

PURE DESIGN FITNESS

MANUEL UTILISATEUR



VR2

NOTICE DE MONTAGE

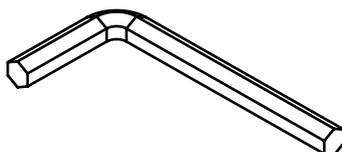
Félicitations, vous êtes maintenant propriétaire d'un rameur Pure Design Fitness VR2!
Veuillez lire attentivement les instructions suivantes pour l'assemblage de votre VR2.

PIÈCES PRINCIPALES

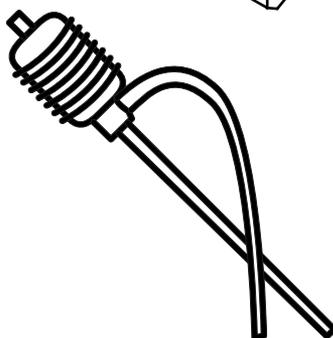
A. Vis pour les rails (x4)



B. Clé Allen (5mm)



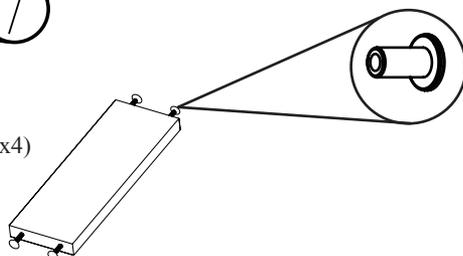
C. Pompe



D. Pastilles de purification

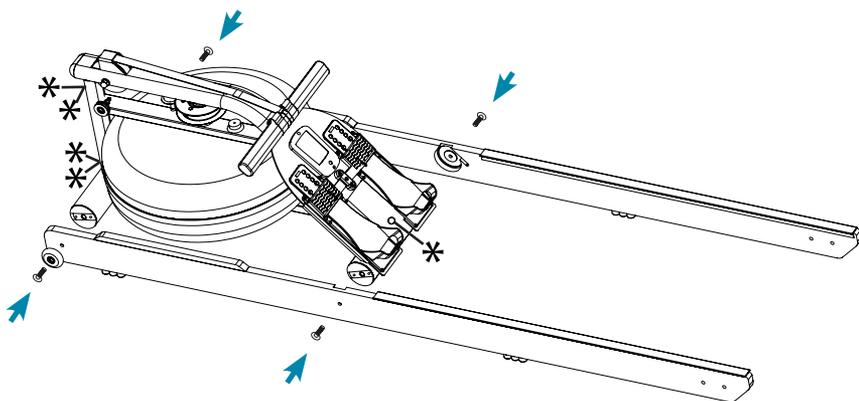


E. Entretoise (x1) avec vis incluses (x4)

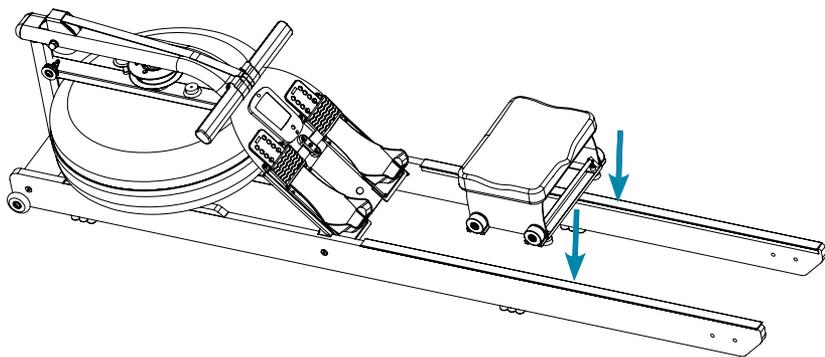


Merci de lire attentivement les instructions avant de commencer l'assemblage.

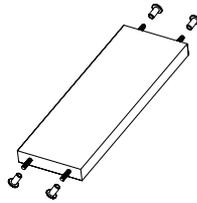
1. Retirez le sac des pièces principales, le siège, la cuve, l'entretoise et les rails des cartons.
2. À l'aide de la clé Allen, fixez la cuve aux rails en bois.
Assurez-vous que les vis sont bien serrés, mais ne serrez pas trop. * Il peut être nécessaire de desserrer les quatre vis avant et les vis situés au bas du repose-pieds pour aligner les rails. Une fois aligné, serrez les boulons.



