

echelon[®]

ROW

INSTRUCTION MANUAL





Lou Lentine
Founder & CEO
Echelon Fitness
Multimedia, LLC



Hello,

I am Lou, President of Echelon, and I would like to welcome you to the Echelon community. You've made a great decision for yourself and your family. The Echelon Experience is an innovative combination of fitness products integrated with our state-of-the-art Echelon Fit App. This brand-new, fitness lifestyle connects your family, friends, the Echelon community, and Echelon instructors together to help you with your fitness goals. With thousands of live and on-demand classes, no matter your schedule or experience, there is always a new and exciting class for you to join.

We embrace your decision to join our Echelon family in the pursuit of living a healthier lifestyle. We are committed to continue engineering cutting edge, world-class fitness products to improve quality of life through workout experiences that make an active lifestyle more accessible and sustainable.

Thank you again for choosing Echelon and I look forward to seeing you in the next live class!

Best personal regards,

A white, handwritten signature of Lou Lentine, written in a cursive style, positioned above the printed name and title.

Lou Lentine
Founder & CEO, Echelon Fitness Multimedia, LLC

FEDERAL COMMUNICATIONS COMMISSION (FCC) STATEMENT

15.21

You are cautioned that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

15.105(B)

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

FCC RF RADIATION EXPOSURE STATEMENT:

1. This Transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.
2. This equipment complies with RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 cm between the radiator and your body.

THIS DEVICE COMPLIES WITH PART 15 OF THE FCC RULES. OPERATION IS SUBJECT TO THE FOLLOWING TWO CONDITIONS:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

INNOVATION, SCIENCE AND ECONOMIC DEVELOPMENT CANADA (ISED) INNOVATION, SCIENCE ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE CANADA (ISED)

THIS CLASS B DIGITAL APPARATUS COMPLIES WITH CANADIAN ICES-003.

CET APPAREIL NUMÉRIQUE DE CLASSE B EST CONFORME À LA NORME NMB-003.

CANADIAN NOTICE

This device complies with ISED license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause interference, and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

AVIS CANADIEN

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAUTION: EXPOSURE TO RADIO FREQUENCY RADIATION

1. To comply with the Canadian RF exposure compliance requirements, this device and its antenna must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.
2. To comply with RSS 102 RF exposure compliance requirements, a separation distance of at least 20 cm must be maintained between the antenna of this device and all persons.

ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE

1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

CONTENTS

⚠ IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	7
PARTS LIST	12
ACCOUNT CREATION	14
ASSEMBLY	16
BATTERY STRIP REMOVAL	20
FOLDING & MOVING	21
ADJUSTING RESISTANCE & FOOTERS	23
CARE & MAINTENANCE	24
NOTES	25

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Note: care should be taken in mounting and dismounting the rower. Before mounting or dismounting move the seat to its lowest position on the Echelon® ROW rail and come to a complete stop.

The manufacturer recommends to place the Echelon® ROW in a space where you have two feet of clearance on all sides of the rower for safe mounting and dismounting of the exercise rower. The minimum dimensions are: 0.5 M (19.7 In.) On at least one side, and 0.5 M (19.7 In.) Either behind or in front of the exercise rower.

While cleaning your Echelon® ROW, please use a soft rag with mild detergent or water to wipe down the machine. Do not use corrosive chemical liquids which may damage the cover.

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using the Echelon® ROW.

FOR HOUSEHOLD USE ONLY

SAVE THESE INSTRUCTIONS

DANGER - TO REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK:

Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

WARNING - TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRIC SHOCK, OR INJURY TO PERSONS:

1. An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
2. Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
3. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.
4. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
5. Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
6. Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
7. Keep the cord away from heated surfaces.
8. Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
9. Never drop or insert any object into any opening.
10. Do not use outdoors.
11. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
12. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
13. According to the CE regulation, please note the USB ports do not provide power when machine is in sleep mode.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

BEFORE starting any fitness or strength program, consult with your physician or health official. This will ensure that you engage in the proper strength or fitness program for your age and physical condition.

Before using the Echelon® ROW, answer these questions:

- Have you been sick recently?
- Have you had prolonged dizziness recently?
- Have you been out of breath for no reason recently?
- Have you had chest pain recently?
- Do you currently have any injuries preventing you from exercise?
- Are you pregnant?
- Do you have any conditions or reasons you should NOT exercise?
- Are you over 35 years old and physically inactive?
- Have you been told by a doctor that you should NOT exercise?

IF YOU ANSWER “YES” TO ANY OF THE ABOVE QUESTIONS, YOU SHOULD SEEK FURTHER ADVICE FROM YOUR DOCTOR PRIOR TO USING THE Echelon® ROW.

