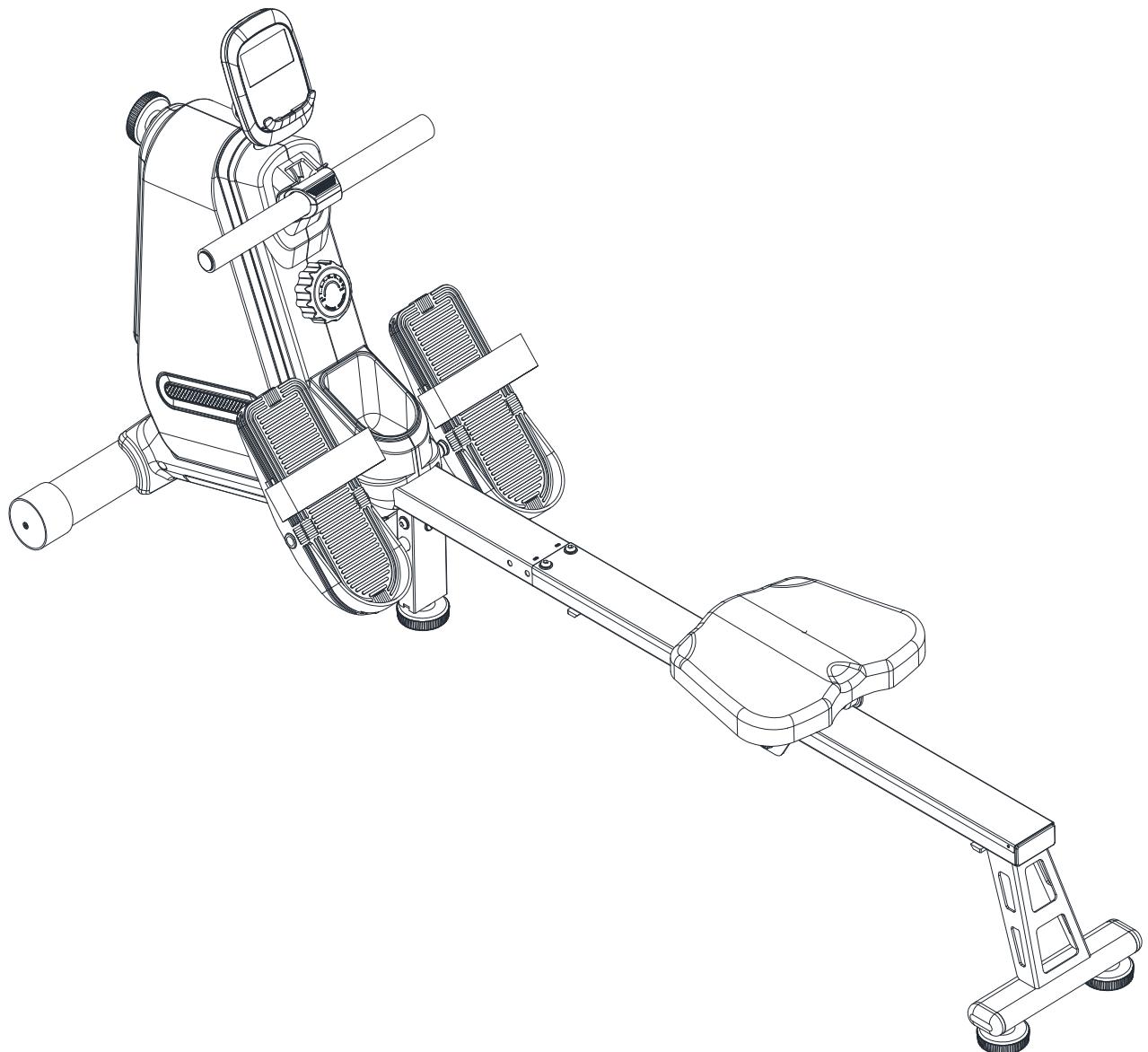


# **Manuel d'utilisation –**

## **Rameur 50838**



## AVERTISSEMENTS :

### Sécurité

Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée. Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.

- Votre appareil est conforme à la norme EN ISO 20957 classe HC pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.

- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).

- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.

- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.

- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 120 kg.

**- Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**

- Gardez le dos droit lors des exercices.

- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.

- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation. .

### Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.

- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

- Poids unitaire : 27 kg

- Dimensions : 170 x 50 x 75 cm (0.85m<sup>2</sup>)

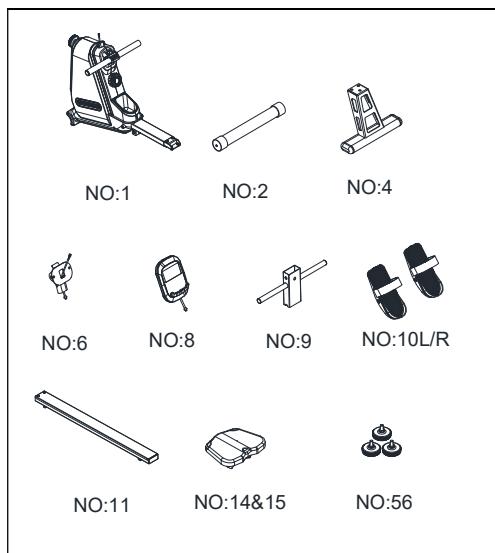
- Le système de freinage est indépendant de la vitesse

Cet appareil d'entraînement à classe C n'est pas adapté pour les exercices de haute précision

**Garantie** : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

**Recyclage** : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

## LISTE DE CONTRÔLE AVANT ASSEMBLAGE



N°	Désignation	Qté
1	Cadre principal	1
2	Barre de stabilisation avant avec embouts	1
4	Tube de support arrière avec embouts	1
6	Tube de support avant avec support console	1
8	Console	1
9	Tube de support des pédales	1
10L/R	Pédales gauche / droite	1 - 1
11	Tube coulissant	1
14 & 15	Ensemble de la selle coulissante	1
56	Patins de sol	3

