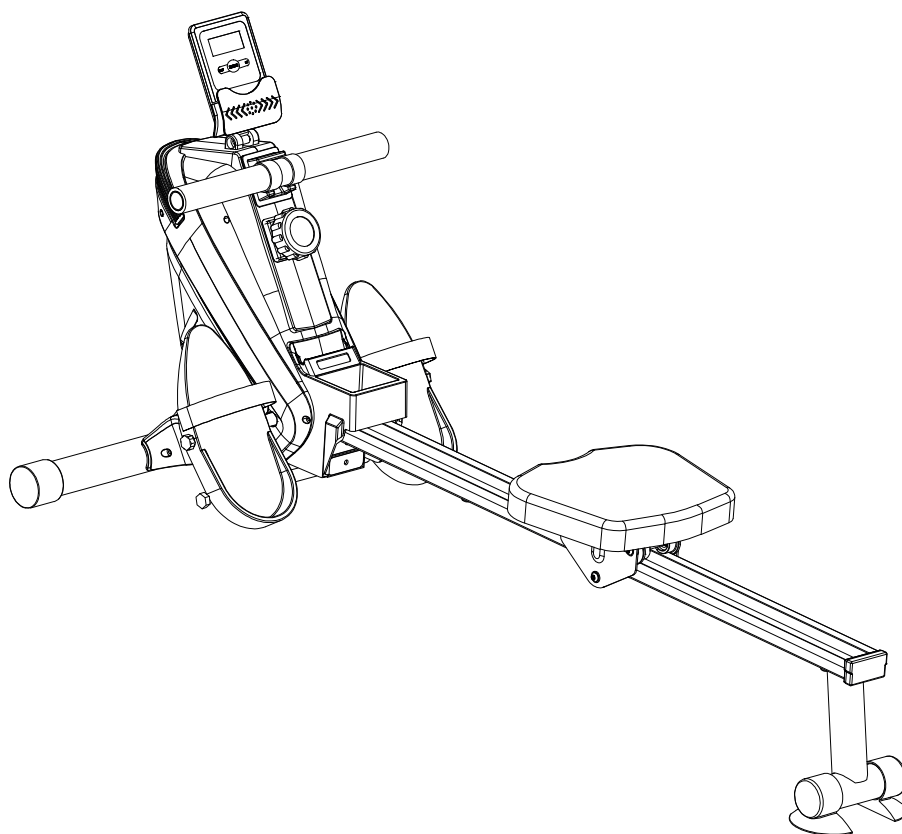


DFSPORTS

MANUEL D'UTILISATION USER MANUAL



Rameur à résistance magnétique DF SPORTS - Modèle Jupiter Magnetic Rowing Machine - Jupiter Edition



De Faugères

Copyright De Faugères. All Rights Reserved.
JG FASHION SARL | 450 ROUTE DE BORDENOUD | 38110 DOLOMIEU | FRANCE
www.defaugeres.eu

De Faugères est une marque enregistrée par JG Fashion SARL.
Produits importés par JG Fashion SARL. Fabriqué en Chine.
De Faugères is registered by JG Fashion SARL. Imported by JG Fashion SARL. Made in China.

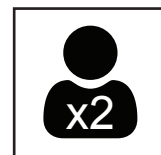


TABLE DES MATIÈRES

TABLE OF CONTENTS

- **PAGE 3** ▪ **INTRODUCTION**
 - *INTRODUCTION*

- **PAGE 4** ▪ **PRÉCAUTIONS**
 - *WARNING*

- **PAGE 5-6** ▪ **Liste des pièces**
 - *SPARE PARTS LIST*

- **PAGE 13** ▪ **MONTAGE**
 - *ASSEMBLY*

- **PAGE 14** ▪ **UTILISATION DU MONITEUR**
 - *MONITOR FEATURES*

- **PAGE 15** ▪ **ENTRETIEN**
 - *CARING INSTRUCTION*

- **PAGE 16-17** ▪ **CONSEILS POUR L'EXERCICE**
 - *EXERCISE INSTRUCTIONS*

- **PAGE 18** ▪ **SERVICE CLIENTS**
 - *CUSTOMER SERVICES*

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Nous vous remercions pour votre confiance.

Avant d'utiliser ce produit, veuillez lire attentivement cette notice et vous référer aux précautions d'emplois.

Il est fondamental de respecter toutes les règles et normes de sécurité avant et pendant son utilisation. Il est recommandé de conserver ces informations pour pouvoir s'y référer en cas de besoin.

- Montage & déplacement : minimum 2 adultes – produit lourd et fragile
 - Assurez-vous que toutes les vis soient bien fixées
- Faire l'inventaire des pièces renseignées dans le manuel avant le montage
- En cas d'article manquant, adressez-vous au vendeur dans un délai de 48h à la réception du produit

AVERTISSEMENTS

Ce produit est destiné à un usage domestique.

Toute utilisation commerciale, publique ou institutionnelle nous décline de toute responsabilité et annule toutes les garanties.