Read the user manual fully and follow all instructions. This ensures your safety.

- ALWAYS use the Echelon® ROW on solid, level ground and in a well lit and ventilated area.
- ALWAYS check that the seat and handlebars are securely fastened before use.
- ALWAYS check that the pedals and seat are securely fastened and the woven strap is good condition before use.
- NEVER allow children to play on or around the rower. This helps protect them from injury from moving parts.
- ALWAYS set the rower up properly for your specific body type. The Echelon® ROW offers adjustable foot supports that are clearly marked to ensure a quick and easy customization for each workout.
- ALWAYS check the ROW before use for worn or defective parts. If any are found, please contact Echelon® (cs@echelonfit.com) before use.
- NEVER use the ROW if it is not properly/completely assembled or is damaged in any way.
- NEVER exceed the weight limit for this rower. The weight limit for this rower is 300 pounds. Do not use the Echelon® ROW if your body weight is in excess of 300 pounds.
- NEVER use Echelon® ROW when sick or fatigued.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- ALWAYS wear proper attire and keep clothes free from seat wheels and rail. Wear footwear that fully covers your feet. Long hair should be tied back or tucked away. Ensure that shoelaces are tucked into your shoes.
- ALWAYS warm up/stretch before starting exercise.
- ALWAYS be cautious when getting on and off the Echelon® ROW.
- NEVER stand or climb on the seat or Echelon® ROW rail.
- ALWAYS keep hands away from moving parts and ensure that hands are never placed where there is no rubber handlebar grip.
- NEVER overexert yourself or work to exhaustion. If you feel faint, dizzy, short of breath, or if you have chest or other pains, STOP IMMEDIATELY! Consult your physician before using the Echelon® ROW again.
- ALWAYS ensure that you have a water bottle filled with at least 12 oz. of water and a towel close by to absorb sweat from your body and the handlebars.
- NEVER use the Echelon® ROW in a standing position.
- ALWAYS keep your pelvis positioned over the center line of the Echelon® ROW.
- ALWAYS put the handlebar on handle holder before take your feet off the pedals or dismounting.
- NEVER let handle fly into the COVER.
- NEVER twist the woven strap or pull the handle from side to side.

- NEVER row with one hand only.
- BE aware that the seat may roll forward on the rail when not in use.
- NEVER use accessory attachments that have not been recommended by the manufacturer. Using such attachments may cause injury or damage to the rower and will affect the warranty of the rower.
- ALWAYS ensure that the Echelon® ROW is wiped down after each use to keep it sanitary.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- DO NOT use corrosive chemical liquids which may damage the cover.
- Keep Children under the age of 13 away from the ROW.
- ALWAYS keep pets away from the ROW.

If any problems arise affecting the performance of the Echelon® ROW, contact the manufacturer immediately. Always ensure that parts which undergo wear are checked regularly.

THIS SAFETY INFORMATION AND USER MANUAL DOES NOT REPLACE THE NEED TO BE ALERT AND TO USE COMMON SENSE WHEN USING THE Echelon® ROW!



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS (cont'd.)

The product contains with replaceable button/coin cell batteries.

- Battery type: CR2032
- Nominal battery voltage: 3.0V
- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above 60°C or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

Battery Replacement

- Turn handle so battery cover is facing upward and place handle into handle cradle.
- Using Phillips head screwdriver, remove screw and battery cover.
- Remove expired CR2032 battery and replace with new CR2032 battery according to correct polarity. Positive (+) should face upward when installed correctly.

 WARNING	
• INGESTION HAZARD: This product contains a button cell or coin battery. Battery Type (CR2032), Nominal voltage: 3V. • DEATH or serious injury can occur if ingested. • A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours. • KEEP new and used batteries OUT OF REACH of CHILDREN. • Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.	

- Reinstall battery cover use Phillips head screwdriver to replace screw.
- Turn handle back to rowing position and place into handle cradle.
- Be sure that ribbon is not twisted when handle is returned to rowing position to ensure smooth operation.



WARNING

RISK OF PERSONAL INJURY. KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 13 AWAY FROM MACHINE.

All warnings and instructions must be read and followed. For consumer fitness equipment, notice shall also be given to refer to the owner's manual for additional warnings and safety information.

The stationary exercise rower should only be used after a thorough review of the operation manual (consumer stationary exercise rower) or under the direct supervision of a trained instructor (institutional stationary exercise rowers).

Please keep away from moving parts at all times. Contact with moving parts may result in serious injury.

Visit <https://echelonfit.zendesk.com/hc/en-us> for more information.

