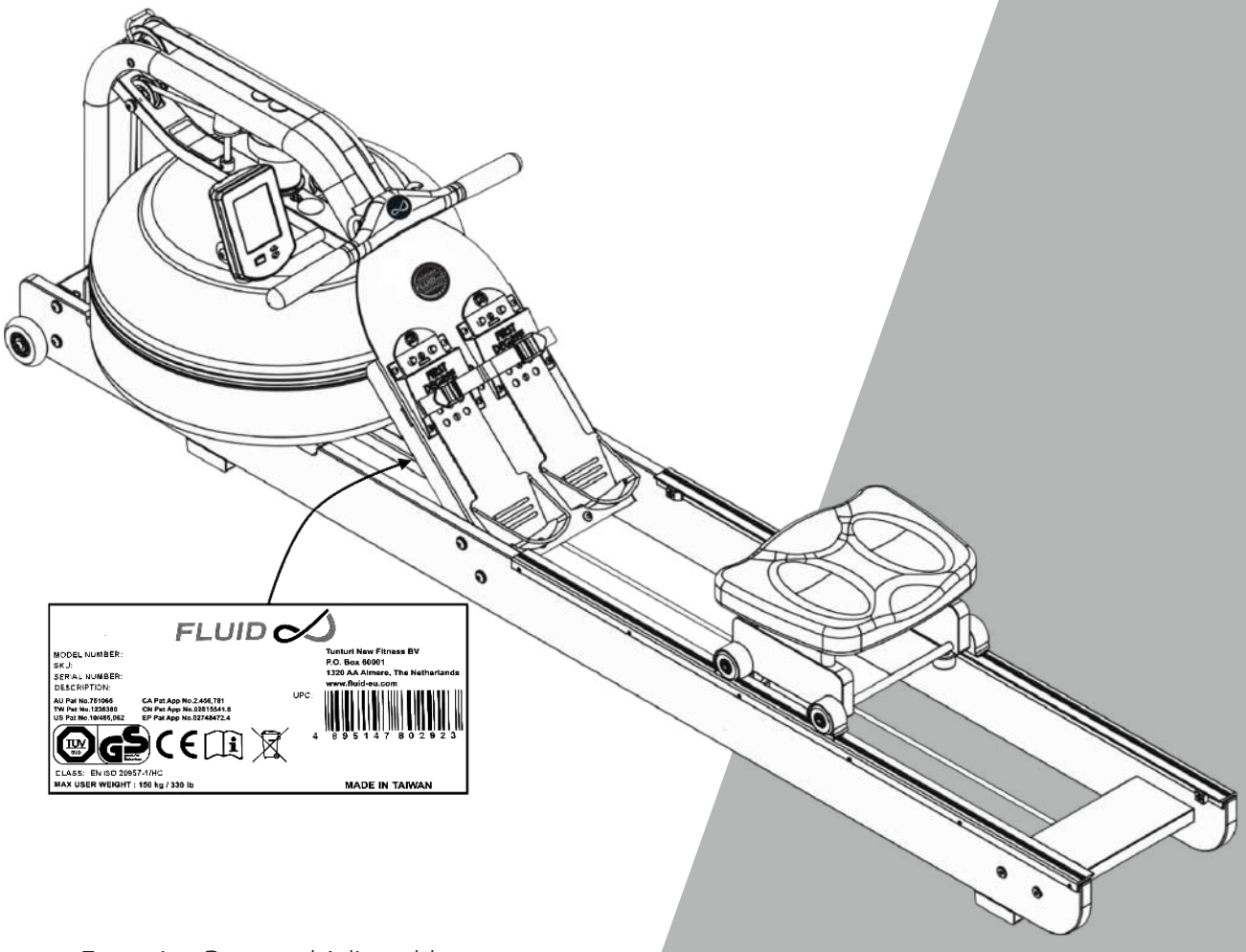
USER GUIDE

APOLLO PRO XL

22FAPPX000



Featuring Patented Adjustable
Fluid Resistance Technology

WWW.FLUID-EU.COM

V2501

Content

English

Introduction....2
Safety....3
Assembly....5
Rower Box 1 & 2 Contents....6
Assembly Instructions....7
Operation Instructions....10
Bluetooth Auto-Adjust Monitor....13
Calibration Procedure....13
Monitor and APP Connectivity....14
Bluetooth Heart Rate Pairing....14
Detaching the Rower Belt....14
Reattaching the Rower Belt....15
Maintenance....16
Troubleshooting....16
Storage Support Bracket Instructions....17
International Warranty....18

Deutsch

Einführung....19
Sicherheit....20
Aufbau....22
Inhalt der Rower Packung....23
Montageanweisungen....24
Bedienungsanweisungen....27
Automatisch einstellbarer Bluetooth-Monitor....30
Kalibrierung....30
Konnektivität für Konsole und APP....31
Bluetooth-Herzfrequenz koppeln....31
Abnehmen des Rudergurtes....31
Montieren des Rudergurtes....32
Wartung....33
Fehlerbehebung....33
Anweisungen zur Aufbewahrungsstützhalterung....34
Garantie....35

Nederlandse

Inleiding....36
Veiligheid....37
Assemblage....39
Inhoud van de roeimachinedoos 1 en 2....40
Montage-instructies....41
Bedieningsinstructies....44
Automatisch aanpassende Bluetooth-monitor....47
Kalibratieprocedure....47
Connectiviteit van monitor en apps....48
Bluetooth-hartslagkoppeling....48
De aandrijfriem van de roeimachine losmaken....48
De riem van de roeimachine terugplaatsen....49
Onderhoud....50
Problemen oplossen....50
Installatie van optionele bevestiging....51
Internationale garantie....52

Français

Introduction....53
Sécurité....54
Assemblage....56
Contenu des boîtes 1 & 2 du rameur....57
Instructions de montage....58
Instructions d'utilisation....61
Moniteur à réglage automatique par Bluetooth....64
Procédure d'étalonnage....64
Connectivité moniteur et APP....65
Appairage de la fréquence cardiaque par Bluetooth....65
Détachement de la courroie du rameur....65
Remise en place de la courroie du rameur....66
Entretien....67
Dépannage....67
Installation d'accessoires en option....68
Garantie internationale....69

Introduction

Félicitations pour votre achat du rameur.

FLUID est fier de présenter le rameur en tant que produit à usage domestique doté d'une résistance aux fluides réglable brevetée.

Notre combinaison unique d'acier de précision et de cadres en bois massif n'incorpore que du frêne américain de la plus haute qualité qui est collecté à l'aide des dernières technologies en matière de récolte durable dans des plantations renouvelables.

Notez que de légères variations de couleur sont normales et font partie de l'art de mère nature. Les motifs de grain de bois et les teintes subtiles de chaque rameur rendent chaque unité très individuelle et conçue pour compléter n'importe quel environnement.

Suivez attentivement toutes les instructions pour le montage correct, le remplissage du réservoir, le traitement de l'eau, l'entretien et la sécurité.

L'accès à notre réseau mondial de distributeurs et d'entretien est disponible à l'adresse www.fluid-eu.com

Vérifiez le contenu des boîtes 1 et 2 pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes et correctes avant l'assemblage.

Entraînement avec le rameur

1. Comme pour tout équipement de mise en condition physique, consultez un médecin avant de commencer votre programme d'exercices sur le rameur.
2. Suivez les instructions fournies dans ce manuel pour la position correcte du pied et les techniques de base de l'aviron.
3. Pour des techniques d'aviron plus détaillées, veuillez consulter notre site Web international sur www.fluid-eu.com

Sécurité

Consignes de sécurité

- Avant d'utiliser ce produit, il est essentiel de lire ce manuel d'utilisation COMPLET et TOUTES les instructions. Le rameur est destiné à être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
- IL EST IMPORTANT DE COMPRENDRE CHAQUE AVERTISSEMENT AU MAXIMUM
- Comme pour tout équipement de mise en condition physique, consultez un médecin avant de commencer votre programme d'exercices sur le rameur.
- Veuillez noter que tout régime de mise en condition physique, avant d'être entrepris, doit être préférablement précédé d'un examen physique par un médecin certifié.
- Des problèmes de santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
- Arrêtez immédiatement la machine si des signes d'usure excessive sont présents sur les courroies, poulies et cordons élastiques. N'utilisez pas l'appareil tant que lesdites pièces n'ont pas été réparées ou remplacées.
- Ne laissez pas les enfants accéder sans surveillance à la machine.
- Avancez le siège avant de soulever le rameur en position verticale.
- Le rameur peut être rangé verticalement. Pour ce faire, veuillez suivre les instructions données dans le manuel.
- Veuillez tenir les mains à l'écart des pièces mobiles, comme indiqué par l'étiquette d'avertissement sur le châssis principal de votre machine.
- Si l'un des dispositifs de réglage est laissé en saillie, il pourrait interférer avec le mouvement de l'utilisateur.
- Ne pas stocker dans des conditions de gel avec de l'eau dans le réservoir car elle peut se dilater et fissurer les composants.
- La console est conçue pour fournir des données d'entraînement précises en temps réel. Cependant, pour votre santé et votre sécurité, il est recommandé de ne pas vous fier uniquement à ces mesures. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un professionnel de la santé.
- Placez toujours un tapis antidérapant sous l'équipement pour réduire le risque de glissade.
- Inspectez le réservoir avant chaque utilisation pour détecter tout signe de fuite. En cas de fuite, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement.
- Inspectez régulièrement l'équipement et remplacez les piles si nécessaire pour garantir un fonctionnement sécurisé.

