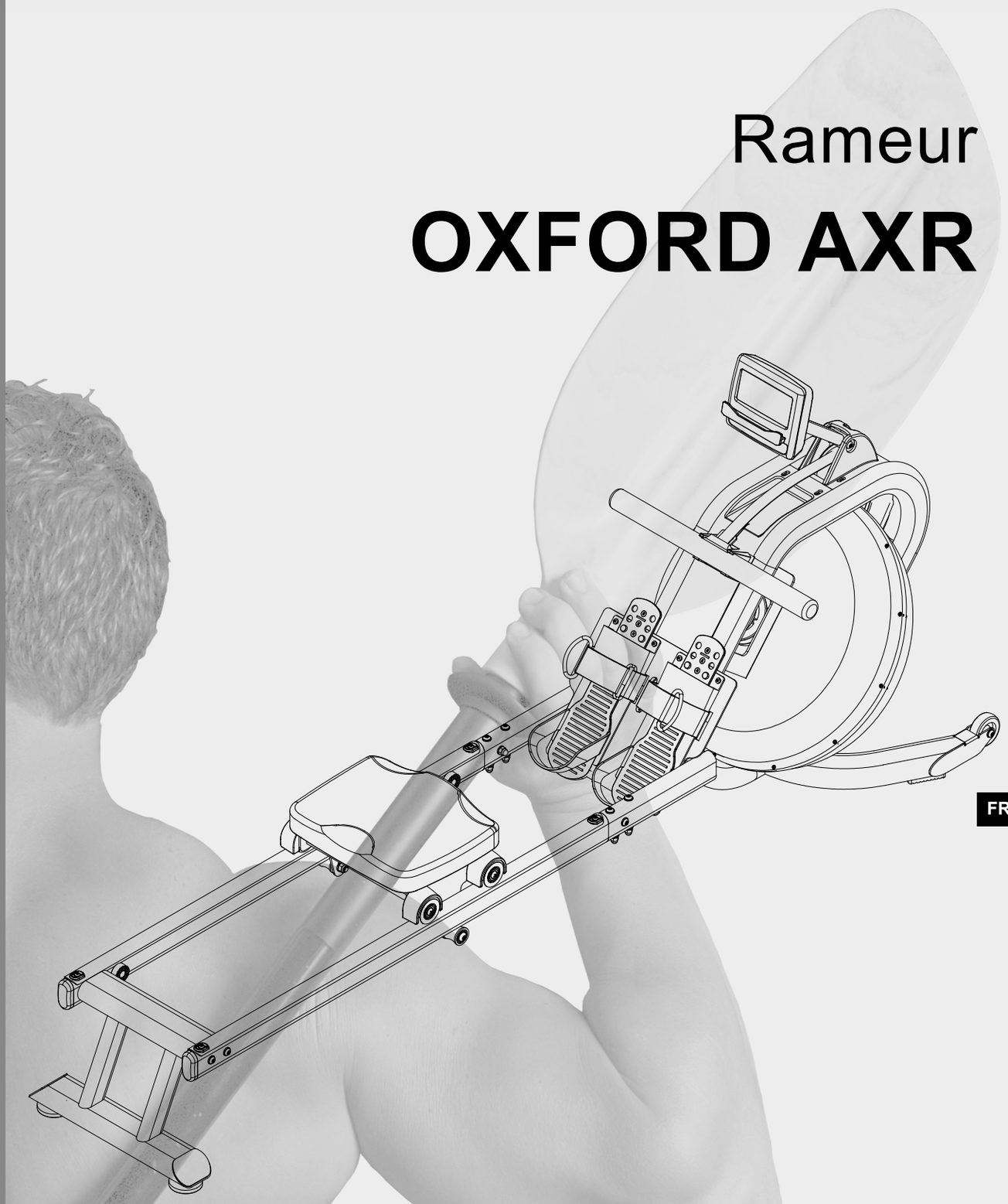
MANUEL D'INSTALLATION ET D'UTILISATION

Rameur

OXFORD AXR



FRA

MAXXUS®

Index

Index	**2**
Consignes de sécurité	**3**
Vue d'ensemble de l'appareil	**4**
Contenu de la livraison	**4**
Matériel de fixation	**5**
Assemblage	**5 – 7**
Remplir le réservoir d'eau	**8 – 10**
Mise à niveau de l'appareil	**11**
Transport	**11**
Lieu et stockage	**12**
Réglage des pédales	**13**
Alimentation électrique	**13**
Entretien et nettoyage	**13**
Cockpit	**14 – 16**
Calcul du rythme cardiaque	**17 - 18**
Consignes de sécurité - Rameurs	**19**
Consignes d'entraînement	**20 - 21**
Informations d’entraînement	**22 - 23**
FAQ	**24**
Caractéristiques techniques	**24**
Accessoires recommandés	**25**
Traitement des déchets	**25**
Vue éclatée	**26**
Liste des pièces détachées	**27 - 28**
Garantie	**30**
Contrat de service	**31**

© 2019 par MAXXUS Group GmbH & Co. Société en commandite
Tous droits réservés

Ce document ne peut être reproduit, conservé dans un système de recherche ou transmis en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l’autorisation écrite préalable de Maxxus Group GmbH & Co. KG.

La reproduction, y compris sous forme électronique, n’est autorisée qu’avec l’autorisation écrite préalable et directe de MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Sous réserve de modifications techniques, de couleurs et d’erreurs.

Veuillez lire et respecter tous les chapitres de ce manuel d'utilisation avant de commencer à vous entraîner. Une attention particulière doit être portée aux consignes de sécurité, de maintenance et d'entretien, et aux informations d'entraînement. Assurez-vous également que toute personne utilisant l'appareil d'entraînement se soit familiarisée avec ces consignes.
Il est essentiel de respecter strictement les consignes de sécurité et de maintenance contenues dans ce manuel. Cet équipement sportif ne doit être utilisé qu'à ses fins prévues. Une utilisation de cet équipement à d'autres fins que celles prévues peut entraîner un risque d'accident, une atteinte à la santé ou un endommagement de l'appareil. Le fournisseur ne pourra être tenu responsable en ce cas.

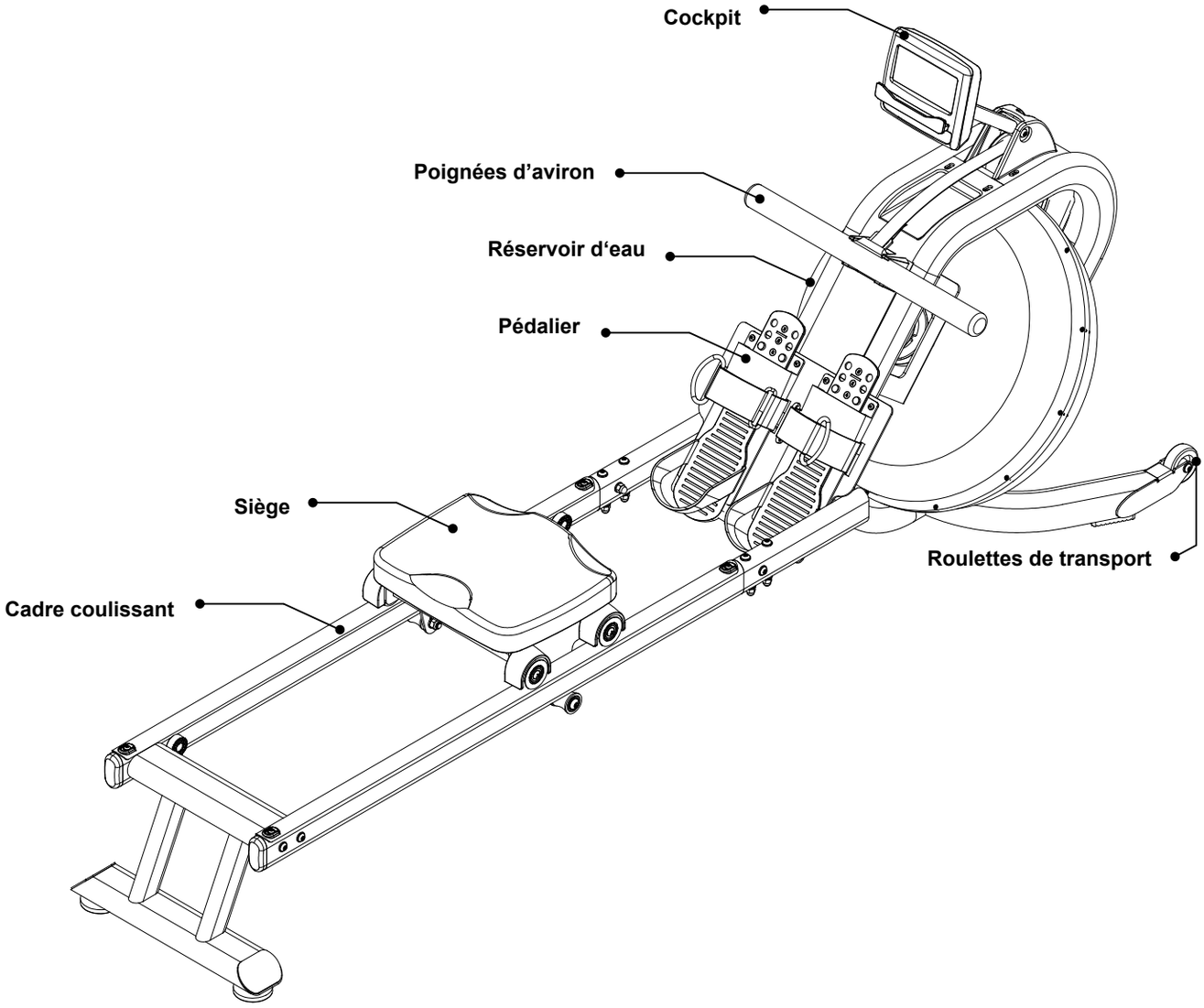
Raccordement électrique (ne s'applique qu'aux appareils possédant un raccordement électrique externe)
- Une tension de secteur de 220-230V est nécessaire pour utiliser cet appareil d'entraînement.
- L'appareil d'entraînement ne doit être branché au secteur qu'avec les câbles électriques fournis, en utilisant une prise 16A individuellement munie d'un fusible et mise à la masse, et installée par un électricien qualifié.
- L'appareil d'entraînement ne peut être allumé et éteint qu'avec l'interrupteur ON/OFF.
- Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise avant de déplacer l'appareil.
- Débranchez le câble d'alimentation de la prise avant de commencer tout travail d'entretien, de maintenance ou autre.
- Ne branchez pas le câble d'alimentation sur une multiprise ou un enrouleur de câble.
- Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'elle soit conforme aux standards DIN, aux règlements et directives VDE, et aux règlements techniques établis par les autres Etats de l'Union européenne.
- Placez toujours le câble de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé ou causer un risque de trébuchement.
- En mode de fonctionnement ou de veille, les appareils électriques, comme les téléphones portables, les PC, les télévisions (LCD, plasma, cathodiques, etc.), les consoles de jeu, etc. émettent des ondes électro-magnétiques. Pour cette raison, tous ces types d'appareils doivent être éloignés de votre appareil d'entraînement car ils pourraient entraîner un mauvais fonctionnement, des interférences ou des résultats erronés du cardio fréquencemètre.
- Pour des raisons de sécurité, débranchez toujours la fiche électrique de la prise quand l'appareil n'est pas utilisé.

Environnement d'entraînement
- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif, offrant un espace optimal et une sécurité maximale. Vous devez disposer d'un espace libre d'au moins 100 cm devant et derrière l'appareil, et d'au moins 100 cm de chaque côté.
- Assurez-vous que l'endroit soit bien aéré et que l'apport en oxygène lors de l'entraînement soit suffisant. Evitez les courants d'air.
- Votre appareil ne convient pas pour une utilisation en extérieur. Il doit être utilisé et rangé uniquement dans un environnement tempéré, sec et propre.
- L'intervalle de température pour utiliser ou stocker cet appareil se situe entre un minimum de 10° et un maximum de 30°
- L'appareil ne peut être utilisé ou rangé dans un endroit humide, comme une piscine, un sauna, etc.
- Assurez-vous que votre appareil soit sur un sol fixe, plat et propre, qu'il soit utilisé ou non. Toute inégalité du sol doit être enlevée ou compensée.
- Afin de protéger les sols fragiles tels que le parquet, le stratifié, le carrelage, etc., il est recommandé de toujours placer une protection sur le sol (morceau de moquette, tapis, etc.) sous l'appareil. Assurez-vous que cette protection ne puisse pas glisser.
- Ne placez pas l'appareil sur une moquette ou un tapis de couleurs claires car les pieds de celui-ci peuvent laisser des traces.
- Assurez-vous que votre appareil, ainsi que le câble secteur, ne soient pas en contact avec des objets chauds et qu'ils soient placés à une distance sûre de toute source de chaleur, telle qu'un radiateur, un poêle, une cheminée ouverte, etc.