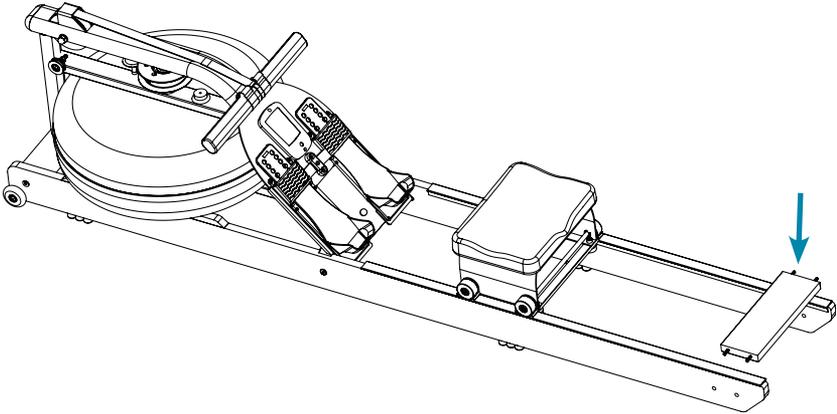
3. Placez le siège sur les rails avec la partie incurvée vers l'arrière.
Assurez-vous que les roues de guidage (les petites roues situées sous le siège) se trouvent sous l'encoche des rails.



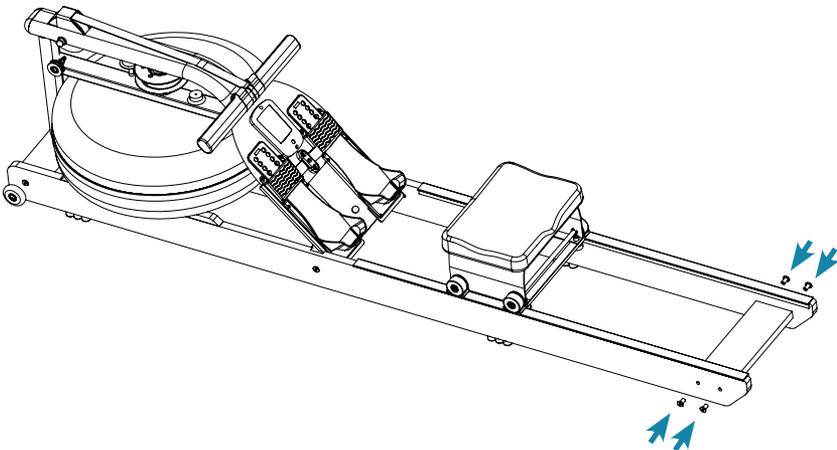
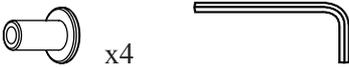
4. Retirez les quatre vis de l'entretoise.



5. Placez l'entretoise entre les rails. Vous devrez peut-être les écarter légèrement les rails pour insérer et viser l'entretoise dans les trous pré-définis