Utilisation correcte

- Ne pas utiliser d'équipement d'une manière autre que celle conçue ou prévue par le fabricant. Il est impératif que l'équipement FLUID soit utilisé correctement pour éviter les blessures.
- Des blessures peuvent survenir si l'exercice est inapproprié ou excessif. Il est recommandé à toute personne de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Si, à tout moment pendant l'exercice, vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, ARRÊTEZ DE FAIRE DE L'EXERCICE et consultez votre médecin.
- Gardez les parties du corps (mains, pieds, cheveux, etc.), les vêtements et les bijoux loin des pièces mobiles pour éviter les blessures.
- Suivez les instructions fournies dans ce manuel pour la position correcte du pied et les techniques de base de l'aviron.
- Pour des techniques d'aviron plus détaillées, veuillez consulter notre site Web international www.fluid-eu.com

Inspection

- NE PAS utiliser ou permettre l'utilisation de tout équipement endommagé et/ou dont les pièces sont usées ou cassées. Pour tous les équipements FLUID, utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par FLUID.
- Les câbles et les courroies présentent une responsabilité extrême s'ils sont utilisés lorsqu'ils sont effilochés. Remplacez toujours tout câble ou courroie au premier signe d'usure (consulter FLUID en cas de doute).

Sécurité

- ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT - L'entretien préventif est la clé du bon fonctionnement de l'équipement ainsi que du maintien de votre responsabilité au minimum. L'équipement doit être inspecté à intervalles réguliers.
- S'assurer que toute personne effectuant des ajustements ou des travaux d'entretien ou de réparation de quelque nature que ce soit est qualifiée pour le faire.
- N'ESSAYEZ PAS D'UTILISER OU DE RÉPARER UN ACCESSOIRE APPROUVÉ POUR UNE UTILISATION AVEC L'ÉQUIPEMENT FLUID QUI SEMBLE ENDOMMAGÉ OU USÉ.
- Vérifiez régulièrement toutes les courroies, poulies et cordons élastiques pour détecter tout signe d'usure et remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement et suivez toutes les instructions d'entretien spécifiées dans ce manuel.
- Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne faites pas fonctionner l'appareil tant que toutes les réparations ne sont pas terminées

Avertissements de fonctionnement

- Éloignez les enfants de l'équipement. Les parents ou les autres personnes qui surveillent les enfants doivent assurer une surveillance étroite des enfants si l'équipement est utilisé en leur présence.
- Ne permettez pas aux utilisateurs de porter des vêtements amples ou des bijoux lorsqu'ils utilisent l'appareil. Il est également recommandé aux utilisateurs d'attacher les cheveux longs vers l'arrière et vers le haut pour éviter tout contact avec des pièces mobiles.
- Tous les passants doivent rester à l'écart de tous les utilisateurs, pièces mobiles et accessoires et composants attachés pendant le fonctionnement de la machine.
- **AVERTISSEMENT** N'insérez pas vos doigts dans le réservoir!
- **ATTENTION** Après l'exercice d'aviron, laissez l'appareil reposer pendant 5 minutes avant de le ranger
- **ATTENTION** Ne pas remplir au-delà de la marque d'étalonnage indiquée sur l'autocollant de niveau du réservoir, car un déversement d'eau peut se produire.
- **AVERTISSEMENT** N'utilisez jamais ce rameur sans les pieds correctement fixés dans les sangles de pied, ou sans la partie coulissante du repose-pied coulissant verrouillée en position!

⚠ ATTENTION

- Gardez les mains et les doigts loin des pièces mobiles, comme indiqué dans ce manuel.
- Le rameur peut être rangé verticalement. Assurez-vous qu'un endroit sûr est choisi, comme le coin d'une pièce ou contre un mur sur une surface uniforme et sécurisée
- Il est recommandé de ne pas exposer la machine à la lumière directe du soleil. Cela peut provoquer un vieillissement accéléré de la matière plastique, réduire la durée de vie de la coque du réservoir et même entraîner des déformations et des ruptures.

⚠ REMARQUE

Si la zone de stockage n'est pas de niveau, un accessoire supplémentaire est nécessaire (vendu séparément) pour maintenir le rameur stable dans une position de rangement verticale.

Assemblage

Spécifications

Classe de produit: SC

Système de freinage: Indépendant de la vitesse

Poids net du produit: 34.18kg(75.34lb)

Poids brut du produit: 41.39kg(91.22lb)

Surface d'utilisation minimale de sécurité: 333(131,09") cm x 172(67,71")cm

Dimensions: 2130mm(83,86") Longueur x 540 mm(21,26") Largeur x 560 mm(22,04") Hauteur

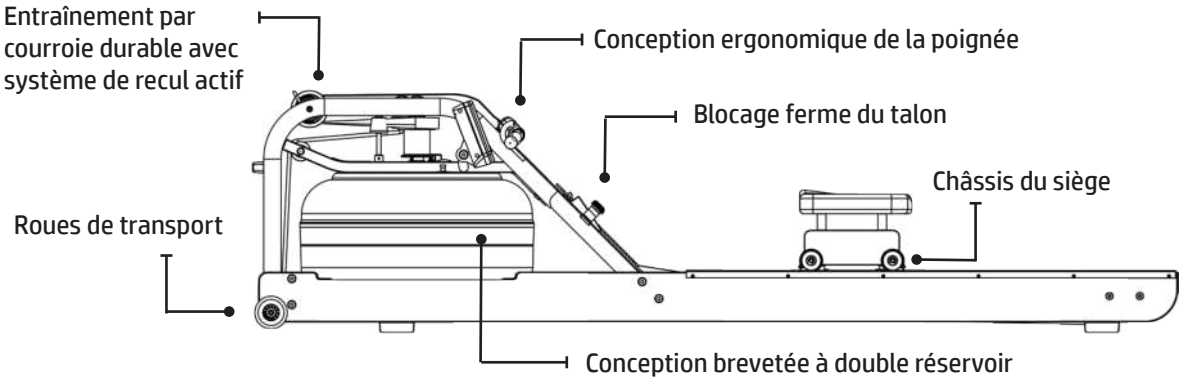
Poids maximal de l'utilisateur: 150 kg(330lb)

Encombrement compact: 2130 x 540 mm ou vertical 560 x 540 mm

Installation

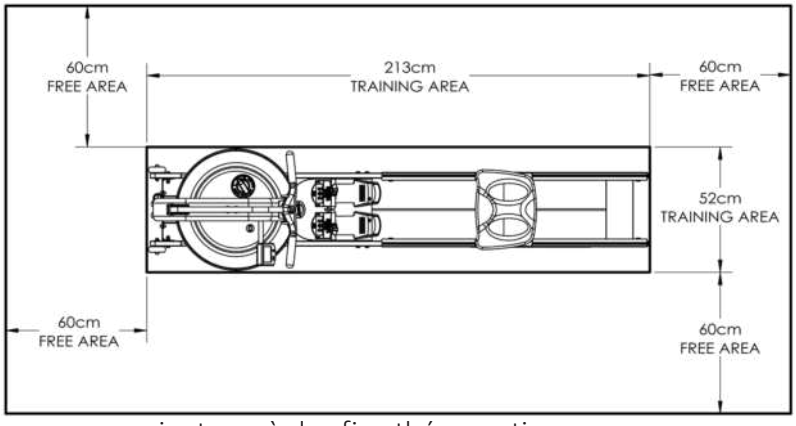
- Placer sur une surface plane et stable en position horizontale pendant l'utilisation pour une stabilité maximale.
- Vérifiez régulièrement toutes les courroies, poulies et cordons élastiques pour détecter tout signe d'usure et remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement et suivez toutes les instructions d'entretien spécifiées dans ce manuel.
- Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne faites pas fonctionner l'appareil tant que toutes les réparations ne sont pas terminées.