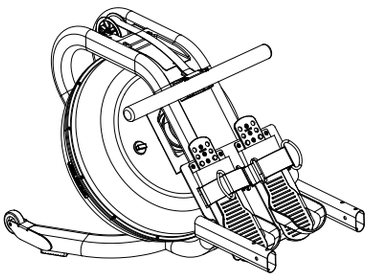
Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement
- Retirez les piles ou le câble d'alimentation de l'appareil (si présent) lorsque celui-ci n'est pas utilisé, afin de prévenir une utilisation inappropriée ou incontrôlée par un tiers, par exemple un enfant.
- Il est conseillé d'effectuer une visite médicale avant de commencer l'entraînement.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez un malaise ou des difficultés respiratoires.
- Commencez toujours vos séances par un effort moindre et augmentez progressivement et régulièrement l'intensité. Réduisez à nouveau l'intensité vers la fin de votre séance d'entraînement.
- Assurez-vous de porter des vêtements et des chaussures adéquates pendant les séances d'entraînement. Veuillez noter que des vêtements larges pourraient se coincer dans les glissières ou les rouleaux.
- Votre équipement sportif ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifiez toujours que votre appareil est en parfait état avant de commencer votre séance. Ne l'utilisez jamais s'il présente une anomalie ou s'il est défectueux.
- Vous n'êtes autorisé à effectuer des réparations qu'avec l'autorisation préalable de notre service de maintenance. Vous devez utiliser exclusivement les pièces de rechange originales.
- Votre appareil doit être nettoyé après chaque utilisation. Veillez particulièrement à nettoyer les impuretés dues à la transpiration ou autres liquides.
- Assurez-vous qu'aucun liquide (boisson, transpiration, etc.) n'entre en contact avec le rameur ou la console. Cela pourrait endommager les éléments et électroniques.
- Votre appareil d'entraînement n'est pas adapté aux enfants.
- Les tiers, particulièrement les enfants et les animaux, doivent être tenus à une distance de sécurité raisonnable pendant vos séances d'entraînement.
- Vérifiez avant chaque séance si des objets se trouvent sous l'appareil et retirez-les absolument. N'utilisez jamais l'appareil si des objets se trouvent dessous.
- N'autorisez jamais des enfants à utiliser l'appareil pour jouer ou pour grimper.
- Assurez-vous qu'aucune partie de votre corps, ou de celui d'un tiers, n'entre en contact avec le mécanisme de mouvement.

La construction de cet appareil d'entraînement est basée sur une technologie de pointe et des standards techniques de sécurité modernes. Cet appareil doit être utilisé exclusivement par des adultes ! Une utilisation extrême, inadaptée et/ou imprévue peut entraîner une atteinte à la santé !

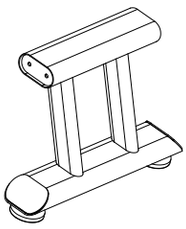
Vue d’ensemble de l’appareil



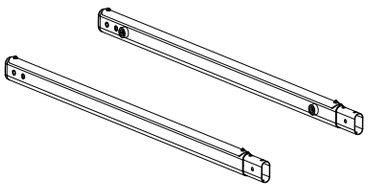
Contenu de la livraison



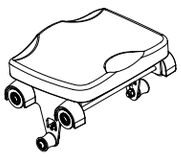
Pièce 1 – Cadre de base



Pièce 2 – Pied



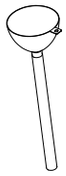
Pièce 3 – Glissières droite et gauche



Pièce 38 – Siège



Pièce 54 – Cockpit avec support

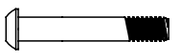
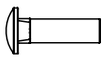
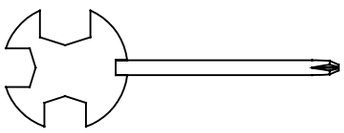
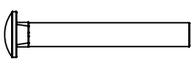


Pièce 52 – Entonnoir



Pièce 53 – Pompe

Matérile de fixation

Figure	Pièce N.	Description	Taille	Qté
	63	Boulon	M8x45	4
	65	Boulon	M6x15	6
	68	Boulon	M8x15	4
	74	Rondelle	Ø20xØ8.5xT1.5	4
	77	Manchon taraudé	M8x27	2
	93	Clé Allen	M6 / 5mm	1
	94	Clé / Tournevis Phillips	13 / 17	1
	99	Manchon taraudé	M8x57	4

Assemblage

Tout dommage ou défaut survenant en raison d'erreurs commises au moment de l'assemblage ne sont pas couverts par la garantie. Lisez attentivement les consignes avant de commencer, suivez chaque étape d'assemblage exactement comme décrit et suivez l'ordre d'assemblage comme indiqué. L'assemblage de l'appareil d'entrainement doit être effectué par des adultes compétents. Etant donné que certaines pièces ont des bords coupants, portez des gants adaptés pendant l'assemblage.

Assemblez l'appareil d'entrainement sur un lieu plat, propre et dégagé d'obstacles. 2 personnes sont nécessaires pour effectuer l'assemblage. L'entrainement ne peut commencer qu'une fois l'appareil d'entrainement assemblé entièrement.

FRA

Etape 1 :

- Posez le siège à l'envers, sur le sol.
- Placez les glissières droite et gauche (3R/3L) à côté du siège, comme indiqué sur l'illustration.
- Insérez les glissières droite et gauche dans les rouleaux coulissants du siège. Assurez-vous que le rail en aluminium soit en contact avec les rouleaux.
- Fixez le pied à l'extrémité arrière de la glissière, en utilisant deux boulons M8x45 (63) et deux rondelles Ø20xØ8,5 (74), de chaque côté.



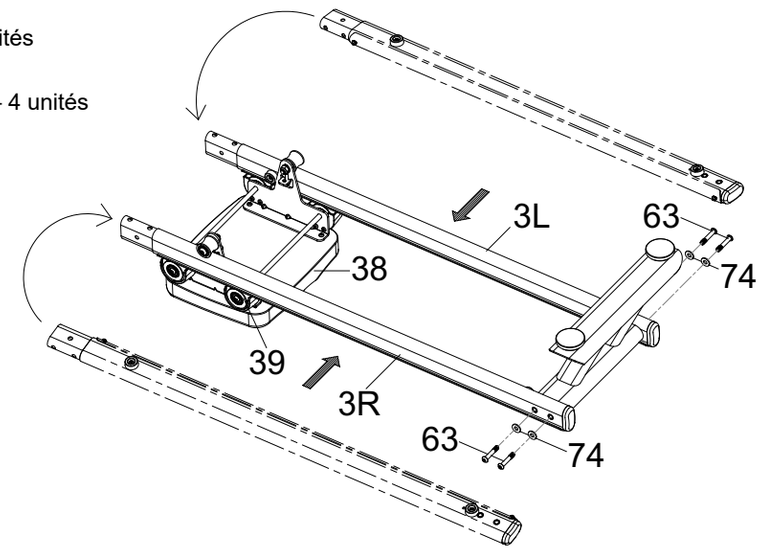
(63) Boulon M8x45 – 4 unités



(74) Rondelle Ø20xØ8,5 – 4 unités



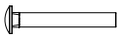
(93) Clé Allen



Assemblage

Etape 2 :

- Posez le cadre de base (1) sur le sol, les supports pour les glissières orientés vers le haut.
- Insérez les glissières (3R/3L) dans les supports du cadre de base (1).
- Fixez les glissières au cadre de base. Pour ce faire, utilisez deux boulons M6x15 (65) et un manchon taraudé M8x27 (77).



(99) Manchon taraudé M8x57 – 4 unités



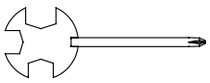
(77) Manchon taraudé M8x27 – 2 unités



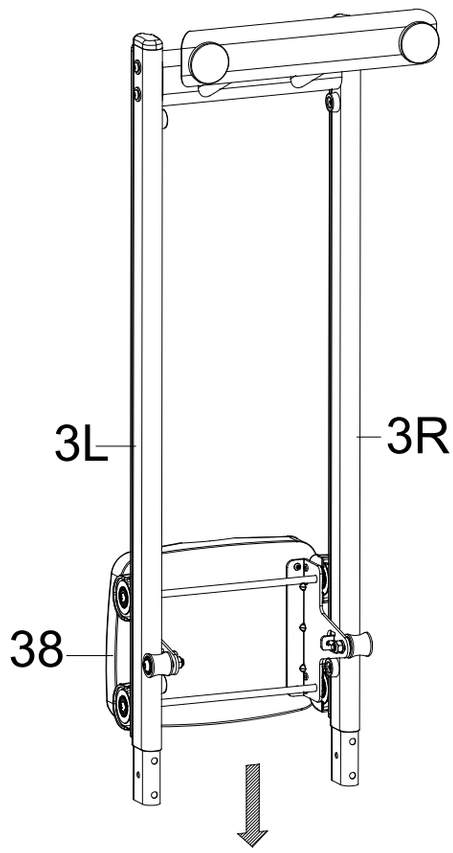
(65) Boulon M6x15 – 6 unités

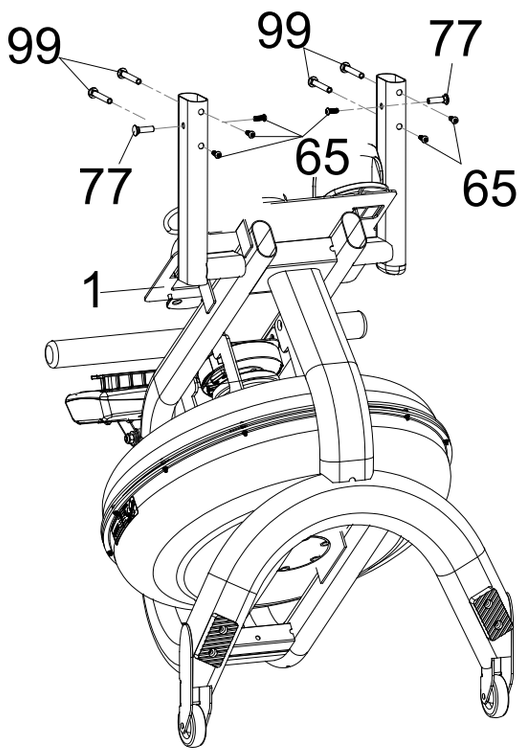


(93) Clé Allen



(94) Tournevis





Etape 3 :

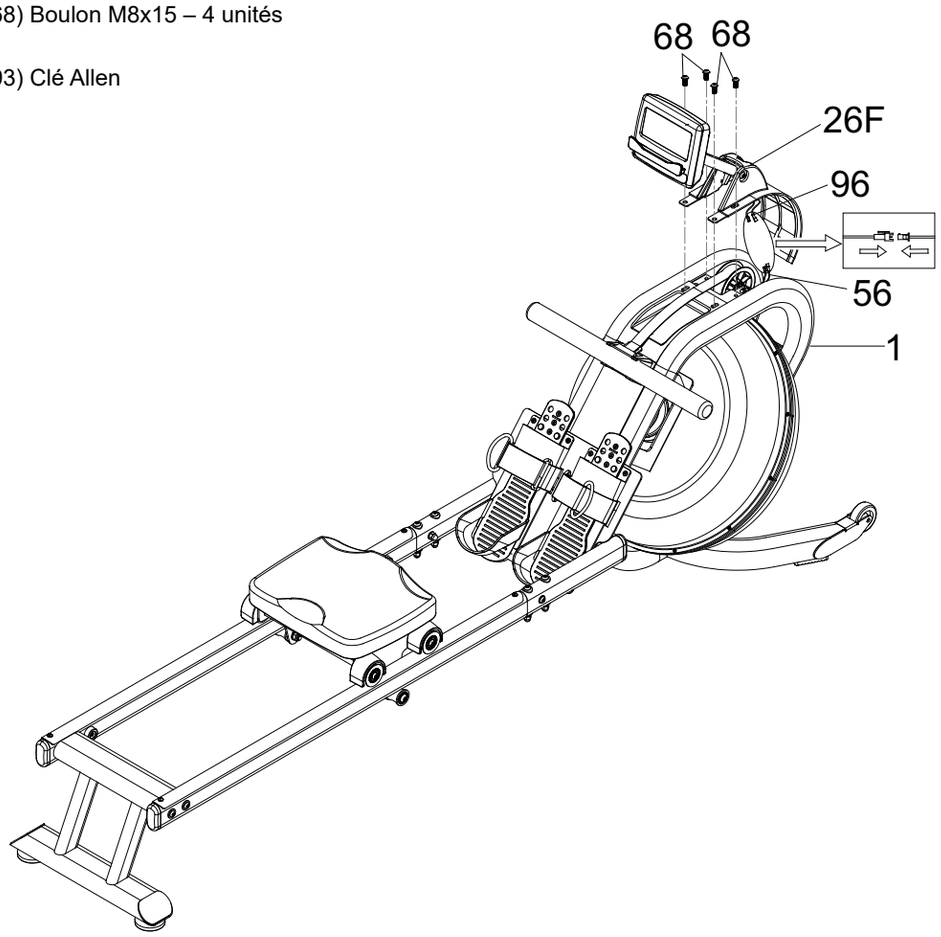
- Branchez le câble (96) sortant du cadre du cockpit (26F) au câble (56) sortant du cadre de base (1).
- Insérez le cadre du cockpit (26F) dans les supports du cadre de base (1). Assurez-vous de ne pas coincer ou endommager les câbles durant cette opération.
- Fixez le cadre du cockpit (26F) au cadre de base (1). Pour ce faire, utilisez quatre boulons M8x15 (68).