## LISTE DES PIÈCES DE VISSERIE

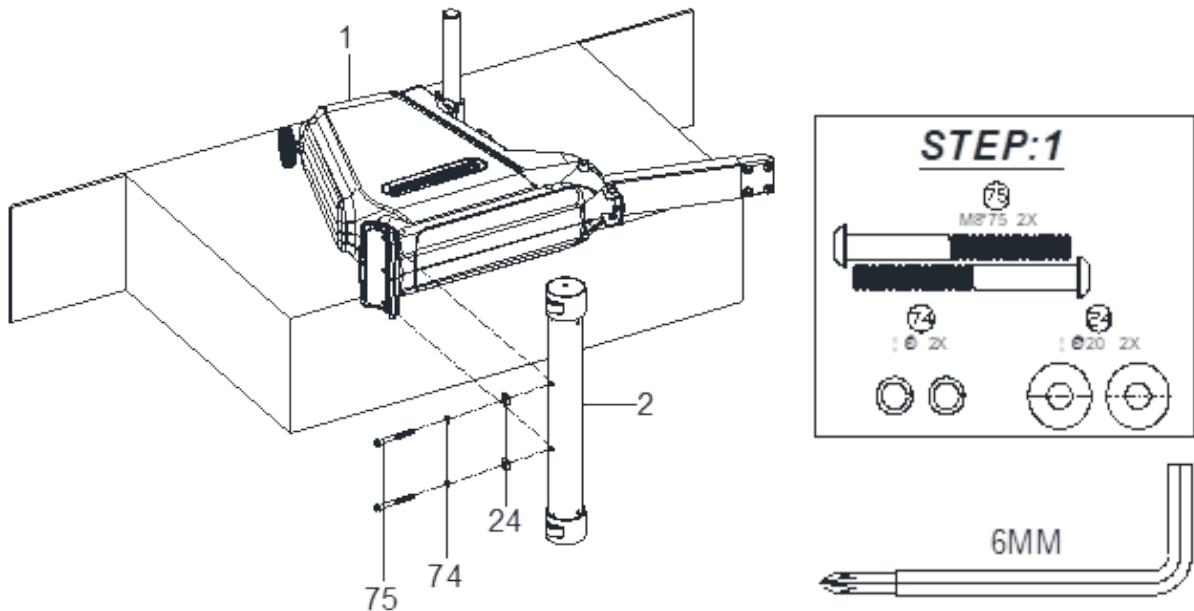
N°	Désignation	Qté	Illustration
17	Rondelle plate $\Phi 8 * \Phi 17$	3	
24	Rondelle courbée $\Phi 8 * \Phi 20$	2	
26	Boulon Allen M12*140	2	
27	Bague de pédale $\Phi 12 * \Phi 18$	2	
29	Boulon Allen M8*16	3	
74	Rondelle élastique $\Phi 8$	2	
75	Boulon Allen M8*75	2	
-	Clé Allen 4 mm	1	
-	Clé Allen 6 mm	1	
-	Clé plate double 13-17	1	

**! Remarque :** Les pièces ci-dessus constituent l'ensemble des éléments nécessaires à l'assemblage de votre appareil. Avant de commencer, assurez-vous que toutes les pièces sont bien présentes.

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

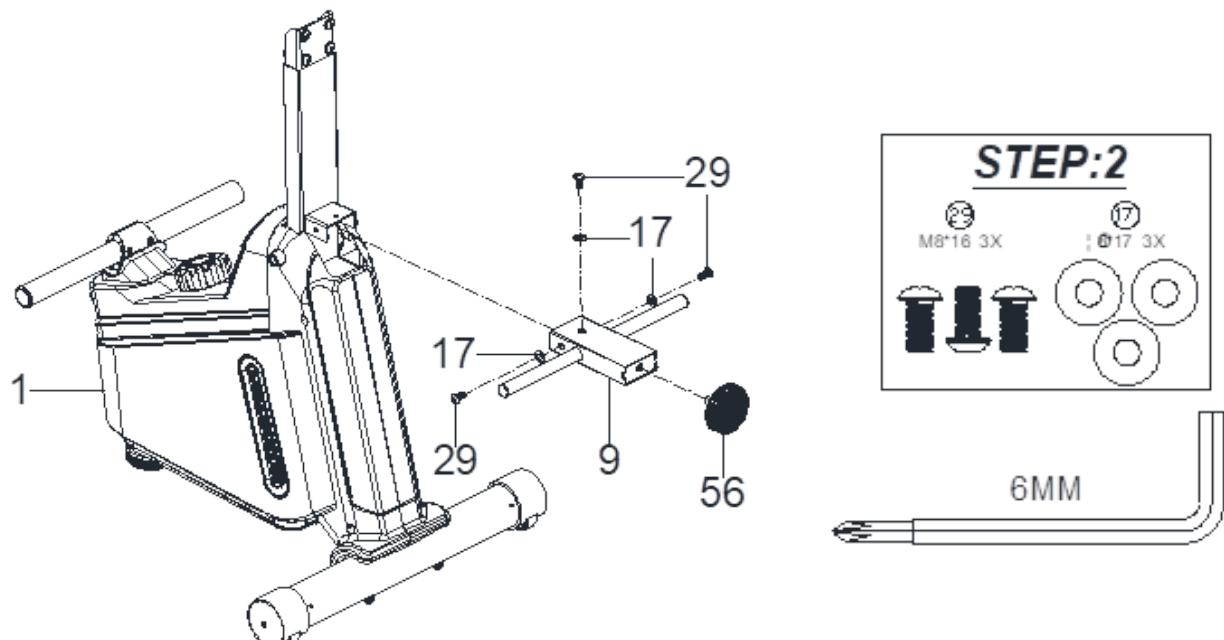
### **Etape 1**

Fixez la barre de stabilisation avant (2) à l'avant du cadre principal (1). Serrez avec 2 rondelles courbées (24), 2 rondelles élastiques (74) et 2 boulons Allen (75).