Set up and operate stationary exercise rower on a solid level surface.

Care should be taken in mounting and dismounting the stationary exercise rower. Before mounting or dismounting move the seat forward towards the foot platforms and rack the handle in the holder.

Keep the top surface of the pedal clean and dry.

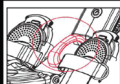
Failure to maintain and care for the rower could result in serious injury to the user and damage to critical components of the rower if neglected.

Disconnect all power before servicing the equipment (if applicable).

Always service the rower to the maintenance guidelines as stated in the owner's manual.



WARNING



To secure, lift the handle until rail locks into place.

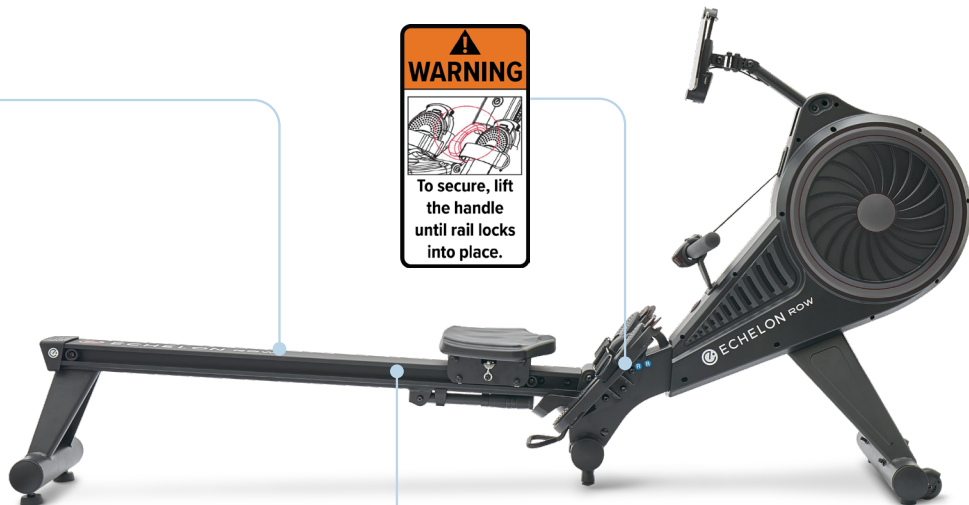


WARNING



CRUSH HAZARD

Keep hands clear of rail while rower is in use. Failure to do so could result in crushed hands.



PARTS LIST

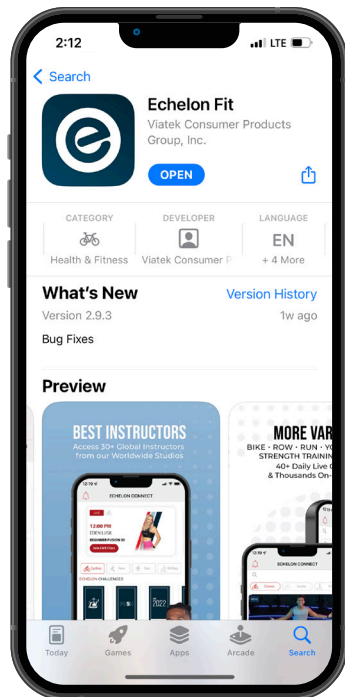


INCLUDES

1. Main Frame
2. Rail
3. Rear Foot
4. Front Foot
5. M8x16 Screw (4)
6. M8x16 Screw with Washer (4)
7. M8x20 Screw with Washer (8)
8. M10x25 Screw with Washer (2)
9. Hex Key with Phillips Head
10. Left Foot Carriage
11. Right Foot Carriage
12. Seat
13. Adapter



ACCOUNT CREATION



DOWNLOAD THE ECHELON FIT® APP

Ensure latest version of the Echelon Fit® App is installed from the Google Play™ store or the App™ store.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

Connect to the Echelon Fit® App to access tutorials and operation instructions.



Scan Here to Start Your Free Trial



If this product was purchased on the **echelonfit.com** website, you should have received an activation email.

Go to **member.echelonfit.com** and follow the on-screen instructions to choose a plan and setup your account. This info will be needed to login to your account on the Echelon Fit® App.

All account info and plans are managed at member.echelonfit.com and use the same login. After creating your account login on member.echelonfit.com, write down your login info. This will be the same login for the app.

1. CHOOSE SIGN UP NOW

2. SELECT PURCHASE LOCATION

Select purchase location and follow the on-screen instructions.