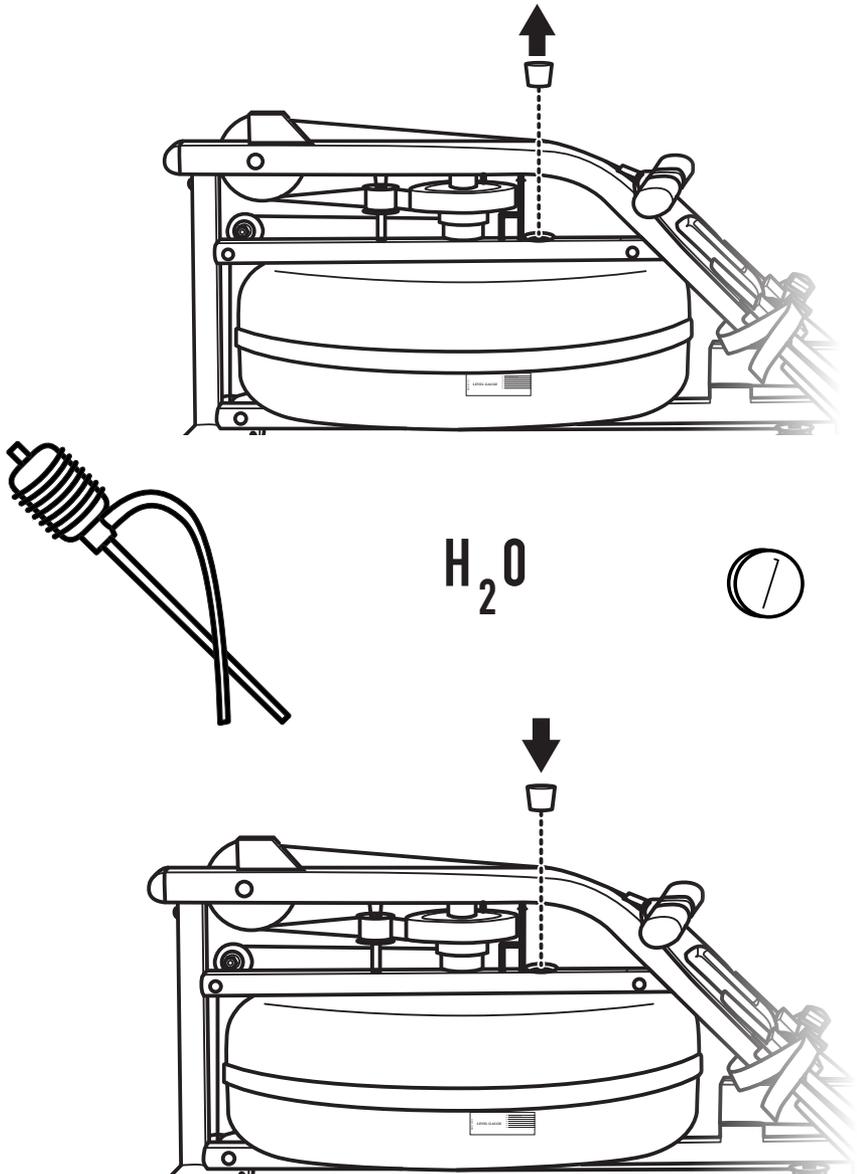


6. Avec la clé Allen, fixez l'entretoise aux rails en bois.



7. Retirez le bouchon de la cuve, remplissez-la d'eau à l'aide de la pompe à siphon fournie, ajoutez une pastilles de purification et remplacez le bouchon. Veillez à ne pas remplir le réservoir au-delà du niveau indiqué sur l'autocollant de l'indicateur de niveau situé sur le côté du réservoir, juste en dessous du joint.

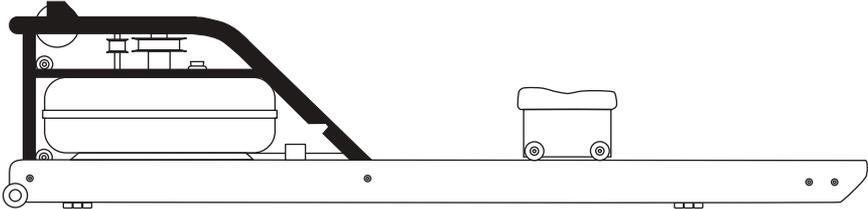
Mettez une pastille de purification environ tous les 6 mois. Les pastilles de purification sont disponibles sur puredesignfitness.fr. Reportez-vous à la section Entretien - Eau et Cuve pour connaître la fréquence d'ajout des pastilles de purification.



MANUEL D'UTILISATEUR

Félicitations, vous êtes maintenant propriétaire d'un rameur Pure Design Fitness VR2!

Ce manuel a été conçu pour vous fournir les informations sur le fonctionnement et l'entretien de votre VR2, ainsi que pour vous aider à utiliser la technique d'aviron appropriée.