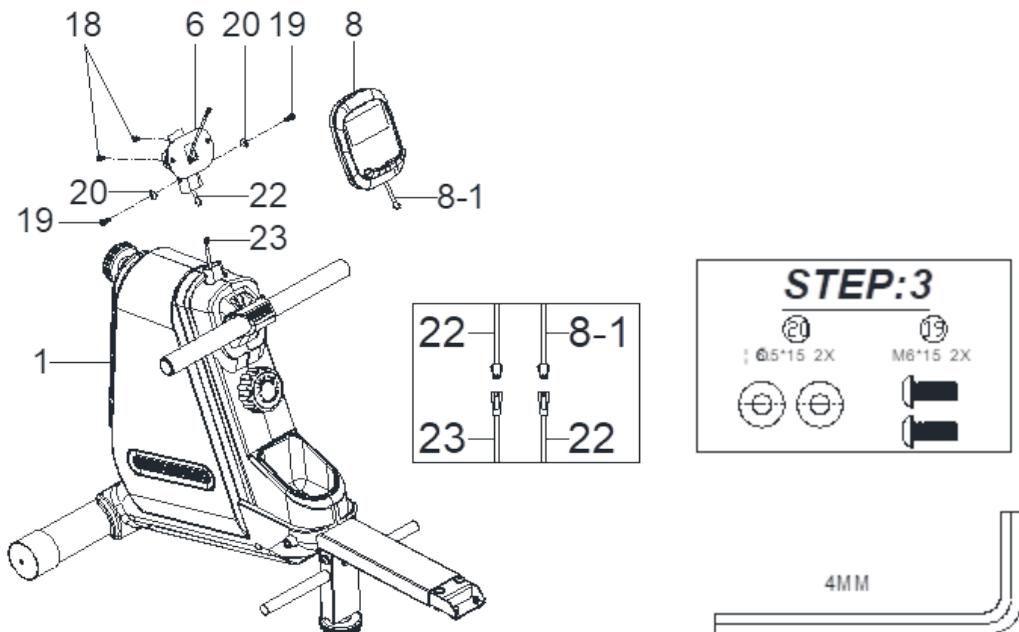
### **Etape 2**

Retirez 3 rondelles plates (17) et 3 boulons Allen (29), préassemblés sur le cadre principal (1). Vissez 1 patin de sol (56) sous le tube de support des pédales (9). Fixez ensuite le tube de support des pédales (9) au cadre principal (1) à l'aide des 3 rondelles plates (17) et des 3 boulons Allen (29).



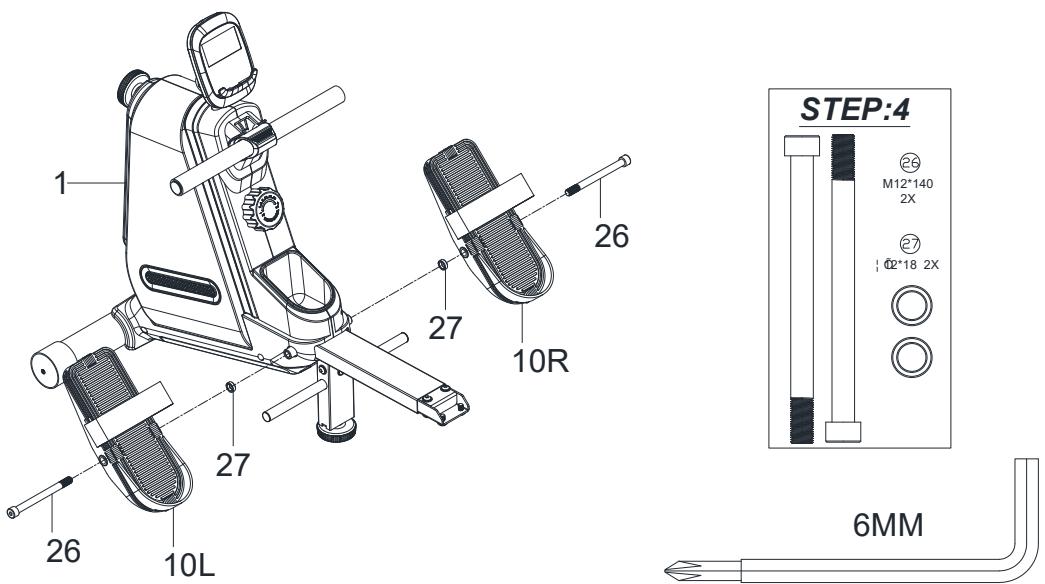
### Étape 3

- Dévissez 2 vis cruciformes (18) préassemblées à l'arrière de la console (8).
- Retirez 2 rondelles courbées (20) et 2 boulons Allen (19) préassemblés sur le cadre principal (1).
- Connectez le câble capteur central (22) avec le câble capteur inférieur (23).
- Insérez le tube de support avant (6) dans le cadre principal (1). Fixez-le avec les 2 rondelles courbées (20) et les 2 boulons Allen (19).
- Connectez ensuite l'extrémité supérieure du câble capteur central (22) avec le câble capteur supérieur (8-1) venant de la console (8).
- Fixez la console (8) sur le support de console et serrez avec les 2 vis cruciformes (18).



