lors de l'inclinaison de la tige du cadre principal vers le boîtier principal).

REGLAGE DE LA TENSION



Tension réglable pour obtenir une résistance variable

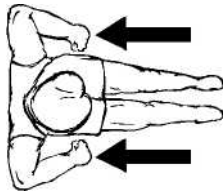
Faites tourner le bouton de tension (pt.14) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.

GUIDE D'EXERCICE

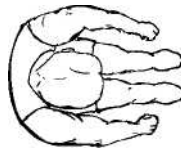
Ramer est une forme d'exercice extrêmement efficace qui fortifie le coeur et améliore la circulation, tout en exerçant les principaux groupes musculaires : le dos, les bras, la taille, les épaules, les hanches et les jambes.

Mouvements de ramage élémentaires

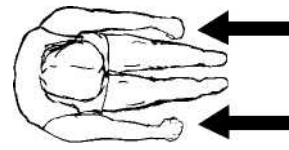
- 1) Asseyez-vous sur la selle et attachez les pieds aux pédales à l'aide des bandes velcro. Saisissez les barres de ramage.
- 2) Mettez-vous en position de démarrage, en vous couchant vers l'arrière les bras droits et les genoux pliés de la manière indiquée sur l'illustration (Fig 1).
- 3) Poussez-vous vers l'arrière, en redressant votre dos et vos jambes en même temps (Fig 2).
- 4) Continuez à effectuer ce mouvement jusqu'à être couché légèrement vers l'arrière, à ce moment-là, ramenez vos bras sur le côté (Fig 3). Puis revenez en position 2 et répétez ces mouvements. Voir les illustrations ci-dessous.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

Durée de l'entraînement

Ramer est une forme d'exercice ardue. Il est donc préférable de commencer par de courtes sessions d'entraînement et d'en augmenter la longueur au fur et à mesure. Commencez pas ramer 5 minutes ; allongez cette durée progressivement et selon votre niveau. Vous devriez finir par être capable de ramer entre 15 et 20 minutes, mais n'essayez pas d'y arriver trop vite.

Essayez d'alterner les séances d'entraînement, par exemple, trois fois par semaine. Cela permettra à votre corps de récupérer.

Styles de ramage alternés.

Ramage avec les bras uniquement

Cet exercice vous tonifiera les muscles des bras, des épaules et de l'estomac. Asseyez-vous de la manière indiquée sur Fig 4 avec les jambes droites, en vous couchant vers l'avant et en saisissant les poignées. Avec un mouvement progressif et contrôlé couchez-vous vers l'arrière pour passer juste en position relevé en continuant à tirer les poignées vers votre poitrine. Revenez en position de démarrage et répétez le mouvement. Voir l'illustration ci-dessous.



(Fig.4)



(Fig.5)



(Fig.6)

Ramages avec les jambes uniquement

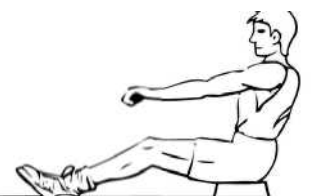
Cet exercice vous tonifiera les muscles des jambes et du dos. Le dos droit, et les bras étirés, courbez les jambes jusqu'à saisir les manches de ramage dans la position de démarrage, Fig 7. Servez-vous de vos jambes pour pousser votre corps vers l'arrière tout en gardant les bras et le dos droits.



(Fig.7)



(Fig.8)



(Fig.9)

INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES

L'usage de votre RAMEUR vous procurera de nombreux bienfaits. Il améliorera votre forme physique, vous tonifiera les muscles, et combiné à un régime, vous aidera à perdre du poids.