PRÉCAUTIONS WARNING

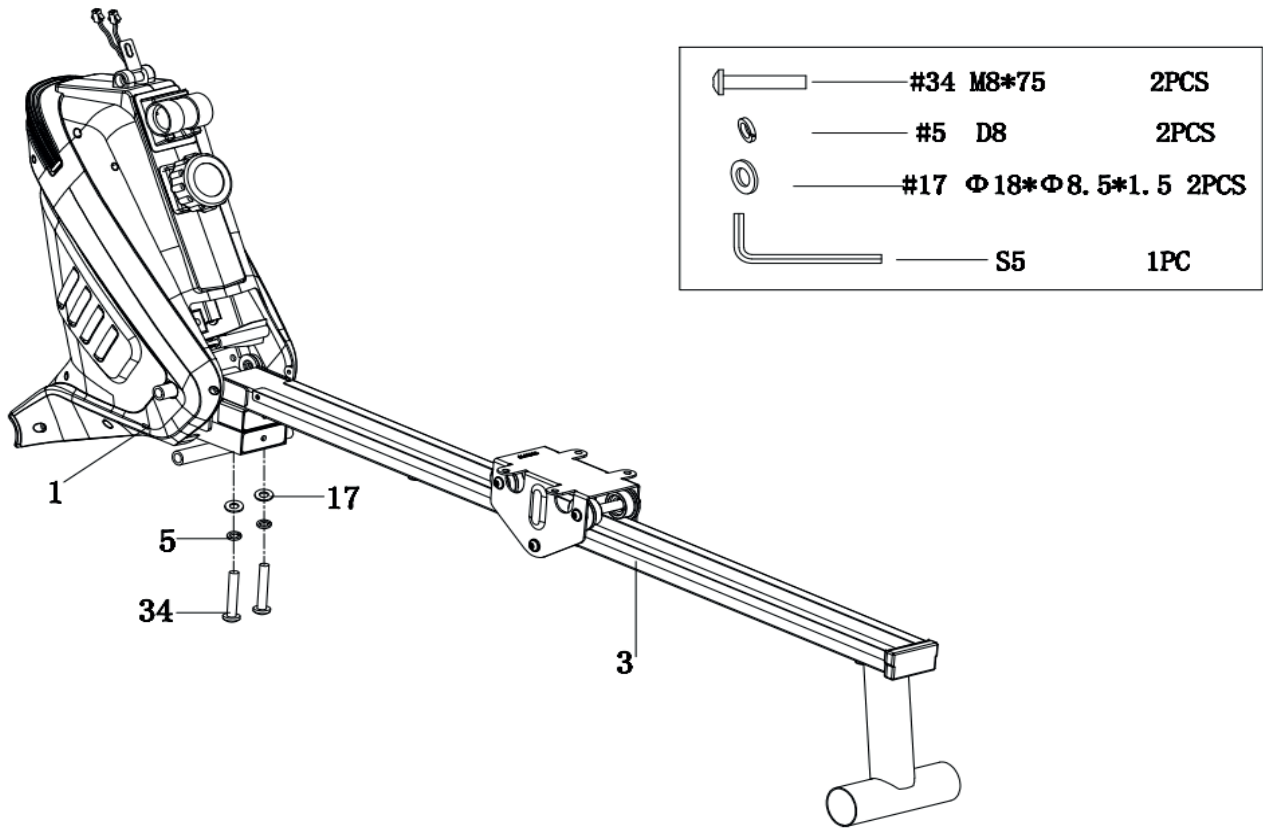
⚠ ATTENTION : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre rameur avant de l'utiliser. DF SPORTS ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages subis directement ou indirectement par l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du rameur sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le rameur n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées, ou informées sur l'utilisation de l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez uniquement le rameur de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le rameur est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le rameur dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le rameur à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le rameur dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
7. Installez le rameur sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 m d'espace autour du rameur.
8. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces de l'appareil régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques à l'écart du rameur en tout temps.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le rameur. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
11. Le rameur ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 100 kg.
12. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le rameur ; ne vous cambrez pas.
13. Ne lâchez pas la barre du rameur quand la sangle est tirée.
14. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

