

Rangée de performance thermique

TFT Console

Manuel du propriétaire



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • États-Unis
847.288.3300 • TÉLÉCOPIE : 847.288.3703

Numéro de téléphone du service clientèle : 800.351.3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)
Site Web mondial : www.lifefitness.com

Bureaux internationaux

AMÉRIQUES

Amérique du Nord

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service
commercial / marketing :
commercialsales@lifefitness.com

Brésil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
Brésil
SAC : 0800 773 8282 option 2
Téléphone : +55 (11) 3095 5200 option 2
E-mail du service entretien :
suportebr@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vendasbr@lifefitness.com

Amérique latine et Caraïbes*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service
commercial / marketing :
commercialsales@lifefitness.com

EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMEA)

Belgique, Pays-Bas et Luxembourg

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bâtiment
B
3065WB, Rotterdam
Pays-Bas
+31 88 646 6666
E-mail du service entretien :
service.benelux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com

Royaume-Uni

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Téléphone : Services administratifs (+44)
1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
E-mail du service entretien :
uk.support@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com

Allemagne, Autriche et Suisse

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone :
+49 (0) 89 / 31775166 Allemagne
+43 (0) 1 / 6157198 Autriche
+41 (0) 848 / 000901 Suisse
E-mail du service entretien :
kundendienst@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vertrieb@lifefitness.com

Espagne

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelone
SPAIN
Téléphone : (+34) 93.672.4660
E-mail du service entretien :
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
info.iberia@lifefitness.com

Pour tous les autres pays de la zone EMEA et les entreprises de distribution de la zone EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bâtiment
B
3065WB, Rotterdam
Pays-Bas
+31 88 646 6666
E-mail du service entretien :
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japon

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japon
Téléphone : (+81) 0120.114.482
Fax : (+81) 03-5770-5059
E-mail du service entretien :
service.lfj@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Téléphone : (+852) 25756262
Télécopie : (+852) 25756894
E-mail du service entretien :
service.hk@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Pour tous les autres pays de l'Asie-Pacifique et les entreprises de distribution de la région Asie-Pacifique*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Téléphone : (+852) 25756262
Télécopie : (+852) 25756894
E-mail du service entretien :
service.ap@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Table des Matières

Sécurité

Consignes de sécurité.....	5
Mise au rebut des piles.....	6
Déclaration de conformité UE.....	7
Conformité FCC.....	7

Introduction

Utilisation de ce manuel.....	8
Coordonnées du service clientèle.....	8
Références en ligne.....	8

Aperçu

Caractéristiques de l'appareil.....	9
Mise en marche et arrêt du rameur.....	9
Présentation de la console.....	10
Présentation de l'écran d'exercice.....	11
Carrés du mode entraînement.....	13
Mode Pause.....	14
Boutons de la poignée.....	14
Intervalles.....	15
Bouton de résistance.....	16
Fixation / Repose-pieds.....	17
Comment effectuer un bon mouvement.....	18
Après votre exercice.....	18
Déplacer le rameur.....	18
Connectivité.....	19
Support de téléphone.....	19

Assemblage

Contenu.....	20
Outils nécessaires.....	20
Procédure d'assemblage.....	21

Paramètres

Paramètres généraux.....	25
Accéder au menu Paramètres.....	25

Entretien

calendrier d'entretien.....	26
Batterie faible, poignée.....	28
Remplacement de la pile de la poignée.....	29
Mise à jour du logiciel.....	32

Spécifications

Spécifications.....	38
---------------------	----

Garantie

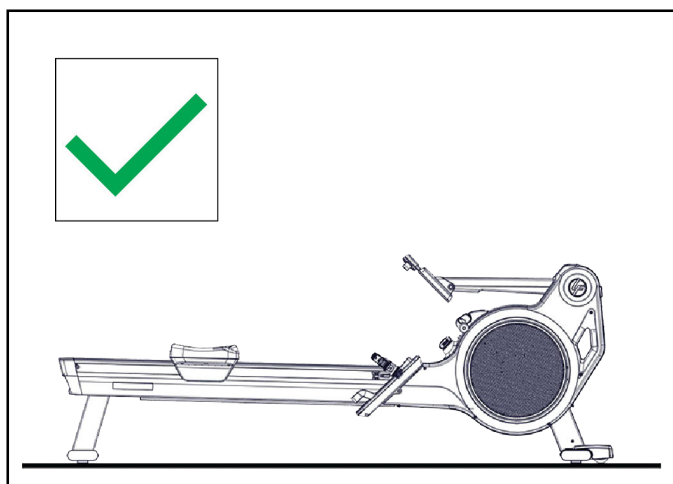
Informations sur la garantie.....	39
-----------------------------------	----

1. Sécurité

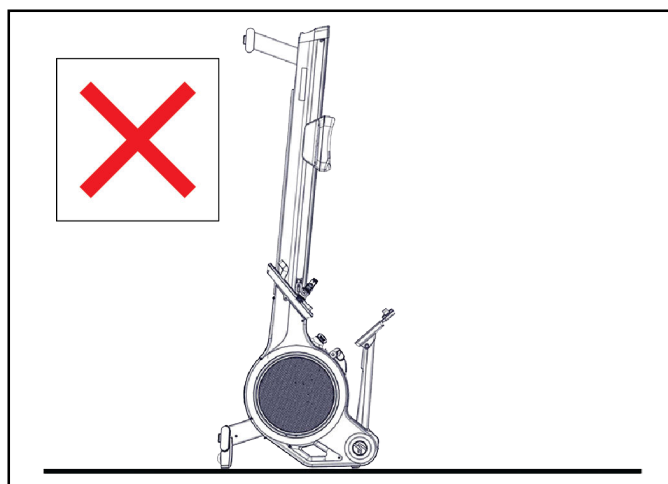
Consignes de sécurité


- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Afin de réduire le risque de blessures graves dues à une utilisation incorrecte de l'équipement d'entraînement, lisez attentivement et respectez les précautions et informations importantes suivantes avant d'utiliser le rameur.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas de malaise, interrompez immédiatement la séance d'entraînement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : L'équipement d'entraînement peut être utilisé par les enfants de 14 ans et plus et par les personnes manquant d'expérience et de connaissances si elles ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et si elles comprennent les dangers encourus. Il est interdit aux personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites d'utiliser les équipements d'entraînement. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'équipement d'entraînement. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans supervision.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Toutes les données affichées sur l'écran sont uniquement à titre d'information pour aider à guider l'entraînement et peuvent ne pas être exactes. Ne vous entraînez que dans les limites de vos capacités physiques.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Si vous avez des antécédents de santé ou un handicap, il est recommandé de consulter votre médecin pour trouver la méthode d'entraînement qui vous convient le mieux. Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves. Le fabricant n'assume expressément aucune responsabilité pour les risques de santé, les blessures corporelles, les dommages matériels ou les dommages indirects subis par ou au moyen de l'utilisation de cet appareil, sauf s'il s'agit de dommages indirects qui peuvent être attribués à un défaut de matériau et/ou de fabrication et qui relèvent de la responsabilité du fabricant.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Ne positionnez pas et ne stockez pas le rameur à la verticale.

Correct



Incorrect



- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Risque de blessure ! Ne touchez pas les pièces mobiles comme le volant, la chaîne ou le pignon pendant le fonctionnement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Ne mettez pas la main à l'intérieur du capot pour toucher le pignon ou la chaîne.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel avant de commencer à utiliser cet équipement. Conservez le manuel pour le consulter en cas de besoin. Un montage, une utilisation ou un entretien inappropriés peuvent annuler les dispositions de la garantie.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Cet appareil contient une batterie LiPo rechargeable. Elle ne peut être remplacée que par des techniciens Life Fitness certifiés.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les piles ne doivent pas être exposées au feu ni entrer en contact avec d'autres objets métalliques. En cas d'inutilisation prolongée de l'appareil, veuillez retirer les piles afin d'éviter tout dommage dû à une fuite ou à une corrosion des piles. Si les piles sont vides, installez des piles neuves dans la poignée. En cas de fuite des piles, éliminez immédiatement tout résidu. Évitez tout contact avec les yeux et si vous entrez en contact avec le résidu, lavez soigneusement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** :  Bloc d'alimentation amovible GTM96300-3624-T3 / YHY-24001500. Pour utiliser l'appareil ou charger la batterie, utilisez uniquement le bloc d'alimentation amovible d'origine fourni. Si le câble de connexion principal de cet appareil est endommagé, le remplacer par un câble spécial disponible auprès du fabricant ou de son service client.

- Life Fitness ne garantit pas que les composants utilisés dans la fabrication des produits proposés dans la bande Life Fitness sont exempts de latex. Les utilisateurs de ces produits doivent prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter un contact accidentel qui pourrait entraîner une réaction indésirable au latex.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions à prendre pour une utilisation correcte de l'équipement d'entraînement. L'utilisation de l'équipement n'est autorisée que dans un environnement supervisé par des instructeurs qualifiés.
- N'utilisez pas l'équipement d'entraînement tant qu'il n'a pas été correctement assemblé et inspecté comme décrit dans ce manuel.
- Conservez l'équipement d'entraînement à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne pas placer l'équipement d'entraînement dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou d'une piscine. La température d'utilisation de l'équipement d'entraînement doit être comprise entre 15 °C et 40 °C (59°~104°F) avec une humidité maximale de 65 %.
- L'équipement d'entraînement doit reposer sur une base stable et de niveau et être installé en position horizontale. Si l'équipement d'entraînement doit être placé sur un sol en bois dur ou sur une moquette, il est recommandé de placer un tapis de sol sous le rameur afin de ne pas endommager le sol.
- Le niveau de sécurité de l'équipement d'entraînement ne peut être garanti que s'il est régulièrement contrôlé pour détecter d'éventuels dommages ainsi que l'usure (par exemple, les points de fixation, les cale-pieds, etc.). Consultez un prestataire de services agréé ou le fabricant pour vous assurer que les inspections régulières sont correctement effectuées.
- Effectuez régulièrement toutes les procédures de maintenance, d'entretien et de service décrites dans ce manuel. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, et l'appareil ne doit pas être utilisé tant que les réparations n'ont pas été effectuées. Utiliser uniquement des pièces d'origine du fabricant. Les réparations doivent être effectuées uniquement par des techniciens de service agréés par le fabricant.
- Les enfants sans supervision doivent toujours être tenus à l'écart de l'appareil d'entraînement.
- Si un dispositif d'ajustement est laissé en saillie, il risque d'entraver le mouvement de l'utilisateur.
- L'équipement d'entraînement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 330 lbs. / 150 kg.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés et ajustés.
- Arrêtez immédiatement si vous ressentez des douleurs ou un vertige pendant l'exercice. Il est conseillé de consulter un médecin si la douleur ne s'atténue pas après une période prolongée.
- Toutes les données affichées sur l'écran, notamment les valeurs en watts générées par le capteur de puissance intégré, sont purement informatives et facilitent l'entraînement. Ne vous entraînez que dans les limites de vos capacités physiques.
- Placez la poignée dans son support après chaque séance d'entraînement.

Mise au rebut des piles

Les piles peuvent ne doivent pas :

Les produits ou les piles marqués de ce symbole ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères ordinaires. Pour une élimination appropriée, renseignez-vous sur les lois ou directives locales concernant les appareils électriques et les batteries, et respectez-les.