(68) Boulon M8x15 – 4 unités



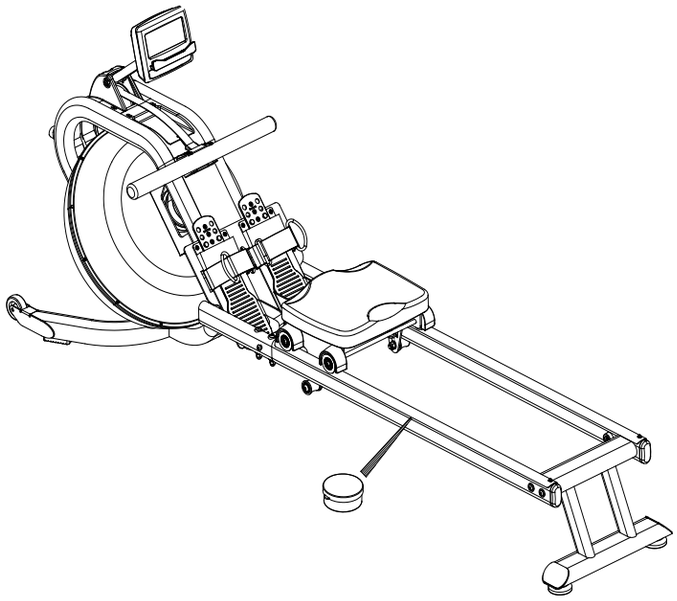
(93) Clé Allen



FRA

Etape 4 :

- Nettoyez les surfaces des glissières en aluminium avant la première utilisation et ensuite, à intervalles réguliers. Pour ce faire, utilisez une eau légèrement savonneuse ou, pour un meilleur résultat, nettoyez les glissières avec le spray dégraissant MAXXUS.
- Ensuite, lubrifiez légèrement les surfaces des glissières en aluminium, avec le lubrifiant inclus à la livraison. Pour une lubrification régulière, nous vous recommandons le spray lubrifiant MAXXUS.



Remplir le réservoir d’eau

Il existe évidemment un lien direct entre l’eau et le rameur. Par conséquent, le rameur OXFORD AXR MAXXUS est l’appareil d’entraînement idéal. Il offre une simulation réaliste sur l’eau pour réaliser votre entraînement de rameur.

L’effort est contrôlé par l’utilisateur lui-même. La vitesse de rame est déterminée par le nombre de coups de rames par minute et par la force de traction. Pour augmenter ou diminuer la vitesse de l’aviron, le rameur doit augmenter ou diminuer la force de traction et/ou le nombre de coups de rames par minute. De cette manière, l’utilisateur peut ajuster son entraînement de rameur selon sa condition physique du moment. Votre forme du jour détermine votre effort.

L’avantage du rameur, en comparaison à d’autres types d’entraînements d’endurance, est qu’il sollicite presque 80 % des muscles du corps et consomme bien plus de calories.

Réservoir d’eau

La résistance, lorsque vous ramez avec le OXFORD AXR, est produite par l’eau. Le réservoir d’eau doit être rempli. Pour ce faire, nous conseillons l’utilisation de l’eau du robinet. L’eau du robinet contient tous les additifs nécessaires pour empêcher le dépôt d’algues. Ces additifs sont éliminés de l’eau distillée, purifiée ou filtrée, ce qui pourrait entraîner un dépôt d’algues à court ou moyen terme. Après avoir rempli le réservoir, ajoutez immédiatement une pastille de traitement de l’eau. N’utilisez, en aucun cas, du chlorure de blanchiment ou du chlore pour piscine. Ceci pourrait endommager le réservoir.

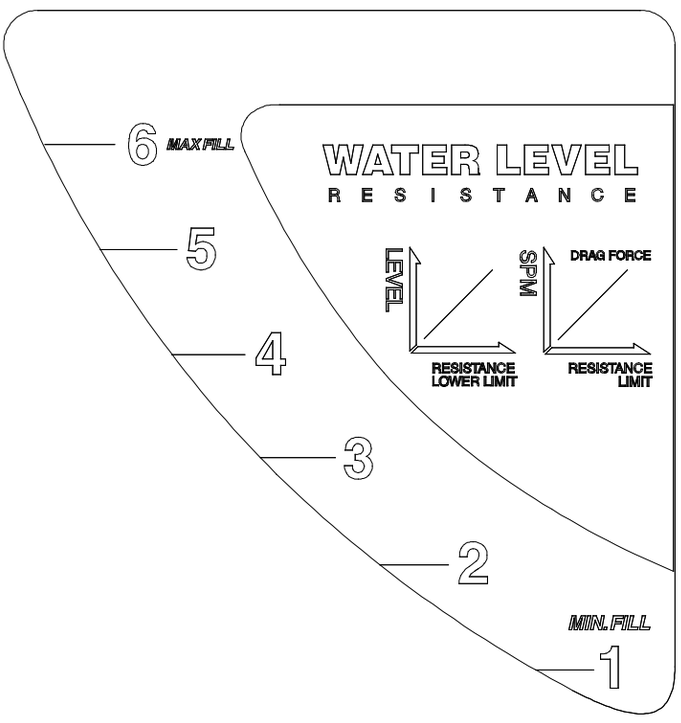
Remplacez l’eau du réservoir tous les 6 mois et ajoutez une pastille de traitement de l’eau, à chaque fois.

Affichage et quantité de remplissage du réservoir d’eau

Le niveau de l’eau est affiché sur le réservoir. Il existe 6 niveaux de remplissage. La quantité d’eau remplie reproduit, ou modifie, le poids ou la taille relative de l’aviron. La quantité d’eau n’a pas d’effets sur la résistance, mais sur la masse que le rameur doit déplacer. Une plus petite quantité d’eau remplie correspond donc à un aviron plus petit et plus léger. La quantité d’eau maximale, au niveau 6, correspond à un aviron grand et lourd.

ATTENTION :
Assure-vous que le niveau de remplissage ne descende pas en-dessous du niveau 1 ou ne dépasse pas le niveau 6. Ceci peut entraîner des dégâts importants et graves sur l’appareil d’entraînement.

Niveaux de remplissage :
Niveau 1 = 8,5 litres
Niveau 2 = 9,5 litres
Niveau 3 = 10,5 litres
Niveau 4 = 11,1 litres
Niveau 5 = 11,9 litres
Niveau 6 = 12,8 litres



Remplir le réservoir d’eau

Etape 1 :
Retirez le bouchon du réservoir (50).

Etape 2 :
Insérez l’entonnoir dans l’ouverture du réservoir.

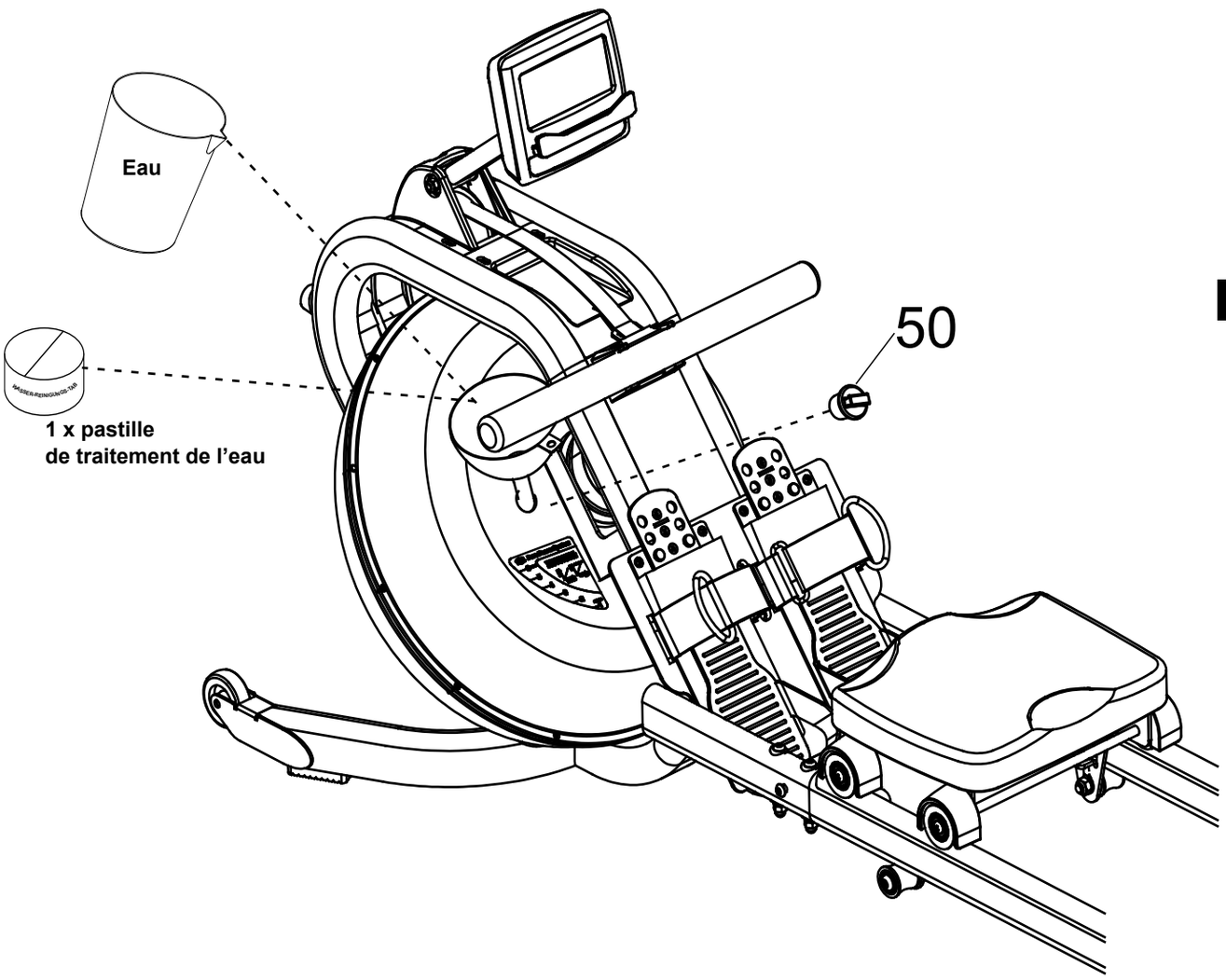
Etape 3 :
Remplissez le réservoir de la quantité d’eau voulue.

ATTENTION :
Ne remplissez pas au-delà du niveau maximum (niveau 6) et pas en-dessous du niveau minimum (niveau 1). Ceci pourrait endommager votre appareil d’entraînement.

Etape 4 :
Ajoutez une pastille de traitement de l’eau au réservoir.

Etape 5 :
Fermez le réservoir en replaçant le bouchon (50).

Etape 6 :
Vérifiez que le bouchon (50) est fixé correctement et que le niveau d’eau est affiché. Retirez l’eau que vous auriez pu renverser sur l’appareil, ou sur le sol, en remplissant le réservoir.



FRA

Remplir le réservoir d’eau

Vider le réservoir d’eau

Etape 1 :
Retirez le bouchon du réservoir (50).

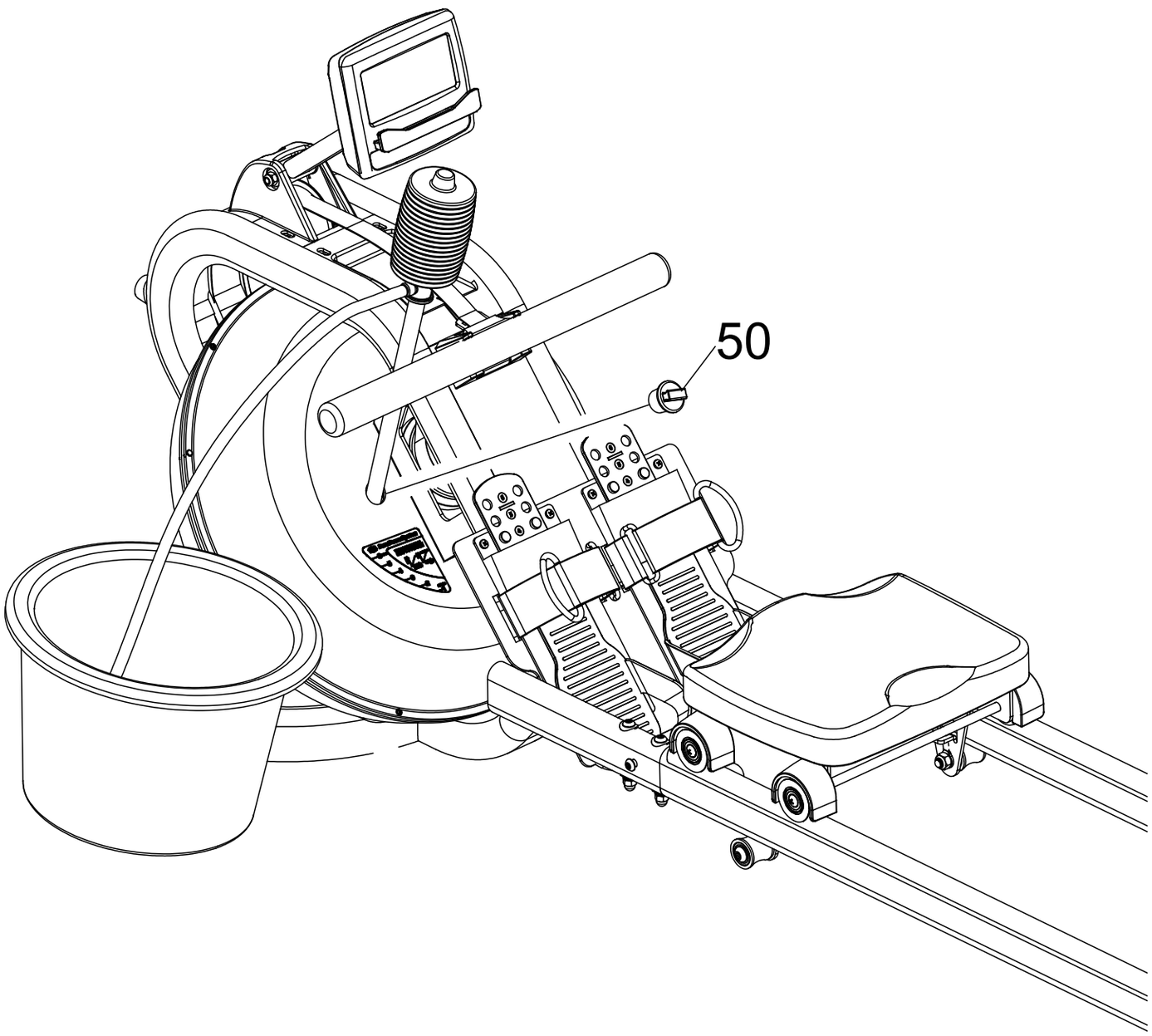
Etape 2 :
Placez un récipient adapté, comme un seau, près du réservoir du rameur.