LISTE DES PIÈCES SPARE PARTS LIST

Num.	Description	Qté	Num.	Description.	Qté
1	Structure principale	1	43	Réceptable moniteur	1
2	Stabilisateur avant	1	44	Poignée	1
3	Système rail (préassemblé)	1	45	Grip en mousse	2
4	Boulon M8*60	2	46	Boulon M6*55	1
5	Rondelle D8	4	47	Clip d'arrêt D10	3
6	Rondelle incurvée D8	2	48	Palier 6000Z	4
7	Butée avant antidérapante	2	49	Bague de roulement	1
8	Butée arrière antidérapante	2	50	Bague de roulement	1
9	Boulon M12*160	4	51	Rondelle D10	3
10	Pédale (10L Gauche / 10R Droite)	2	52	Ecrou M6	1
11	Platine magnétique	1	53	Boulon M6*10	2
12	Ecrou M8	7	54	Ecrou de couplage	1
13	Vis M8*20	2	55	Ecrou M10*1*H8	2
14	Rondelle $\Phi 16 \times \Phi 8.5 \times 1.5$	5	56	Ecrou M10*1*H5	4
15L	Traverse aluminium gauche	1	57	Engrenage	1
15R	Traverse aluminium droite	1	58	Engrenage	1
16	Vis 4.2x12	4	59	Ressort	1
17	Rondelle $\Phi 18 \times \Phi 8.5 \times 1.5$	2	60	Guide de courroie	1
18	Entretoise longue	1	61	Protection de courroie	1
19	Entretoise courte	2	62	Vis 4.2*12	4
20	Boulon M8	3	63	Axe roue d'inertie	1
21	Roulement assise	4	64	Vis M5*10	6
22	Pièce de verrouillage	2	65	Rondelle D5	6
23	Boulon M8x25	1	66	Disque aluminium	1
24	Entretoise longue	2	67	Platine aluminium	1
25	Glissière (préassemblée)	1	68	Rondelle $\Phi 6.2$	6
26	Siège	1	69	Ressort	1
27	Vis M6*15	4	70	Boulon M6*50	1
28	Butée glissière	1	71	Ecrou M6	2
29	Rondelle	2	72	Sensor	1
30L	Coque gauche	1	73	Vis ST4.2	1
30R	Coque droite	1	74	Courroie	1
31	Vis ST4.2*20	6	75	Aimant	10
32	Vis ST4.2*20	12	76	Aimant	1
33	Réceptacle	1	77	Câblage	2
34	Vis M8*75	2	78	Manchon	4
35	Molette de serrage	1	79	Ecrou franc M10*1	2
36	Rondelle $\Phi 18 \times \Phi 5 \times 1.5$	1	80	Bouchon anti-retour	1
37	Vis M5*20	1	81	Capuchon	2
38	Réceptacle poignée	1	82	Clé mixte	1
39	Amortisseur	1	83	Rondelle plate $\Phi 6.2 \times \Phi 16 \times 1.5$	4
40	Bague jonction poignées	1	84	Clé mixte	1
41	Bague	1	85	Clé Allen	1
42	Moniteur	1			

MONTAGE ASSEMBLY



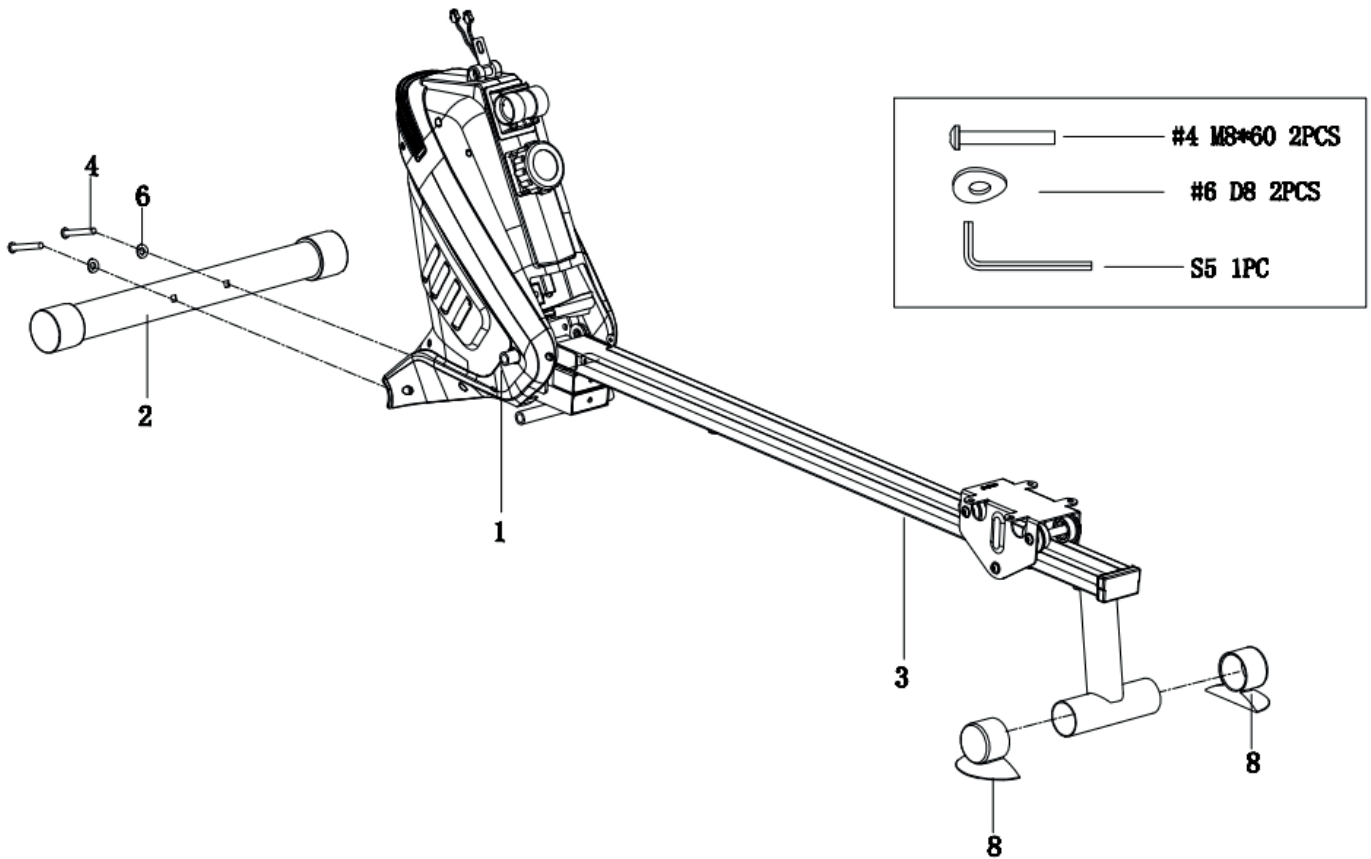
ÉTAPE 1 / STEP 1

Dans cette étape, nous vous conseillons de retourner la structure pour faciliter le montage.