Points forts du produit



Espace et zone d'entraînement

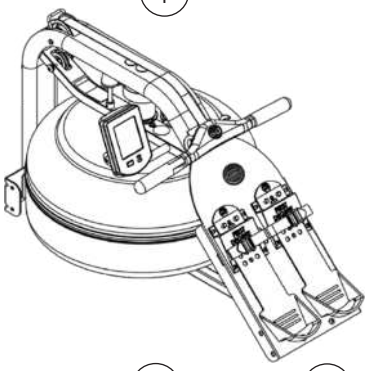
L'espace doit être au moins 60 cm supérieur à la zone d'entraînement dans les directions d'accès à l'équipement. L'espace doit également inclure la zone de démontage d'urgence.



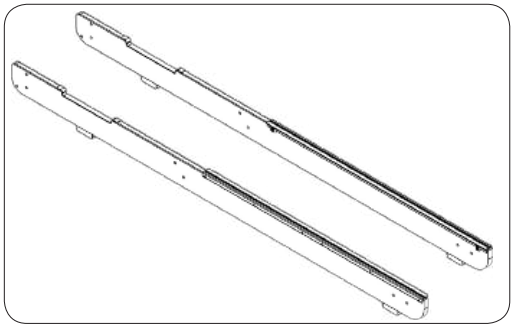
Remarque: Le rameur ne convient pas à des fins thérapeutiques.

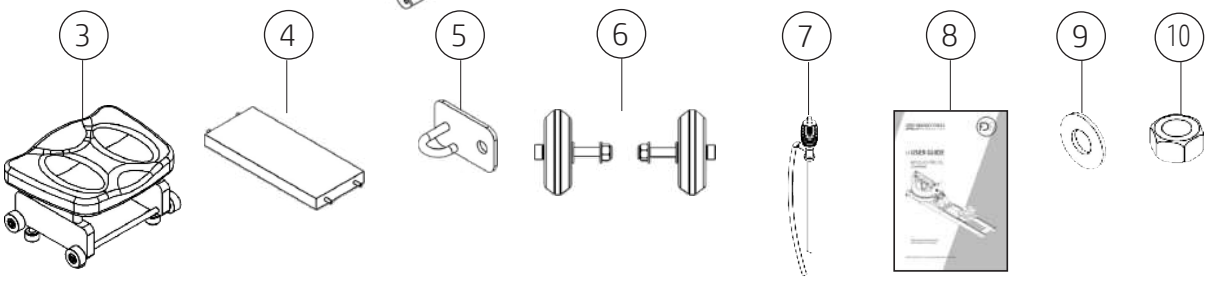
Contenu des boîtes 1 & 2 du rameur

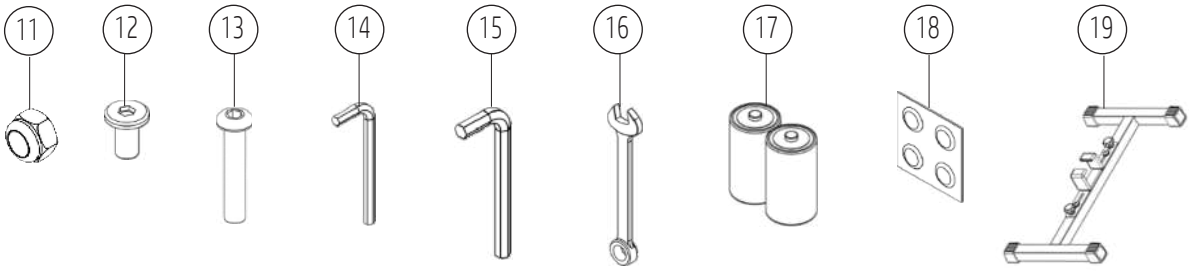
1 Boîte 1 Contenu



2 Boîte 2 Contenu







Article	Qté.	Description	Article	Qté.	Description
1	1	Châssis principal	5	1	Montage de crochet élastique
2	2	Rail latéral gauche/droit	6	2	Ensemble de roue de transport
3	1	Siège du rameur	7	1	Siphon
4	1	Renfort arrière	8	1	Guide de l'utilisateur
Kit matériel					
9	16	Rondelle M8	14	1	Clé Allen 5 mm
10	8	Écrou standard M8	15	1	Clé Allen 6 mm
11	8	Écrou Nylock M8	16	1	Clé de 13 mm
12	4	Boulon M6 x 15 mm	17	2	Pile à cellules D
13	8	Boulon M8 x 45 mm	18	4	Comprimé de traitement de l'eau
Équipement optionnel (non inclus)					
19	1	Socle optionnel (non inclus)	21	1	Poignée tactile pour la fréquence cardiaque
20	1	Kit Elevate	22	1	Support pour smartphone

Instructions de montage

ÉTAPE 1

Installation du renfort arrière et de la roue de transport sur les rails latéraux

OBLIGATOIRE

Rail latéral gauche/droit [2]
Renfort arrière [4]
Montage de crochet élastique [5]
Ensemble de roue de transport [6]
4 boulons M6 x 15 mm [12]

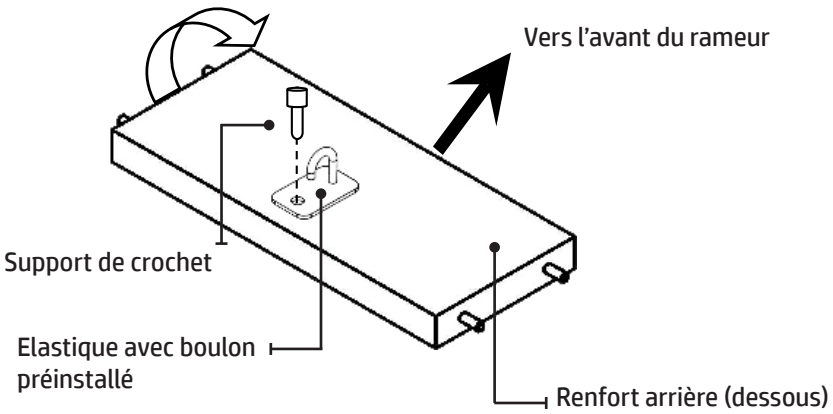
AVERTISSEMENT

Faire pivoter le renfort arrière pour corriger l'orientation avant l'assemblage sur les rails latéraux.

AVERTISSEMENT

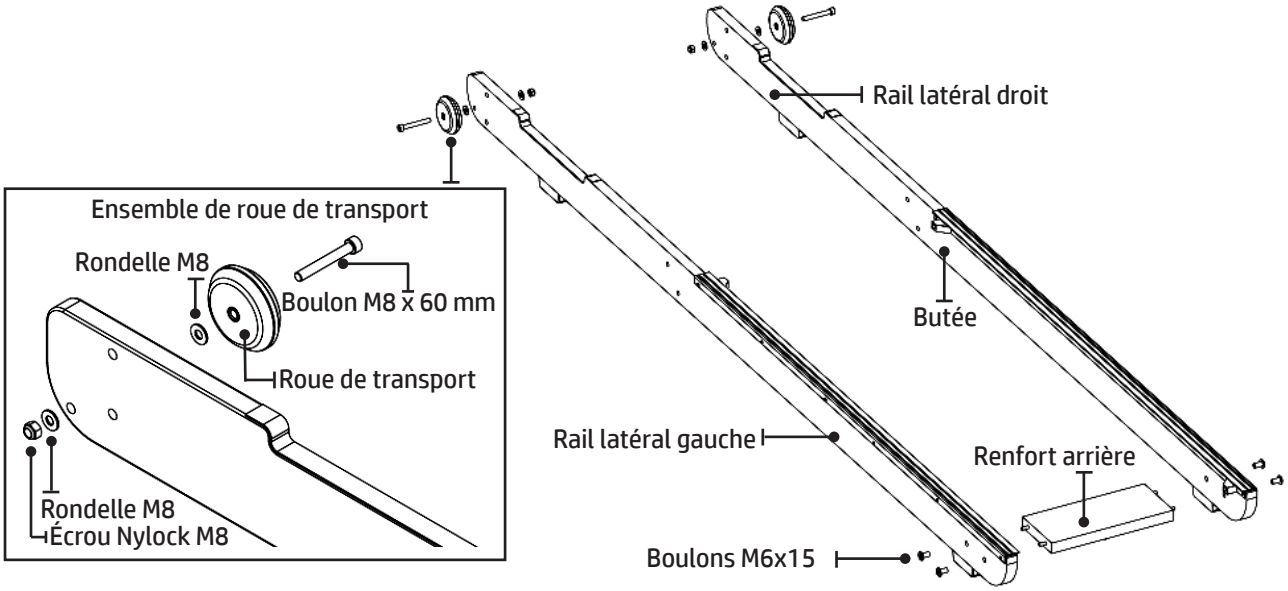
Remarque: les roues de transport doivent être montées à l'extérieur des rails latéraux comme indiqué ci-dessous. Ne serrez pas trop l'axe de la roue de transport car cela pourrait empêcher la rotation de la roue de transport.