Etape 3 :
Insérez le tube de la pompe dans le réservoir et placez la durite dans le récipient.

Etape 4 :
Videz complètement l’eau ou jusqu’au niveau désiré

Etape 5 :
Fermez le réservoir en replaçant le bouchon (50).

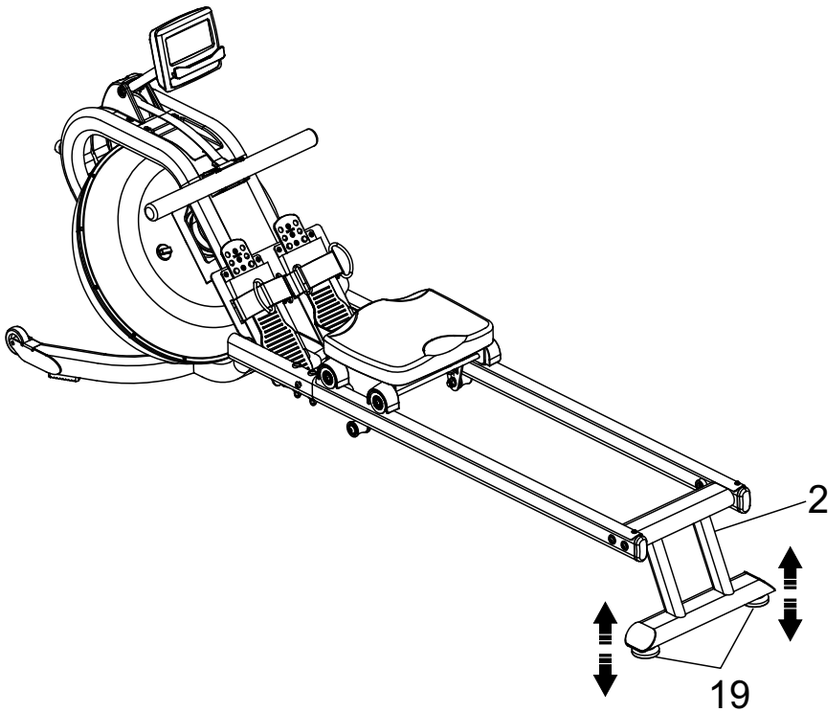
Etape 6 :
Retirez l’eau que vous auriez pu renverser sur l’appareil, ou sur le sol, en vidant le réservoir.



Mise à niveau de l’appareil

Pour placer le rameur solidement et en toute sécurité, le support arrière (2) est équipé de deux pieds réglables (19). Il est ainsi possible de mettre à niveau l’appareil et de compenser de légères aspérités ou inclinaisons du sol.

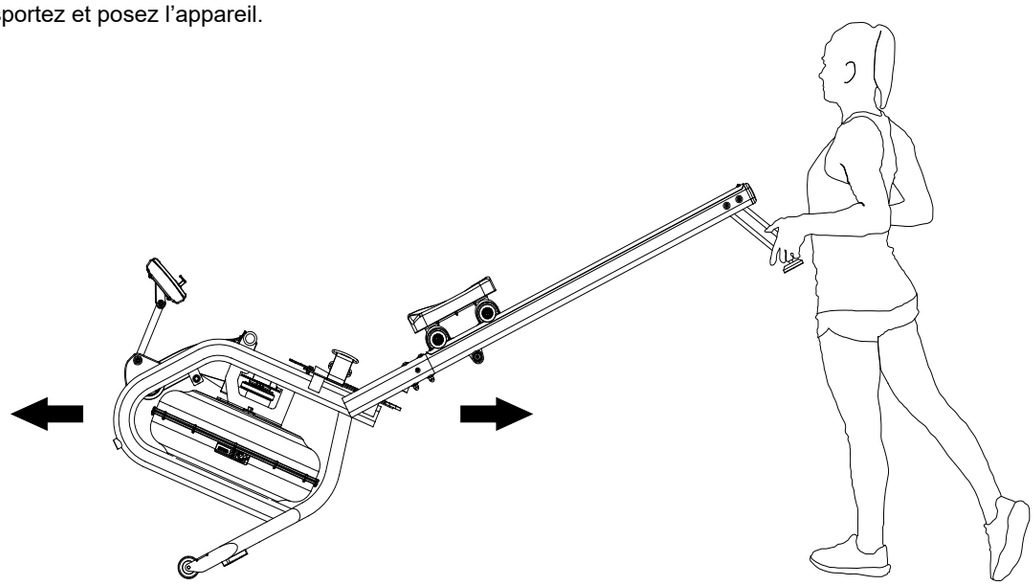
Vissez les pieds réglables (19) aussi loin que possible sur le support (2). Les pieds sont au même niveau, en position de départ. Placez le rameur sur le lieu désiré et vérifiez qu’il est stable et fixé solidement au sol. Si le rameur est légèrement bancal, desserrez le pied réglable approprié, jusqu’à ce que l’appareil soit stable. Si le sol, sur le lieu choisi, est trop irrégulier pour être compensé à l’aide des pieds réglables, choisissez alors un lieu dont le sol est plus régulier et adapté à votre rameur.



Transport

Pour pouvoir transporter le rameur facilement, le support avant est équipé de roulettes de transport.

Pour déplacer l’appareil, soulevez le support arrière jusqu’à ce que les roulettes de transport soient en contact avec le sol. Maintenant, vous pouvez pousser, ou tirer l’appareil, vers l’endroit voulu. Posez doucement le support arrière sur le sol. Assurez-vous de toujours avoir les pieds fermement posés au sol, quand vous soulevez, transportez et posez l’appareil.



Lieu et stockage

Choisir un lieu d'entraînement et de stockage adapté

Choisissez un lieu sec, tempéré et complètement plat pour vous entraîner et ranger cet appareil. Pour votre confort, assurez-vous que la zone d'entrainement est correctement aérée, pour que l'apport en oxygène soit suffisant.

Cet appareil d'entraînement peut être utilisé et stocké dans des zones mouillées ou humides, comme un sauna, une piscine, etc. ou à l'extérieur comme sur un balcon, une terrasse, dans un jardin, un garage, etc. Dans ces lieux, la grande humidité et les températures basses peuvent endommager les composants électroniques, et entraîner de la corrosion et de la rouille. Les dégâts de ce type ne sont en aucun cas couverts par la garantie.

Avant d'utiliser votre appareil après un longue période de pause, assurez-vous que toutes les fixations sont serrées fermement.

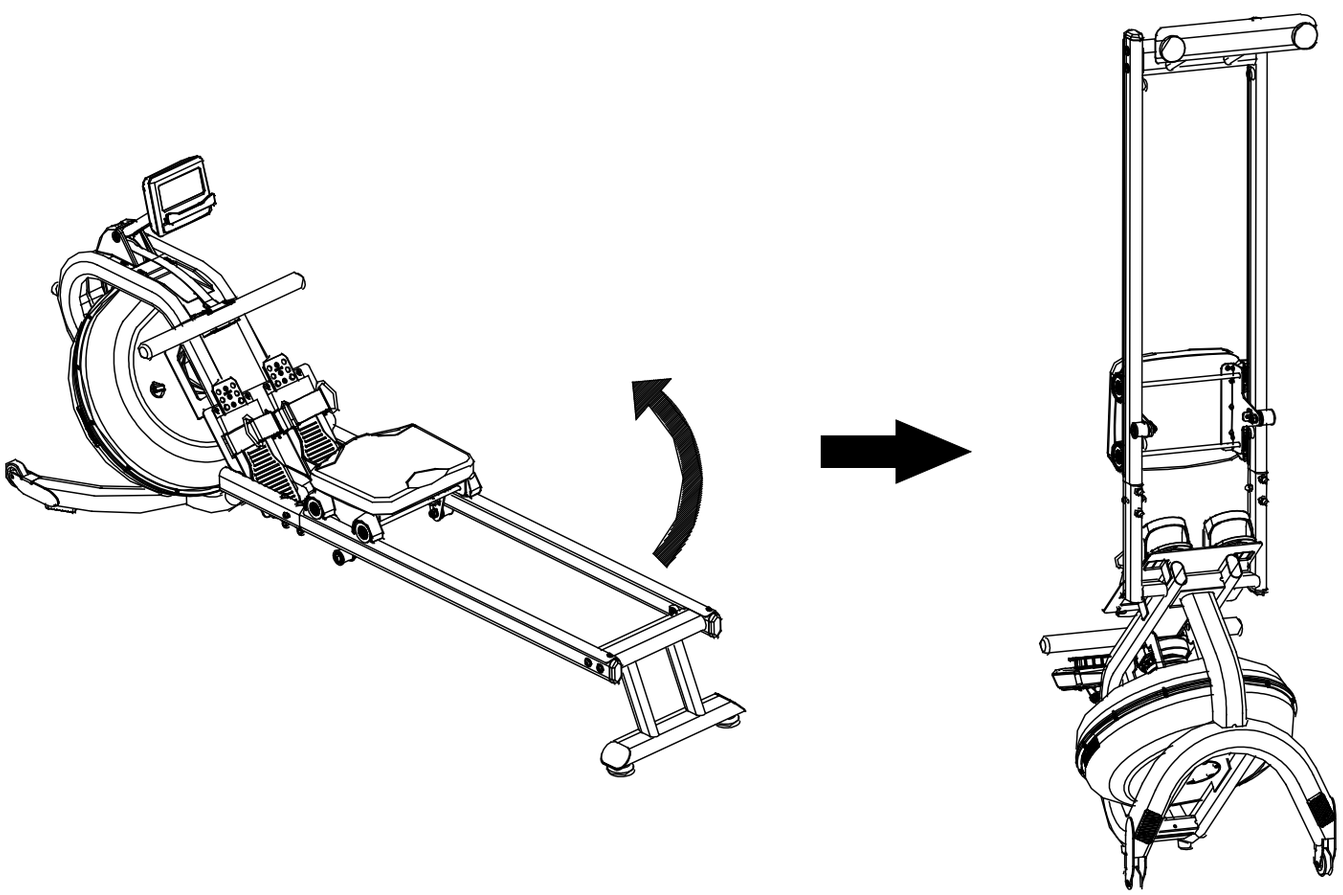
Stockage

Votre appareil d'entraînement a été conçu pour être stocké verticalement, ce qui vous permet d'économiser de l'espace et de le déplacer, ou de le ranger, très rapidement et facilement.

Pour ce faire, déplacez l'appareil sur les roulettes de transport, vers le lieu désiré, et soulevez-le pour le faire tenir sur le support avant.

Veuillez noter :

- Avant de placer le rameur en position verticale, poussez le siège vers l'avant, le plus loin possible. Si vous ne le faites pas, le siège glissera automatiquement, et de façon incontrôlée, vers l'avant.
- Assurez-vous, lorsque vous placez le rameur en position verticale, que vos pieds sont fermement posés au sol et que vous pouvez soulever l'appareil en toute sécurité. Assurez-vous, notamment, de ne pas cogner votre tête ou votre corps contre le support arrière.
- Si vous avez l'intention de stocker le rameur en position verticale pendant plus d'un mois, assurez-vous d'abord d'avoir vider complètement le réservoir d'eau.



Réglage des pédales

Le pédalier de votre rameur est équipé d'un système spécial de maintien des pieds, qui se règle à la taille de vos chaussures en quelques étapes très simples.
Vous devez porter des chaussures adaptées à l'entraînement avec un rameur. Nous vous conseillons les chaussures de running parce qu'elles sont légèrement incurvées, ce qui est idéal pour les mouvements des pieds pendant l'entraînement de rameur.
Assurez-vous de ne pas trop serrer les chaussures avant l'entraînement, ce qui pourrait bloquer la circulation sanguine pendant l'effort et engourdir vos pieds.