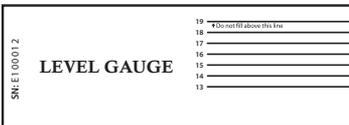
FONCTIONNEMENT

Le VR2 utilise la force de traînée pour proposer un exercice entièrement auto-rythmé. La force de traînée est liée à la vitesse, Une équipe de rameurs qui se déplace sur l'eau choisira le degré d'intensité de son entraînement simplement en modifiant sa cadence : plus l'aviron se déplace rapidement sur l'eau, plus grande est la résistance et plus grand est l'effort qui doit être déployé par l'équipe de rameurs. Le même effet s'applique quand vous nagez.

Grâce à cette dynamique que reproduit le VR2, aucun ajustement de la résistance n'est nécessaire : pour augmenter l'intensité d'une séance, il suffit simplement d'augmenter la cadence et la force du coup de rame et le VR2 réagira en conséquence.

@;H73G 6y73G

Wkrkugl 'nj' vs wgvw'f g'plxgcw'f g'cw"lkw² g'lw' 'hg'e/²' f'g'rc'ewxg'r qw'f² vto kpgt'rc's wcpvk²' f'g'cw«'xgtugt'f'cpu'hg't² ugtxqkt0



P kxgcw'f g'cw'f g'cw'tgeqo o c'pf² gu<

P kxgcw'f g'cw'nc'p'f'ctf'/'gpw'g'rgu'tgr³ t'gu'f'g'plxgcw'ë381 'g'v'ë3: i 0

P g'tgo r rkuugl 'r'cu'hg't² ugtxqkt'cw'f g'nx'f w'tgr³ t'g'ë3; i'ect'egrc'r qwtck'r tqxqs wgt'f'gu'hwksgu' g'v'gpf'qo o ci gt'rgu'e'qo r qucpw0Wp'tgo r rkuuci g'g'z'egui'h'f' w't² ugtxqkt'gp'vc,pgtc' n'c'ppw'vc'q'p'f'g'rc'ï c'tep'v'g'f'w'r tqf'wks0

POSITION DES CALE-PIEDS

Les cale-pieds ont été conçus afin d'offrir un confort maximal à chaque utilisateur. La sangle des cale-pieds doit passer au dessus des pieds (un peu en dessous des orteils). Le talon doit pouvoir se soulever de la planche à chaque mouvement vers l'avant.

SÉCURITÉ

Il est recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser votre VR2. Vous trouverez des informations complémentaires : comment débiter, la technique de rame, des conseils d'entraînement... sur www.HowToRow.com.

WARNING:

- ⚠ Gardez les mains éloignées des pièces en mouvement lorsque vous utilisez le rameur.
- ⚠ Gardez tous les spectateurs, en particulier les enfants et les animaux domestiques, à l'écart des roues, des sangles et des poulies du siège en mouvement.
- ⚠ Remplacez le palonnier sur le repose-poignée après utilisation. Ne lâchez pas le palonnier en ramant.
- ⚠ Lorsque le VR2 est en position verticale, veillez à ne pas le heurter pour ne pas le renverser. Prenez des précautions supplémentaires avec les enfants à côté.
- ⚠ Ne tirez pas le palonnier lorsque le VR2 est en position verticale. Cela pourrait faire tomber le VR2.

ENTRETIEN DE BASE

1. Assurez-vous régulièrement que toutes les vis sont bien serrées.
2. Ajouter 1 pastille de purification tous les 6 mois. Pour demander des pastilles de purification supplémentaires, rendez-vous sur le site www.puredesignfitness.fr
3. Gardez les rails et les roues du siège propres.
4. Si, pendant la phase de retour, le palonnier ne revient pas correctement vers l'avant de la machine, vous pouvez augmenter la tension en nouant un nœud supplémentaire plus haut sur la corde de rappel (la plus fine des deux cordes sous le VR2). Pour ce faire: relevez le rameur, décrochez les cordons, nouez le nœud sur la corde de rappel (le plus près du côté qui se fixe à la poulie), et attachez de nouveau les cordes.
5. Le moniteur fonctionne avec deux piles AA. Pour remplacer les piles du moniteur, retirez l'écran du moniteur en dévissant les deux vis situées en haut et en bas du moniteur.
6. Ne lâchez pas le palonnier car cela pourrait endommager l'écran du moniteur.