A) Commencez avec le renfort arrière et sur la face inférieure, vous trouverez un boulon préinstallé. Dans le kit de matériel, prenez le montage du crochet élastique et installez-le sur le renfort arrière comme indiqué.Notez que l'orientation du renfort et du crochet doit être correcte pour maintenir l'extrémité du cordon de choc élastique comme illustré par la flèche sur l'illustration, qui pointe vers l'avant du rameur.



B) Ensuite, raccordez le rail latéral gauche et le rail latéral droit [2] en utilisant 4 boulons M6 x 15 mm [12] et le boulon arrière [4]. NE SERREZ PAS.
Conseil: Butées orientées vers l'intérieur du rail pour une orientation correcte du montage.

C) Une fois le renfort arrière et les rails latéraux assemblés, montez l'ensemble roue de transport [6] sur les rails latéraux gauche/droit [2].
Remarque: Une rondelle à l'extérieur et une rondelle à l'intérieur du rail latéral.



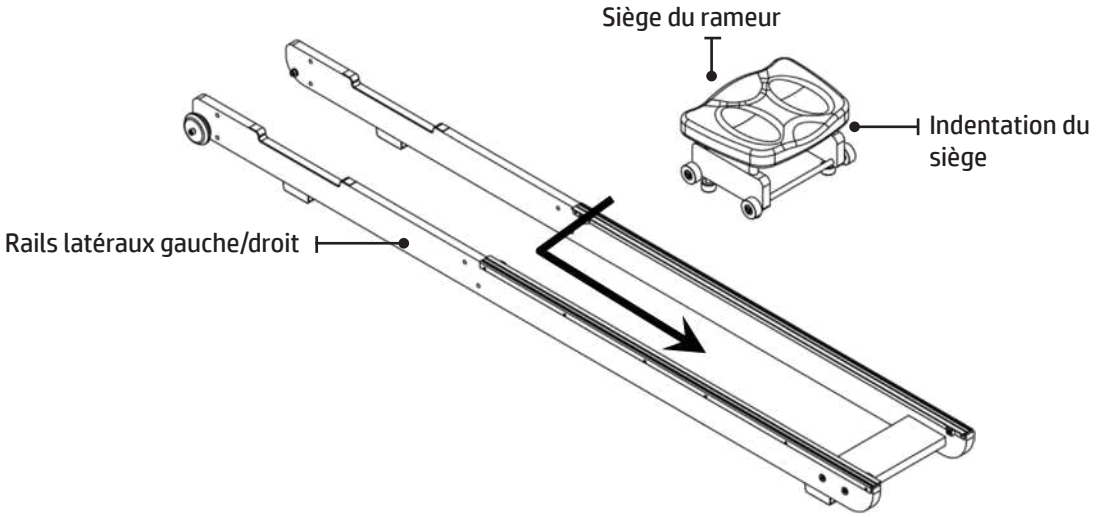
Instructions de montage

ÉTAPE 2 Montage du siège de rameur et du châssis principal supérieur

OBLIGATOIRE
Rail latéral gauche/droit [2]
Siège du rameur [3]

Pour installer le siège du rameur, écartez légèrement les rails latéraux gauche/droit [2] et déposez le siège du rameur [3] dans le rail.

Remarque: L'indentation du siège doit être orientée vers l'arrière.



ÉTAPE 3 Montage du siège de rameur et du châssis principal supérieur

OBLIGATOIRE
Châssis principal [1]
Ensemble de rails latéraux [2]
16 rondelles M8 [9]
8 écrous standard M8 [10]
8 écrous nyloc M8 [11]
8 boulons M8 x 45 mm [13]

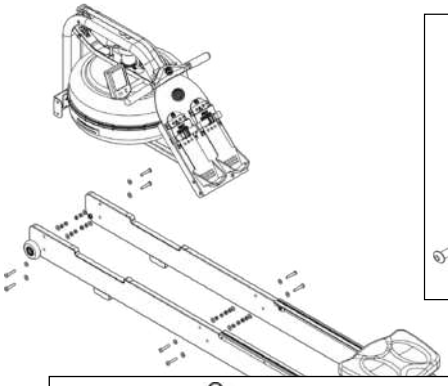
Ensuite, installez le Châssis principal [1] sur l'ensemble des rails latéraux [2] comme indiqué. Vous aurez besoin de 8 boulons M8 x 45 mm [13], 16 rondelles M8 [9], 8 écrous M8 standard [10] et 8x écrous M8 Nyloc [11].
Fixez d'abord le support inférieur avant, puis le marchepied, mais NE SERREZ PAS. Vous constaterez peut-être que les boulons du support inférieur peuvent être difficiles d'accès. Vous pouvez serrer complètement ces boulons une fois que le rameur est debout en position verticale, donc pour le moment, alignez simplement et vissez légèrement les boulons/écrous inférieurs.

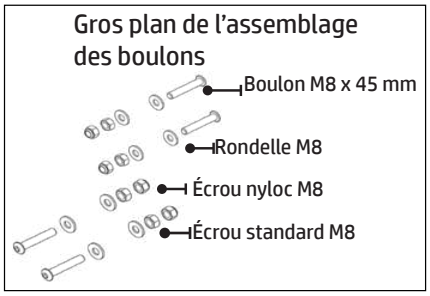
⚠ PRUDENCE

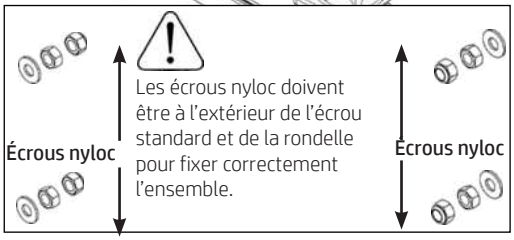
Les écrous nyloc doivent être à l'extérieur de l'écrou standard et de la rondelle pour fixer correctement l'ensemble.

⚠ REMARQUE

Nettoyez les roues et les rails chaque semaine avec un chiffon doux et sec afin de réduire la vitesse d'usure des roues et des rails.







Instructions de montage

ÉTAPE 4 Achèvement de l'assemblage du rameur

Serrez solidement les boulons du châssis une fois que le rameur est debout.

Tirez sur le tendeur et accrochez son extrémité sur le crochet de fixation pour tendeur comme indiqué.

⚠ Ne coupez pas l'attache du tendeur avant que le tendeur ne soit attaché à l'arrière du rameur comme indiqué ici.

Une fois que le cordon élastique est fixé au renfort arrière, serrez les boulons qui maintiennent le marchepied, le châssis principal aux boulons du rail latéral car ils sont plus faciles d'accès depuis la position verticale.

Abaissez le rameur en position horizontale et testez le recul approprié de l'élastique.

Vérifiez que les rouleaux/patins du siège ne contiennent pas de saleté ou de débris avant de vous asseoir sur le siège du rameur. Les petits objets pris entre les rouleaux et les patins du siège peuvent endommager les roues ou la surface de course. Vérifiez les patins pour les débris avant chaque utilisation et nettoyez-les régulièrement.

Remarque : Les boulons du châssis du rameur nécessitent une vérification périodique de l'étanchéité. Faites-le à la fin du premier mois d'utilisation et à nouveau tous les 12 mois

Choisissez un emplacement approprié lorsque vous mettez le produit en position verticale pour le ranger.

Le châssis du rameur peut être poli avec n'importe quelle cire à meubles de haute qualité pour souligner davantage le lustre riche de la finition du bois.

Installez les 2 piles à cellules D fournies et vérifiez le fonctionnement du moniteur. Les détails relatifs se trouvent dans la section de l'écran de ce manuel.

Choisissez une surface plane pour utiliser votre rameur, afin d'éviter tout basculement et une usure prématurée.

Instructions d'utilisation

Réservoir à résistance réglable (AR)

Le réservoir à résistance réglable (AR), développé et breveté par FLUID. offre une véritable expérience à plusieurs niveaux. L'eau est déplacée entre les chambres de « stockage » et « active » du réservoir AR. Votre nouvel ergomètre du rameur peut s'adapter - en tournant un cadran - à la résistance préférée de chaque utilisateur.