Les produits ou piles portant ce symbole ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères ordinaires. Veuillez vous familiariser avec les lois ou directives locales relatives à l'élimination des appareils électriques et des piles et agir en conséquence. Avant de mettre la poignée au rebut, veuillez retirer les piles.



Déclaration de conformité UE

Les composants électroniques sont conformes à la directive sur la compatibilité électromagnétique 2014/53/UE, à la directive sur la compatibilité électromagnétique 99/519/CE et à la norme EN 60335-1:2012/A15:2021 pour la sécurité électrique.

La déclaration de conformité est consultable sur le site <http://www.lifefitness.com>.



Conformité FCC

Cet appareil est conforme à la section 15 du règlement de la FCC. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement. Remarque : cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe B, définies dans l'article 15 du règlement de la FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'est pas garanti que ces interférences ne se produisent pas dans une installation particulière.

Si cet équipement cause des parasites nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en mettant l'équipement hors tension et sous tension, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les parasites en adoptant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou repositionnez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement sur une prise connectée à un circuit autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Demander de l'aide au distributeur ou à un technicien de radio/télévision qualifié.

IMPORTANT : Les changements ou modifications apportés à ce produit sans l'autorisation d'Indoor Cycling Group peuvent annuler la compatibilité électromagnétique (CEM) et la conformité sans fil et annuler votre droit d'utiliser le produit.

Ce produit a démontré sa conformité CEM dans des conditions, y compris l'utilisation de périphériques conformes et de câbles blindés entre les composants du système. Il est important d'utiliser des périphériques et des câbles blindés conformes entre les composants du système afin de réduire les risques d'interférences avec les radios, les télévisions et autres appareils électroniques.

Déclaration réglementaire canadienne Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

2. Introduction

Utilisation de ce manuel

Les descriptions utilisant les termes « gauche » et « droite » font référence à l'orientation de l'utilisateur face à la console. « Avant » désigne la zone du produit avec la console. « Arrière » désigne la zone située derrière l'utilisateur.

Coordonnées du service clientèle

Reportez-vous à [Siège social](#) pour obtenir les coordonnées.

Pour accélérer le traitement de votre demande, communiquez les informations suivantes au technicien du support :

- Numéro de série
- Numéro de modèle
- Désignation de la pièce
- Numéro de Pièce
- Symptôme du problème

Emplacement du numéro de série

L'étiquette du numéro de série se trouve sous le rail du siège, devant le stabilisateur arrière.



Élément	Description	Qté
1	Étiquette du numéro de série	1
2	Stabilisateur arrière	1

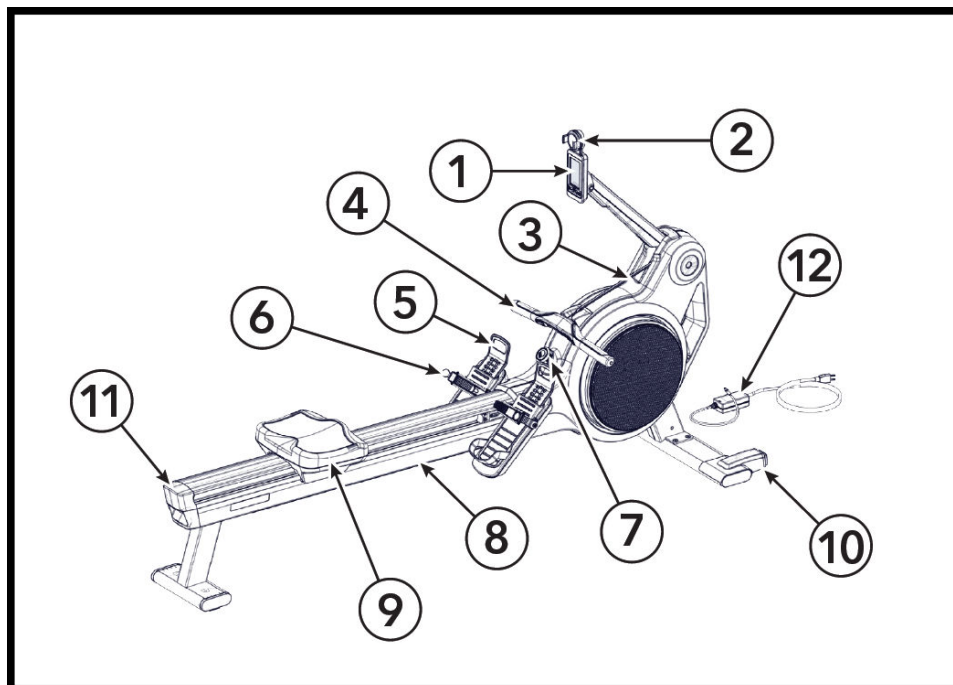
Références en ligne

Des schémas détaillés sont disponibles en ligne dans les manuels des pièces :

- <https://www.lftechsupport.com> accédez à la documentation technique et aux manuels des pièces pour Life Fitness, Hammer Strength et ICG.
- <http://www.lifefitness.com/parts> commande de pièces de rechange pour les produits Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength et ICG, ainsi que commande de pièces sous garantie et demandes d'intervention technique.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase> articles de la base de connaissances faciles à trouver, avec des réponses aux questions fréquemment posées et la documentation d'assistance produit pour Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength et ICG.

3. Aperçu

Caractéristiques de l'appareil



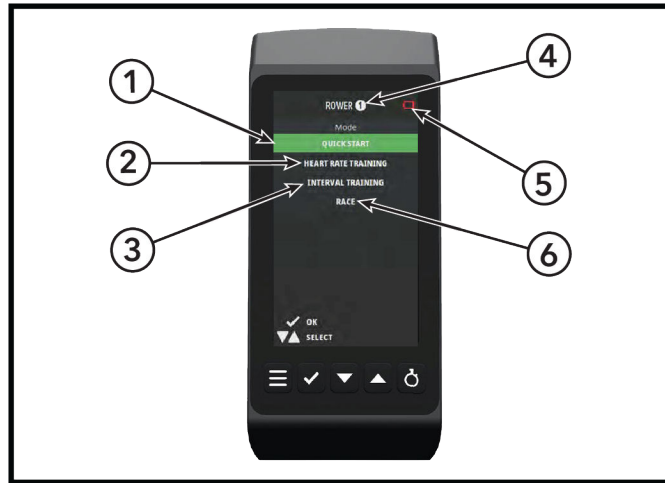
Élément	Description	Qté
1	Console du rameur	1
2	Support de téléphone	1
3	Chaîne	1
4	Poignée avec boutons de commande à distance	1
5	Réglage de la longueur du pied	2
6	Sangle de pied à dégagement rapide	2
7	Bouton de réglage de la résistance	1
8	Rampe	1
9	Selle	1
10	Roulettes de transport	2
11	Poignée de transport	1
12	Alimentation électrique	1

Mise en marche et arrêt du rameur

Mettez le rameur en marche en tirant la poignée du rameur sur un mouvement complet. Le rameur s'arrête automatiquement quand il n'est plus utilisé.

L'appareil doit être utilisé régulièrement afin d'éviter une décharge rapide (détérioration) de la batterie.

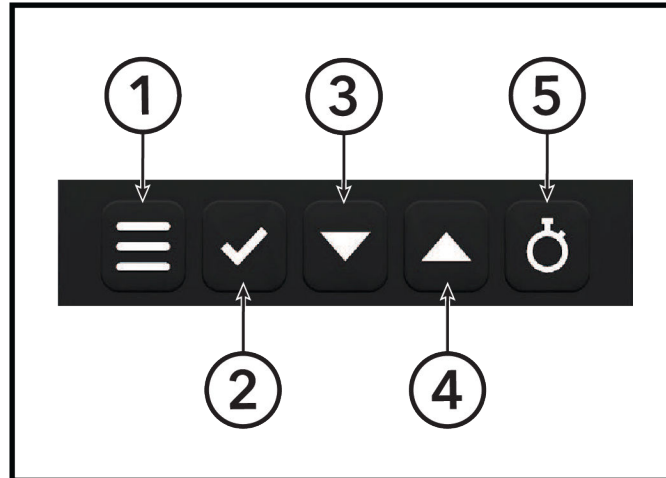
Présentation de la console



Élément	Affichages de données	Description
1	Démarrage rapide	Le mode de démarrage rapide permet de s'entraîner sans avoir à saisir de données supplémentaires.
2	Entraînement basé sur la fréquence cardiaque	Le mode Entraînement en fréquence cardiaque vous permet de saisir des paramètres utilisateur supplémentaires et de connecter l'ordinateur à une ceinture cardio compatible. Dans ce mode, le seuil individuel (FC max) peut être saisi avec précision ou, s'il n'est pas connu, calculé sur la base des données biométriques saisies dans la console.
3	Entraînement par intervalles	Mode d'entraînement dans lequel il est possible de définir un entraînement fractionné personnalisé. La distance/temps cible, le nombre de séries et la durée de récupération entre les répétitions peuvent être définis en fonction de vos préférences pour votre entraînement.
4	ID du rameur	Numéro d'identification du rameur.
5	Icône de batterie / Charge de la batterie	<p>Utilisation du rameur sans alimentation externe :</p> <p>Lorsque la batterie est pleine, aucune icône de batterie ne s'affiche sur la console.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ - L'icône blanche s'affiche lorsque la batterie est faible. ☐ - L'icône rouge apparaît lorsque la batterie est presque déchargée. Lorsque la batterie est profondément déchargée ou défectueuse, l'icône rouge clignote et une notification s'affiche sur la console. La batterie se recharge en ramant avec un effort approprié. ☐ - La batterie se recharge en ramant avec un effort approprié et l'icône devient verte pour indiquer que la charge est en cours. <p>Lorsque la batterie est profondément déchargée ou défectueuse, l'icône rouge clignote et une notification s'affiche sur la console. Mais dans ce cas, le rameur peut tout de même être utilisé en mode Démarrage rapide.</p> <p>Afin d'utiliser le rameur en mode Démarrage rapide, ramez avec un effort suffisant pour démarrer la console, et continuez à ramer. Le mode Démarrage rapide se lance automatiquement et affiche la séance d'entraînement. Veuillez ne pas saisir de données utilisateur spécifiques tant que la batterie n'est pas suffisamment chargée.</p> <p>Utilisation du rameur avec alimentation externe : lorsque le rameur est branché, les conditions susmentionnées s'appliquent jusqu'à charge complète.</p>

Élément	Affichages de données	Description
6	Race (Course)	Le mode Course vous permet de sélectionner une distance, une allure et de vous mesurer à une embarcations affichée sur la console. Le mode Course contre un ami permet de faire une course en direct avec un rameur adjacent.