Dépliez, puis fixez le système de rail (pièce n°3) sur le cadre principal (pièce n°1) avec les vis M8*75 (n°34), les rondelles D8 (n°5) et les rondelles $\Phi 16*\Phi 8.5*1.5$ (n°17), à mettre dans l'ordre du schéma explicatif.

Pensez à utiliser la clef Allen pour bien fixer le tout.

MONTAGE ASSEMBLY



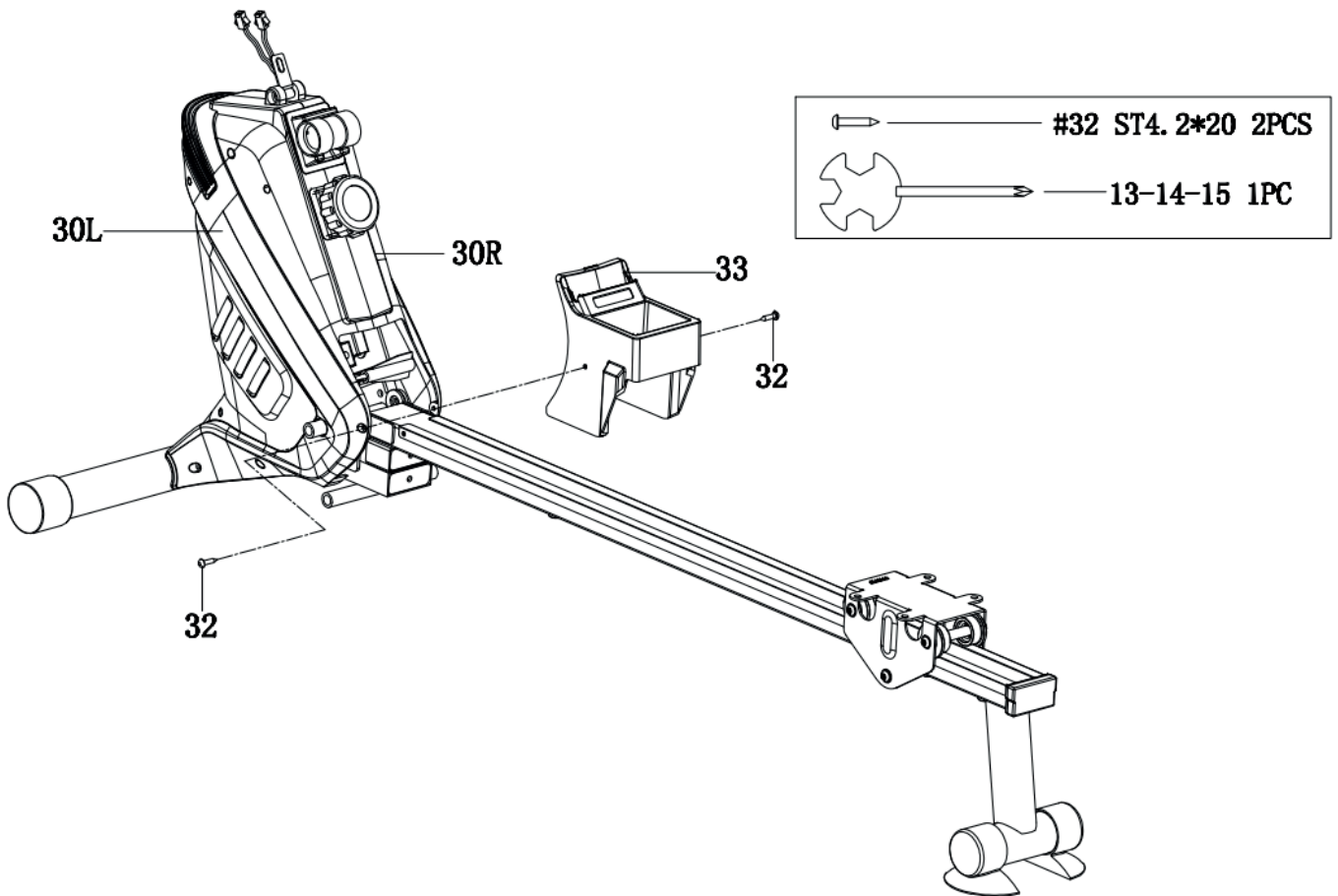
ÉTAPE 2 / STEP 2

En gardant la structure encore retournée, fixez le pied antidérapant avant (pièce n°2) sur le cadre principal (pièce n°1) avec les 2 vis M8*60 (n°4) et les 2 rondelles incurvées D8 (n°6).

Pensez à utiliser la clef Allen pour bien fixer le tout.

Puis, à l'arrière du système de rail, clipsez les 2 embouts arrière (pièce n°8) sur le tube inférieur du système de rail (pièce n°3).