Démarrage

Pour obtenir une résistance minimale, sélectionnez « 1 » sur le réglage du réservoir. Il faut 10 coups pour remplir le réservoir central (stockage), en laissant une quantité minimale d'eau dans le réservoir extérieur (actif). Ce processus est toujours nécessaire si une résistance minimale est souhaitée. Ramez fort à un rythme régulier (20 à 25 coups par minute [CPM]) et faites un effort pendant le coup, en veillant à maintenir une bonne forme. Vous pouvez ajuster le niveau de résistance pendant que vous ramez. Votre réservoir AR s'adapte presque instantanément aux augmentations de résistance, mais prend jusqu'à 10 coups pour réduire l'effort requis, à mesure que le réservoir central (stockage) se remplit.

Développer votre routine

Une fois que vous avez trouvé un niveau qui vous donne l'exercice requis, des changements peuvent être apportés aux CPM et à l'intensité de la course pour varier davantage votre apport énergétique. L'entraînement par intervalles est utilisé par la plupart des rameurs, où une période de faible intensité est combinée à de courts intervalles de haute intensité. Votre ergomètre d'aviron FLUID permet des changements « à la volée », pour obtenir des profils de résistance à plusieurs niveaux au cours d'un seul entraînement. Pour plus d'informations sur les routines d'exercice, veuillez visiter notre site Web sur www.fluid-eu.com

Procédures de remplissage et de traitement de l'eau des réservoirs

OBLIGATOIRE
Siphon [7]

⚠ATTENTION

Le dispositif de réglage de la résistance doit être réglé sur NIVEAU 10 pour permettre une capacité de remplissage précise.

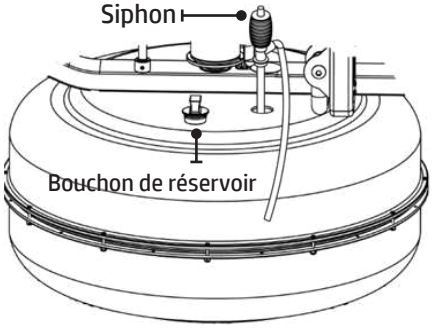
⚠AVERTISSEMENT

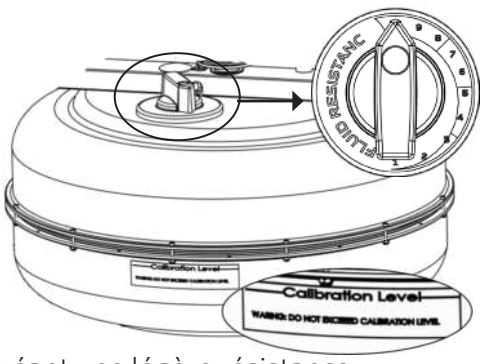
Ne pas trop remplir le réservoir au-delà du niveau maximum indiqué de 20 litres. Reportez-vous à l'autocollant du niveau du réservoir sur la face inférieure du réservoir.

⚠REMARQUE

Dans les zones où la qualité de l'eau du robinet est connue pour être médiocre, FLUID recommande l'utilisation d'eau distillée.

A) Retirez le bouchon du haut du réservoir.
B) Placez un grand seau d'eau à côté du rameur. Positionnez le siphon [7] avec un tuyau rigide dans le seau et un tuyau flexible dans le réservoir.
Remarque: Assurez-vous que la petite vanne du reniflard sur le siphon est fermée avant le remplissage.
C) Presser le siphon pour commencer le remplissage. Important: Ne pas trop remplir le réservoir
D) Lorsqu'il est plein, ouvrez la vanne sur le dessus du siphon pour permettre à l'excès d'eau de s'échapper.
E) Une fois le remplissage terminé, suivez le calendrier de traitement de l'eau ci-dessous, puis remettez en place le bouchon du réservoir.

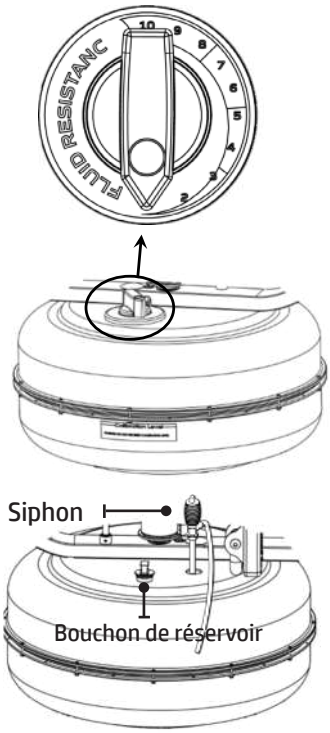




NIVEAU 1: Ce réglage maintient une partie de l'eau en réserve, créant une légère résistance.
NIVEAU 10: Ce réglage permet à la quantité maximale d'eau d'atteindre le volant d'inertie pour une résistance plus forte.

Instructions d'utilisation

Retrait/changement de l'eau du réservoir



A) Réglez le bouton de réglage sur "1"
B) Ramez au moins dix coups pour remplir le réservoir de stockage aussi complètement que possible.
C) Retirez le bouchon du réservoir.
D) Insérez l'extrémité rigide du siphon dans le réservoir et le tuyau flexible dans un grand seau.
E) Vidangez le réservoir (il va rester environ 40 % de l'eau), puis remplissez-le en suivant les instructions pour le remplissage du réservoir, comme décrit dans la section relative au remplissage du réservoir de ce manuel.

Remarque:

- La vanne sur le dessus du siphon doit être fermée pour permettre un drainage adéquat.
- Le traitement de l'eau évite d'avoir à changer l'eau du réservoir si le calendrier de traitement est maintenu.
- Un comprimé de traitement de l'eau supplémentaire n'est nécessaire que lorsqu'une décoloration apparaît dans l'eau.
- L'exposition au plein soleil réduit la durée de vie des comprimés de traitement de l'eau. Ranger le rameur à l'abri de la lumière directe du soleil prolonge le temps entre les traitements de l'eau.
- Il va rester environ 40 % de l'eau du réservoir. Il n'est pas possible de vider complètement le réservoir AR sans démontage.

REMARQUE: Pour un remplissage et/ou une vidange simple, rapide et efficace du réservoir, nous disposons en option d'une pompe à piles (rechargeable par USB). Nous le recommandons à toute installation commerciale, avec plusieurs appareils, qui a besoin de vider et de remplir les réservoirs de temps en temps. Pour acheter, contactez votre distributeur FLUID le plus proche ou rendez-vous sur notre site Web sur www.fluid-eu.com pour plus de détails.

⚠ **ATTENTION** Il est fortement recommandé d'utiliser un chiffon de protection sous le réservoir chaque fois que le bouchon du réservoir est ouvert pour le traitement de l'eau.

Traitement Initial De L'eau

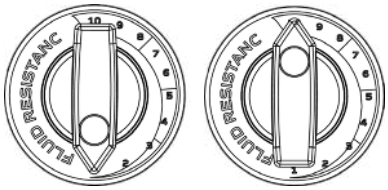
Pour les comprimés de remplacement, N'UTILISEZ EN AUCUN CAS UN COMPRIMÉ DE TRAITEMENT DE L'EAU AUTRE QUE CEUX FOURNIS AVEC VOTRE APPAREIL. contactez votre distributeur local FJLUID. Les calendriers de traitement de l'eau pour le RAMEUR varient en fonction de l'exposition des réservoirs à la lumière du soleil, mais prévoyez 8 à 12 mois près d'une fenêtre lumineuse et ensoleillée et 2 ans ou plus pour un endroit plus sombre. Si vous trouvez l'eau légèrement trouble, ajoutez un comprimé de traitement de l'eau.

Mode de réglage de la résistance

Sélectionnez votre résistance aux fluides préférée.

REMARQUE : le niveau du moniteur indiquera automatiquement la résistance du fluide sélectionnée sur le réservoir.

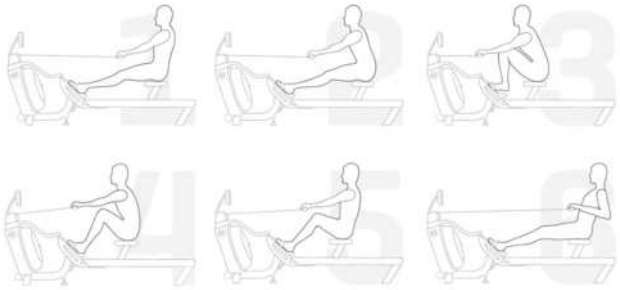
Lors du réglage du niveau de résistance, laissez deux coups pour ressentir une augmentation et dix coups ressentir une diminution.