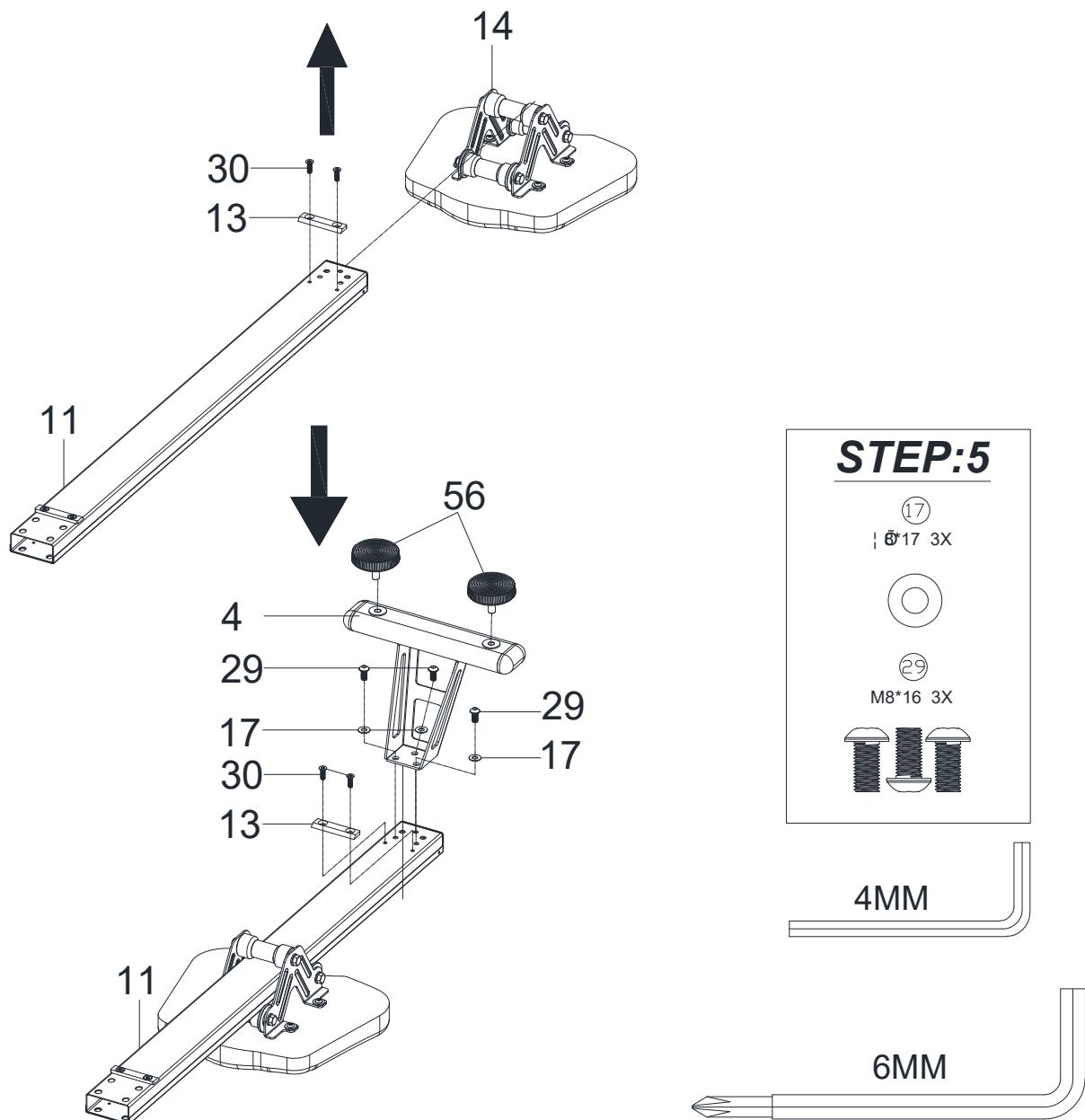
### Étape 4

Fixez la pédale gauche (10L) sur le support gauche du tube de pédales (9). Serrez avec 1 boulon Allen (26) et 1 bague de pédale (27). Fixez la pédale droite (10R) sur le support droit du tube de pédales (9). Serrez avec 1 boulon Allen (26) et 1 bague de pédale (27).



## Étape 5

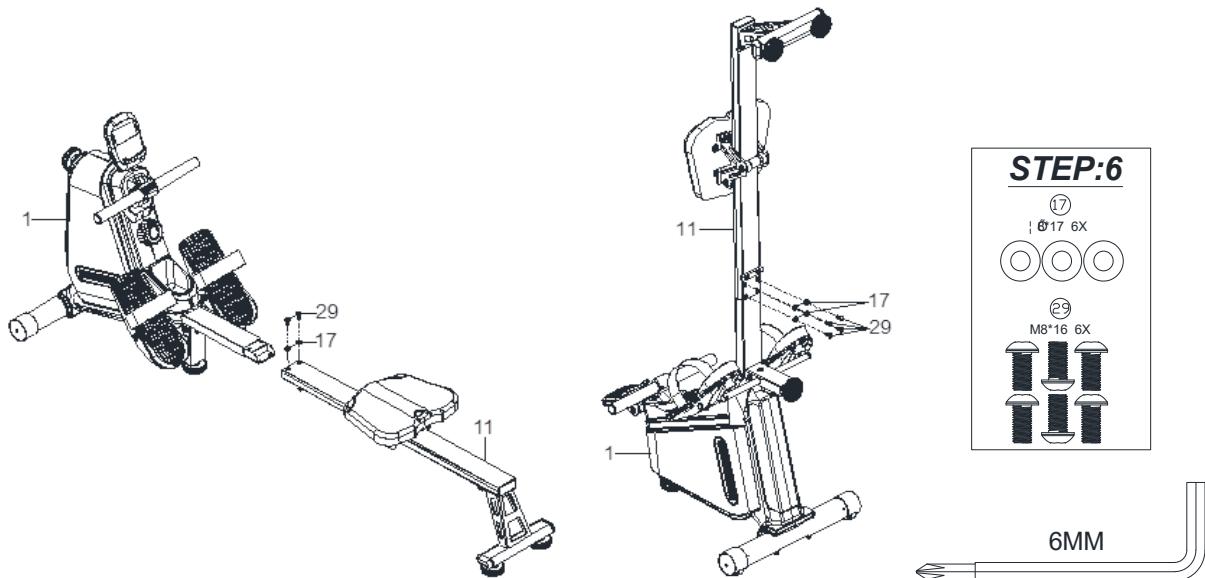
- Retirez 1 caoutchouc amortisseur (13) et 2 boulons Allen (30) préassemblés à l'arrière du tube coulissant (11).
- Insérez la selle coulissante (14) sur le tube coulissant (11). Puis réinstallez le caoutchouc amortisseur (13) et les 2 boulons Allen (30).
- Fixez le tube de support arrière (4) à l'arrière du tube coulissant (11). Serrez avec 3 boulons Allen (29) et 3 rondelles plates (17).
- Vissez 2 patins de sol (56) sous le tube de support arrière (4).



## **Étape 6**

Insérez le tube coulissant (11) dans le cadre principal (1).

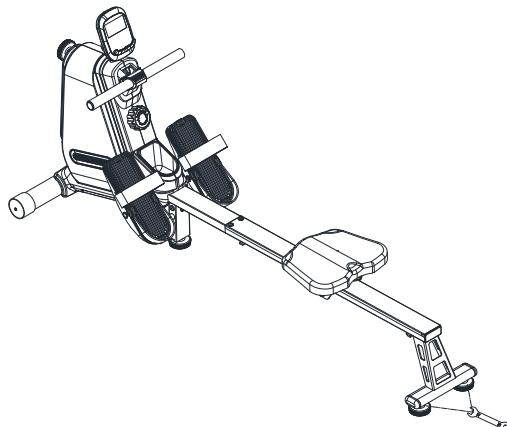
Serrez avec 2 rondelles plates (17) et 2 boulons Allen (29) à l'avant, puis avec 4 rondelles plates (17) et 4 boulons Allen (29) à l'arrière.