MONTAGE ASSEMBLY



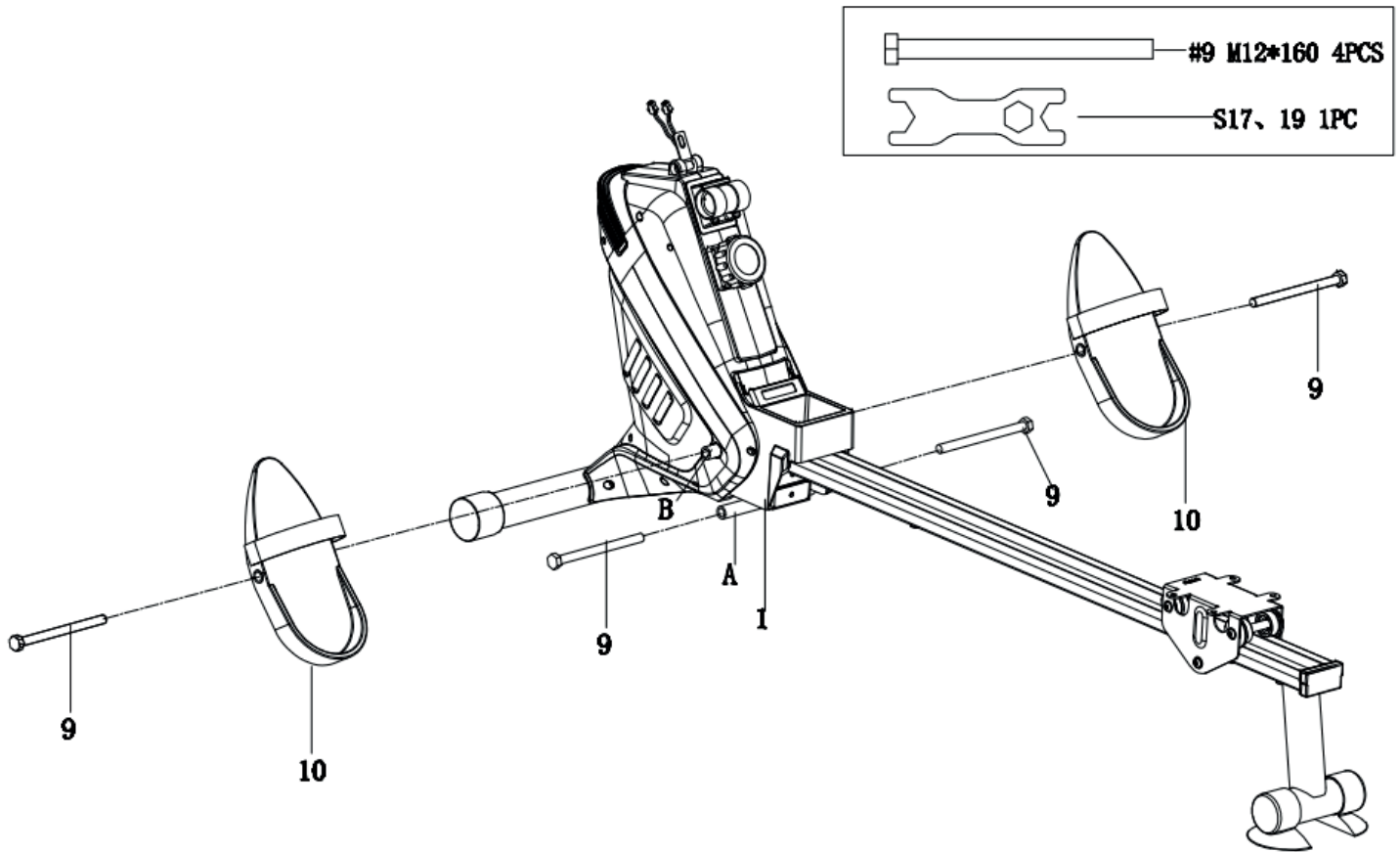
ÉTAPE 3 / STEP 3

Vous pouvez désormais remettre la structure à l'endroit.

Insérez le réceptacle (pièce n° 33) en bas du cadre principal (pièce n°1) - au niveau des coques de protection (pièces n°30L/R).

Fixez les 4 angles avec les vis ST4.2*20 (pièce n°32) et la clé à molette.