3. CHOOSE YOUR PLAN

Monthly / 1-Year / 2-Year

4. SET UP YOUR PAYMENT METHOD

5. ENTER PERSONAL ACCOUNT INFO

6. VIEW YOUR ACCOUNT

Where you can edit your billing info, add family members, manage subscriptions, and (if on your mobile device) download the app and sign in.

ACCOUNT ACTIVATION

If this product was purchased on the echelonfit.com website, you should have received an activation email. Click the link in the activation email and follow the on-screen instructions. Enter your information to verify your payment information.

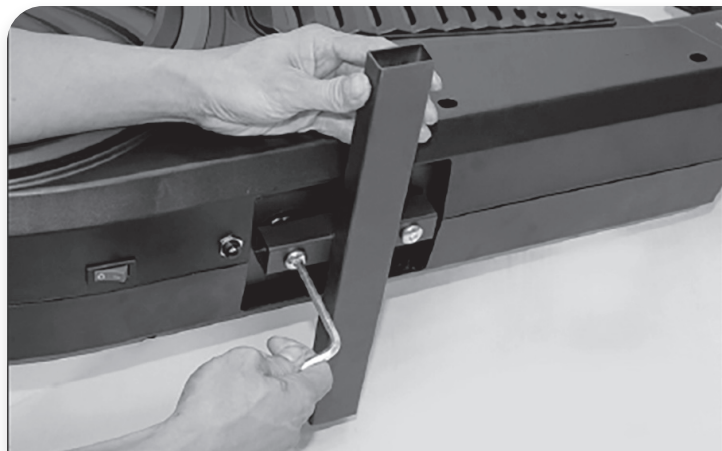
You will not be charged until the next month.



ASSEMBLY

- a. On bottom of Main Frame (1), remove bracket and bolt with Hex Key (9).

STEP
1



STEP
2

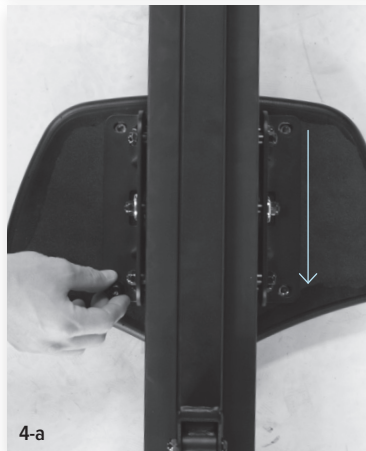
- a. Attach Front Foot (4) to Main Frame (1) using 2x M10x25 Screw with Washer and Hex Key (9). Be sure to fully tighten screws before next step.





- a. Turn Main Frame (1) upright on Front Foot (4).
- b. Extend phone holder arm to full upright position and place rower handle into handle cradle.

STEP
3



STEP
4

- a. Place Seat (12) on ground with screw holes facing upward.
- b. Place Rail (2) on Seat (12) with seat slider bracket holes lined up with screw holes on Seat (12). Note: Seat should face uncapped end of rail for proper installation.
- c. Attach Seat (12) to Rail (2) using 4 M8x16 Screw with Washer (6) and Hex Key (9).

ASSEMBLY

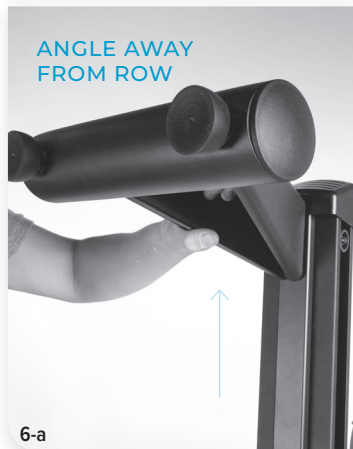
STEP 5

- a. Slide Rail (2) onto rail bracket at base of Main Frame (1).
- b. Attach Rail (2) to rail bracket using 4 M8x16 Screws (5) and Hex Key (9).



STEP 6

- a. Align Rear Foot (3) with screw holes on end of Rail (2).
- b. Attach Rear Foot (3) using 2 M8x20 Screw with Washer (7) and Hex Key (9).





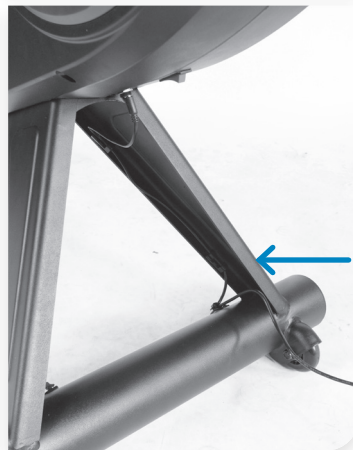
7-a



7-b

- a. Align Left Foot Carriage (10) with screw holes on left side of Main Frame (1).
- b. Attach Left Foot Carriage (10) using 6 M8x20 Screw with Washer (7) and Hex Key (9).
- c. Repeat steps a-b on right side of main frame using Right Foot Carriage (11), 6 M8x20 Screw with Washer (7), and Hex Key (9).