Régler les sangles

Le système d'attache des pédales est composé de deux éléments : le réglage de la longueur et des sangles qui maintiennent votre pied dans la pédale.

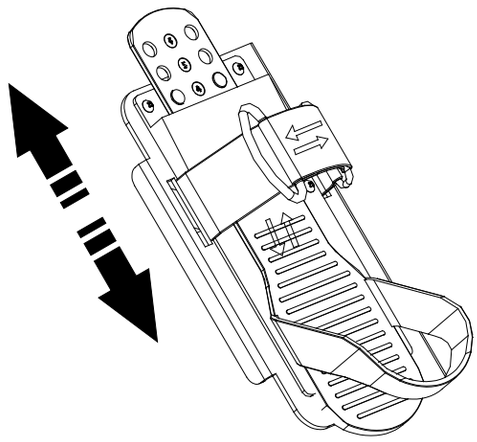
Etape 1 :
Détachez les fermetures velcro des sangles.

Etape 2 :
Réglez la taille à la bonne longueur.

Etape 3 :
Placez vos pieds sur les pédales et fixez-les en serrant les sangles. Assurez-vous qu'elles maintiennent les pieds fermement, mais ne les serrez pas fort. Attachez les fermetures velcro.

Attacher fermement les pieds est essentiel à la bonne exécution du mouvement de rameur.

Pour déplacer votre corps vers l'avant, vous avez besoin d'un maintien ferme au niveau des pieds.



Alimentation électrique

Le cockpit est alimenté par quatre piles AA. Si l'écran du cockpit s'estompe ou s'éteint, remplacez les piles. Quand vous jetez les piles usées, respectez toujours les consignes de mise au rebut contenues dans ce manuel. Le compartiment des piles se situe à l'arrière du cockpit. Assurez-vous de placer les piles dans le bon sens, dans le compartiment.

Entretien et nettoyage

Avant la première utilisation ou après une longue période de pause dans votre entraînement

Vérifiez que le rameur est en bon état. Aucun objet ne doit se trouver sur ou sous l'appareil. Assurez-vous que les vis sont serrées et que la zone de coulissement du siège n'est pas encombrée. Vérifiez également que les glissières ne présentent pas d'impuretés et de corps étrangers.

Intervalles de maintenance et de nettoyage :

Nettoyez le rameur après chaque entrainement avec un chiffon humide, pour retirer la transpiration et d'autres liquides résiduels. Ne jamais utiliser de solvent. Essuyez soigneusement toute zone humide.

Pour assurer un fonctionnement fluide, nettoyez régulièrement le siège, le rouleau de guidage et les glissières en aluminium du siège.

Les spray lubrifiant et dégraissant MAXXUS sont parfaits pour nettoyer votre appareil et peuvent être commandés en ligne sur www.maxxus.com

Les dégâts dus à un défaut ou un manque de nettoyage, de maintenance et / ou d'entretien ne sont pas couverts par la garantie et l'assurance.

Cockpit



Training Values

TIME	Affiche la durée de l'entraînement. Utilisez les touches ▲/▼ pour définir un temps jusqu'à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute.
TIME/500M	Affiche le temps moyen dont l'utilisateur a besoin pour parcourir une distance de 500 mètres, selon sa vitesse actuelle de rame. Cette valeur est actualisée de manière constante par le cockpit, selon les changements de vitesse de rame de l'utilisateur.
SPM	Affiche le nombre moyen de coups de rames par minute.
DISTANCE	Affiche la distance parcourue en mètres. Utilisez les touches ▲/▼ pour définir une distance jusqu'à 99 000 mètres, par paliers de 100 mètres.
STROKES	Affiche le nombre de coups de rames, jusqu'ici, pendant la séance d'entraînement actuelle. Utilisez les touches ▲/▼ pour définir le nombre de coups de rames jusqu'à 9 990 coups de rames, par paliers de 10 coups de rames.
TOTAL STROKES	Affiche le nombre total de coups de rames.
WATT*	Affiche la production en watt actuelle.
CALORIES**	Affiche la consommation de calories. Utilisez les touches ▲/▼ pour définir la consommation de calories jusqu'à 9 900 calories, par paliers de 10 calories.
PULSE***	Affiche le rythme cardiaque actuel, de 30 à 220 battements/minute. Quand vous utilisez une ceinture pectorale de transmission, disponible en option, le rythme cardiaque actuel est affiché ici.

***Note sur la production en watt**

Etant donné que cet appareil d'entraînement n'a pas de visé thérapeutique, le calcul des watts n'est pas calibré. Par conséquent, la production de watts affichée peut être différente de la production réelle.

**** Note sur le calcul des calories**

Le calcul de la consommation énergétique est réalisé à l'aide d'une formule générale. Il n'est pas possible de déterminer avec exactitude la consommation énergétique individuelle, celle-ci nécessitant un nombre important de données personnelles.

***** Note sur le calcul du rythme cardiaque**

L'utilisation de cette fonction n'est possible qu'avec une ceinture pectorale de transmission, disponible en option. MAXXUS recommande l'utilisation d'une ceinture pectorale POLAR® T34.

Pavé numérique

RESET	Touche pour réinitialiser toutes les données. Appuyez sur cette touche pendant 3 à 5 secondes, pour remettre toutes les données à zéro et/ou redémarrer le cockpit.
START/STOP	Démarre ou arrête le programme d'entraînement en cours
ENTER	– **Fonction confirmer (dans le menu démarrer)** Touche pour confirmer les sélections et les entrées – **Modifier la fonction affichage (pendant l'entraînement)** Appuyez sur cette touche pendant l'entraînement, pour modifier les données affichées à l'écran.
Touche ▲	Touche pour augmenter les données entrées
Touche ▼	Touche pour diminuer les données entrées

Insérer les piles

Un compartiment pour les piles se situe à l'arrière du cockpit. Insérez les deux piles AA 1,5V incluses à la livraison. Veuillez remplacer les piles dès que l'écran du cockpit devient sombre ou n'affiche plus aucune information. Veuillez respecter les consignes de mise au rebut des piles, incluses dans ce manuel. Lorsque vous insérez les piles, assurez-vous de les placer dans le bon sens.

Entrer la quantité de remplissage

Après avoir inséré les piles et avoir allumé le cockpit, vous pouvez entrer la quantité d'eau actuelle présente dans le réservoir, de « L1 » à « L6 ». La valeur « L6 » est programmée sortie usine. Vous pouvez la corriger à l'aide des touches ▲/▼. Confirmez la saisie en appuyant sur la touche « ENTER ».

Allumer le cockpit

Le cockpit s'allume automatiquement dès que vous appuyez sur une touche.

Eteindre le cockpit

Le cockpit passe automatiquement en mode veille, 4 minutes après la fin de l'entraînement. Toutes les données d'entraînement sont alors supprimées automatiquement, sauf le nombre total de coups de rames (« TOTAL STROKES »).

FRA

Fonction démarrage rapide

Pour démarrer immédiatement l'entraînement sans entrer aucune donnée, allumez le cockpit. Sélectionnez « QUICK START » en appuyant sur les touches ▲/▼. Ensuite, appuyez sur la touche « START ». La séance démarre et vous pouvez commencer votre entraînement.

Veuillez noter que vous devez arrêter vous-même ce type d'entraînement, le cockpit n'ayant aucune valeur cible.

Entraînement manuel avec objectifs définis

Pour démarrer une séance d'entraînement avec des objectifs définis, allumez le cockpit. Sélectionnez « QUICK START » en appuyant sur les touches ▲/▼ et confirmez votre sélection en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 1 : Définir un objectif d'entraînement
Vous avez maintenant la possibilité de sélectionner un objectif d'entraînement et de définir les valeurs visées.

Vous pouvez sélectionner :
- Temps d'entraînement (TIME)
- Distance d'entraînement (DISTANCE)
- Consommation de calories (CALORIES)
- Limite du rythme cardiaque (T.H.R)

Chacune des données clignotent sur l'écran. Si vous souhaitez entrer une valeur pour l'objectif d'entraînement désiré, appuyez sur la touche ▲/▼ jusqu'à ce que la bonne valeur s'affiche.

- TIME – Saisie du temps d'entraînement jusqu'à 99:00 minutes
- DISTANCE – Saisie de la distance d'entraînement jusqu'à 99 000 mètres
- CALORIES – Saisie de la consommation de calories jusqu'à 9 900 calories
- T.H.R. – Saisie du rythme cardiaque maximum, de 90 à 220 battements/minute

Note concernant le rythme cardiaque maximum
Si vous dépassez le rythme cardiaque maximum défini pendant l'entraînement, un signal sonore retentit. Dans ce cas, réduisez la vitesse de rame et/ou la force de traction.

Etape 2 : Démarrer l'entraînement
Après avoir entré l'objectif d'entraînement désiré, appuyez sur la touche « START ». L'entraînement démarre automatiquement. Le décompte de l'objectif d'entraînement défini à l'étape 1 débute. L'entraînement s'arrête quand la valeur cible atteint zéro.

Simulation de course

Il s'agit d'un programme d'entraînement motivant qui vous permet de vous mesurez à un concurrent simulé par l'ordinateur. Avant la course, vous définissez le temps nécessaire à votre adversaire pour parcourir 500 mètres. La vitesse de rame de votre adversaire reste constante durant la course. Allumez le cockpit et sélectionnez « RACE », en utilisant les touches ▲/▼.

Etape 1 : Définir le temps sur 500 mètres du concurrent virtuel
Par exemple, « L1 » clignote sur l'écran et la valeur correspondante apparaît dans la fenêtre « TIME/ 500M » (voir tableau). Sélectionnez ensuite le niveau de puissance ou le temps sur 500 mètres de votre concurrent en appuyant sur les touches ▲/▼. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche « ENTER ».

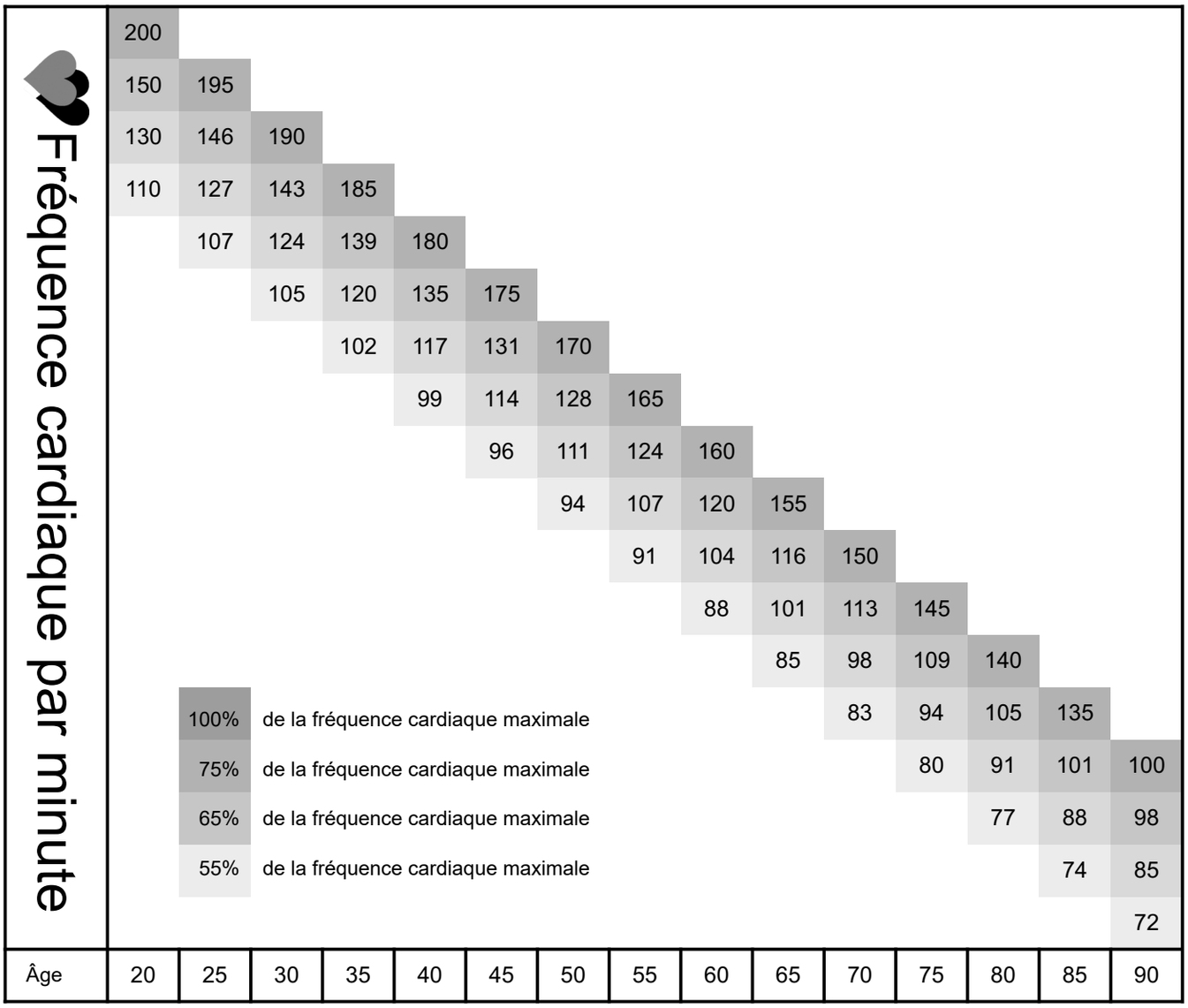
Niveau de puissance	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
Temps sur 500 mètres	8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Etape 2 : Définir la distance d'entraînement
La valeur clignote maintenant dans la fenêtre « DISTANCE ». Sélectionnez la distance d'entraînement voulue en utilisant les touches ▲/▼. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 3 : Démarrer l'entraînement
L'entraînement démarre automatiquement après avoir appuyé sur la touche « START ».