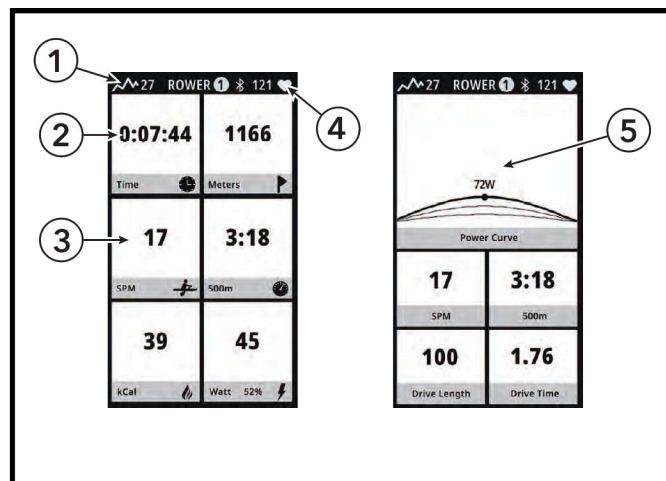
Fonctions des boutons



Élément	Boutons	Description
1	Menu	Appuyer sur le bouton Menu pour afficher les options disponibles. Si vous appuyez sur le bouton Menu mais ne sélectionnez rien, appuyez à nouveau sur Menu pour revenir d'un niveau dans le menu.
2	Sélectionner	Appuyez sur le bouton Sélection (coche) pour confirmer une sélection.
3	Flèche vers le bas	Utiliser les flèches dans les menus pour naviguer vers le Bas .
4	Flèche vers le haut	Utiliser les flèches dans les menus pour naviguer vers le Haut .
5	Intervalle	Appuyez pour commencer un intervalle. Une fois lancé, un intervalle comptera la distance ramée jusqu'à ce que le bouton d'intervalle soit à nouveau appuyé.

Présentation de l'écran d'exercice

Les écrans d'exercice se composent de 4 à 8 carrés multiples ou de courbes de puissance qui fournissent diverses mesures pendant votre séance d'entraînement.



Élément	Données	Description
1	Niveau de résistance	La valeur indique la position du bouton de résistance de 0 à 100.
2	Durée de l'entraînement	Indique la durée cumulée de l'exercice.

Élément	Données	Description
3	Mosaïque	Les carrés indiquent des mesures spécifiques. Consultez la Carrés du mode entraînement pour une présentation des mesures disponibles.
4	Fréquence cardiaque	La valeur indique la fréquence cardiaque instantanée.
5	Power Graph (Graphique de puissance)	Graphique qui représente la longueur du coup de rame et à quel moment la puissance maximale a été atteinte. Le graphique représente également les 5 derniers coups.

Carrés du mode entraînement

Affichée dans la présentation des informations

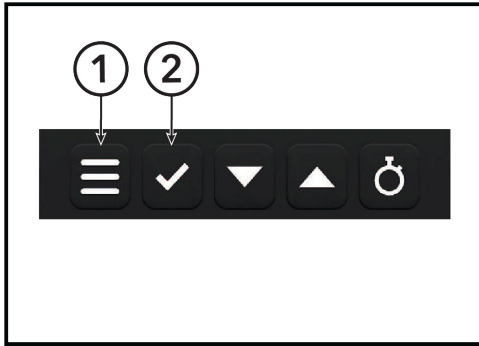
Nom du titre	Description	Démarrage rapide	Entraînement basé sur la fréquence cardiaque	Interval	Race (Course)
M/min.	Coups par minute	X	X	X	
500 m	Allure instantanée sur 500 m	X	X	X	X
Watt	Puissance instantanée	X	X	X	
kCal	Consommation de calories	X	X	X	X
Mètres	Distance ramée	X	X	X	X
bat/min	Fréquence cardiaque (battements par minute)	X	X	X	X
Intervalle	Durée/distance de l'intervalle actuel	X	X		
Dernier intervalle	Dernier temps intermédiaire / distance	X	X		
Moyenne sur 500 m	Allure moyenne requise pour ramer 500 m	X	X	X	X
Maximum sur 500 m	Allure la plus rapide de la séance d'entraînement en cours	X	X		
Moyenne Watt	Puissance moyenne	X	X	X	X
Maximum Watt	Puissance maximale	X	X		
Moyenne SPM	Moyenne de coups par minute	X	X	X	X
Maximum M/min.	Coups maximum par minute	X	X		
Moyenne BPM	Fréquence cardiaque moyenne	X	X	X	X
Maximum Bat/min.	Fréquence cardiaque maximale	X	X		
Power Graph (Graphique de puissance)	Puissance affichée du rameur	X	X		
Longueur de l'arbre	Longueur de coup actuelle	X	X		
Temps conduite	Durée d'un coup de rame	X	X		
TSS / IF	Training Stress Score/facteur d'intensité actuel		X		
Watt / KG	Rapport puissance/poids		X		
Watt / FC	Rapport puissance/fréquence cardiaque		X		
Niveau		X	X	X	X
Interval	Intervalle actuel			X	

X	Disponible pendant les exercices uniquement
X	Indiqué dans le résumé de l'exercice

Mode Pause

Vous pouvez interrompre brièvement votre séance d'entraînement et la reprendre sans perdre vos données grâce au mode pause. Le mode pause peut être activé de deux manières différentes.

1. Appuyer sur le bouton **Menu** ou **Sélection** pendant l'entraînement pour mettre la séance en pause. Appuyez à nouveau sur le bouton **Sélectionner** pour reprendre l'entraînement.



Élément	Description
1	Bouton Menu
2	Bouton Sélectionner

2. Arrêtez de ramer et une fois que le volant d'inertie se sera arrêté, le mode pause sera activé. Vous pouvez reprendre votre séance d'entraînement en ramant, mais si des réglages ont été effectués sur la console pendant la pause, reprenez votre entraînement en appuyant sur le bouton **Sélectionner**.

Résumé : lorsqu'il est sélectionné, un aperçu des statistiques de la séance d'entraînement est affiché.

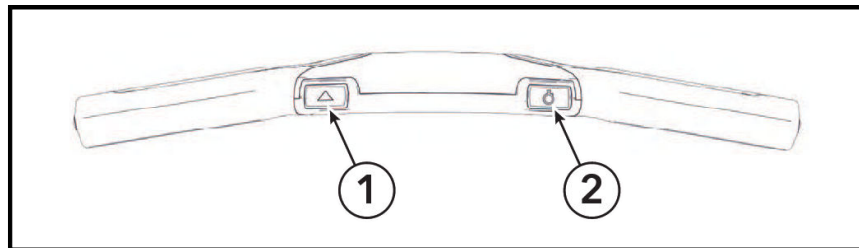
Intervalles Visualisez toutes les distances et les durées des intervalle de la séance d'entraînement en cours

Connexion de la fréquence cardiaque Connecter / Déconnecter la ceinture thoracique de fréquence cardiaque.

Recommencer la séance d'entraînement Commence une nouvelle séance d'entraînement avec les paramètres utilisateur saisis.

Terminer la séance d'entraînement Termine la séance d'entraînement, réinitialise les paramètres de l'utilisateur et supprime les données de l'utilisateur.

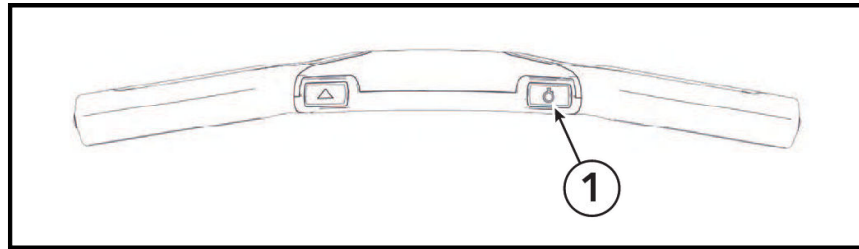
Boutons de la poignée



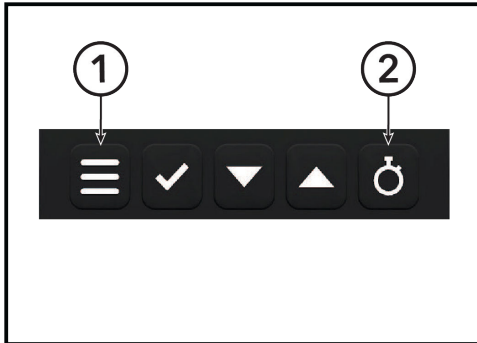
Élément	Bouton	Description
1	Flèche vers le haut	Pour passer d'un écran de console à l'autre
2	Bouton d'intervalle	Démarrage et arrêt des intervalles

Intervalles

Il est possible de démarrer un intervalle en appuyant sur le bouton d'intervalle situé sur la poignée ou sur la console.

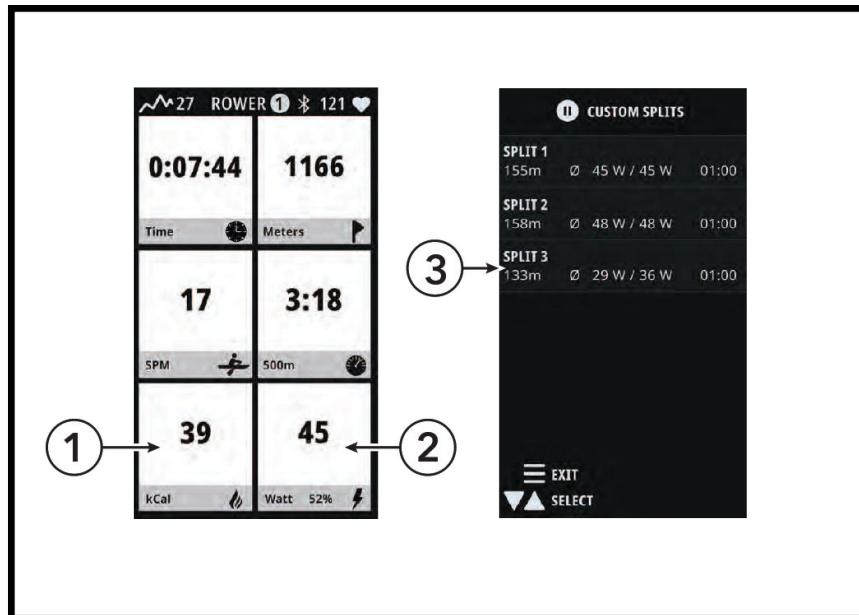


Élément	Description
1	Bouton fractionné, poignée



Élément	Description
1	Bouton Menu, console
2	Bouton fractionné, console

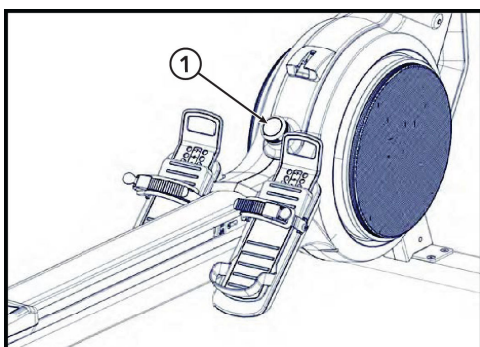
Au démarrage, deux nouveaux carrés apparaîtront pour l'enregistrement de la durée et de la distance. L'**intervalle actuel** et le **dernier intervalle** s'affichent à l'écran, mais il est possible d'effectuer plusieurs intervalles dans chaque séance d'entraînement. Après la séance d'entraînement, vous pouvez consulter les résultats de tous les intervalles en appuyant sur le bouton **Menu**, puis **sur Splits (Intervalles)**.



Élément	Description
1	Segment en cours
2	Dernier intervalle
3	Intervalles

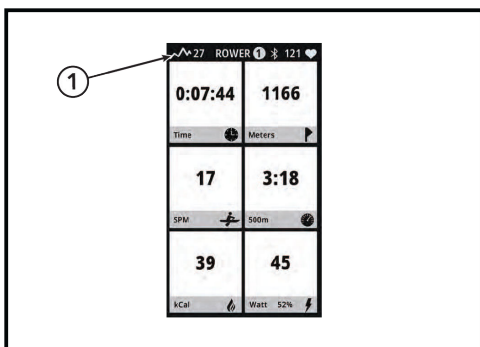
Bouton de résistance

Un bouton permet de régler la résistance, de la plus légère à la plus forte, de 1 à 100.