ENTRETIEN - NETTOYAGE

Le VR2 ne nécessite pas de maintenance importante. Nous vous suggérons de vous en occuper comme vous le feriez avec tout autre meuble de votre maison. Nettoyez-le régulièrement avec un chiffon doux imbibé d'eau ou d'un nettoyant écologique.

ENTRETIEN - CUVE

Nous recommandons d'utiliser de l'eau du robinet pour remplir le réservoir, car elle contient des additifs qui la préserve des bactéries et des algues.

Si vous avez de l'eau de source ou une eau riche en minéraux, nous vous suggérons d'utiliser de l'eau déminéralisé et d'ajouter une pastille de purification tous les 3 à 6 mois. Si la cuve est exposée à la lumière directe du soleil, ajoutez une pastille tous les 3 mois.

Si l'eau dans la cuve se décolore, ajoutez une pastille de purification. Si l'eau reste trouble, nous vous recommandons de vider la cuve, de la rincer à l'eau claire, de la remplir et d'y ajouter une pastille.

• **N'UTILISEZ JAMAIS DE PASTILLE DE CHLORE POUR PISCINE OU DE L'EAU DE JAVEL** dans la cuve car cela endommagerait irrémédiablement la cuve en polycarbonate, le joint et peut provoquer de la rouille

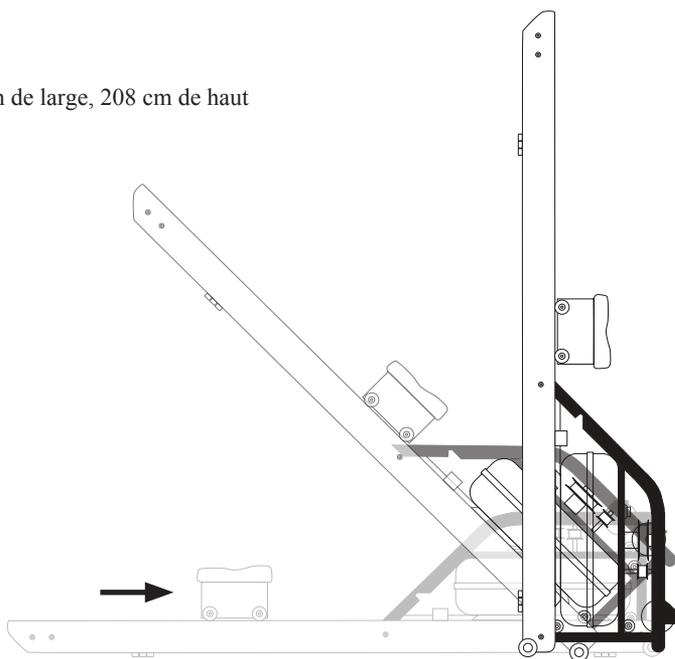
• Des pastilles de purification supplémentaires sont disponibles sur le site www.puredesignfitness.fr

RANGEMENT

Le VR2 a été conçu pour se ranger à la verticale lorsqu'il n'est pas utilisé. Pour ce faire, positionnez le siège près de la planche du repose pied, soulevez ensuite la partie arrière et tirez le VR2 vers vous en utilisant l'élan pour le soulever en position verticale. Lorsque le VR2 est à la verticale et bien stable, il occupe le même espace qu'une chaise.

Dimensions:

53 cm de long, 56 cm de large, 208 cm de haut

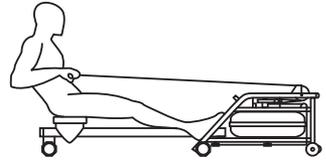


LA TECHNIQUE POUR RAMER

Suivre la bonne technique d'aviron vous permettra de profiter pleinement de votre VR2. L'action de ramer a été divisée en 3 phases et 3 positions pour vous permettre d'apprendre plus facilement cette technique et nous espérons que cela deviendra bientôt un automatisme.

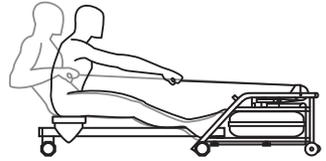
POSITION 1 : DÉGAGÉE

Le buste est légèrement en arrière, les jambes sont tendues, le palonnier contre le corps et les avant-bras horizontaux.