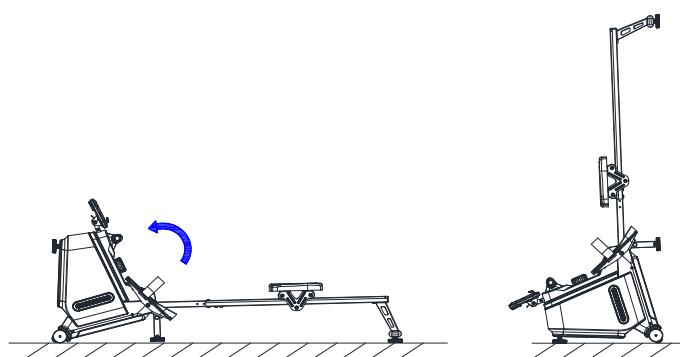
Le montage est terminé.

⚠ Vérifiez que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil.

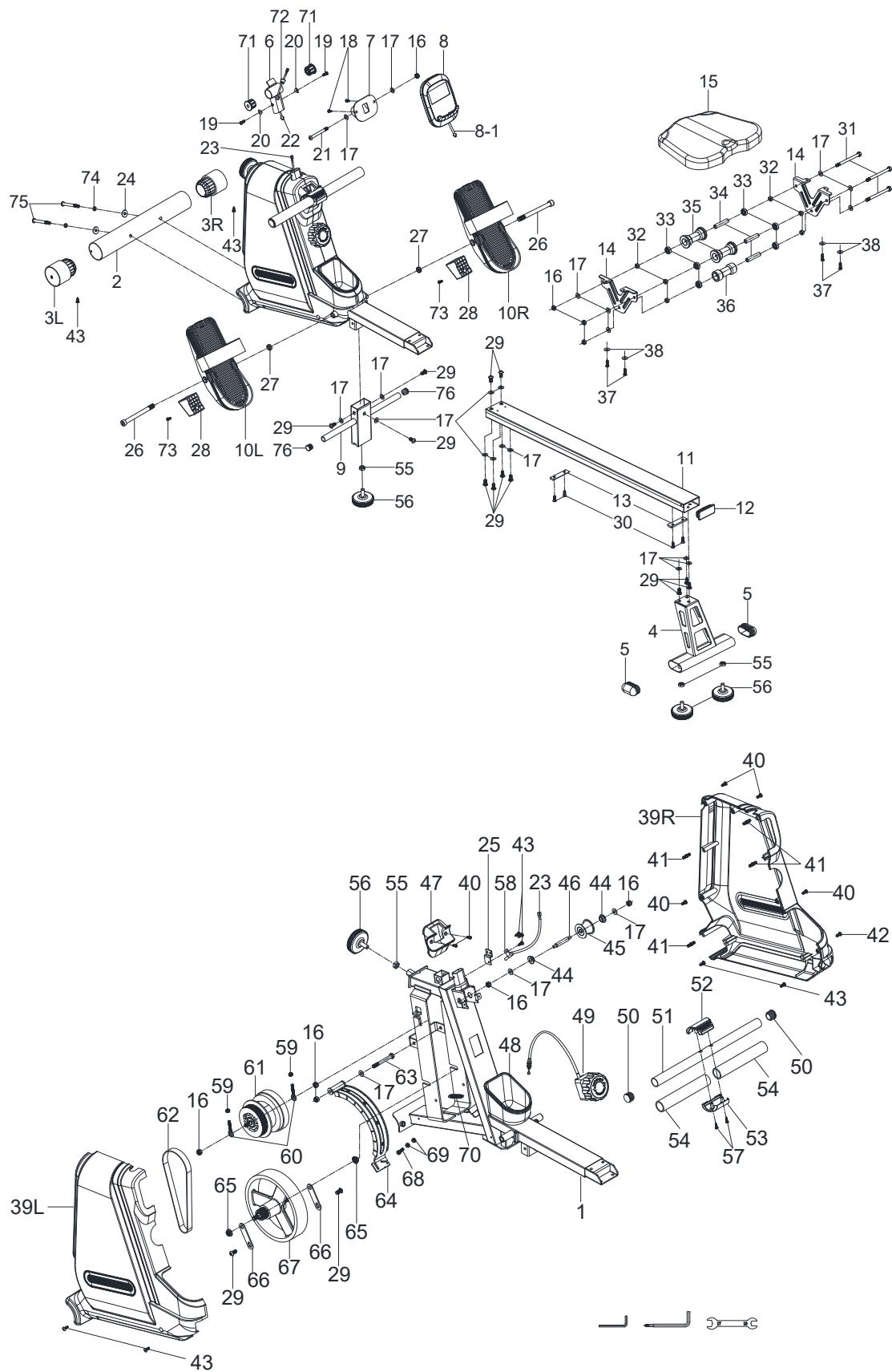
ℹ Remarque : veillez à bien visser les patins de sol avec la clé plate fournie.



Cet appareil peut être placé en position verticale pour le rangement.