Élément	Description	Qté
1	Bouton de résistance	1

La valeur de résistance s'affiche dans le coin supérieur gauche de l'écran de la console une fois qu'une séance d'entraînement de type Démarrage rapide, Entraînement en puissance ou Entraînement en fréquence cardiaque est sélectionnée.

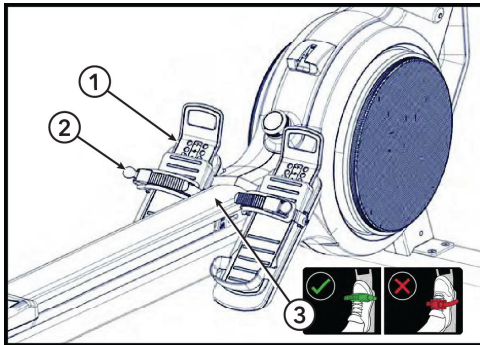


Élément	Description	Qté
1	Résistance telle qu'affichée pendant une séance d'entraînement	1

Fixation / Repose-pieds

La partie coulissante du repose-pied s'adapte à toutes les tailles de pieds et s'utilise de façon très simple.

1. Soulevez la partie coulissante supérieure du repose-pied et faites-la glisser vers le bas ou vers le haut. Les numéros 1 à 8 marqués sur le repose-pied vous aideront à déterminer la longueur nécessaire.



Élément	Description	Qté
1	Partie coulissante du repose-pieds	2
2	Languette de fixation	2
3	Étiquette de sangle de pied	1



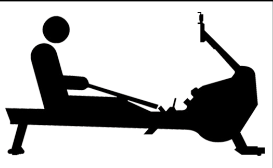


2. Arrimez le repose-pied à l'aide des broches, puis appuyez fermement pour verrouiller le mécanisme.
3. Serrez la sangle en poussant vers le bas sur la languette.
4. Tirez sur la languette pour desserrer la sangle.

⚠ AVERTISSEMENT : Le tableau des tailles est indicatif et peut varier selon l'épaisseur de la semelle et le type de chaussure.

Réglage de la sangle de pied du rameur	UE	R-U	US m	JP
7	>= 44	10,5	11,5	29
		9,5 - 10	10,5 - 11	28 - 28,5
6	43	8,5 - 9	9,5 - 10	27,5 - 28
	42	8 - 8,5	9 - 9,5	27
5	41	7 - 7,5	8 - 8,5	26 - 26,5
	40	6,5	7,5	25,5 - 26
4	39	5,5 - 6	6,5 - 7	25
3	38	4,5 - 5	6	24,5
2	37	4 - 4,5	5 - 5,5	23,5 - 24
1	<= 36	3 - 3,5	4 - 4,5	23

Comment effectuer un bon mouvement

1. Asseyez-vous sur le rameur en faisant face à la console.
2. Placez vos pieds dans les sangles des pieds et fixez-les.
 ⚠ **AVERTISSEMENT** : Une sangle de pied ouverte peut gêner votre entraînement.
3. Commencez par vous pencher vers l'avant, puis poussez très fort à l'aide des jambes, tout en gardant les bras et le dos bien droit.

Attaque	Poussée de jambes	Fin du coup	Retour	Attaque
Penchez-vous vers l'avant, les bras tendus et le dos droit. Cette position doit être confortable.	Poussez à l'aide des jambes. Les bras restent droits.	Tout en continuant à pousser avec les jambes, effectuez une traction à l'aide des bras et penchez-vous légèrement vers l'arrière à partir du bassin.	Revenez en position droite et penchez-vous légèrement vers l'avant.	Replacez-vous en position d'attaque et recommencez.
				

4. Lorsque les bras arrivent au niveau des genoux, effectuez un tirage en vous penchant légèrement vers l'arrière à partir du bassin.
5. Revenez à la position de départ et recommencez.
6. Pour plus d'informations sur les mouvements à réaliser et leur technique, consultez le site Web .

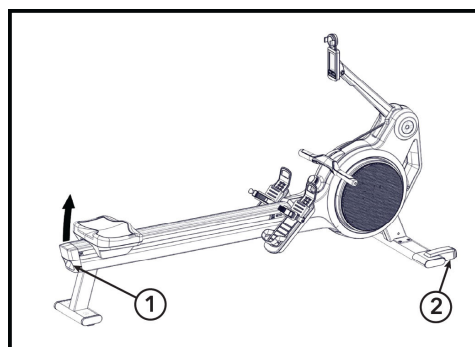
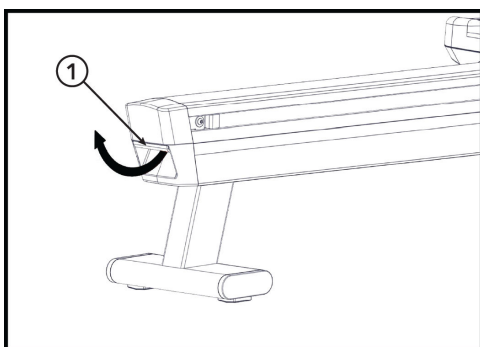
Après votre exercice

1. Placez la poignée dans son support.
2. Desserrez les sangles des pieds et sortez les pieds des sangles.
3. Fermez les sangles de pieds après votre séance d'entraînement.

Déplacer le rameur

Il est recommandé que deux personnes déplacent le rameur.

Soulevez le rameur par la poignée de transport à l'arrière du rail et le poser sur les roues du stabilisateur.



Élément	Description	Qté
1	Poignée de transport	1
2	Roulettes intégrées dans le stabilisateur	2

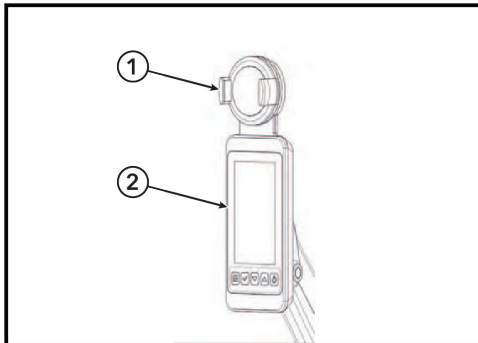
- Soyez très prudent lorsque vous déplacez le rameur sur des surfaces rugueuses.
- Il est conseillé de se faire aider par une deuxième personne pour éviter que le rameur ne bascule d'un côté.
- Maintenez une distance de sécurité minimale par rapport à tout équipement, objet ou mur.

Connectivité

Capteurs de fréquence cardiaque

- Capteurs de fréquence cardiaque compatibles avec le Bluetooth (BLE)
- Capteurs de fréquence cardiaque compatibles ANT+

Support de téléphone



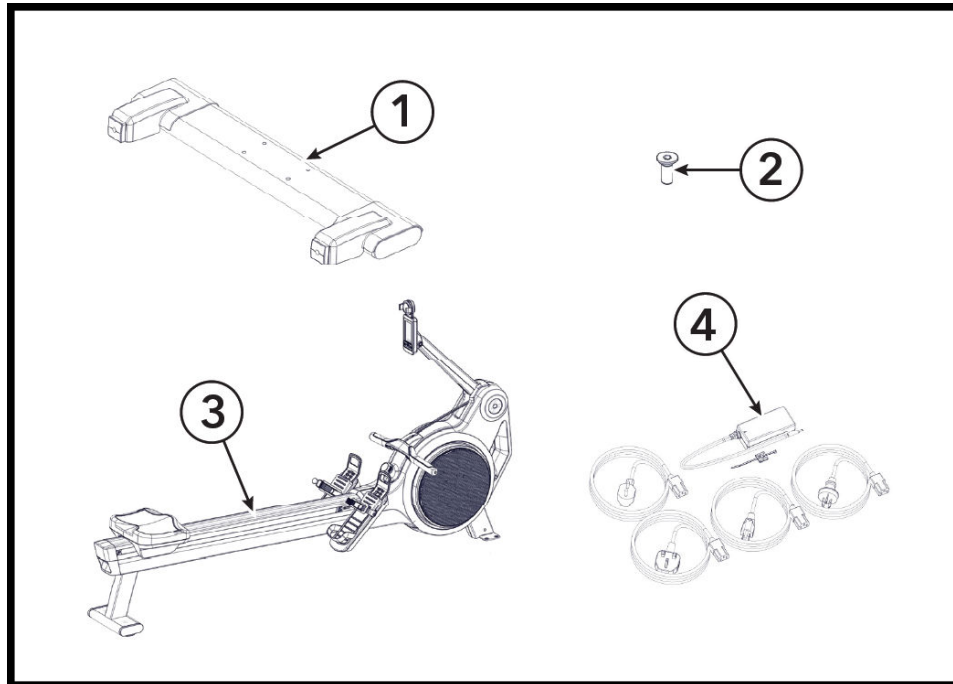
Élément	Description
1	Support de téléphone
2	Console

⚠ AVERTISSEMENT : N'utilisez pas le support de téléphone si votre appareil est glissant ou mouillé. Ne l'utilisez que si votre appareil s'insère en toute sécurité dans le support pour téléphone portable.

Dimensions maximum :	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
Dimensions minimum :	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
Poids maximal :	8,1 onces / 230 grammes

4. Assemblage

Contenu



Élément	Numéro de pièce	Description	Qté
1	140-01-00014-01	Stabilisateur	1
2	(comprend le stabilisateur et 4 vis)	Boulon	4
3	Non disponible	Rameur à performance thermique	1
4	170-01-00039-01	Alimentation électrique (UE / États-Unis / Australie / Royaume-Uni)	1

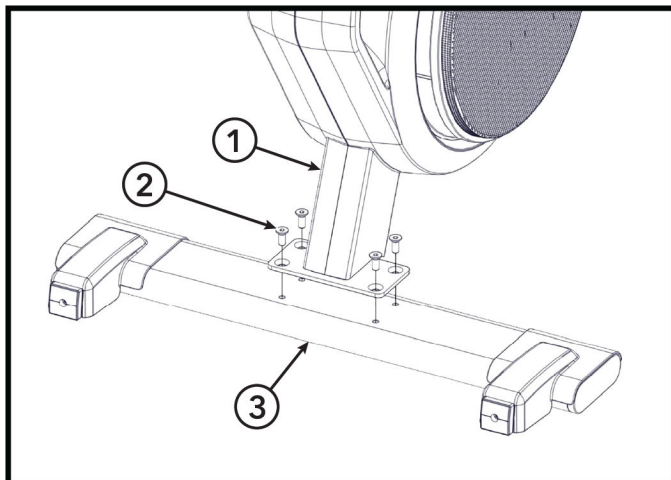
Outils nécessaires

- Tournevis cruciforme n° 1
- Clé Allen de 6 mm
- Pince à coupe latérale
- Clé dynamométrique

Procédure d'assemblage

Installation du stabilisateur

Installez les quatre boulons fixant l'ensemble stabilisateur au châssis à l'aide d'une clé Allen de 6 mm.