Le décompte de la valeur de la distance d'entraînement sélectionnée commence. L'écran affiche l'aviron de l'utilisateur « U » dans la ligne du haut, et celui du concurrent virtuel « PC » dans la ligne du bas. Le programme s'arrête quand la valeur atteint zéro, l'écran affiche alors le résultat. Si l'utilisateur a gagné, «USER WIN» s'affiche sur l'écran. Si le concurrent virtuel a gagné, «PC WIN» s'affiche sur l'écran.

Pulsations et rythme cardiaque



Âge	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
100%	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	100
75%	150	146	143	139	135	131	128	124	120	116	113	109	105	101	98
65%	130	127	124	120	117	114	111	107	104	101	98	94	91	88	85
55%	110	107	105	102	99	96	94	91	88	85	83	80	77	74	72

Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle
Votre fréquence cardiaque d'entraînement individuelle est calculée comme suit :

220 - Âge = fréquence cardiaque maximale
Cette valeur définit votre fréquence cardiaque maximale et sert de base au calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle. Pour ce faire, réglez la fréquence cardiaque maximale calculée à 100%.

Bien-être et santé - Zone cible = 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale
Cette zone d'entraînement est idéale pour les débutants en surpoids et / ou plus âgés, ou les utilisateurs reprenant l'exercice après une pause d'entraînement plus longue. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 4-6 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 70 % de matières grasses, 25 % de glucides et 5 % de protéines.

Consommation de graisses - Zone cible = 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale
Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est la perte de poids. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 6-10 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 85% de matières grasses, 10% de glucides et 5% de protéines.

Condition physique - Zone cible = 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale
Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est d'améliorer leur endurance ou leur condition physique. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 10-12 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 35 % de matières grasses, 60 % de glucides et 5 % de protéines.

Pour un résultat d'entraînement optimal et efficace, vous devez calculer la valeur moyenne de la zone cible souhaitée (voir aussi tableau) :

Bien-être et santé - Moyenne de la zone cible = 55 % de la fréquence cardiaque maximale
Consommation de graisses - moyenne de la zone cible = 65 % de la fréquence cardiaque maximale
Condition physique - Moyenne de la zone cible = 75 % de la fréquence cardiaque maximale

⚠ Avertissement concernant le calcul des pulsations et du rythme cardiaque ⚠

⚠ Avertissement
Les systèmes de calcul des pulsations et du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un excès d'entraînement peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal et/ou faible, arrêtez immédiatement l'entraînement. Assurez-vous que toutes les personnes utilisant cet appareil d'entraînement se sont familiarisées avec son utilisation, comprennent cette consigne et s'y conforment sans faute.

Calcul du rythme cardiaque à l'aide d'une ceinture pectorale

De nombreux appareils d'entraînement MAXXUS® sont équipés d'un récepteur sans fil en série.

L'utilisation d'une ceinture pectorale (nous conseillons l'utilisation exclusive d'une ceinture pectorale non-codée POLAR®) vous permet de calculer votre rythme cardiaque sans fil. La ceinture pectorale est disponible comme accessoire.

Ce type de calcul optimal, précis comme un ECG, prend le rythme cardiaque à l'aide de l'émetteur de la ceinture pectorale, directement à partir de la peau.

La ceinture pectorale envoie ensuite les pulsations via un champ électromagnétique au récepteur intégré au cockpit. Nous vous conseillons de toujours utiliser une ceinture pectorale pour le calcul du rythme cardiaque, lors de l'utilisation des programmes commandés par le rythme cardiaque.

⚠ AVERTISSMENT
Le calcul du rythme cardiaque, à l'aide de la ceinture pectorale, ne sert qu'à afficher le rythme cardiaque pendant l'effort. Cette donnée ne donne aucune indication concernant la sécurité et de l'efficacité de l'entraînement. Aussi, ce type de calcul n'est en aucun cas adapté ou conçu à des fins de diagnostic médical.

Par conséquent, discutez avec votre médecin de famille du plan d'entraînement le mieux adapté avant de commencer à vous exercer.

Ceci s'applique notamment aux personnes qui :
- n'ont pas exercé d'activité sportive depuis une longue période
- sont en surpoids
- ont plus de 35 ans
- ont une pression artérielle trop basse ou trop élevée
- ont des problèmes cardiaques

Si vous portez un pacemaker ou un appareil similaire, discutez avec votre médecin spécialiste avant l'utilisation d'une ceinture pectorale cardio fréquencemètre.

Consignes de sécurité – Rameurs

En complément des consignes de sécurité, mentionnées page 3 de ce manuel, veuillez tenir compte des instructions de sécurité suivantes, concernant les rameurs.

⚠ Consignes de sécurité importantes ⚠

- L'utilisation de ce rameur, lorsque des éléments, tels que les roulettes, les glissières, le mécanisme de rame sont défectueux ou usés, peut provoquer des blessures et/ou des dégâts importants sur l'appareil.
  C'est pourquoi, vérifiez l'état du rameur avant chaque utilisation.

- Si vous n'êtes pas sûr de l'état d'un des éléments du rameur, pensez à le remplacer.
  En cas de doute, contactez notre service d'assistance.
  N'utilisez que des éléments originaux.

- Assurez-vous que le rameur repose sur une surface uniforme, propre et stable. Des mouvements de rames puissants peut faire bouger le rameur sur les surfaces lisses et les tapis. Assurez-vous que la base est solide.
  Placez de préférence un tapis de protection MAXXUS sous l'appareil.
  Le rameur ne doit jamais être vissé au sol ou fixé de toute autre façon. Cela pourrait causer des dégâts importants à l'appareil.

- Eloignez les enfants, les animaux et les autres personnes, lorsque vous utilisez le rameur, surtout des rouleaux du siège et des glissières, pour éviter les risques de blessures !

- Pour votre sécurité, portez des vêtements de sport bien ajustés. Les vêtements larges peuvent se coincer dans les rouleaux du siège. Eloignez les membres du corps, comme les mains et les doigts, des rouleaux - il existe un risque d'écrasement. Attachez vos cheveux longs, pour éviter qu'ils ne se coincent dans les rouleaux pendant l'entraînement.

- Le rameur est un type d'entraînement très intense. Avant de commencer à vous entraîner avec un rameur, nous vous conseillons de réaliser une visite médicale chez votre médecin, surtout pour les utilisateurs en mauvaise condition physique ou après une longue pause dans votre entraînement.

- Tenez toujours les poignées du rameur avec les deux mains pendant l'entraînement, ne ramez jamais avec seulement une main. Assurez-vous d'avoir toujours une prise ferme et sécurisée.

- Tirez et ramenez les poignées de rameur toujours droit.
  Ne tordez jamais la corde, cela pourrait endommager l'appareil.

- Quand vous terminez votre entraînement, ne lâchez pas les poignées. Posez-les soigneusement dans un des deux supports.

- Lorsque vous rangez l'appareil, assurez-vous que le rameur et ses éléments ne risquent pas de tomber. Rangez-le toujours de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé.

Ci-dessous sont exposés des conseils et astuces qui vous aideront à ramer correctement.

Mouvement de rameur – tout le corps

Etape 1 : Préparation
Assurez-vous que vos pieds sont correctement placés sur les pédales, i.e. que la taille est réglée à celle de vos pieds et que la sangle est fermement attachée.
Saisissez avec les deux mains, écartées d’environ 20 cm, les poignées du rameur.

Etape 2 : Position de départ
Penchez autant que possible le haut de votre corps vers l’avant, en fléchissant les genoux.

Etape 3 :
Poussez en arrière avec vos pieds.

Etape 4 : Position d’arrivée
Poussez en arrière avec vos pieds jusqu’à ce que vos genoux ne soient plus que légèrement fléchis.
ATTENTION : Les genoux ne doivent jamais être complètement tendus !
En même temps, ramenez les bras vers vous jusqu’à ce que vos mains touchent votre corps, sous l’arc costal - dans la zone du plexus solaire. Tendez le haut du corps pour que votre dos soit droit et ramenez légèrement vos épaules vers l’arrière. **ATTENTION** : Ne penchez jamais votre dos trop en arrière !

Etape 5 : Retour à la position de départ
Ramenez vos pieds vers vous et penchez le haut du corps avec les bras tendus devant vous.



Mouvement de rameur – Jambes uniquement

Etape 1 : Préparation
Assurez-vous que vos pieds sont correctement placés sur les pédales, i.e. que la taille est réglée à celle de vos pieds et que la sangle est fermement attachée.
Saisissez avec les deux mains, écartées d’environ 20 cm, les poignées du rameur.

Etape 2 : Position de départ
Penchez autant que possible le haut de votre corps vers l’avant, en fléchissant les genoux.

Etape 3 :
Poussez en arrière avec vos pieds.

Etape 4 : Position d’arrivée
Poussez en arrière avec vos pieds jusqu’à ce que vos genoux ne soient plus que légèrement fléchis.

ATTENTION : Les genoux ne doivent jamais être complètement tendus !

Etape 5 : Ret!our à la position de départ
Ramenez vos pieds vers vous.



Mouvement de rameur – bras uniquement

Etape 1 : Préparation
Assurez-vous que vos pieds sont correctement placés sur les pédales, i.e. que la taille est réglée à celle de vos pieds et que la sangle est fermement attachée.
Saisissez avec les deux mains, écartées d’environ 20 cm, les poignées du rameur.

Etape 2 : Position de départ
Asseyez-vous au fond du siège et gardez vos genoux légèrement fléchis.

Etape 3 :
Tenez les poignées avec les bras tendus vers l’avant, à la hauteur de votre plexus solaire.

Etape 4 : Position d’arrivée
Tirez les poignées du rameur vers vous jusqu’à toucher votre abdomen, et reculez vos épaules en même temps.

ATTENTION :
Vos jambes doivent rester en position de départ et immobiles.

Etape 5 : Retour à la position de départ
Laissez les poignées du rameur s’éloigner de vous vers l’avant, jusqu’à ce que vos bras soient de nouveau tendus.



Préparation avant l'entraînement
Avant de commencer l'entraînement, vous ne devez pas seulement vous assurer que votre équipement est en parfait état, mais également que votre corps a lui aussi été correctement préparé à l'entraînement. C'est pourquoi, si vous n'avez pas fait d'exercice d'endurance depuis longtemps, il vous est conseillé de consulter votre médecin pour un examen de votre forme physique. Discutez également avec lui de vos objectifs d'entraînement. Il vous fournira sûrement des conseils et des informations précieuses. Ceci s'applique particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans, présentant un surpoids ou souffrant de problèmes cardiovasculaires.

Plan d'entraînement
Un plan d'entraînement prédictif est essentiel pour un entraînement efficace, ciblé et motivant.
Intégrez votre plan de mise en forme à votre routine quotidienne. Si vous ne prévoyez pas de plan fixe, l'entraînement peut rapidement entraver vos engagements habituels ou être repoussé indéfiniment.
Créez si possible un plan mensuel à long-terme et non au jour le jour ou de semaine en semaine. Un plan d'entraînement doit aussi prévoir suffisamment de distraction et de motivation lors des séances. Par exemple, regarder la télévision pendant l'entraînement est une solution idéale, offrant une distraction visuelle et auditive. Pensez à vous récompenser et à vous fixer des objectifs réalistes, comme perdre 1 à 2 kg en quatre semaines, ou prolonger votre durée d'entraînement de 10 minutes en deux semaines. Si vous parvenez à atteindre vos objectifs, récompensez-vous en vous accordant votre repas préféré, auquel vous renonciez depuis le début de votre entraînement.

Echauffez-vous avant l'entraînement
Echauffez-vous sur votre tapis de course pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal. Cela permet de préparer au mieux votre corps à l'exercice à venir.

Prenez le temps de récupérer après l'entraînement
Ne descendez pas de votre tapis de course immédiatement, une fois la séance terminée. Comme pour la phase d'échauffement, il est conseillé de continuer pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal pour récupérer. Après l'entraînement, étirez-vous rigoureusement.



Muscles quadriceps
Appuyez-vous à un mur ou à votre équipement sportif avec votre main droite. Pliez le genou et soulevez votre pied gauche vers l'arrière afin de l'attraper avec votre main gauche. Votre genou doit pointer vers le sol. Tirez votre jambe vers l'arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de votre cuisse. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Lâchez votre pied et reposez-le au sol. Répétez cet exercice avec votre jambe droite.