Instructions d'utilisation

Commencez à ramer

Il y a six phases pour effectuer un coup d'aviron



1. Asseyez-vous avec les jambes et le dos droits, en vous penchant légèrement en avant au niveau des hanches, les bras tendus et les mains au niveau des côtes inférieures. Reculez.
2. Jambes et dos droits, légèrement penché en avant des hanches, bras en avant. Penchez-vous et glissez vers l'avant.
   Remarque: Les mains doivent maintenant être autour de vos genoux, en gardant les jambes droites.
3. Les jambes s'avancent, pour que les tibias soient verticaux. Le dos est toujours droit et la posture légèrement penchée vers l'avant avec les bras toujours à l'avant. Maintenant forcez, c'est l'OBJECTIF.
4. Les genoux partiellement redressés de sorte que le siège soit maintenant à mi-parcours, le dos et les bras toujours droits. Maintenez la course.
5. Les genoux sont presque droits, le dos est toujours droit mais maintenant penché légèrement en arrière des hanches. Bras droits. Maintenant, resserrez-vous.
6. Jambes maintenant complètement étendues. Le dos droit et légèrement penché en arrière, tirez maintenant avec les bras de manière à ce qu'ils soient près de la poitrine, les avant-bras horizontaux et les coudes proches de la cage thoracique. C'est la FIN.
   Pour plus d'informations sur la technique d'aviron correcte et des conseils d'entraînement, visitez notre site Web www.fluid-eu.com/indoor-rowing-technique

⚠ **ATTENTION**: Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Arrêtez immédiatement si vous sentez faible ou étourdi.

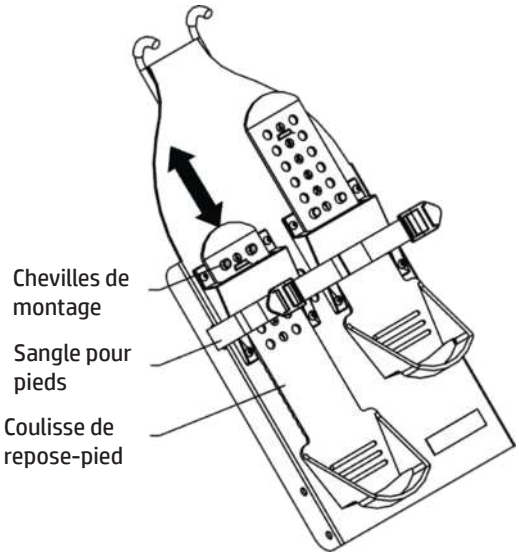
⚠ **ATTENTION**: Ne ramez pas d'un côté.

Ajustez les repose-pieds

La coulisse de repose-pied s'adapte à la plupart des tailles de pieds et est conçue pour maintenir vos pieds en place pendant que vous ramez. Les pieds doivent être positionnés de manière à ce que la sangle de pied couvre la section du pied naturellement courbée. (p. ex. la planche du pied)

POUR AJUSTER:
Soulevez le haut du repose-pied par rapport aux chevilles de montage et coulissez verticalement entre 1 et 6 pour vous adapter à la longueur de votre pied. Fixez en accrochant le repose-pied aux chevilles de montage et en appuyant fermement vers le bas pour le verrouiller en position. Placez les pieds sur les repose-pied et serrez les sangles pour vous assurer que vos pieds sont fermement en appui contre les emplacements des talons.

Remarque: L'emplacement du talon doit se plier pour permettre à votre pied de pivoter naturellement lorsque vous ramez.

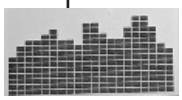


⚠ **AVERTISSEMENT:** N'utilisez jamais ce rameur sans les pieds correctement fixés dans les sangles de pied, ou sans la partie coulissante du repose-pied coulissant verrouillée en position!

Moniteur à réglage automatique par Bluetooth

Démarrage automatique: Commencez l'exercice pour l'activer.
Réinitialisez toutes les valeurs: Appuyez sur le bouton RESET et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes.
Mise hors tension aut**omatique:** Plus de 5 minutes. Toutes les valeurs reviennent à zéro après le redémarrage.

TEMPS 500 M: Temps pour ramer 500 mètres.
WATT: Unité de puissance mise à jour pour chaque coup d'aviron.
DISTANCE: Actualisé chaque seconde.
GRAPHIQUE DE PUISSANCE: Appuyez sur RESET pour modifier l'affichage de la courbe de puissance au graphique de puissance cumulative.



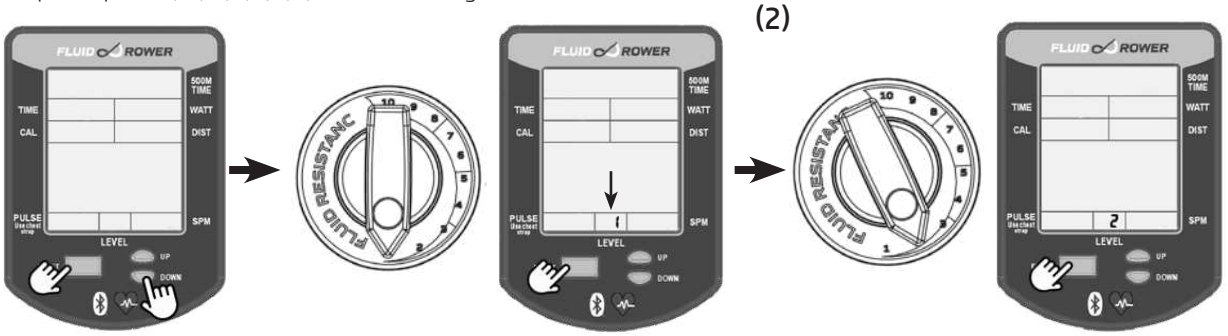
CPM: Coups par minute mis à jour à chaque coup.
NIVEAU: Réglage automatique du niveau avec la molette de réglage sur le réservoir.
POULS: Compatible avec la sangle de poitrine Polar H7, H10 et la poignée tactile de fréquence cardiaque FLUID (Option).
CAL: Calories brûlées par heure avec les Watts actuels. Montre le nombre total de calories brûlées lorsque l'exercice est arrêté.
TEMPS: Temps écoulé de démarrage automatique.

WATT: Mesure la puissance maximale en watts, en calculant la force et l'accélération pour mesurer la puissance d'un utilisateur avec précision.
DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT: Les données recueillies de chaque exercice sont affichées dans une courbe de puissance et un graphique de puissance cumulative, permettant des comparaisons en temps réel pour un entraînement progressif efficace.
RÉGLAGE AUTOMATIQUE DU NIVEAU: Le potentiomètre intégré ajuste automatiquement le niveau de résistance du moniteur selon la position de la molette de réglage sur le réservoir.
CONNECTIVITÉ BLUETOOTH: Chaque rameur est doté de la technologie de moniteur la plus moderne, permettant la connectivité Bluetooth avec n'importe quel appareil intelligent compatible. Conçu pour une intégration avec les applications d'aviron et de fitness, le moniteur aidera à la progression efficace de l'entraînement, en capturant et en comparant les données pour les compétiteurs. Comprend l'application FLUID Rowing disponible sur le site Web de FLUID. Elle est compatible avec une application tierce et une mise à jour logicielle par Bluetooth.
REMARQUE: La sangle de poitrine de fréquence cardiaque et la poignée tactile de fréquence cardiaque sont vendues séparément.
AVERTISSEMENT CONCERNANT LES PILES : pour éviter que les piles ne fuient, retirez-les du moniteur si vous prévoyez de ne pas utiliser l'équipement pendant plus de 30 jours.
AVERTISSEMENT: Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts, un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez un professionnel de la santé.

Procédure d'étalonnage

1) Appuyez et maintenez enfoncé RESET et DOWN pendant 5 secondes. L'écran affiche " niveau 1"
   Tournez la poignée sur niveau 1. Appuyez sur le bouton de réinitialisation.
   L'écran affiche maintenant niveau 2. L'étalonnage du niveau 1 est terminé.
2) Tournez la poignée sur niveau 2. Appuyez sur le bouton de réinitialisation. L'écran affiche maintenant niveau 3.
   L'étalonnage du niveau 2 est terminé.
3) Répétez pour 3, 4, 5,6,7,8,9,10. L'étalonnage est terminé.

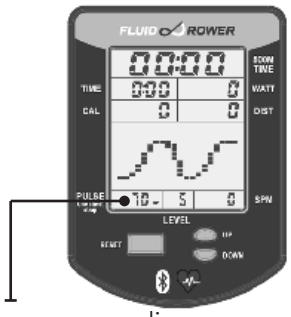
(1)



Connectivité moniteur et APP

1. Téléchargez l'application « Fluid Connect » depuis l'[App Store] ou [Google Play].
2. Pendant que la Console est en marche, le Bluetooth commence à scanner pour se connecter au téléphone et/ou à la tablette.
3. Activez l'application FLUID CONNECT dans votre téléphone.
4. Appuyez sur un icône d'exercice, et l'application commence à rechercher la console disponible à proximité.
5. Choisissez la console à laquelle vous souhaitez vous connecter.
6. Une fois que la console est connectée à l'application, l'affichage de la console montre seulement « BT » sur l'écran.