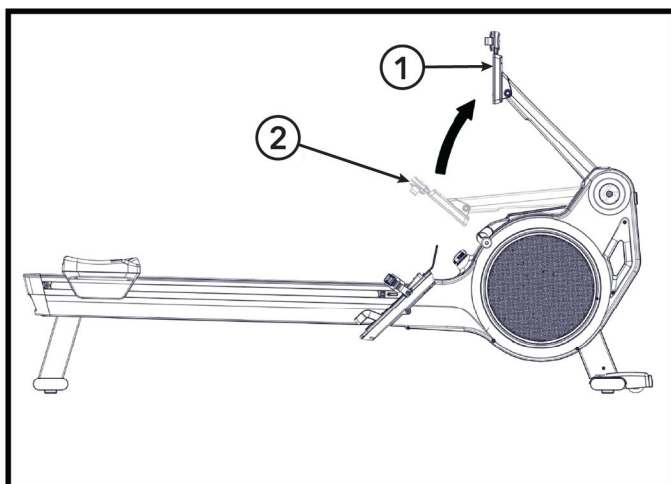
Élément	Description	Qté
1	Cadre	1
2	Boulon	4
3	Stabilisateur	1



Serrez les boulons à 37 ft-lb / 50 Nm.

Relevez le bras de la console

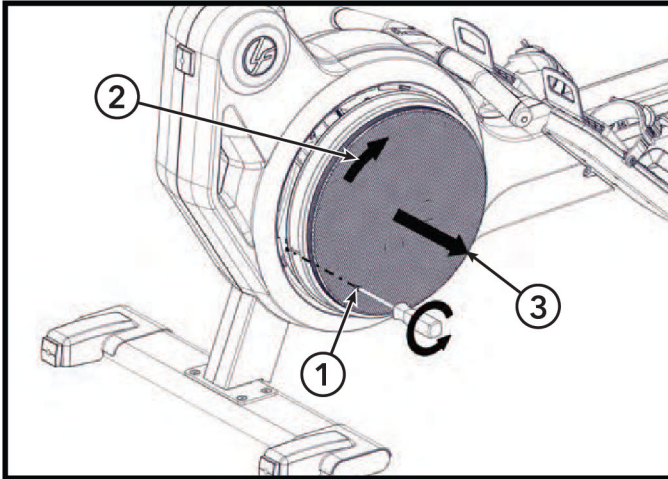
Relevez le bras de la console et enclenchez-le en position.



Élément	Description	Qté
1	Verrouillé en position	1
2	Position d'expédition	1

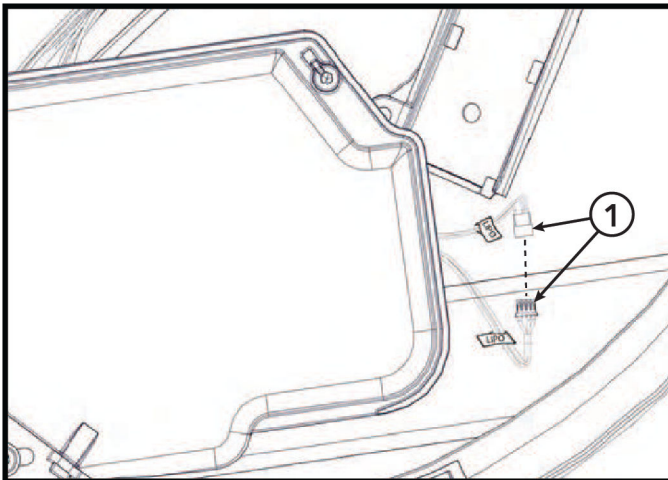
Connexion de la batterie LiPo

1. Retirer la vis fixant le cache d'accès au service à l'aide d'un tournevis cruciforme. Le cache d'accès au service est situé sur le côté gauche de l'appareil.



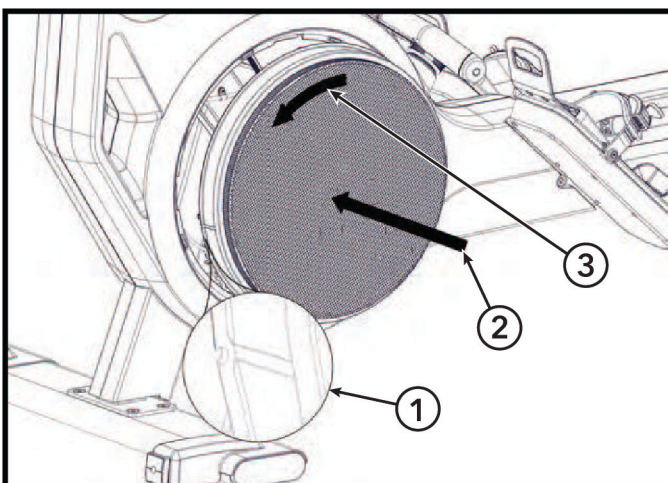
Élément	Description	Qté
1	Vis	1
2	Faire pivoter le cache d'accès au service dans le sens horaire.	1
3	Retirer le capot d'accès au service.	1

2. Faire pivoter le capot d'accès au service dans le sens horaire et le retirer du rameur.
3. Brancher ensemble les câbles de batterie **LiPo** marqués LiPo.



Élément	Description	Qté
1	Câbles de la batterie LiPo	2

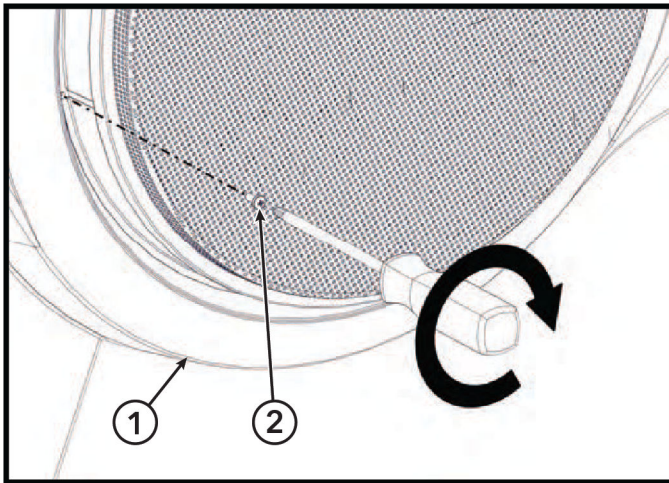
4. Alignez la languette du capot d'accès au service avec la rainure dans le capot gauche.



Élément	Description	Qté
1	Rainure sur le capot d'accès au service	1
2	Positionner le capot d'accès au service	1
3	Tourner le capot d'accès au service dans le sens inverse des aiguilles d'une montre	1

5. Positionner le couvercle d'accès au service sur le capot.
6. Faire pivoter le cache d'accès au service dans le sens antihoraire pour aligner l'encoche destinée à la vis.

7. Installer la vis fixant le capot d'accès au service au carter gauche à l'aide d'un tournevis cruciforme.



Élément	Description	Qté
1	Cache gauche	1
2	Vis	1

Lubrifiez la chaîne

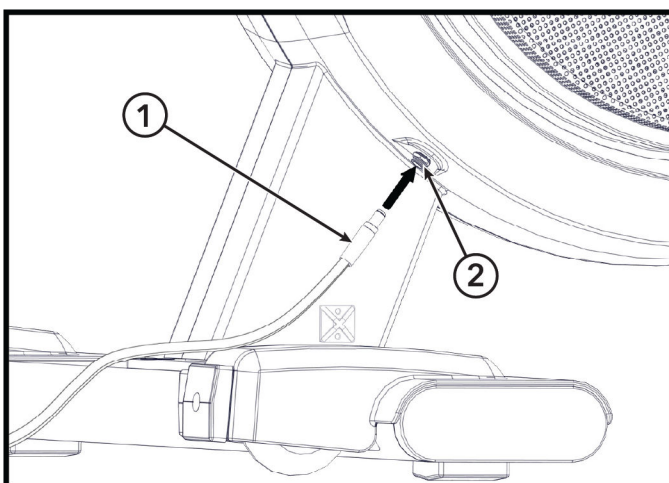
1. Sortez délicatement la poignée et la chaîne du rameur. Passez la chaîne de l'arrière vers l'avant dans un chiffon sec non pelucheux, pour la nettoyer.



2. Graissez la chaîne en appliquant une huile fine et non minérale sur un chiffon et en faisant passer la chaîne d'arrière en avant.

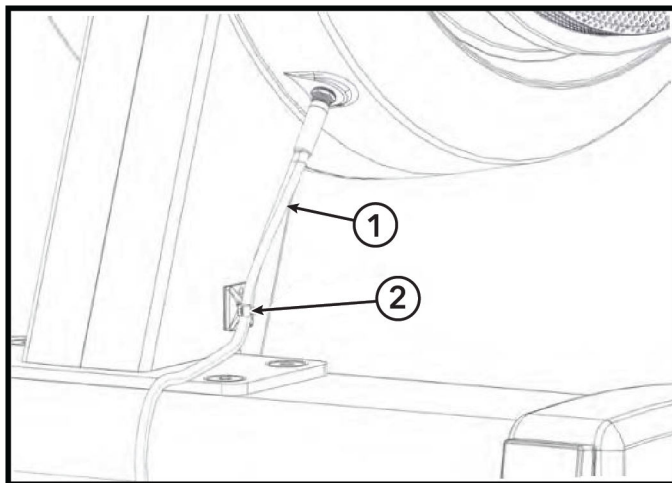
Installation de l'alimentation électrique

1. Branchez le cordon d'alimentation externe au port d'alimentation externe du capot gauche. Puis le raccorder à une prise secteur à l'aide du câble adapté à votre région.



Élément	Description	Qté
1	Cordon d'alimentation externe	1
2	Cordon d'alimentation externe	1

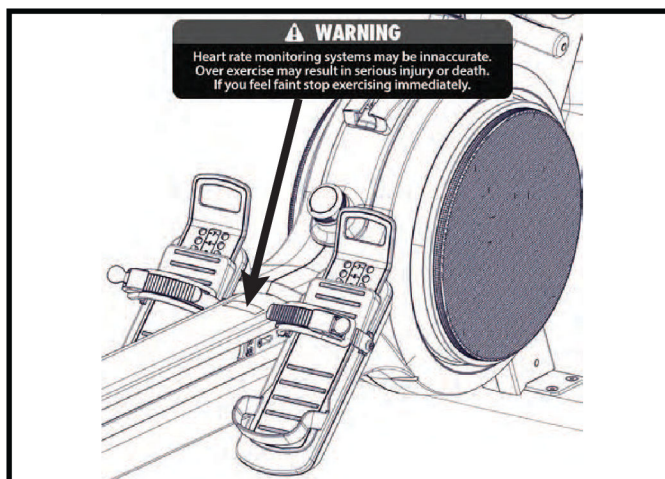
2. Fixez le cordon d'alimentation externe au support de serre-câble à l'aide d'un serre-câble. Retirez l'excédent de serre-câble à l'aide d'une pince coupante.



Élément	Description	Qté
1	Cordon d'alimentation externe	1
2	Support de serre-câble et serre-câble	1

Installez l'étiquette d'avertissement

Remplacez l'étiquette d'avertissement par une étiquette dans votre langue locale qui se trouve à l'intérieur de la boîte.



5. Paramètres

Paramètres généraux

La console s'allume automatiquement en environ 20 secondes après avoir tiré une fois sur la poignée. La console affiche des invites et des conseils tout au long de la procédure de configuration à la première mise en marche du rameur. Ces paramètres peuvent être modifiés ultérieurement dans le menu Paramètres.