FRA



Adducteurs
Asseyez-vous par terre. Joignez la plante de vos pieds devant vous en soulevant légèrement vos genoux. Attrapez la partie supérieure de vos pieds et placez vos coudes sur vos cuisses. Appuyez sur vos cuisses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de vos cuisses. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Assurez-vous de maintenir le haut de votre corps bien droit pendant toute la durée de cet exercice. Relâchez la pression et étendez lentement vos jambes devant vous. Relevez-vous lentement et sans à-coup.



Jambes, mollets et fessiers
Asseyez-vous par terre. Etendez votre jambe droite et repliez votre jambe gauche afin de placer la plante de votre pied sur l'intérieur de votre cuisse droite. Inclinez le haut de votre corps et étendez votre bras droit de manière à toucher vos orteils droits. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et redressez-vous lentement et sans à-coup. Répétez cet exercice avec votre jambe gauche.



Jambes et muscles lombaires
Asseyez-vous par terre, les jambes étendues devant vous. Penchez-vous en avant et essayez d'attraper le bout de vos orteils avec vos deux mains. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et relevez-vous lentement et sans à-coup.

Informations d'entraînement

Hydratation
Il est vital de s'hydrater suffisamment avant et pendant l'entraînement. Au cours d'une séance d'entraînement de 30 minutes, il est possible de perdre jusqu'à un litre de liquide. Afin de compenser cette perte, vous pouvez boire un mélange d'un tiers de jus de pomme avec deux tiers d'eau, pour renouveler toutes les électrolytes et les minéraux perdus par le corps par la transpiration. 30 minutes avant le début de l'entrainement, il est conseillé de boire environ 330 ml. Assurez-vous également de boire suffisamment pendant votre séance d'entraînement.

Fréquence d'entraînement
Les experts recommandent d'effectuer un entraînement d'endurance 3 à 4 fois par semaine, afin de conserver un système cardiovasculaire en bonne santé. Vous atteindrez naturellement vos objectifs d'entraînement plus rapidement si vous vous entraînez plus fréquemment.
Prévoyez aussi suffisamment de pauses dans votre plan d'entraînement pour permettre à cotre corps de récupérer et se régénérer. Après chaque unité d'entraînement, il est conseillé de prendre au moins un jour de repos. La règle « less is often more » (il est souvent mieux d'en faire moins) s'applique aussi aux entraînements d'endurance et de santé physique.

Intensité d'entraînement
D'autres erreurs courantes, en plus d'une fréquence d'entraînement trop soutenue, concernent l'intensité de l'entraînement.
Si votre objectif est de vous préparer à un triathlon ou un marathon, l'intensité de vos entraînements sera sûrement très élevée. Mais ce n'est pas le cas de la plupart des utilisateurs, qui ont plus généralement pour objectif une perte de poids, l'entretien du système cardiovasculaire, l'amélioration de l'endurance, la réduction du stress, etc. L'intensité d'entraînement doit donc être adaptée en conséquence. Il est plus judicieux d'appliquer à chaque objectif d'entraînement une fréquence cardiaque appropriée. Les informations du paragraphe de ce manuel consacré au rythme cardiaque et le tableau correspondant vous seront d'une aide précieuse.

Durée des séances d'entraînement
Pour les entraînements ayant pour objectif l'endurance ou la perte de poids, la durée idéale d'une séance est comprise entre 25 et 60 minutes. Il est conseillé aux débutants ou aux personnes reprenant un exercice après une longue période de pause de commencer par des séances plus courtes, de 10 minutes maximum, durant la première semaine et d'augmenter cette durée progressivement de semaine en semaine.

Rapports d'entraînement
Afin d'optimiser vos entraînements et de les rendre le plus efficaces possibles, il vous est conseillé avant de commencer les séances d'élaborer un plan d'entraînement, que vous remplirez à la main ou sur votre ordinateur. Indiquez dans ce rapport les données de vos séances, comme la distance parcourue, la durée, le réglage de la résistance, la fréquence du pouls, mais aussi vos données personnelles, par exemple votre poids, tension artérielle, pouls au repos (pris le matin au réveil). Précisez également comment vous vous sentez à chaque séance.

Vous trouverez ci-après un exemple recommandé de plan d'entraînement hebdomadaire.

Semaine n° : _____ Année : 20____						
Date	**Jour**	**Durée d'entraînement**	**Distance d'entraînement**	**Consommation calorique**	**Ø Rythme cardiaque**	**Commentaires**
	Lundi					
	Mardi					
	Mercredi					
	Jeudi					
	Vendredi					
	Samedi					
	Dimanche					
Résultats hebdomadaires :						

Mon appareil d'entraînement fait des bruits pendant l'entraînement. Est-ce normal ?
Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est équipé d'une courroie rainurée à roulements à billes de qualité supérieure. De plus, il dispose d'un système de freinage magnétique de haute qualité antifriction et anti-usure. Tous ces éléments de qualité supérieure garantissent une diminution des bruits de fonctionnement. Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est l'un des produits les plus silencieux disponibles sur le marché de la remise en forme. Cependant, il est possible et normal que des bruits mécaniques légers soient perceptibles pendant l'entraînement. Ces bruits mécaniques, continus ou ponctuels, sont créés par une rotation à grande Vitesse de la roue libre. Déplacer des pièces peut également produire du bruit pendant l'entraînement, qui est amplifié par les tubes métalliques et creux du cadre. Il est aussi normal que le bruit de fonctionnement soit plus élevé pendant votre entraînement. Cela peut s'expliquer par une augmentation de la vitesse d'entraînement, et par le fait que les éléments de l'appareil montent en température et se dilatent pendant l'entraînement.

Le cockpit n'affiche rien à l'écran quand je l'allume.
Vérifiez si le câble d'alimentation est à la fois branché correctement à l'appareil et à la prise électrique, et /ou s'il est endommagé.
Vérifiez si le câble de commande s'est coincé pendant l'assemblage et / ou si la fiche est lâche.

La valeur des pulsations ne s'affiche pas ou est incorrecte.
Veuillez consulter les chapitres ''Calcul du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Les capteurs manuels de pulsations ne fonctionnent pas.
Vérifiez si les câbles des capteurs se sont coincés pendant l'assemblage.

Les valeurs de la vitesse et de la distance indiquent ''0'' pendant l'entraînement.
Vérifiez si le câble de commande s'est coincé pendant l'assemblage et / ou si la fiche est lâche.

Mon appareil d'entraînement fait des bruits de grincement pendant l'entraînement.
Vérifiez si l'appareil repose de à plat et horizontalement sur le sol. Si ce n'est pas le cas, réglez de nouveau les pieds.
Vérifiez si les vis du joint articulé, entre les tubes de balancier et les bras de pédale, sont serrées fermement.

J'ai des fourmis dans les pieds pendant l'entraînement.
La raison vient souvent du fait que les chaussures sont trop serrées. Vos pieds se dilatent lors de l'effort, c'est pourquoi il vaut mieux serrer légèrement vos chaussures. Vous pouvez aussi demander conseil auprès des magasins de sport ou spécialistes des chaussures de running.

Caractéristiques techniques

FRA

Caractéristiques techniques :

Système de résistance :	résistance hydraulique
Glissières :	aluminium
Dimensions de l'installation :	approx. 200 x 50,5x 74 cm (Lxlxh)
Poids total :	approx. 35 kg
Poids maximal de l'utilisateur :	150 kg
Réglage des données :	pavé numérique
Alimentation électrique :	2 piles type AA
Classe :	SC selon les normes EN ISO 20957-1 et ISO 20957-7
Utilisation :	usage domestique secteurs semi-professionnel secteurs professionnels

Accessoires recommandés

Ces accessoires sont le meilleur complément à votre appareil d'entraînement. Tous les produits sont disponibles sur notre boutique en ligne www.maxxus.com.



POLAR® Ceinture pectorale - émetteur T34 (non-codée)
Ceinture pectorale avec portée de transmission optimisée, pour mesurer le rythme cardiaque.
Cet accessoire est nécessaire pour l'utilisation des programmes commandés par le rythme cardiaque et pour la mesure de façon continue du rythme cardiaque.



MAXXUS® Tapis de protection
Grace à son extrême densité et à son épaisseur de 0,5 cm, ce tapis offre une protection parfaite des planchers contre les dégâts, les rayures et les salissures dues à la transpiration.
Le bruit causé par le fonctionnement et le mouvement de l'appareil est réduit de façon significative.

Disponibles dans les tailles suivantes :
- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm
- 240 x 100 cm (idéal pour les rameurs)



MAXXUS® Spray dégraissant – Nettoyant parfait pour entretenir les tubes coulissants, les rouleaux et les surfaces.

MAXXUS® Spray lubrifiant – Lubrifiant parfait pour les tubes coulissants.

MAXXUS® Spray antistatique – Efficace contre l'électricité statique produite par les cadres de l'appareil, les pièces d'habillage et les ordinateurs d'entraînement. Les appareils situés sur des tapis ou des sols synthétiques se chargent en électricité statique. Le spray antistatique MAXXUS ® permet d'éviter cette situation. Les surfaces synthétiques traitées avec le spray antistatique MAXXUS® n'attirent pas la poussière aussi rapidement et restent propres plus longtemps.



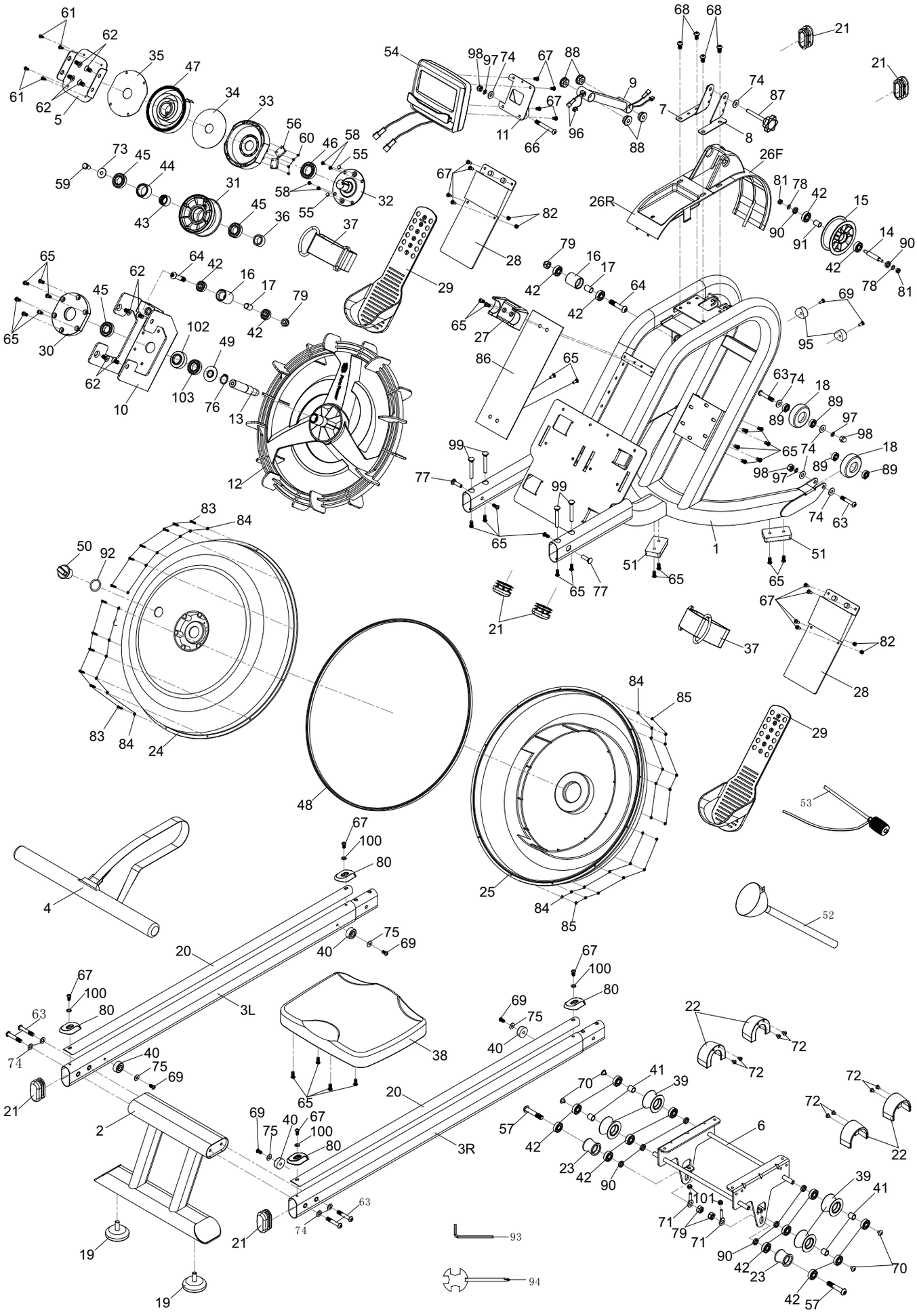
MAXXUS® Mousse spéciale de nettoyage – Pour un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement. Les protections synthétiques et les cadres métalliques peuvent être facilement et parfaitement entretenus avec la mousse spéciale nettoyante MAXXUS ®. Elle est aussi adaptée au nettoyage des ceintures cardio fréquencemètre et autres accessoires d'entraînement.