MONTAGE ASSEMBLY



ÉTAPE 4 / STEP 4

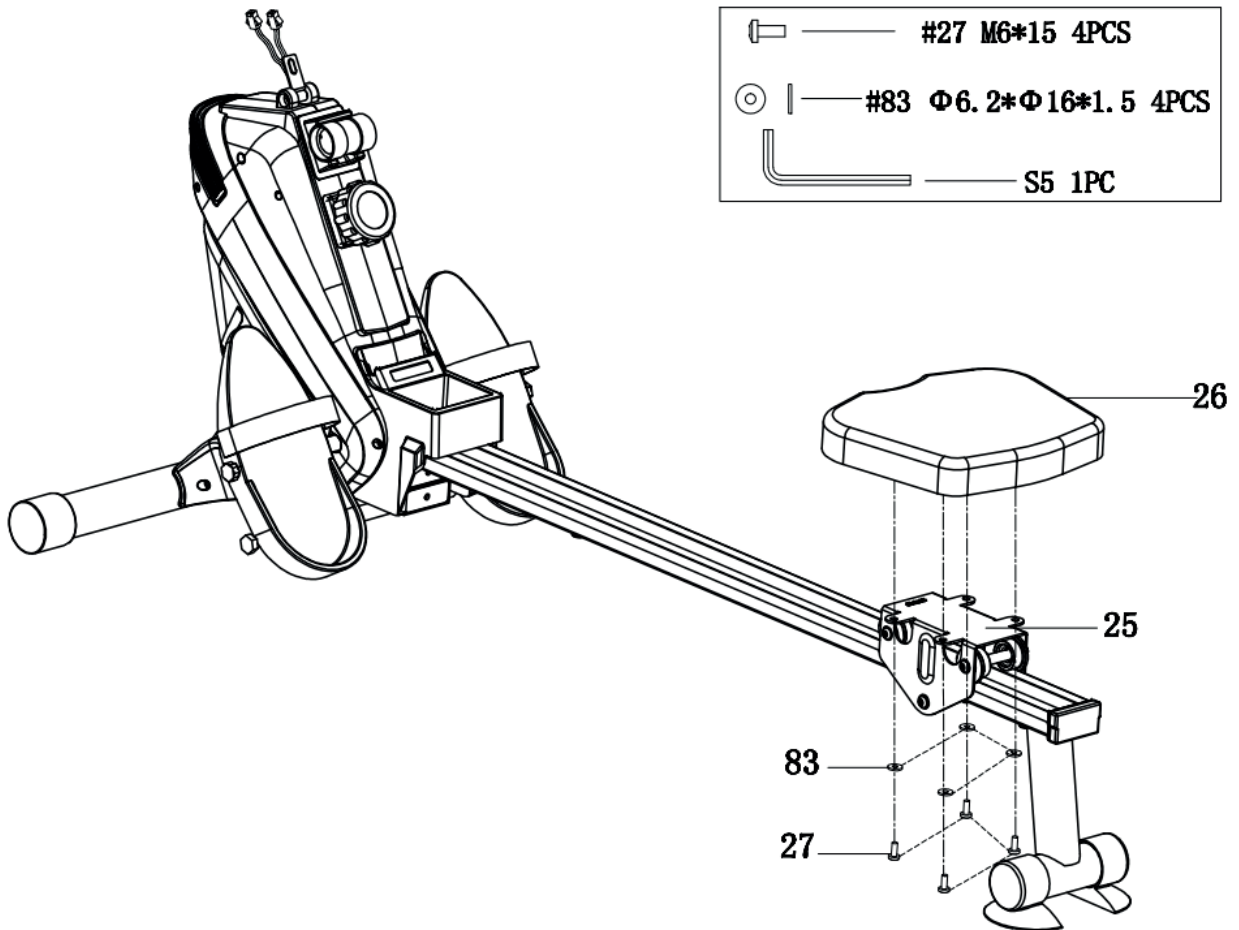
En dessous du réceptacle (pièce n°33),
placez successivement à droite et à gauche, une longue vis M12*160 (pièce n°9)
de chaque côté.

Utilisez la clé à molette S17,19 pour bien immobiliser l'ensemble.

Saisissez une des deux pédales (pièce n°10) (R=droite / L=gauche), insérez
une longue vis M12*160 (pièce n°9) dans l'emplacement central et vissez ferme-
ment. Utilisez la clé à molette S17,19 pour la fixer.

Recommencez l'opération pour l'autre pédale.