Sélectionnez vos préférences régionales ou personnelles.

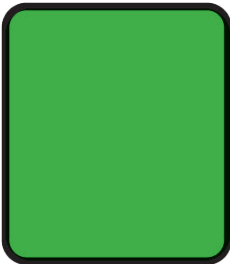

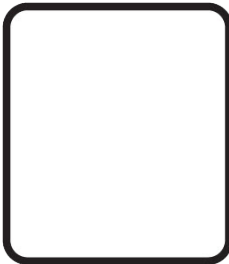
Langue

Menu de sélection

Unités de poids

KG / LBS

Sélection du mode couleur

Plein écran	Bannière	Désactivé
La couleur de la zone d'entraînement couvre l'ensemble de l'écran	La couleur de la zone d'entraînement s'affiche sous la forme d'une petite barre en haut de l'écran	La couleur de la zone d'entraînement n'est PAS affichée
		

LED avant

Par défaut : Activé. En éteignant la lumière, le traineur ne reçoit aucune indication de couleur via la LED avant pendant un cours Coach By Color, ce qui limite les possibilités d'accompagnement pendant un entraînement. Le rétroéclairage de l'écran n'est pas affecté par ce réglage. L'ICG recommande de laisser cette option activée.

Rower ID

Lors de l'installation, chaque rameur doit recevoir son propre numéro d'identification unique. Le numéro d'identification est requis pour l'utilisation avec ICG Connect et le couplage avec l'application.

Maintenez les boutons flèche **Haut** ou flèche **Bas** pour augmenter ou diminuer rapidement la valeur par incréments de 5.

Accéder au menu Paramètres

1. Pour accéder au **menu Paramètres**, assurez-vous d'être sur l'écran de sélection du mode et appuyez simultanément sur la flèche vers le **Bas** et le bouton **Split** pendant 3 secondes.



Élément	Description	Qté
1	Flèche vers le bas	1
2	Bouton d'intervalle	1

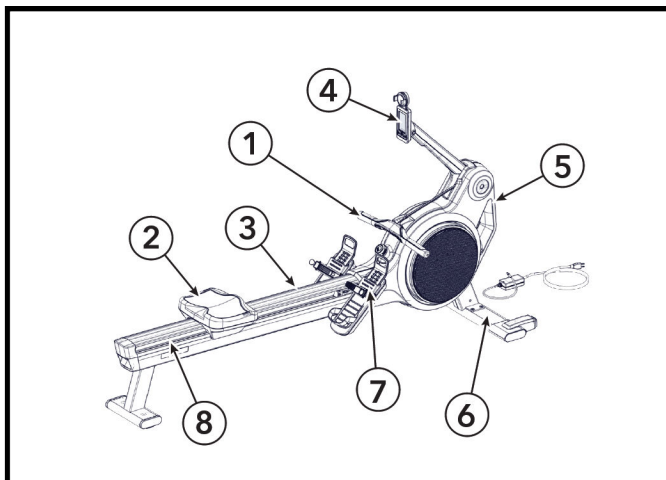
2. Utilisez les touches fléchées du menu pour naviguer vers le haut ou vers le bas, et la touche de confirmation pour valider/confirmer une donnée.

6. Entretien

calendrier d'entretien

Veuillez suivre scrupuleusement les instructions suivantes. Les procédures de maintenance et d'entretien doivent être effectuées comme définies pour garantir une sécurité d'utilisation et une durée de vie maximales. Des procédures irrégulières de maintenance et d'entretien entraîneront une usure accrue du produit et annuleront la garantie. Veuillez contacter notre service d'assistance technique si vous avez d'autres questions à ce sujet.

N'utilisez que des produits d'entretien et de nettoyage sans acide, sans solvant et sans abrasif pour éviter d'endommager les composants du rameur.



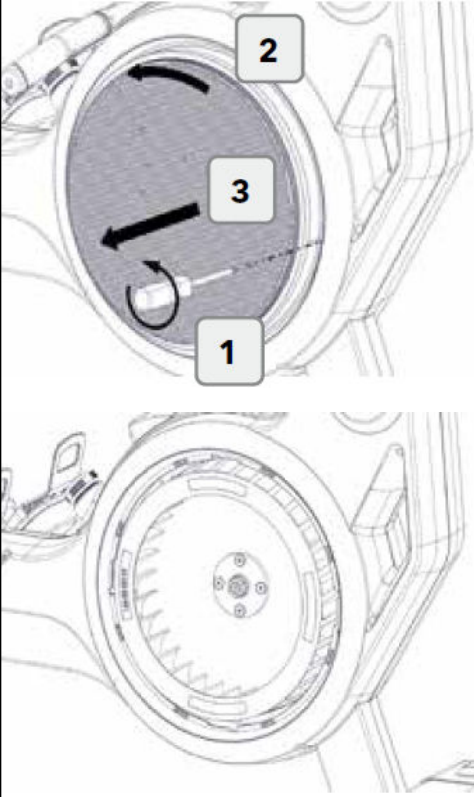
Entretien quotidien

Élément	Description	Instructions	Notes
1	Nettoyer la poignée	Nettoyez avec un chiffon non pelucheux et un détergent/désinfectant doux après chaque séance d'entraînement.	
2	Nettoyer le siège		
3	Nettoyer le rail		


Entretien hebdomadaire

Élément	Description	Instructions	Notes
4	Nettoyer la console et le bras	Nettoyez avec un chiffon non pelucheux et un détergent/désinfectant doux après chaque séance d'entraînement.	
5	Nettoyer le capot		
6	Nettoyer les stabilisateurs		
7	Nettoyer les sangles pour les pieds		
8	Nettoyer les roulettes/rails	Effectuez une inspection visuelle des roulettes et des rails et nettoyez-les avec un détergent doux et un chiffon non pelucheux si nécessaire.	
9	Essuyer avec le vaporisateur d'entretien 3,5,6,7 et 8	Essuyez les composants avec un chiffon non pelucheux et un vaporisateur d'entretien.	

Entretien mensuel

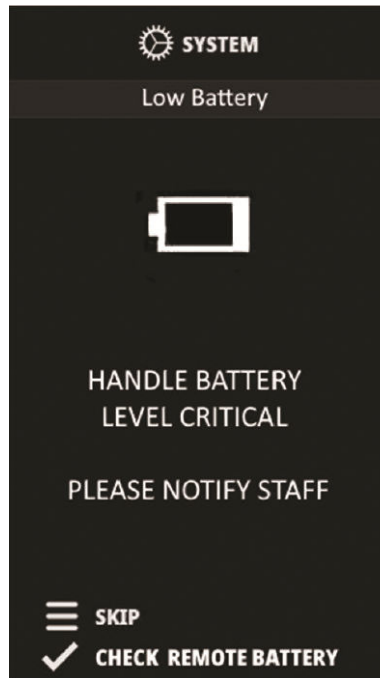
Description	Instructions	Notes
<p>Vérifier que le rameur complet ne comporte pas d'écrous ou de vis desserrés.</p>	<p>Inspectez le rameur pour vérifier que les écrous et les vis ne sont pas desserrés. Vérifiez que tous les raccords sont bien serrés. Vérifiez que le rameur n'est pas endommagé et testez son fonctionnement.</p>	
<p>Aspirer la poussière à l'intérieur du couvercle droit.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Déposer la vis. 2. Tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. 3. Tirez le couvercle pour du rameur. 4. Aspirez la poussière du côté droit du rameur. 5. Remontez. 		

Toutes les 50 heures d'utilisation Maintenance

Description	Instructions	Notes
<p>Sortez délicatement la poignée et la chaîne du rameur. Passez la chaîne de l'arrière vers l'avant dans un chiffon sec non pelucheux, pour la nettoyer.</p> <p>Graissez la chaîne en appliquant une huile fine et non minérale sur un chiffon et en faisant passer la chaîne d'arrière en avant.</p>		

Batterie faible, poignée

Si la pile de la poignée est faible, l'utilisateur sera averti que le niveau de la pile est critique et que le personnel doit être prévenu.



- Si vous confirmez en appuyant sur **Sélectionner**, le rameur et la poignée fonctionneront encore pendant la durée de la séance d'entraînement.
- La notification s'affichera au début de la séance d'entraînement suivante jusqu'à ce que la pile de la poignée soit complètement épuisée et que les boutons de la poignée ne fonctionnent plus.
- La pile doit être remplacée pour que les boutons de la poignée fonctionnent à nouveau.

Remplacement de la pile de la poignée

Outils nécessaires :

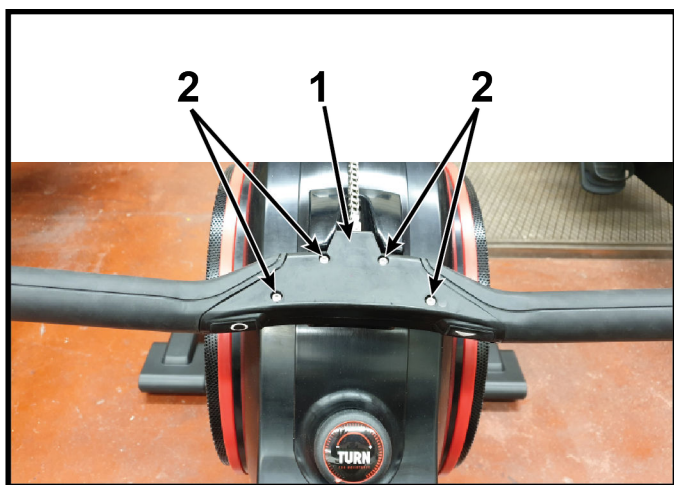
- Clé Allen de 3 mm
- Petit tournevis à tête plate
- Pile CR2032
- Bracelet antistatique contre les décharges électrostatiques (ESD)

AVIS : Endommagement des composants.

Portez une lanière de sécurité ESD durant cette procédure. Connectez la lanière ESD aux boulons du cadre ou au métal non peint du cadre. Si la lanière ESD n'est pas disponible, touchez les boulons du cadre ou le métal non peint du cadre avant de manipuler des objets électriques.