## VUE ÉCLATÉE



## LISTE DES PIÈCES

N°	Désignation	Qté
1	Cadre principal	1
2	Barre de stabilisation avant	1
3L	Embout gauche pour barre de stabilisation avant	1
3R	Embout droit pour barre de stabilisation avant	1
4	Tube de support arrière	1
5	Embout pour barre de stabilisation arrière	2
6	Tube de support avant	1
7	Support de console	1
8	Console	1
8 -1	Câble capteur supérieur	1
9	Tube de support des pédales	1
10L	Pédale gauche	1
10R	Pédale droite	1
11	Tube coulissant	1
12	Embout	1
13	Caoutchouc amortisseur	2
14	Plaque de support de selle coulissante	2
15	Selle	1
16	Écrou en nylon	9
17	Rondelle plate	23
18	Vis cruciforme	2
19	Boulon Allen	2
20	Rondelle courbée	2
21	Boulon Allen	1
22	Câble capteur central	1
23	Câble capteur inférieur	1
24	Rondelle courbée	2
25	Plaque capteur	1
26	Boulon Allen	2
27	Bague de pédale	2
28	Patin amortisseur de pédale	2
29	Boulon Allen	14
30	Boulon Allen	4
31	Boulon à tête hexagonale	3
32	Entretoise	6
33	Roulement	6
34	Bague	3
35	Galet supérieur	2
36	Galet inférieur	1
37	Boulon Allen	4
38	Rondelle plate	4

39L	Carter gauche	1
39R	Carter droit	1
40	Vis autotaraudeuse	6
41	Piston	4
42	Vis autotaraudeuse	1
43	Vis autotaraudeuse	9
44	Entretoise	2
45	Poulie	1
46	Axe de poulie	1
47	Support amortisseur du guidon	1
48	Boîte de rangement	1
49	Bouton de réglage de tension (16 niveaux)	1
50	Embout rond	2
51	Guidon	1
52	Carter supérieur du guidon	1
53	Carter inférieur du guidon	1
54	Poignée en mousse	2
55	Écrou à tête hexagonale	4
56	Patin de sol	4
57	Vis autotaraudeuse	2
58	Support de capteur	1
59	Écrou en nylon	2
60	Jeu de vis de réglage	2
61	Embrayage à ressort	1
62	Courroie	1
63	Boulon à tête hexagonale	1
64	Ensemble aimant	1
65	Écrou à bride	2
66	Plaque de butée	2
67	Ensemble volant d'inertie	1
68	Boulon à tête hexagonale	1
69	Écrou à tête hexagonale	2
70	Ressort	1
71	Bague	2
72	Passe-fil	1
73	Vis autotaraudeuse	2
74	Rondelle élastique	2
75	Boulon Allen	2
76	Embout rond	2
-	Clé Allen 4 mm	1
-	Clé Allen 6 mm	1
-	Clé plate double 13-17	1

## INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE



### **1) FONCTIONS DE LA CONNEXION SANS FIL**

- Pour garantir que l'enregistrement des données soit réel et valide sur l'application mobile, l'émetteur sans fil enregistre et envoie les données de l'utilisateur uniquement lorsque la console à connexion sans fil et le téléphone portable sont connectés.

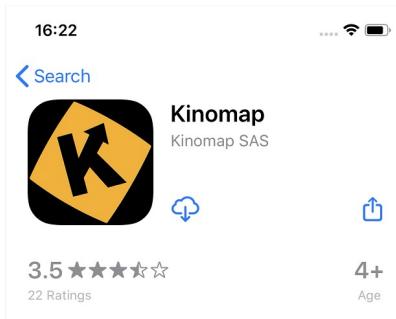
*Avant d'allumer l'appareil, connectez d'abord l'application à la console à connexion sans fil pour assurer la fiabilité des données enregistrées.*

- Lorsque la console est connectée avec succès à l'application, l'écran de la console s'éteint et toutes les données s'affichent directement sur l'application.
- Après avoir connecté l'application, si vous souhaitez réutiliser la console, il est nécessaire de fermer l'application et de désactiver la connexion sans fil du téléphone.

### **2) INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE L'APPLICATION**

*(Remarque : le logiciel « KINOMAP » est mis à jour en temps réel. La procédure ci-dessous est donnée à titre indicatif.)*

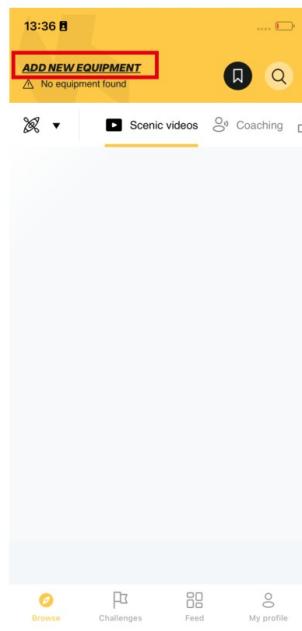
- a. Recherchez « KINOMAP » dans le magasin d'applications de votre téléphone et téléchargez l'application.



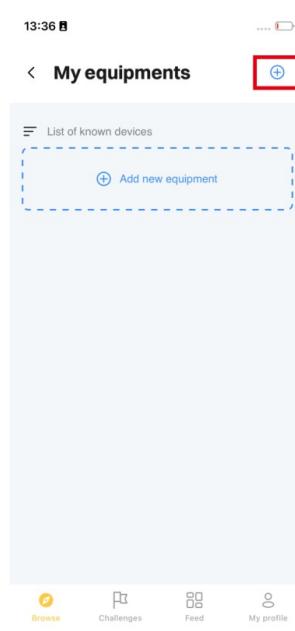
- b. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et renseignez vos informations personnelles. Activez la connexion sans fil du téléphone et assurez-vous que la console est alimentée et en état de veille.

c. Ajoutez l'équipement comme suit :