Appairage de la fréquence cardiaque par Bluetooth



Fréquence cardiaque

REMARQUE: La sangle de poitrine de fréquence cardiaque et la poignée tactile de fréquence cardiaque sont vendues séparément.

Le moniteur effectue automatiquement l'appairage avec le dispositif de fréquence cardiaque Bluetooth le plus proche.

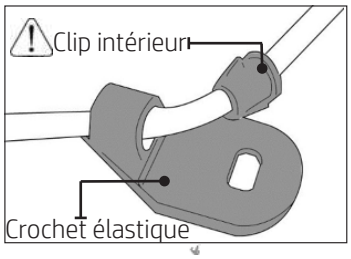
Quand l'appairage est terminé, le moniteur revient à l'écran initial et commence à afficher la fréquence cardiaque.

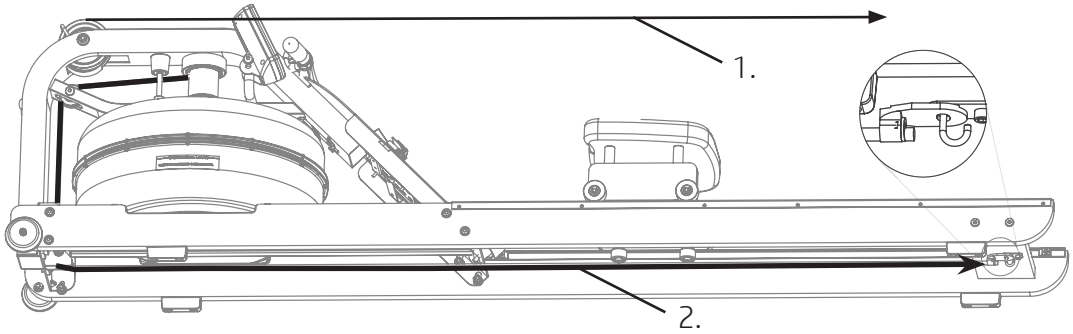
Déclaration du fabrikant

Tunturi New Fitness BV déclare que le produit est conforme aux normes et directives suivantes :
Directive RoHS (2011/65/EU)
Règlement général sur la sécurité des produits (RGSP) – (UE) 2023/988
Règlement sur les batteries (UE) 2023/1542
Par la présente, Tunturi New Fitness BV déclare que le type d'équipement radio : Apollo Pro XL est conforme à la Directive 2014/53/UE.
La déclaration de conformité comprenant toutes les normes et directives peut être téléchargée sur notre site web :
https://doc.tunturi.com
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Pays-Bas

Détachement de la courroie du rameur

1. Pour détacher la courroie, il suffit de tirer au-delà de la portée de la course normale de l'aviron jusqu'à ce que la courroie se détache de la poulie élastique de la courroie.
   Conseil: Vous entendrez le Velcro se séparer juste avant ledétachement de la courroie.
2. Décrochez le cordon amortisseur élastique du renfort arrière. Ensuite, poussez le clip intérieur du crochet élastique. Tirez l'élastique à travers le clip intérieur jusqu'à ce qu'il soit libre. Cela permet au cordon amortisseur élastique d'être complètement sorti du châssis principal et d'aller jusqu'à la poulie élastique de la courroie où il est rattaché une fois que la courroie du rameur est dans la bonne position.



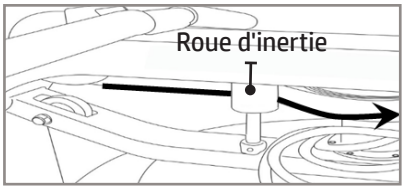


Remise en place de la courroie du rameur

ÉTAPE 1

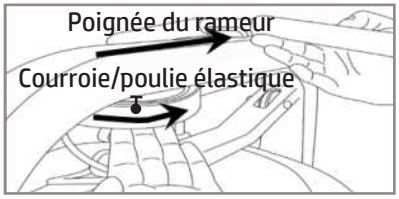
Commencez à rattacher la courroie du rameur en l'enroulant autour de la poulie de la courroie du rameur avec le côté velcro vers le haut comme illustré.

ÉTAPE 2



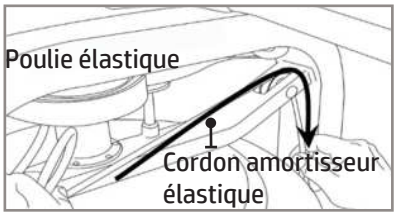
Ensuite, enroulez la courroie autour de la roue d'inertie comme indiqué. Une fois autour de la roue d'inertie, attachez la courroie du rameur à la poulie élastique/courroie. Il y a une « lèvre » évidente au point d'attache.

ÉTAPE 3



Enroulez la courroie du rameur sur la poulie de courroie/élastique jusqu'à ce que la poignée du rameur soit dans la position la plus avancée.

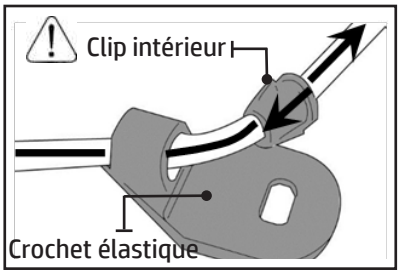
ÉTAPE 4



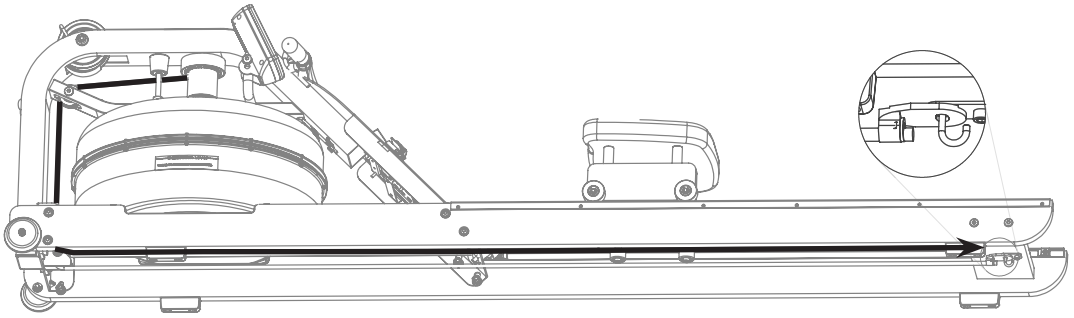
Réenroulez le cordon amortisseur élastique (du côté opposé de la roue d'inertie) à travers les poulies élastiques et attachez-le au point d'attache.

ÉTAPE 5 Remise en place de la courroie du rameur

La tension de recul diminue avec le temps à mesure que le cordon amortisseur élastique s'étire. Pour augmenter la tension de recul, poussez simplement le clip intérieur hors du crochet élastique par derrière, tirez la quantité requise d'élastique à travers le clip intérieur et replacez le clip intérieur dans le crochet élastique comme indiqué ci-dessous.



Suggestion: Avant de refixer le clip intérieur/crochet élastique, réalisez un nœud coulissant avec une légère tension sur la poulie élastique inférieure. Cela maintient l'élastique sous tension tout en réassemblant le crochet élastique.



Entretien

Toutes les activités d'entretien préventif doivent être effectuées régulièrement. L'exécution d'actions de maintenance préventive de routine peut aider à assurer un fonctionnement sûr et sans problème de tous les équipements FLUID. FJLUID n'est pas responsable de l'exécution régulière des actions d'inspection et de maintenance de vos machines. Former tout le personnel aux mesures d'inspection et d'entretien de l'équipement, ainsi qu'à la déclaration et à l'enregistrement des accidents.

⚠ATTENTION Essuyez et nettoyez le réservoir, les rails et les roues du siège avec de l'eau propre. N'utilisez aucun nettoyant chimique.