Retirez la batterie de la poignée

1. Retournez la poignée pour voir les quatre vis situées sur sa face inférieure.



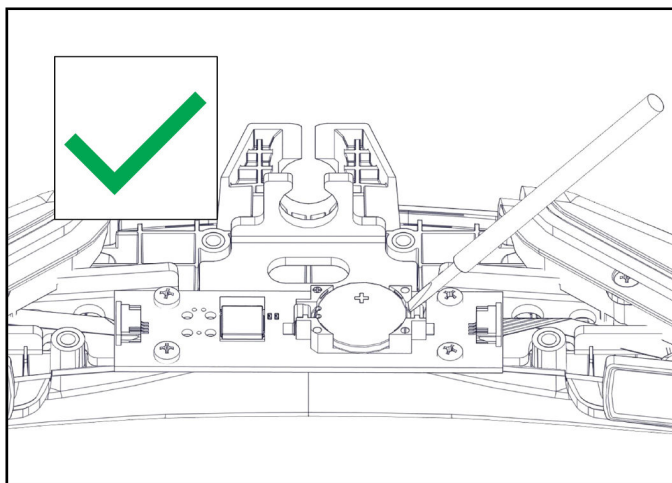
Élément	Description	Qté
1	Couvercle	1
2	Vis	4

2. Retirez les quatre vis qui fixent le couvercle à l'aide d'une clé Allen de 3 mm.
3. Déposer le couvercle.

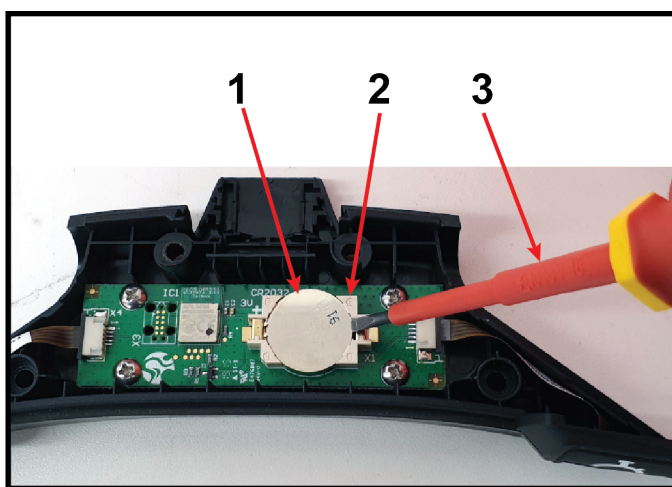
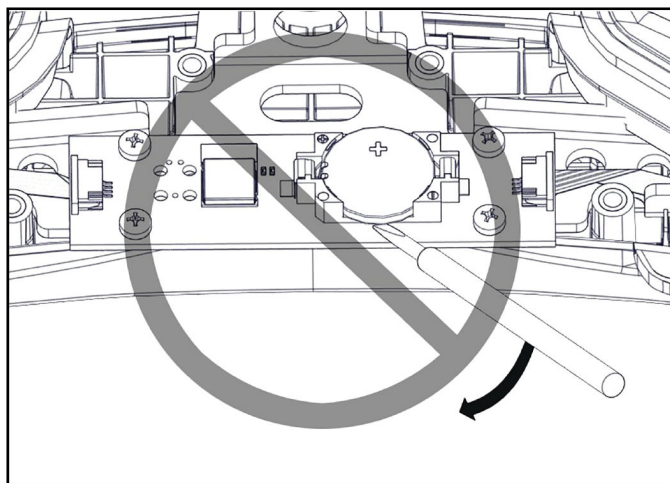
4. Retirez la batterie en la soulevant hors du support à l'aide d'un petit tournevis à tête plate.

⚠ AVERTISSEMENT : Ne soulevez pas la batterie par l'avant du support.

Correct



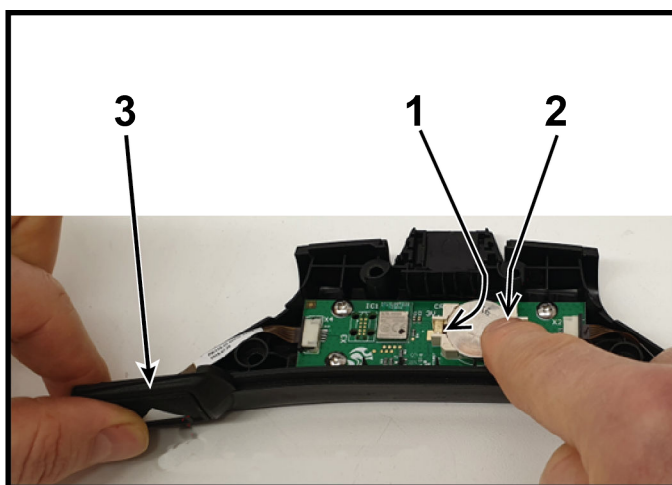
Incorrect



Élément	Description	Qté
1	Pile	1
2	Support	4
3	Tournevis à tête plate	1

Installation de la batterie de la poignée

1. Positionnez la batterie le côté plat vers le haut (+) et sous les broches de gauche.

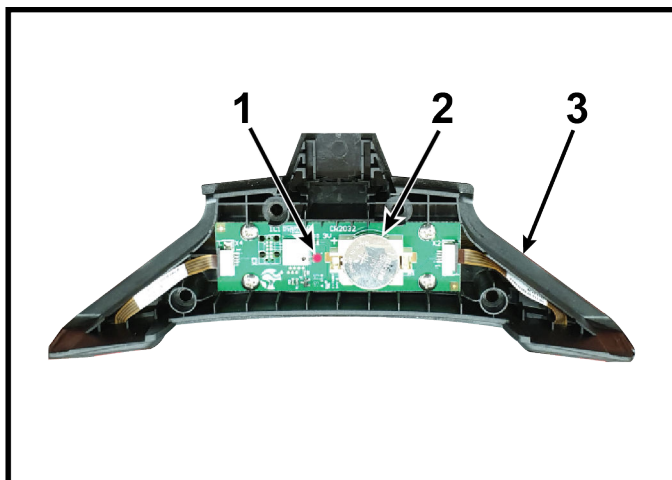


Élément	Description	Qté
1	Broches de gauche	1
2	Appuyez ici	1
3	Poignée	1

2. Appuyez sur le côté droit de la batterie.

3. Testez la batterie en appuyant sur n'importe quel bouton du cache-poignée. La LED s'allume.

REMARQUE : Veuillez noter qu'une pile entièrement chargée ne s'affichera que pendant les 20 premières pressions sur le bouton afin de l'économiser.



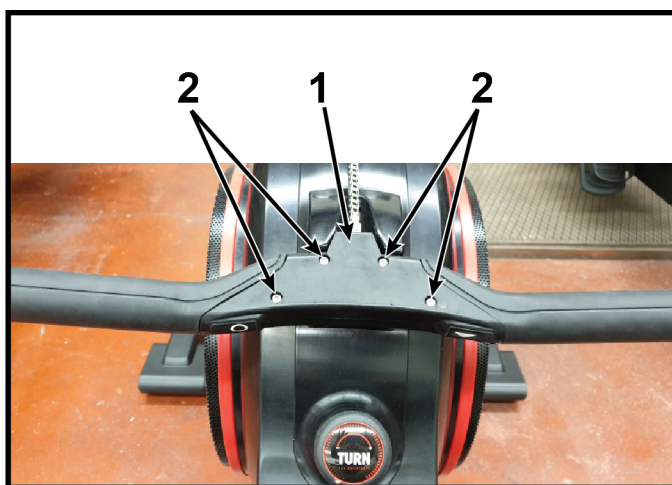
Élément	Description	Qté
1	DEL	1
2	Pile	1
3	Couvercle de la manette	1

DEL	Description
S'allume	La pile est pleine.
Clignote	La pile est vide et doit être remplacée.
Ne s'allume pas	La pile est déchargée. La pile est bonne mais le bouton a été appuyé plus de 20 fois.

Dans la mesure du possible, utilisez des piles rechargeables afin de préserver l'environnement.

- ⚠ **AVERTISSEMENT :** En cas d'utilisation de piles rechargeables, celles-ci doivent être retirées de la poignée pour être rechargées. La pile chargée doit fournir une sortie de 3 VDC.
- ⚠ **AVERTISSEMENT :** N'essayez pas de recharger des piles non rechargeables.
- ⚠ **AVERTISSEMENT :** N'utilisez jamais de piles autres que les piles boutons CR2032 dans la poignée.
- ⚠ **AVERTISSEMENT :** Installez toujours les piles en respectant la polarité.
- ⚠ **AVERTISSEMENT :** Ne court-circuitez jamais les bornes de connexion
- ⚠ **AVERTISSEMENT :** Retirez les piles usées et mettez-les au rebut de manière appropriée. Veuillez suivre les lois ou directives applicables à l'élimination des piles dans votre région et les respecter.

4. Placez le cache sur sa position sur la poignée.



Élément	Description	Qté
1	Couvercle	1
2	Vis	4

5. Vissez les quatre vis qui fixent le couvercle à l'aide d'une clé Allen de 3 mm.

6. Retournez la poignée et placez-la dans le dispositif de retenue de la poignée.

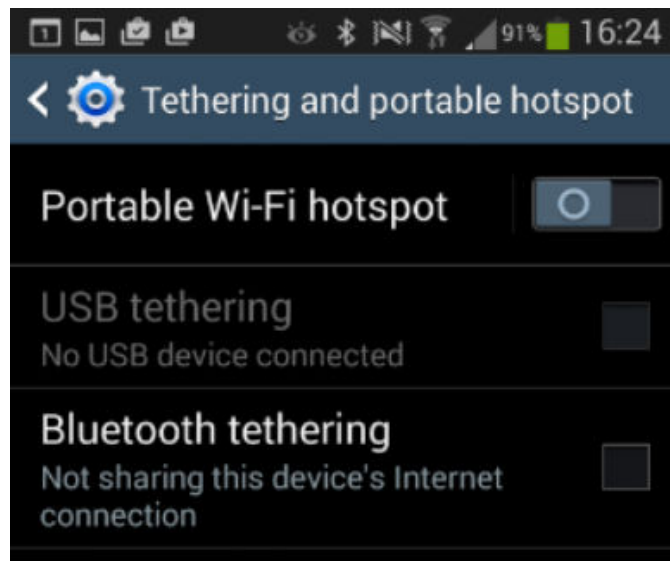
Mise à jour du logiciel

Vous pouvez mettre à jour la console TFT via l'application ICG Training, si elle est installée sur un appareil mobile Apple ou Android équipé de la technologie Bluetooth. La mise à jour logicielle sera téléchargée via une connexion Internet par routeur. Le SSID et le mot de passe du routeur doivent être saisis dans l'application ICG Training lorsque cela est demandé.

Les deux options sont [iOS 10](#) ou [Android](#).

Android

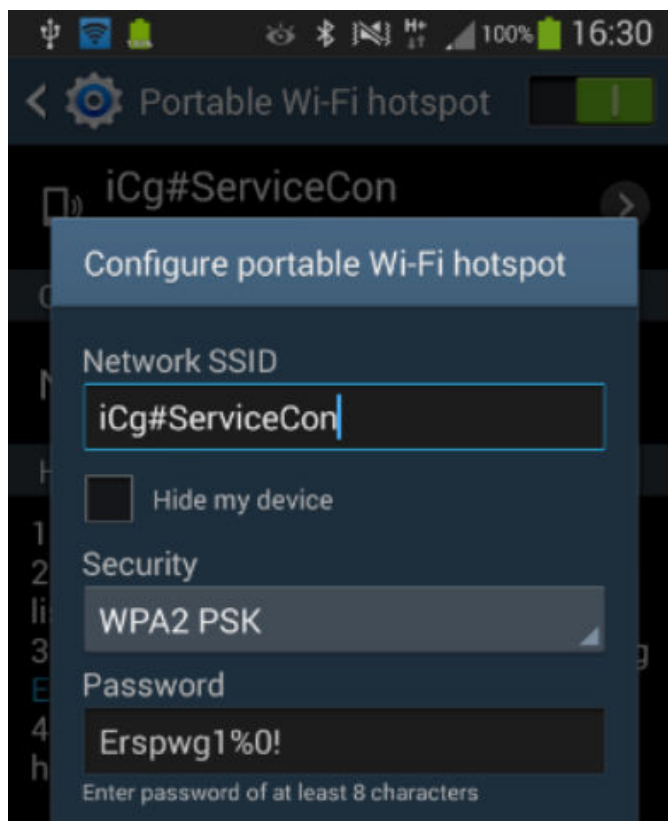
1. Sélectionnez **Point d'accès mobile et partage de connexion** dans le menu des paramètres.