Traitement des déchets

Directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques
Ne mettez jamais votre appareil d'entraînement au rebut avec les ordures ménagères ordinaires. Tous les consommateurs sont tenus légalement de déposer les appareils usagés séparément des ordures ménagères. Veuillez porter votre appareil à la décharge communale ou le confier à un service de mise au rebut certifié. La mise au rebut de cet appareil est gratuite. C'est la seule manière de s'assurer que votre appareil usagé est mis au rebut de façon professionnelle et d'éviter des effets négatifs pour l'environnement. Respectez les directives en vigueur. En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur une mise au rebut de votre appareil appropriée et conforme aux impératifs écologiques.

Piles / Batteries rechargeables (si présentes dans l'appareil)
Selon la directive relative aux piles, vous, en tant qu'utilisateur final, êtes tenu légalement de rapporter les piles et batteries usagées. **La mise au rebut avec les ordures ménagères ordinaires constitue une infraction.** La plupart des piles disposent d'un symbole pour vous rappeler cette réglementation. En plus de ce symbole, la contraction de métaux lourds est aussi indiquée. De tels métaux doivent être mis au rebut conformément aux impératifs écologiques. Cela signifie que les consommateurs sont tenus légalement de déposer les piles et les batteries dans les centres de collecte, prévus à cet effet par les villes et les communes, ou dans certains commerces.

En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur la mise au rebut appropriée et conforme aux impératifs écologiques. Vous pouvez également rapporter les piles et batteries usagées à notre siège social ou nous les envoyer par voie postale, à condition de payer l'affranchissement. Après réception, nous les mettront au rebut de façon appropriée et conformément à la directive relative aux piles et aux batteries rechargeables. Ne rapportez ou ne mettez au rebus les piles et batteries rechargeables que lorsqu'elles sont complètement déchargées.


61
62
35
47
34
33
56
60
46
58
55
32
54
98
97
74
67
88
9
11
66
96
88
68
68
21
21
74
87
7
8
26F
26R
81
78
42
15
90
91
14
90
42
78
81
73
45
44
59
31
43
45
36
58
55
37
67
82
28
29
65
62
64
42
16
17
79
42
30
45
102
49
103
76
10
13
12
79
16
17
42
64
42
65
27
86
65
69
95
63
74
18
89
89
97
98
65
74
18
98
97
89
89
99
77
99
65
74
63
1
51
51
65
65
77
21
37
67
82
28
83
84
50
92
83
84
24
48
84
85
25
84
85
29
53
52
4
67
100
80
75
69
40
20
3L
38
65
2
19
19
3R
21
74
63
93
94
22
72
72
72
72
22
41
39
70
57
42
23
42
90
6
101
71
79
71
39
41
90
42
23
70
42
57

FRA

Liste des pièces détachées

Part No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Slide Rail R/L	2
4	Handlebar	1
5	Spring Fixed Plate	1
6	Seat Carriage	1
7	Sensor Stand L	1
8	Sensor Stand R	1
9	Support for Computer	1
10	Tank Plate	1
11	Support Plate	1
12	Impeller	1
13	Impeller Shaft	1
14	Mesh Belt Wheel Shaft	1
15	Belt Wheel	1
16	Guide Roller	2
17	Spacer for Guide Roller	2
18	Moving Wheel	2
19	Adjustable Knob	2
20	Aluminum Plate	2
21	Oval End cap	6
22	Cover for Roller	4
23	Lower Roller for Rail	2
24	Upper Tank	1
25	Lower Tank	1
26	Decorate Cover F/R	1
27	Handlebar Seat	1
28	Lower Pedal	2
29	Upper Pedal	2
30	Bearing Seat	1
31	Mesh Belt Wheel	1
32	Axle for Volute Spring	1
33	Base of Volute Spring	1
34	PC Board	1
35	Outer PC Board	1

Part No.	Description	Qty
36	Spacer for mesh belt wheel	1
37	Pedal Strap	2
38	Seat	1
39	Seat Roller	4
40	Stopper	4
41	Spacer for Roller	4
42	Bearing	18
43	One-way Bearing	1
44	Bushing for One-way Bearing	1
45	Bearing	3
46	Bearing	1
47	Volute Spring	1
48	Rubber Sealing Ring	1
49	Impeller Shaft Seal	1
50	Fill Plug	1
51	Skid Pad	2
52	Funnel	1
53	Pumping Siphon	1
54	Computer TZ-8138	1
55	Magnet	2
56	Sensor Wire	1
57	M10*55 Bolt	2
58	ST5.0*12 Flat head Screw	4
59	M8*15 hexagon head Screw	1
60	ST3*6 Screw	4
61	ST4.2*19 Screw	4
62	M8*15Flat head Screw	8
63	M8*45 Bolt	6
64	M10*50 Bolt	2
65	M6*15 Screw	30
66	M8*65 Bolt	2
67	M5*15 Screw	16
68	M8*15 Screw	4
69	M6*15 Crosshead Screw	6
70	M6*10 Screw	4

Part No.	Description	Qty
71	M6*30 Adjusting Screw	2
72	ST4*16 Screw	8
73	OD24*ID8.5*2.0 Washer	1
74	OD20*ID8.5*1.5 Washer	10
75	OD18*ID6.5*T1.5 Washer	4
76	C Clip	1
77	M8*27 Carriage Bolts	2
78	OD13*ID6.5*T1.5 Washer	2
79	M10 Nylon Nut	4
80	Aluminum Plate Cover	4
81	M6 Nylon Nut	2
82	M5 Nylon Nut	4
83	M3*20 Screw	12
84	OD7*ID3.2*1.0 Washer	24
85	M3 Nylon Nut	12
86	Main Frame Plate	1
87	Computer Adjustable Knob	1
88	Plastic Bushing	4
89	Bearing	4
90	Spacer for Seat Roller	8
91	Spacer for Belt Wheel	1
92	O Shape Ring	1
93	Allen Wrench	1
94	Spanner	1
95	Storage Pad	2
96	Connection Wire	2
97	Spring Washer	4
98	M8 Acorn Nut	4
99	M8*57 Carriage Bolts	4
100	OD10*ID5.2*1.5 Washer	4
101	M6 Nut	2
102	Lower Bearing Seat	1
103	Bearing	1

Garantie*

Pour que le service clientèle de MAXXUS® puisse vous aider aussi vite que possible, nous aurons besoin de certaines informations au sujet de vous et de votre appareil d'entraînement. Pour trouver les pièces de rechange adaptées, nous aurons besoin du nom du produit, de la date de l'achat et du numéro de série. Nous vous invitons à visiter notre rubrique Service sur le site www.maxxus.com pour plus d'informations.
Si nécessaire, veuillez remplir le formulaire du Contrat de service joint au présent Manuel d'utilisation ou disponible en ligne.

Zones d'utilisation et périodes de garantie

Selon le modèle, les appareils d'entraînement de MAXXUS® sont adaptés à une utilisation dans différentes zones. Trouvez la zone adaptée à l'utilisation de votre appareil d'entraînement, à partir des «données techniques» de ce manuel d'utilisation.

Usage domestique :
Uniquement pour un usage personnel
Période de garantie : 2 ans

Usage semi-professionnel :
Utilisation, selon les instructions, dans les hôtels, les cabinets de physiothérapie, etc.
L'utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire est strictement interdit !
Période de garantie : 1 an

Usage professionnel :
Utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire, sous la supervision d'un entraineur personnel.
Période de garantie : 1 an
L'utilisation de votre appareil d'entraînement dans une zone non appropriée entraînera l'extinction immédiate de sa garantie et annulera votre droit à revendiquer la garantie !
L'usage personnel exclusif et la période de garantie de 2 ans supposent que la facture d'achat est établie pour l'utilisateur final.

Preuve d'achat et numéro de série
Pour réclamer votre droit de bénéficier de notre service durant la période de garantie, nous demanderons dans tous les cas une preuve d'achat. Conservez votre preuve ou facture d'achat en lieu sûr et en cas de recours à la garantie, envoyez-nous une copie en même temps que votre Contrat de service. Cela nous permettra d'engager notre service aussi vite que possible. Pour pouvoir identifier quelle version du modèle nécessite d'être réparé correctement, nous vous demanderons : le nom du produit, le numéro de série et la date d'achat.

Termes et conditions de garantie :

La période de garantie de votre appareil d'entraînement débute à la date de l'achat et s'applique uniquement aux produits qui ont été acheté directement auprès de MAXXUS Group GmbH & Co. KG ou auprès de l'un des distributeurs partenaires, certifié directement par MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

La garantie couvre les défauts de production et de matériel, et s'applique uniquement aux appareils achetés en Allemagne. La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts causés par une utilisation inappropriée et coupable, une négligence ou une destruction délibérée, un manque ou une insuffisance dans l'entretien et/ou le nettoyage, la force majeure, l'utilisation et l'usure normale, les dommages causés par la pénétration de liquides, des réparations ou des modifications faites avec des pièces de rechange d'un autre fournisseur. La garantie ne s'applique pas aux dommages dus à une erreur d'assemblage ou qui apparaissent à cause d'une erreur d'assemblage. Certaines pièces vont s'user pendant l'utilisation ou du fait de l'usure normale. Cela comprend, par exemple :
Roulements à billes ▪ Coussinet de palier ▪ Roulements ▪ Courroies d'entraînement
▪ Interrupteurs et touches ▪ Tapis roulants (tapis de course) ▪ Plateforme de course (tapis de course) ▪ Rouleaux
Les signes d'usure sur les pièces usées ne font pas partie des éléments couverts par la garantie.

Pour obtenir l'aide du service de garantie ou pour des demandes de réparation sous garantie pour des appareils ne se trouvant pas en Allemagne, veuillez contacter notre SAV à MAXXUS Group GmbH & Co KGM, en envoyant un email à : service@maxxus.de et nous serons ravis de vous aider.

IMPORTANT :
Veuillez mentionner le nom du produit, votre nom et votre adresse postale, et un numéro de téléphone auquel nous pouvons vous contacter.

Service en dehors de la garantie et commande de pièces de rechanges

Le service client de MAXXUS® est heureux de vous assister pour résoudre les problèmes liés aux défauts qui pourraient apparaître après l'expiration de la période de la garantie ou dans les cas de défauts non couverts par la garantie.
Dans ce cas, veuillez nous contacter par email à cette adresse :

service@maxxus.de

Les commandes pour des pièces de rechange ou usées doivent être envoyées, accompagnées des informations sur le nom du produit, la description et le numéro des pièces de rechanges, et la quantité requise, à l'adresse suivante :

spareparts@MAXXUS.de

Veuillez noter que le matériel de fixation, tel que les vis, les boulons, les rondelles, etc. n'est pas fournis dans la livraison de pièces détachées. Il doit être commandé séparément.

*Version : Juin/2016

MAXXUS®

Informations sur le produit

Nom du produit : **Oxford AXR**

Catégorie de produit : **Rameur**

Numéro de série : _____

Numéro de facture : _____

Date d'achat : _____

Lieu de l'achat : _____

Accessoires : _____

_____

Domaine d'utilisation :

☐ Usage domestique

☐ Usage commercial

Détails personnels

Entreprise : _____

Interlocuteur :_____

Prénom : _____

Nom :_____

Rue : _____

Numéro : _____

Code postal / ville : _____

Pays :_____

E-Mail: _____

Tel. :

Fax.* : _____

Mobile* :_____

*Ces informations sont optionnelles ; tous les autres champs d'information sont obligatoires et doivent être renseignés.

Description du défaut

Veuillez décrire le défaut de manière concise et aussi précise que possible :
(Par ex. Quand, où et comment est apparu le défaut, est-ce un problème récurrent, persistant sur une courte/longue durée, au cours de quel genre d'utilisation, etc.).

FRA

☐ Je joins une copie de la preuve d'achat / facture / reçu.

☐ Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente de la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Je demande par la présente à la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG d'effectuer les réparations concernant le défaut mentionné ci-dessus.
En cas de garantie, les frais ne me seront pas facturés. Les frais de réparation engendrés par un défaut exclu de la garantie des vices matériels me seront facturés et doivent être réglés immédiatement. En cas de réparations effectuées sur place, notre personnel est autorisé à percevoir les payements. Je confirme cet accord par ma signature.

_____	_____	_____
Date	Lieu	Signature

Veuillez noter que les demandes ne peuvent être traitées seulement si ce formulaire est dument et entièrement complété. Assurez-vous de fournir la copie de votre facture d'achat. Veuillez envoyer votre Contrat de maintenance pour dommages à :

Poste*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Nordring 80, 64521 Groß-Gerau, Allemagne
Fax: +49 (0) 6151 39735 400
E-Mail:** service@maxxus.de

* Veuillez affranchir suffisamment – les lettres non affranchies ne pourront malheureusement pas être acceptées.

** Une soumission par E-Mail n'est possible que par document scanné, présentant la signature originale.

Nous vous invitons à utiliser le formulaire «Contrat de maintenance», que vous trouverez sous le chapitre «Service», à www.maxxus.com

MAXXUS®



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau, Allemagne
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.com