MONTAGE ASSEMBLY



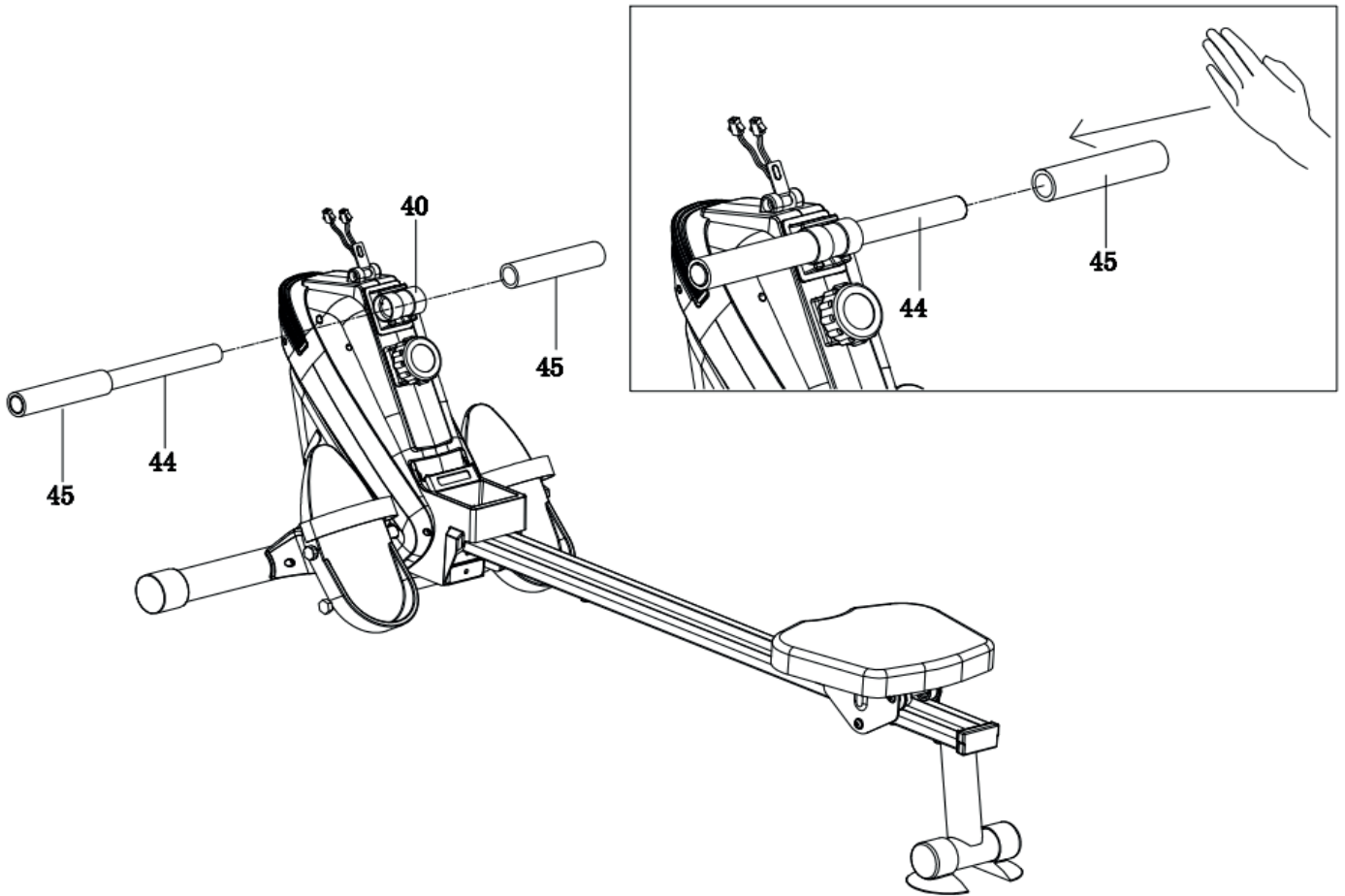
ÉTAPE 5 / STEP 5

Positionnez le siège (pièce n°26) sur la glissière (pièce n°25) en faisant bien attention à maintenir la flèche rouge (apposée sur le siège) en direction du cadre principal (pièce n°1).

Puis sécurisez l'ensemble à l'aide d'une rondelle plate Φ6.2*Φ16*1.5 (pièce n°83) et d'une vis M6*15 (pièce n°27).

Pensez à utiliser la clef Allen pour bien fixer le tout.