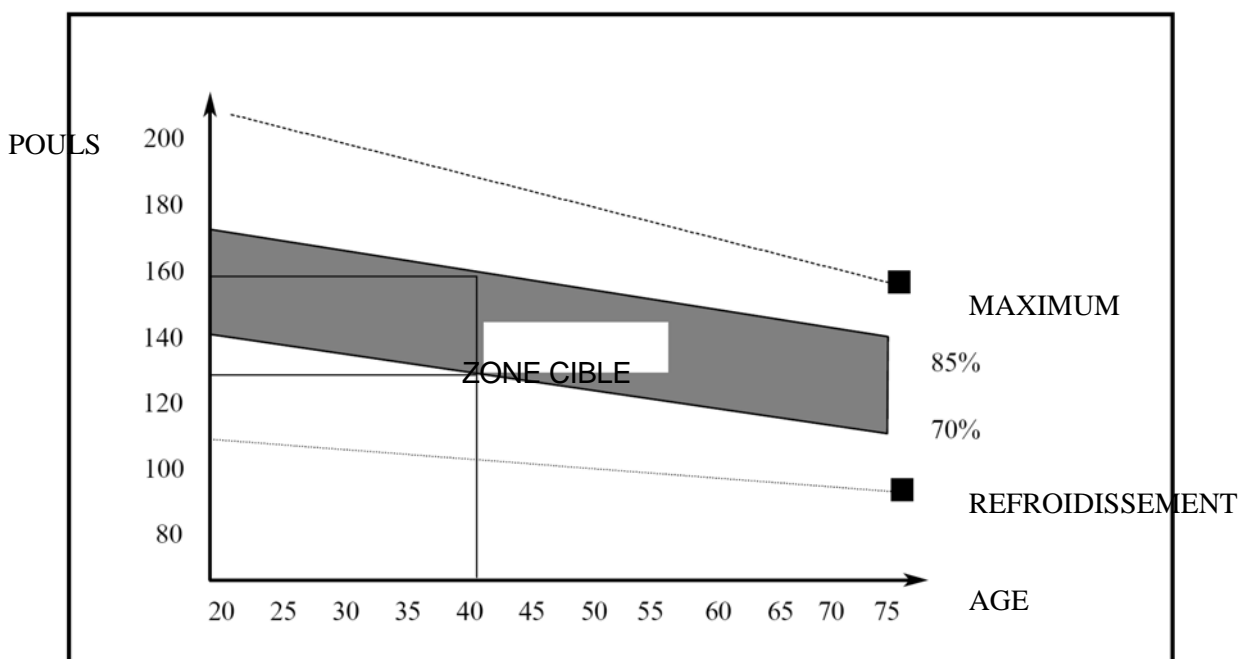
1. Phase d'échauffement

Cet étape permet une bonne circulation du sang dans vos muscles et dans tout votre corps. Elle réduira aussi les risques de crampes et de blessures musculaires. Il est recommandé de faire les quelques exercices d'étirement ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ni ne tendez vos muscles avec excès. Si ça vous fait mal – ARRETEZ.



2. Phase d'exercice

C'est l'étape où vous devez faire des efforts. Après un usage régulier, les muscles de vos jambes deviendront plus flexibles. Travaillez à votre rythme et assurez-vous de maintenir un rythme régulier pendant toute la durée de l'exercice. Cela devrait être suffisant pour élever votre pouls jusque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer un minimum de 12 minutes bien que la plupart des gens puissent la faire durer de 15 à 20 minutes.

3. Phase de refroidissement

Cette étape permet à votre système cardio-vasculaire de ralentir. C'est une reproduction de la phase d'échauffement. Commencer par réduire votre rythme et continuer à ce rythme plus lent pendant environ 5 minutes avant de cesser l'exercice. Répétez les exercices d'étirement, en vous souvenant qu'il ne faut pas forcer ou abuser sur les muscles.

Avec l'entraînement vous pourrez pratiquer plus longtemps et plus durement. Nous vous recommandons de vous entraîner au moins trois fois par semaine, et, si possible d'espacer vos exercices sur toute la semaine.

MUSCULATION

Pour vous tonifier les muscles avec le RAMEUR vous devrez régler la résistance sur une position relativement élevée. Cela mettra plus de tension sur les muscles de vos jambes et cela signifiera que vous ne pourrez pas pratiquer aussi longtemps que vous le souhaiteriez. Si vous essayez également d'améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Vous devrez vous entraîner normalement Durant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de la phase d'exercice, relevez la résistance pour faire travailler d'avantage vos jambes. Vous devrez réduire votre vitesse pour que votre pouls reste dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

Le plus important ici, est la quantité d'effort que vous voulez bien produire. Plus longtemps et plus fort vous vous exercerez, plus vous brûlerez de calories. C'est en fait la même chose que l'entraînement pour la musculation, la différence réside dans l'objectif fixé.