Article	Fréquence	Instructions
Rails et roues de siège	Hebdomadaire	Essuyez les rails de siège et les roues de siège avec un chiffon non pelucheux.
Châssis	Hebdomadaire	Essuyez le châssis avec un chiffon non pelucheux.
Enveloppe du réservoir	Hebdomadaire	N'utilisez que de l'eau et un chiffon propre pour essuyer l'enveloppe du réservoir. N'utilisez PAS de nettoyant chimique pour essuyer l'enveloppe du réservoir.
Traitement des réservoirs et de l'eau	12 mois à 2 ans	Suivez les instructions spécifiées dans la section « Procédure de traitement de l'eau » de ce manuel.
Cordon élastique	Vérifiez toutes les cent heures la tension correcte et les signes d'usure.	Le cordon élastique doit durer de nombreuses années. Si une modification du cordon élastique est requise, veuillez contacter votre représentant d'entretien local ou aller en ligne sur www.fluid-eu.com pour plus de détails.
Courroie d'aviron	Vérifiez toutes les cent heures la tension correcte et les signes d'usure.	La courroie d'aviron doit permettre de nombreuses années d'utilisation sans problème. Si un changement de courroie d'aviron est nécessaire, veuillez contacter votre représentant d'entretien local ou aller en ligne sur www.fluid-eu.com pour plus de détails.

Dépannage

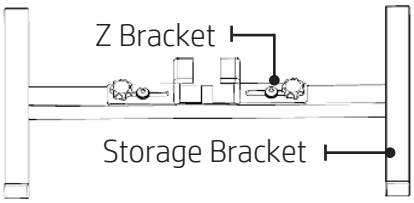
Défaillance	Cause probable	Solution
L'eau change de couleur ou devient trouble.	Le rameur est en plein soleil ou n'a pas subi de traitement de l'eau. L'eau du robinet locale est de qualité médiocre.	Changez l'emplacement du rameur pour réduire l'exposition directe au soleil. Ajoutez le traitement de l'eau ou changez l'eau du réservoir comme indiqué dans la section sur le traitement de l'eau de ce manuel. Envisagez d'utiliser de l'eau distillée pour remplir le réservoir.
Courroie du rameur glissant hors de la poulie de courroie/élastique.	L'élastique n'est pas assez tendu. Le recul n'est pas assez fort.	Serrez le cordon élastique en suivant les instructions de la section « Remise en place de la courroie du rameur » de ce manuel à l'étape 5.
Valeurs incohérentes affichées sur le rameur Surveillez le temps de fractionnement de 500 mètres et les CPM (coups par minute).	Écart du capteur Capteur défectueux Le capteur s'est déplacé hors de position Faisceau de câbles	Utilisez le couvercle des piles du moniteur comme un « outil d'écart » pour vérifier l'écart entre la tête du capteur et l'anneau magnétique, ou voyez si la tête du capteur s'est déplacée. Veuillez contacter le centre de service à la clientèle de FLUID le plus proche pour plus de détails.
Le moniteur ne s'allume pas après l'installation des piles.	Connexion lâche ou défectueuse. Écart de capteur trop large.	Vérifiez que le câble du moniteur est correctement connecté. S'il est connecté, contactez votre centre de service local. Vérifiez l'écart du capteur.
L'écran du moniteur s'allume, mais n'enregistre pas lorsque vous ramez.	Loose or failed connection. Sensor gap too wide	Check that the Monitor lead is connected properly. If it is connected then contact your local service center. Check Sensor gap.
Le LEVEL du moniteur n'est pas synchronisé avec le LEVEL du réservoir.	Le LEVEL du moniteur doit être réétalonné.	Veuillez consulter « Procédure d'étalonnage » en page 64 de ce manuel.

Installation d'accessoires en option

Un kit de fixation pour le rangement vertical peut être acheté séparément.

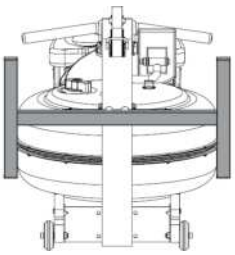
ÉTAPE 1

Installez le support Z sur la base de stockage.
Remarque: Ne serrez pas le bouton et le boulon.



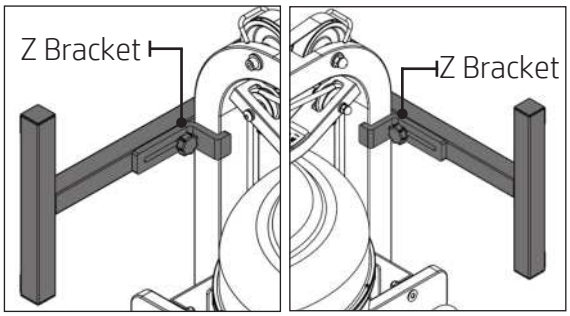
ÉTAPE 2

Installez le support sur le rameur comme indiqué.



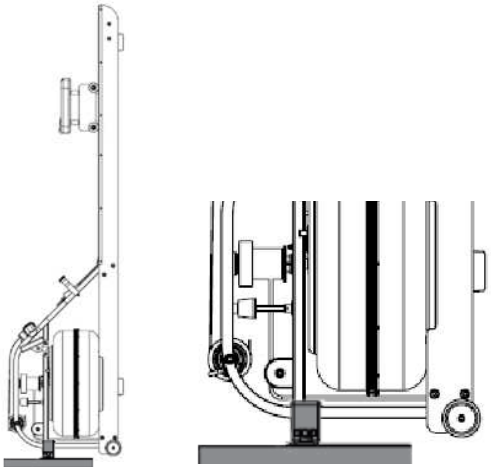
ÉTAPE 3

Serrez le bouton du support Z pour le fixer au rameur.
Remarque: Assurez-vous que le support Z est bien fixé sous la traverse centrale.



ÉTAPE 4

Placez le rameur verticalement avec le châssis principal sur le sol. À l'aide de la clé Allen de 8 mm, serrez les boulons.



Garantie internationale

USAGE DOMESTIQUE

Tunturi New Fitness BV garantit que l'appareil **APOLLO PRO XL (MODÈLE APPX)**, acheté auprès d'un agent autorisé et dans son emballage d'origine intact, est exempt de défauts matériels et de main d'œuvre. Tunturi New Fitness BV ou son agent réparera ou remplacera, à sa discrétion, les pièces défectueuses pendant la période de garantie, sous réserve des inclusions et exclusions spécifiques ci-dessous.

Châssis principal – Garantie limitée de 10 ans

Tunturi New Fitness BV réparera ou remplacera le châssis principal métallique du rameur s'il tombe en panne en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les 10 ans suivant l'achat initial. La garantie ne s'applique pas au revêtement du châssis.

Réservoir en polycarbonate et joints – Garantie limitée de 5 ans

Tunturi New Fitness BV réparera ou remplacera le réservoir en polycarbonate ou les joints s'ils sont défectueux en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les 5 ans suivant l'achat initial.

Composants mécaniques (sans usure par nature) – Garantie limitée de 2 ans

Tunturi New Fitness BV réparera ou remplacera tout composant mécanique s'il tombe en panne en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les 2 ans suivant l'achat initial.

Inclusions spécifiques

Châssis du siège

Rails du siège

Ensemble arbre et roue

Tous les autres composants (avec usure naturelle) – Garantie limitée de 2 an

Tunturi New Fitness BV réparera ou remplacera tout composant s'il tombe en panne en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les deux années qui suivent l'achat initial.

Inclusions spécifiques

Cordon de recul élastique
Poignées et sangles de pied
Courroie d'aviron en polyester
Siège et patins de siège
Toutes les poulies, tous les rouleaux et roulements
Tous les composants en caoutchouc
Moniteur et capteur de vitesse (à l'exclusion des piles remplaçables)
Repose-pieds (pivotant et coulissant)

Exclusions générales

Dommages à la finition de toute partie de la machine
Dommages dus à la négligence, à l'abus, au montage ou à l'utilisation incorrects de la machine
Tous les frais de fret ou de dédouanement associés au retour ou à l'expédition de pièces
Tout dommage ou perte de marchandises pendant le transport de quelque nature que ce soit
Tout coût de main-d'œuvre associé à une réclamation au titre de la garantie

Conditions générales

- Le numéro de série de la machine doit être correctement enregistré auprès de Tunturi New Fitness BV ou de l'un de ses distributeurs désignés.
- Tunturi New Fitness BV se réserve le droit d'examiner toute pièce dont le remplacement est réclamé sous garantie
- La période de garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine à compter de la date d'achat et n'est pas transférable
- Le produit doit être retourné à votre lieu d'achat dans son emballage d'origine avec le transport, l'assurance et les frais associés payés par vous, et le risque de perte ou de dommage assumé par vous
- Tunturi New Fitness BV n'offre aucune autre garantie que celle indiquée ici et décline expressément toute garantie non mentionnée dans cette garantie. Ni Tunturi New Fitness BV ni ses associés ne peuvent être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects.
- La garantie du fabricant commence automatiquement à la vente du produit à l'utilisateur final ou à l'expiration d'un (1) an à compter du mois de fabrication, à la première échéance des deux.

WWW.FLUID-EU.COM

CONTACT US
For customer support please visit
fluid-eu.com

TUNTURI NEW FITNESS B.V.
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com