MONTAGE ASSEMBLY

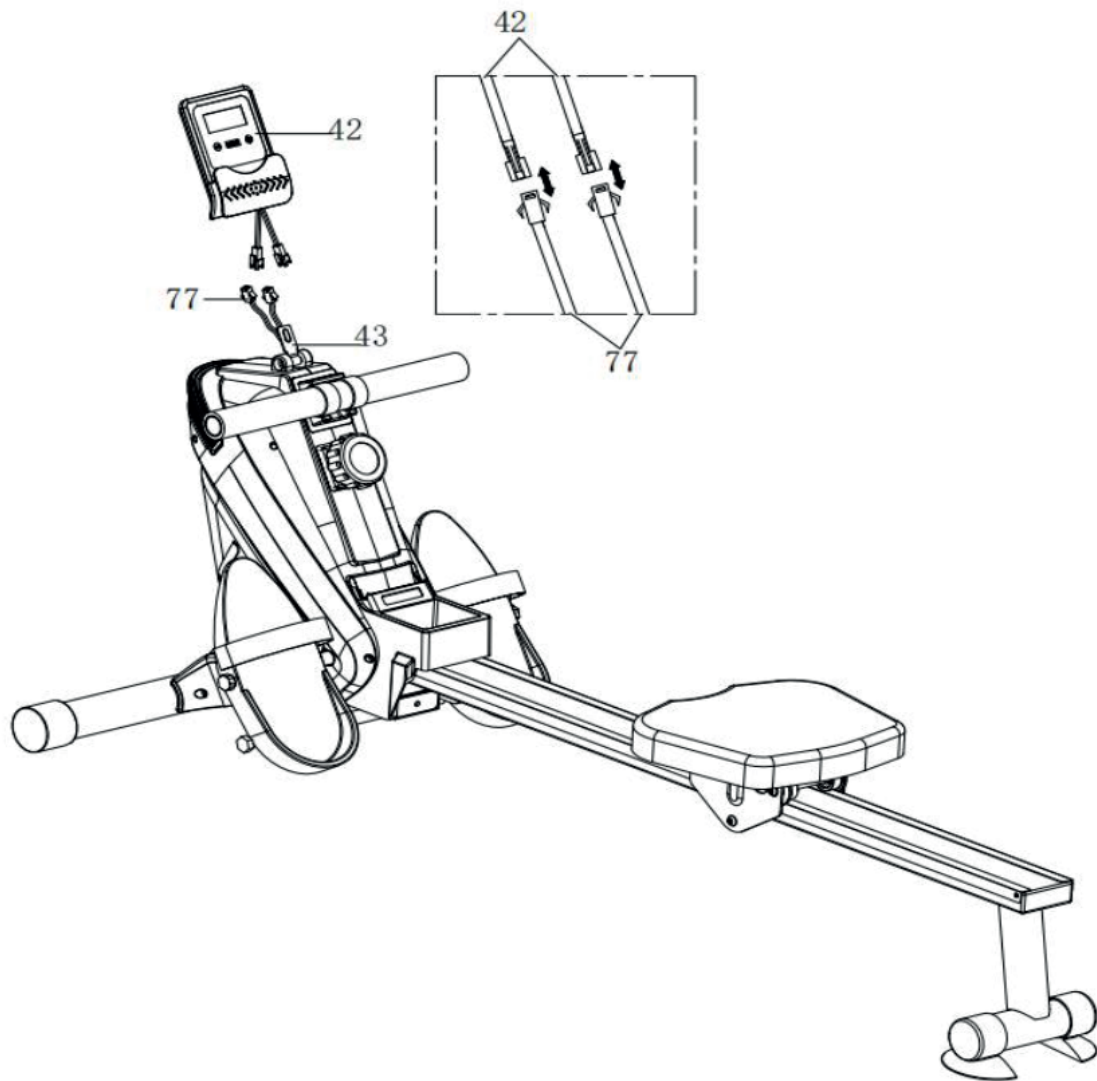


ÉTAPE 6 / STEP 6

Pour installer la poignée (pièce n°44), retirez, le cas échéant, un des grips en mousse (pièce n°45) placé aux extrémités de la poignée puis faites-la glisser dans le trou prévu à cet effet en haut du cadre principal (pièce n°1). Puis remettez le grip en mousse du côté où vous l'aviez enlevé.

Enfin, à chaque extrémité de la poignée placez un capuchon (pièce n°81)
NOTE : En fonction de votre date d'acquisition, cette étape a peut-être déjà été effectuée préalablement.

MONTAGE ASSEMBLY

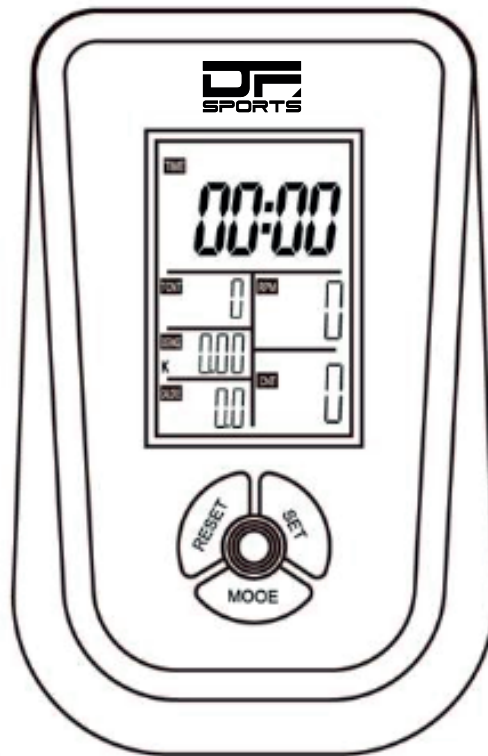


ÉTAPE 7 / STEP 7

Pour installer le moniteur (pièce n°42), clipsez le sur le support (pièce n°43) prévu à cet effet.

Puis connectez les 2 câbles du moniteur avec les 2 câbles du capteur (pièce n°77).

UTILISATION DU MONITEUR MONITOR FEATURES



AFFICHAGE

- TIME : durée de la séance en temps réel
- CALORIE : calories dépensées pendant l'exercice en cours
 - RPM : unité de vitesse par minute
- DISTANCE : distance actuelle parcourue
 - CNT : nombre de répétitions
- TCNT : nombre de répétitions total effectuées pendant la séance.

FONCTIONS

- MODE/SELECT : Pour sélectionner la fonction souhaitée.
Maintenez la touche pendant 4 secondes pour que toutes les valeurs soient remises à zéro.
- RESET/CLEAR (si disponible) : Réinitialisation
- MARCHE/ARRET AUTOMATIQUE : Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu pendant 4 minutes. Le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous commencez à tirer sur la poignée ou lorsque vous appuyez sur une touche.

Le moniteur fonctionne avec deux piles. Si l'affichage du moniteur ne réagit plus, remplacez les piles.

Il est préférable de remplacer les deux piles en même temps..

ENTRETIEN

CARING INSTRUCTIONS

ENTRETIEN

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du rameur.
Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le rameur, utilisez un chiffon humide et un peu de produit nettoyant doux.

IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.

Pour de meilleures performances, faites un nettoyage quotidien du rail, chariot du siège et rouleaux du chariot.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

EXERCISE INSTRUCTIONS

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs.

Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse — Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

EXERCISE INSTRUCTIONS

Exercices Aérobics — Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme illustré. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement — Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement — Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale — Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré.

Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SERVICE CLIENT CUSTOMER SERVICES

DÉPANNAGE

En cas de panne ou de pièces manquantes, merci de contacter notre service client par mail : contact@defaugeres.eu

Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de nous fournir les informations suivantes :

- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ)
 - Une description détaillée de la panne, photos et vidéos
 - votre facture d'achat

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