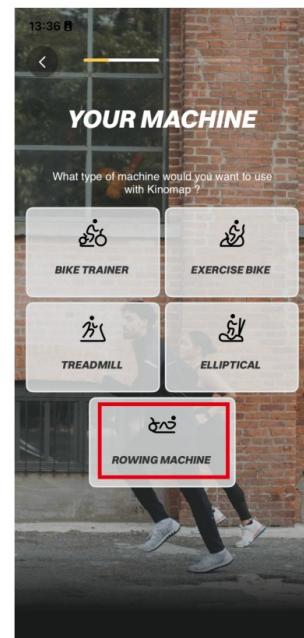
**1. “ADD NEW EQUIPMENT”**



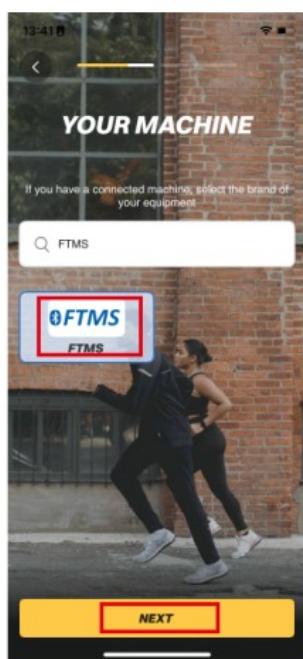
**2. “+”**



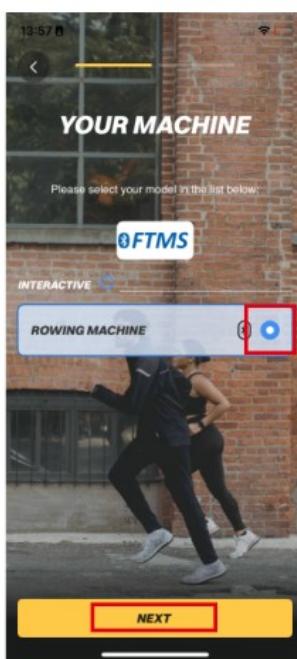
**3. “ROWING MACHINE”**



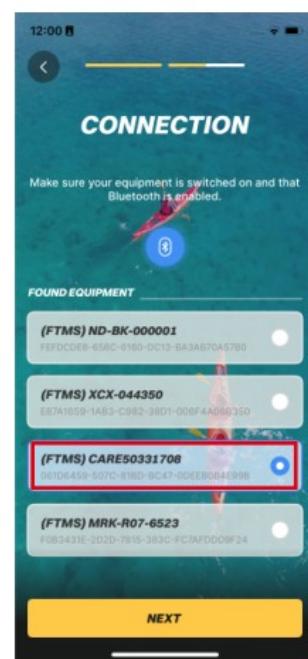
**4. “FTMS”**



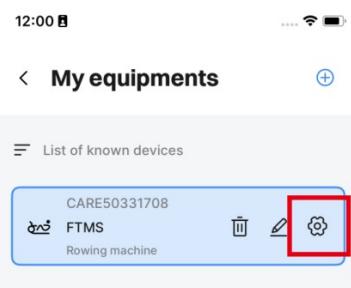
**5. “SELECT MODEL”**



**6. “SELECT EQUIPMENT”**



d. Une fois l'équipement ajouté, vous pouvez commencer votre entraînement.



## **FONCTIONS DE LA CONSOLE**

### **Boutons de commande**

- **MODE** : Permet de sélectionner une fonction. Maintenir appuyé 2 secondes pour réinitialiser le temps, le nombre de coups, la distance et les calories.
- **SET** : Sert à régler les valeurs de temps, nombre de coups, distance et calories (hors mode SCAN).
- **RESET** : Réinitialise le temps, le nombre de coups, la distance et les calories.

## **FONCTIONS ET UTILISATION**

1. **SCAN** : En appuyant sur MODE, la console passe en mode SCAN. Les 6 fonctions s'affichent en alternance toutes les 6 secondes : Temps, Nombre de coups, Distance, Calories, Coups par minute (SPM) et Pouls.
  - Pendant le défilement, appuyez sur MODE pour bloquer l'affichage sur la fonction choisie.
  - Pour revenir en mode SCAN, appuyez de nouveau sur MODE jusqu'à ce que « SCAN » s'affiche et clignote.
2. **TIME (Temps)** : Affiche le temps d'entraînement écoulé.
3. **COUNT (Nombre de coups)** : Affiche le nombre total de coups réalisés.
4. **DISTANCE (Distance)** : Affiche la distance parcourue.
5. **CALORIES** : Affiche les calories brûlées.
6. **SPM (Strokes per Minute)** : Affiche le nombre de coups par minute.
7. **PULSE (Pouls – connexion sans fil intégrée)** : Affiche la fréquence cardiaque actuelle. Pour la mesure, portez une **ceinture thoracique à connexion sans fil** (accessoire optionnel, non inclus dans la boîte).

## **PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT CIBLÉS**

La console propose **4 modes d'entraînement ciblés** : Temps, Nombre de coups, Distance et Calories.

⚠ Remarque : Si « SCAN » clignote lors du choix d'une fonction cible, appuyez de nouveau sur MODE pour le désactiver avant de régler.

### 1. **Mode Temps :**

- Appuyez sur MODE pour sélectionner « TIME ».
- Réglez la durée avec SET (maintenir SET accélère le défilement).
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le voyant TEMPS clignote pour indiquer la fin de l'entraînement. Si vous continuez, la console repasse automatiquement en comptage croissant.

## **2. Mode Nombre de coups :**

- Appuyez sur MODE pour sélectionner « COUNT ».
- Réglez la valeur cible avec SET.
- À zéro, l'indicateur clignote et la console repasse en comptage croissant.

## **3. Mode Distance :**

- Sélectionnez « DIST » avec MODE.
- Réglez la distance avec SET.
- À zéro, la fonction clignote et repasse en comptage croissant.

## **4. Mode Calories :**

- Sélectionnez « CAL » avec MODE.
- Réglez la valeur avec SET.
- À zéro, l'indicateur clignote et la console reprend un comptage croissant.

Pour modifier ou réinitialiser les objectifs, appuyez sur RESET et recommencez la programmation.

## **REMARQUES IMPORTANTES**

1. Si le symbole de batterie apparaît à l'écran, remplacez les piles.
2. La console s'éteint automatiquement après 2 minutes sans signal.
3. Elle se rallume automatiquement dès qu'un signal est détecté.
4. Après 4 secondes d'arrêt, l'écran affiche « STOP ». Dès que vous reprenez l'exercice, le calcul redémarre et « STOP » disparaît.

## **SPÉCIFICATIONS**

Fonction	Plage d'affichage
SCAN	Toutes les 6 secondes
TIME	0:00 – 99:59
COUNT	0 – 9999 coups
DISTANCE	0 – 9999 mètres
CALORIES	0 – 9999 kcal
SPM	0 – 999 coups/min
PULSE	60 – 240 bpm

Type de piles : 2 x AA

Température d'utilisation : 0°C à +40°C

Température de stockage : -10°C à +60°C

## **INSTRUCTIONS D'EXERCICE**

L'utilisation régulière de votre **rameur** vous apportera plusieurs bénéfices : amélioration de la condition physique, tonification musculaire et, associée à une alimentation équilibrée, une aide efficace à la perte de poids.