ORDINATEUR

BOUTON DE FONCTION

MODE APPUYEZ DESSUS POUR SELECTIONNER LA FONCTION DE COMPTE A REBOURS, DE TEMPS ET DE CALORIES A PREREGLER.

RESET (REINITIALISER) APPUYEZ DESSUS POUR REINITIALISER CHAQUE FONCTION PARTICULIERE DU COMPTE A REBOURS, DU TEMPS ET DES CALORIES.

SET (REGLAGE) APPUYEZ DESSUS POUR CONFIGURER LE COMPTE A REBOURS, LE TEMPS ET ET LES CALORIES.

FONCTIONS

SCAN (RECHERCHE) RECHERCHER AUTOMATIQUEMENT CHAQUE FONCTION EN SEQUENCE.

COUNT (COMPTEUR) **COUNT UP (COMPTE NORMAL)** - LE MONITEUR AFFICHERA LE NOMBRE COURANT DE COUPS DE 0 A 9999.

COUNT DOWN (COMPTE A REBOURS) - LE MONITEUR COMMENCERA LE DECOMPTE A PARTIR DU NOMBRE DE COUPS PREREGLE JUSQU'A 0.

TIME (TEMPS) **COUNT UP (COMPTE NORMAL)**- LE MONITEUR ACCUMULERA LE TEMPS D'ENTRAINEMENT DE 0:00 A 99:59.

COUNT DOWN (COMPTE A REBOURS) - LE MONITEUR COMMENCERA LE DECOMPTE A PARTIR DU TEMPS PREREGLE JUSQU'A 0:00.

TOTAL COUNT (COMPTE TOTAL) **COUNT UP (COMPTE NORMAL)** – LE COMPTE TOTAL DES EXERCICES SERA AFFICHE SUR L'ECRAN NUMERIQUE EN CONTINU.

COUNT DOWN (COMPTE A REBOURS) - LE MONITEUR COMMENCERA LE DECOMPTE A PARTIR DU COMPTE TOTAL PREREGLE JUSQU'A 0:00.

CALORIES **COUNT UP (COMPTE NORMAL)** – LE MONITEUR ACCUMULERA LA CONSOMMATION DES CALORIES DE 0 A 999 CAL.

COUNT DOWN (COMPTE A REBOURS) - LE MONITEUR COMMENCERA LE DECOMPTE A PARTIR DU MONTANT DE CALORIES PREREGLE JUSQU'A 0.

(CES DONNEES CONSTITUENT UN GUIDE APPROXIMATIF POUR LA COMPARAISON DE DIFFERENTES SESSIONS D'EXERCICE ET IL NE PEUT PAS ETRE UTILISE POUR UN TRAITEMENT MEDICAL).

REMARQUE :

1. LORSQU'AUCUN SIGNAL N'AURA ETE TRANSMIS A L'ORDINATEUR PENDANT 5 MINUTES, L'ECRAN NUMERIQUE S'ETEINDRA AUTOMATIQUEMENT AFIN DE SAUVEGARDER LE COURANT DE LA BATTERIE.
2. APPUYER SUR LE BOUTON "MODE" OU COMMENCER L'EXERCICE ACTIVERA L'APPAREIL.
3. APPUYEZ SUR LE BOUTON "MODE" PENDANT 4 SECONDES POUR REINITIALISER TOUTES LES VALEURS A 0.
4. L'ORDINATEUR FONCTIONNE AVEC UNE BATTERIE AA 1,5 V.



81, rue de Gozée
6110 Montigny-le-Tilleul
Belgique

Tél : 0032 71 29 70 70

Fax : 0032 71 29 70 86

Made in Taiwan

S.A.V



32 / 71 / 29 . 70 . 88



32 / 71 / 29 . 70 . 99

sav@elemtechnic.com



Service Parts separated



32 / 71 / 29 . 70 . 83



32 / 71 / 29 . 70 . 86

2009

Made in Taiwan