2. Activez le point d'accès mobile.

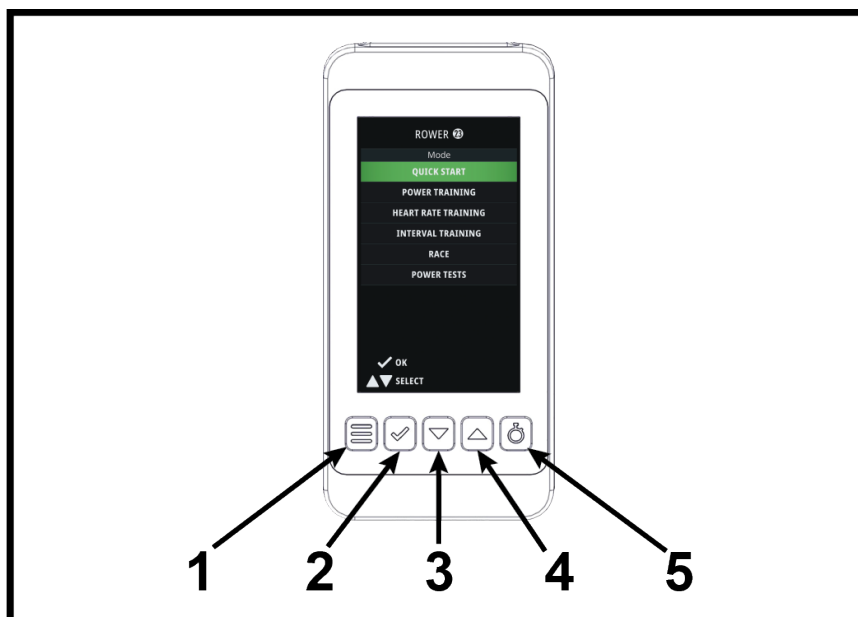
3. Configurez le point d'accès avec les informations suivantes :

Nom (SSID du réseau)	iCg#ServiceCon
Mot de passe	Erspgw1%0!
Sécurité	WPA2-PSK



REMARQUE : Plusieurs rameurs peuvent être mis à jour simultanément, mais les performances peuvent varier selon la qualité de la connexion.

4. Allumer les ordinateurs TFT du rameur en tirant complètement sur la poignée.
5. Accédez à l'écran de sélection du mode (écran de démarrage).
6. Appuyer sur les boutons **Bas** et **Fraction** jusqu'à ce que le menu **PARAMÈTRES** apparaisse.



Élément	Description	Qté
1	Bouton Menu / Retour	1
2	Bouton de confirmation	1
3	Touche Moins	1
4	Touche Plus	1
5	Bouton d'intervalle	1

7. Appuyez sur le bouton **Bas** pour accéder au menu **SERVICE**, puis sur **OK**.

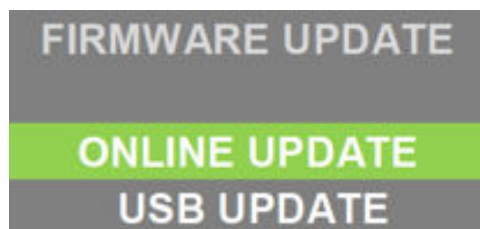


Patientez 3 secondes avant l'étape suivante pour que le système active le Wifi dans l'ordinateur.

8. Appuyez sur le bouton **Bas** pour accéder au menu **MISE À JOUR DU MICROLOGICIEL**, puis sur **OK**.



9. Appuyez sur le bouton **Bas** pour accéder au menu **MISE À JOUR EN LIGNE**, puis sur **OK**.



iOS 10

La mise à jour pèse 115 Mo pour chaque rameur. Vérifiez que votre forfait mobile est suffisant.

Pour pouvoir utiliser un téléphone iOS afin de configurer un point d'accès, vous devrez renommer votre téléphone **iCg#ServiceCon**. Vous pourrez revenir au nom d'origine une fois la mise à jour terminée.

1. Modifiez le nom du téléphone en accédant aux menus suivants : **Paramètres > Général > À propos**.

Nom : iCg#ServiceCon



Veillez à saisir le SSID exactement comme indiqué.

2. Accédez à **Paramètres > Point d'accès personnel**.

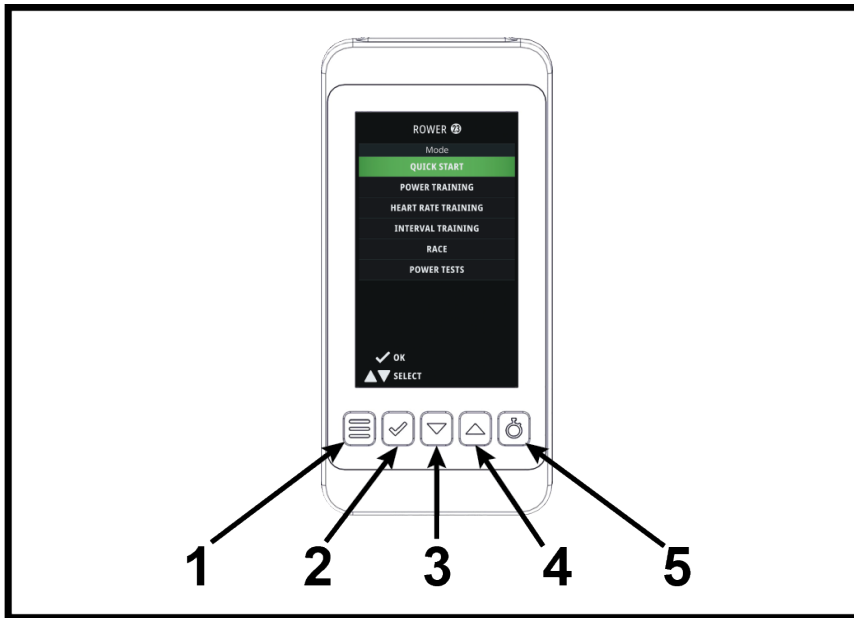
Saisissez le mot de passe WiFi : Erspwg1%0!



Activez le point d'accès

3. Allumer les ordinateurs TFT du rameur en tirant complètement sur la poignée.
4. Accédez à **l'écran de sélection du mode** (écran de démarrage).

5. Appuyer sur les boutons **Bas** et **Fraction** jusqu'à ce que le menu **PARAMÈTRES** apparaisse.



Élément	Description	Qté
1	Bouton Menu / Retour	1
2	Bouton de confirmation	1
3	Touche Moins	1
4	Touche Plus	1
5	Bouton d'intervalle	1

6. Appuyez sur le bouton **Bas** pour accéder au menu **SERVICE**, puis sur **OK**.

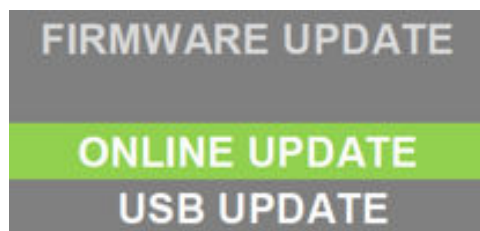


Patientez 3 secondes avant l'étape suivante pour que le système active le Wifi dans l'ordinateur.

7. Appuyez sur le bouton **Bas** pour accéder au menu **MISE À JOUR DU MICROLOGICIEL**, puis sur **OK**.



8. Appuyez sur le bouton **Bas** pour accéder au menu **MISE À JOUR EN LIGNE**, puis sur **OK**.



L'ordinateur affiche un message indiquant qu'un ServiceCon AP a été détecté et confirme que le processus d'installation a commencé. Si la connexion ne se fait pas immédiatement, sélectionner à nouveau **MISE À JOUR EN LIGNE**. Selon la version de l'ordinateur, un pilote matériel peut être inclus dans la mise à jour et l'ordinateur TFT peut redémarrer automatiquement plusieurs fois.

IMPORTANT : Si le symbole de batterie rouge clignotant apparaît, il faut ramer pendant toute la procédure de mise à jour du logiciel. Ramer à un minimum de 30 coups par minute.

L'ordinateur redémarrera une fois l'installation entièrement terminée.

7. Spécifications

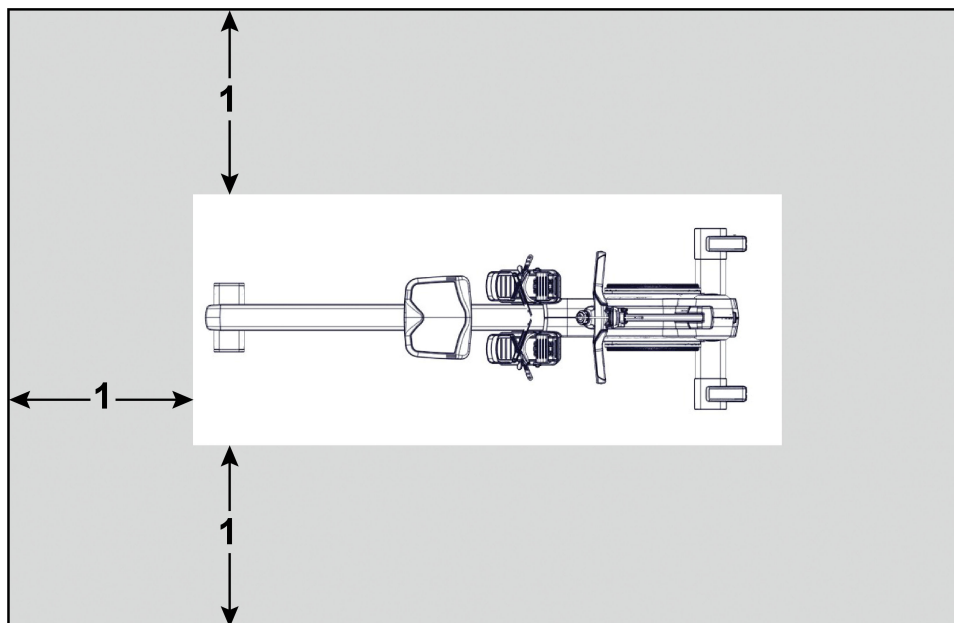
Spécifications

Le rameur Heat Performance n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.

Spécifications	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7, Classe SB, produit commercial, réglage par paliers de résistance reproductibles
Système de freinage	Indépendant de la vitesse
Poids brut du produit	Environ 62 kg / 137 lb
Poids maximal de l'utilisateur	330 lb / 150 kg
Bluetooth LE 5.0	0 dBm 1 mW/max. +4 dBm 2,402 GHz à 2,480 GHz
WIFI	Conforme IEEE 802.11b,g,n,d,e,i Fréquence : 2,340 à 2,390 GHz Transmission de puissance : 12,5 - 20 dBm
ANT	2,400 GHz - 2,524 GHz
Batterie de la poignée	Pile bouton CR2032
Longueur / Largeur / Hauteur	84" x 31,88" x 48,03" / 213 x 81 x 122 cm
Surface au sol	18,6 pieds ² / 1,73 m ²

Aire d'entraînement

Maintenez une distance de sécurité minimale par rapport à tout équipement, objet ou mur à proximité, comme illustré ci-dessous.



1	23,6" / 60 cm
---	---------------

8. Garantie

Informations sur la garantie

Pour accéder aux informations relatives à la garantie, consultez le lien ci-dessous ou scannez le code QR :

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-TFT-02