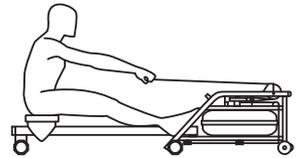
LA PHASE DE BASCULEMENT

Implique uniquement les bras et le torse. Les bras se tendent et le torse bascule vers l'avant dans son intégralité (pas que le bas du dos).



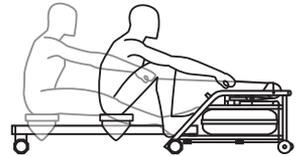
POSITION 2 : LA BASCULE

Les bras sont tendus, le torse est basculé vers l'avant le corps reste dans une position haute et droite.



LA PHASE DE REPLACEMENT

Aucune propulsion active dans cette phase. Le haut du corps reste dans la position de bascule, seul les jambes sont sollicitées.



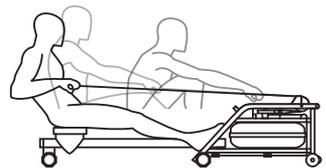
POSITION 3 : LA PRISE D'EAU

Le corps est enroulé comme un ressort, prêt à se libérer. Les tibias sont verticaux, les bras sont allongés et relâchés, le siège le plus proche possible des pieds en maintenant l'angle du corps et des jambes fermées. La position doit être confortable.



LA PHASE DE PROPULSION

Les jambes sont sollicitées en premier, le corps reste dans la position de bascule. Lorsque l'angle du corps et des jambes est à 90° commencez à ouvrir votre buste puis finissez votre mouvement par les bras pour finir dans la position de dégagement.



NOTICE MONITEUR

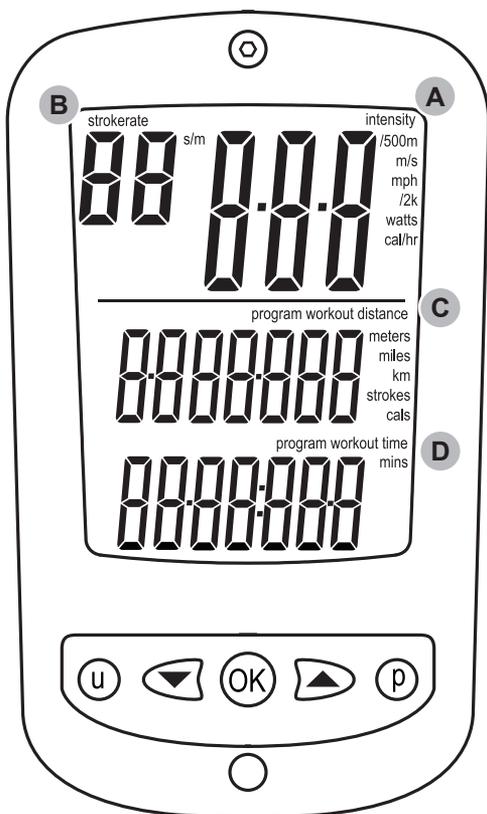
INTRODUCTION

Le moniteur VR2 Home a été conçu afin d'allier la performance et la convivialité pour l'utilisateur.

Le moniteur VR2 se compose de 4 fenêtres d'information, 2 boutons de sélection et de 3 boutons de navigation.

Les fenêtres d'informations du moniteur incluent:

- A L'intensité** – Indique l'intensité de l'exercice dans diverses unités.
- B La cadence** – Indique le nombre de coups de rames par minute.
- C La distance** – Indique la distance parcourue dans diverses unités.
- D Le temps** – Indique la durée de l'exercice.



INFORMATION DE DEPART

Appuyez sur le bouton OK pour activer l'écran. Les quatre fenêtres d'information indiqueront zéro et seront en mode **Ready**. Le moniteur se déclenchera dès que vous commencerez à ramer.

Remarque : le moniteur s'éteindra automatiquement après deux minutes de non utilisation.

FENÊTRES D'INFORMATION

A) Fenêtre d'Intensité

La fenêtre d'Intensité du moniteur VR2 affiche la vitesse en unités de temps/500m (minutes par 500 mètres), m/s (mètres par seconde), mph (miles par heure), /2km (minutes par 2 kilomètres). Elle affiche également la puissance en watts, et la consommation d'énergie en cal/h (calories brûlées par heure). Voir « Configuration des Unités » plus bas dans ce manuel afin de sélectionner les unités désirées.