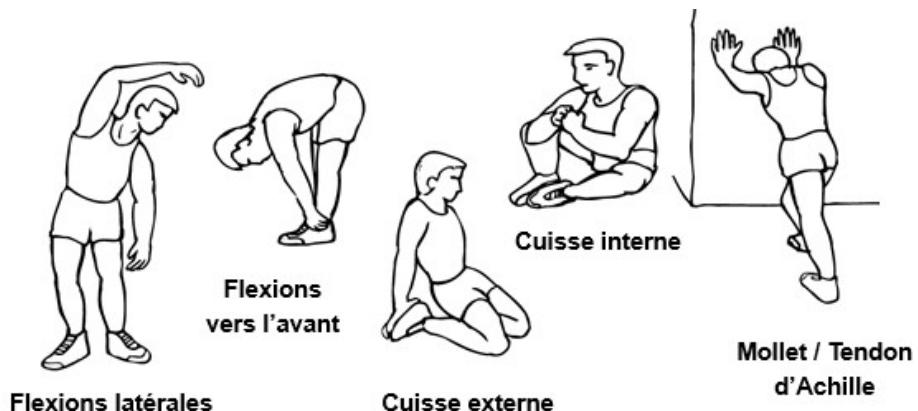
## 1. Phase d'échauffement

Cette étape prépare le corps à l'effort : elle favorise la circulation sanguine et prépare les muscles. Elle réduit aussi les risques de crampes et de blessures.

*Il est conseillé de réaliser quelques exercices d'étirement (voir illustrations dans le manuel).*

*Chaque étirement doit être maintenu environ 30 secondes, sans mouvements brusques ni forçage.*

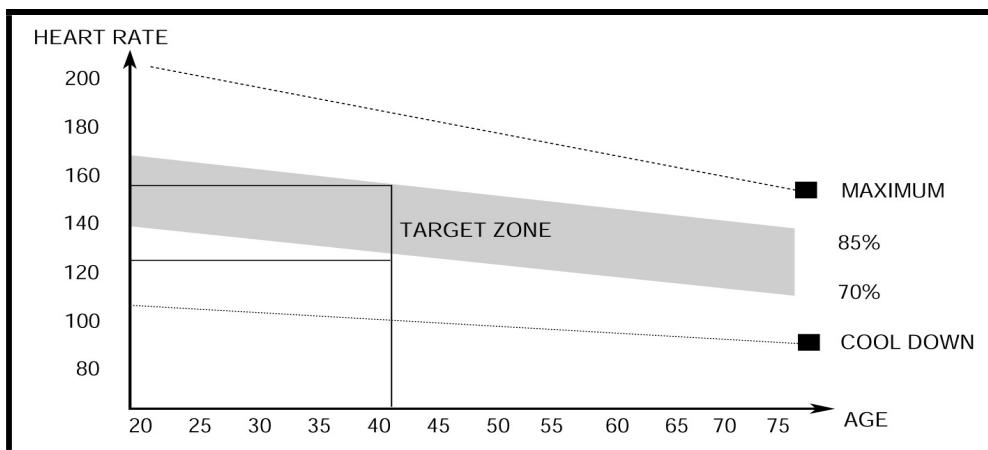
*Si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement.*



## 2. Phase d'exercice

C'est la phase principale, où l'effort est fourni. Avec une pratique régulière, vos muscles (en particulier ceux des jambes) deviendront plus souples et endurants. Il est essentiel de maintenir un **rythme régulier** et d'ajuster l'intensité de manière progressive. L'effort doit être suffisant pour amener votre fréquence cardiaque dans la **zone cible** (voir graphique fourni).

- La durée de cette phase devrait être d'au moins **12 minutes**.
- La plupart des utilisateurs commencent par des séances de 15 à 20 minutes.



## 3. Phase de récupération

Cette étape permet au système cardio-vasculaire et aux muscles de revenir progressivement au repos.

*Réduisez l'intensité et continuez encore environ 5 minutes à un rythme léger. Refaites ensuite les exercices d'étirement (sans mouvements brusques).*

## **TONIFICATION MUSCULAIRE**

Pour tonifier vos muscles, augmentez le niveau de résistance. Cela sollicitera davantage vos jambes et pourra limiter la durée de l'entraînement.

Si vous souhaitez aussi améliorer votre condition physique, conservez une intensité modérée lors des phases d'échauffement et de récupération, et n'augmentez la résistance qu'en fin de séance.

## **PERTE DE POIDS**

La clé est l'**intensité et la durée de l'effort** : plus vous travaillez longtemps et fort, plus vous brûlez de calories. C'est le même principe que pour l'amélioration de la condition physique, mais avec comme objectif principal la dépense énergétique.

## **ENTRETIEN & MAINTENANCE**

Un entretien correct est essentiel pour garantir que votre appareil reste en parfait état de fonctionnement. Un mauvais entretien peut provoquer des dommages, réduire la durée de vie de votre appareil et annuler la couverture de la garantie.

### **⚠ Important :**

- N'utilisez jamais de solvants ou de produits abrasifs pour nettoyer l'appareil.
- Pour éviter d'endommager l'ordinateur de bord, tenez-le éloigné des liquides et de l'exposition directe au soleil.

### **Après chaque séance**

- Essuyez la console et les surfaces du cadre avec un chiffon doux légèrement humide pour éliminer la transpiration.
- Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces.
- Remplacez immédiatement toute pièce usée.
- **N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces usées n'ont pas été remplacées.**

### **Points de vigilance**

- La **courroie** est la pièce la plus sujette à l'usure.
- Si vous ressentez un manque de fluidité lors de l'exercice, vérifiez l'état de la courroie ou contactez le service après-vente.

### **Pliage et rangement**

- Retirez la goupille de verrouillage de l'articulation et pliez le rail en aluminium.
- Refixez ensuite avec la goupille de verrouillage.

L'appareil peut être rangé en **position verticale** pour économiser de l'espace.

### **Position correcte d'utilisation**

- Saisissez fermement le **guidon** et gardez le dos relâché.
- Réalisez vos mouvements de manière **fluide et rythmée**.
- Si vous ressentez une gêne ou une secousse dans le mouvement, cela peut indiquer une **tension trop élevée**.