B) Fenêtre de Cadence

La fenêtre de Cadence du moniteur VR2 Home affiche la cadence (nombre de coups de rames par minute) en unités de strokes/min (coups par minute).

C) Fenêtre de Distance

La fenêtre de Distance affiche la distance parcourue en mètres, miles, km (kilometres), coups ou cals (calories brûlées).

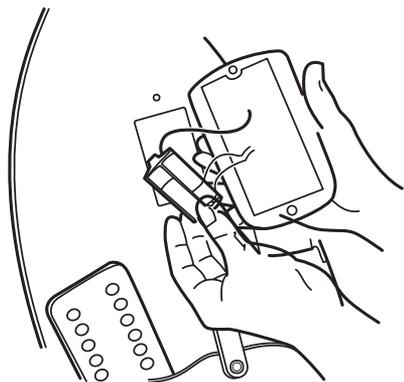
Voir « Configuration des Unités » plus bas dans ce manuel pour sélectionner les unités désirées.

La fenêtre de Distance affiche également la distance à parcourir pendant une séance d'entraînement basée sur la distance. Voir Configuration des Unités – d'entraînement plus loin dans ce manuel pour fixer une distance d'entraînement.

D) Fenêtre de Temps

La fenêtre de Temps affiche la durée couverte en heures, minutes, et secondes. La fenêtre de temps peut aussi être programmée pour afficher le temps restant (compte à rebours).

Voir « Configuration d'entraînement » plus loin dans ce manuel pour fixer une durée d'entraînement.



REPLACEMENT DES PILES

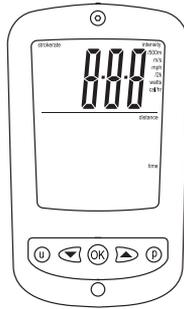
2 piles AA sont situées derrière le moniteur, derrière le repose pieds. Pour accéder aux piles, retirez les 2 vis (E).

CONFIGURATION DES UNITES

L'affichage des unités peut être change en appuyant sur le bouton "u". Appuyez sur le bouton « u » une fois pour changer les unités d'intensité, appuyez à nouveau pour changer les unités de distance.

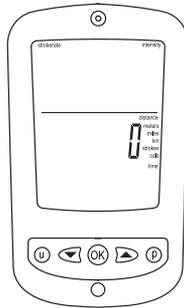
Unités d'Intensité

- Appuyez sur le bouton "u" jusqu'à ce que les chiffres d'intensité apparaissent avec la liste des unités d'intensité (cf image ci-dessous).
- En utilisant les flèches, faites défiler jusqu'à l'unité d'intensité désirée (/500m, m/s, /2km, watts ou cal/h).
- Une fois que l'unité désirée clignote, appuyez sur « OK » et l'écran reviendra au mode "Ready"



Unités de distance

- Appuyez sur le bouton "u" jusqu'à ce que les chiffres de distance apparaissent avec la liste des unités d'intensité (cf image ci-dessous).
- En utilisant les flèches, faites défiler jusqu'à l'unité de distance désirée (mètres, miles, km, coups de rames, ou cal/s).
- Une fois que l'unité désirée clignote, appuyez sur « OK » et l'écran reviendra au mode Ready (prêt).

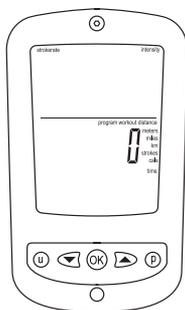


CONFIGURATION D'ENTRAÎNEMENT

Le programme d'entraînement peut être fixé en appuyant sur le bouton "p". Appuyez sur le bouton « p » une fois pour fixer la distance, appuyez encore une fois pour fixer la durée d'entraînement.

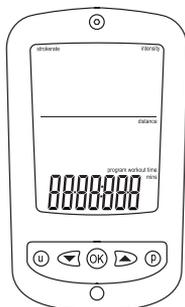
Entraînement Distance

- Appuyez sur le bouton "p" jusqu'à ce que les chiffres de distance apparaissent dans "program workout distance" (cf image ci-dessous) avec les unités de distance clignotant.
- En utilisant les flèches, faites défiler jusqu'à la distance de travail désirée. La flèche du haut augmente la distance de 50 mètres, celle du bas la diminue de 10 mètres. Maintenir un des boutons enfoncé accélère le défilement.
- Une fois que la distance de la séance d'entraînement est choisie, appuyez sur « OK » et le moniteur reviendra au mode « Ready » (prêt). La distance fixée se situe dans la fenêtre de distance.
- Lorsque vous commencez à ramer, le compte à rebours de distance se déclenchera.



Entraînement Temps

- Appuyez sur le bouton "p" jusqu'à ce que les chiffres de distance apparaissent dans "program workout time" (cf image ci-dessous) avec les unités de temps clignotant. En utilisant les flèches, faites défiler jusqu'à la durée de travail désirée. La flèche du haut augmente la durée de 1 minute, celle du bas la diminue de 10 secondes. Maintenir un des boutons enfoncé accélère le défilement.
- Une fois que la durée de la séance d'entraînement est choisie, appuyez sur « OK » et le moniteur reviendra au mode « Ready » (prêt). La durée fixée se situe dans la fenêtre de temps.
- Lorsque vous commencez à ramer, le compte à rebours se déclenchera.



GARANTIE POUR USAGE PRIVÉ ET NON COMMERCIAL

Le VR2 a été conçu pour un usage domestique et n'est pas destiné à un usage commercial. Il ne doit donc être utilisé que dans un cadre domestique.

Pure Design Fitness remplacera ou réparera dans son usine ou dans un centre de service agréé tout composant présentant un vice de matériau ou de fabrication pendant un an à compter de la date de l'expédition initiale ou de l'achat au détail. Le reçu d'achat original doit être conservé afin de fournir la preuve et la date d'achat. Aucune demande de garantie ne sera satisfaite sans preuve et date d'achat.

Cette garantie ne sera pas valide si, de l'avis de Pure Design Fitness, la réclamation a été causée par: (a) un accident, un abus, une mauvaise utilisation, une mauvaise application ou à la suite d'une modification autre que celle de Pure Design Fitness ou (b) d'une détérioration en raison de l'usure normale.

Le retour de la machine ou des pièces à l'usine Pure Design Fitness ou au centre de service désigné sera à la charge du demandeur.

La machine ou les pièces doivent être emballées pour la protéger des dommages; Pure Design Fitness ne sera pas responsable des dommages pouvant survenir pendant le transport. Les envois doivent être affranchis et le colis doit contenir le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du demandeur, une description du problème et une preuve d'achat.

Pure Design Fitness retournera la machine ou les pièces au demandeur à ses frais (Pure Design Fitness), sauf dans le cas où la garantie a été jugée invalide. En cas d'invalidation de la garantie, les frais de ces enquêtes, réparations et frais d'expédition éventuels sont à la charge du demandeur.

La garantie Pure Design Fitness n'est pas transférable. En cas de transfert de propriété de la machine, la garantie peut également être transférée moyennant un coût supplémentaire. Les garanties Pure Design Fitness contre toute pièce de rechange défectueuse reçue de Pure Design Fitness ou d'un revendeur agréé pendant une période de TRENTE (30) JOURS après la date d'expédition.

Pure Design Fitness ne saurait être tenu responsable de tout dommage direct, indirect, accessoire ou spécial en vertu de la présente garantie, ni de toute garantie implicite.

La garantie décrite remplace toute autre garantie, expresse ou implicite, y compris, sans limitation, toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier.

Certaines régions n'autorisent pas la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations ou exclusions ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

Pour plus d'informations, les questions fréquemment posées, le dépannage et les demandes d'assistance, visitez le site www.puredesignfitness.fr ou écrivez-nous à contact@puredesignfitness.fr

**Numéro de série VR2. À communiquer pour toute demande faite auprès du service client.
Il se situe au dos du moniteur.**

SN: _____

Gardez cette notice dans un endroit sûr pour pouvoir vous y référer facilement.

Nous contacter:

Pour le service et l'assistance, veuillez visiter:

www.puredesignfitness.fr

ou email: support@puredesignfitness.fr