STEP
7



- a. Connect Adapter (13) to power port and route adapter cable through routing clips on Front Foot frame.

STEP
8

ASSEMBLY

STEP 9

- a. Press folding lock with foot.
- b. Lower rail to floor, being sure not to drop rail which could damage rail and flooring.
- c. With rail lowered, grasp handle on main frame between foot platforms.
- d. Pull handle upwards until an audible “click” is heard. Rail is now locked in place.



BATTERY STRIP REMOVAL



- a. Flip handle and place in handle cradle.
- b. Use screwdriver to remove battery cover screws.
- c. Open battery cover and remove battery activation strip, holding battery in place.

STEP
1

STEP
2

- a. Replace battery cover and reinstall screws.
- b. Turn handle to upright position and place in handle cradle.

FOLDING & MOVING

STEP 1

- a. To fold, move seat into position closest to main frame.
- b. Press folding lock with foot.
- c. Lift rail towards main frame until an audible “click” is heard.



STEP 2

- a. Pull handle away from storage clip and lift upwards to tilt rower forward onto front foot wheels.
- b. Rower may now be wheeled to desired location.



ADJUSTING RESISTANCE & FOOTERS



- a. Press Right toggle to increase resistance.
- b. Press Left toggle to decrease resistance.

STEP
1



- a. To adjust footrest, push down on grey locking tab and slide adjustment plate to desired position.
- b. Release locking tab and ensure it is fully seated in the selected notch to lock into place.

STEP
2

CARE & MAINTENANCE

Each Use

Power off the rower and clean any high-use areas, like the handlebars and console, with a non-acidic cleaner (NO ammonia, chlorine, or alcohol) on a soft cloth. Do not spray cleaning solution directly on, or in the rower, as that could ruin any electrical components and void your warranty.

Inspect the power cord for damage. If damaged, call customer service (833-937-2453) for immediate replacement before use.

Clean the top of the rail with a soft, dry cloth before and after each use to ensure the rail is clear of dust, debris, or sweat.

Weekly

Ensure your app and equipment firmware are up to date with the latest versions.

Inspect all the assembled and pre-assembled hardware and tighten or reseal as needed. This includes, but is not limited to, the following:

- Front and rear foot bolts
- Foot carriage bolts
- Rail securing bolts
- Seat securing bolts
- Drink holder (select models)
- Resistance controller
- Hinge bolt for tablet mount

If in need of replacement parts call our customer service department to order a replacement part (833-937-2453).

Dust and vacuum the rower and the surrounding area. To clean underneath the rower, turn off the power, fold, and roll the rower to alternate location.

Assess the feet leveling system to ensure your rower is level. The front of the rower has two stabilizers on the front foot bar to keep it level. To adjust, carefully tilt the rower on its side on a soft surface. Twist the rubber stabilizers located on the front foot bar. Twist the stabilizers to the right to lower the rower and twist to the left to raise the rower. (The number of stabilizers on the unit will vary between models.)

Use a coin cell battery tester to check the rower resistance controller's battery power. If needed, replace with a CR2032 coin cell battery.

Monthly

Check the velcro hook and loop straps on the foot carriages for wear and tear. If damaged or worn, call customer service (833-937-2453) for replacement parts.

Check frame folding mechanism for proper function if the feature is used consistently.

Check the inside of the rower to ensure there is no build-up of dust or sweat in the frame. Remove the right side cover and spray with compressed air to clean thoroughly. Stay 16" away from the rower when applying the compressed air.

Check the wheels in the seat chassis by removing the back cap of the rail and removing the chassis. As needed, tighten the bolts that lock the wheels into place.

Lubricate the seat chassis wheels every 1-3 months with a small amount of silicone or mineral oil. Slide the seat and chassis up and down the rail to properly distribute the oil. Use a rag to ensure none of the oil drips onto stain susceptible flooring.

Have someone assist you with assessing the belt. Lower the resistance and have one person pull the nylon belt until fully extended. The other person should inspect the strap and assess the quality of the belt. If any wear is noticed, notify our customer service team for service requirements.

NOTES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Questions or Concerns

Our members are our priority! If you require assistance or have concerns, please contact our customer service team.

☎ 1-833-937-2453

✉ cs@echelonfit.com

Submit a Request:



Warranty Information

Your Echelon® ROW comes with a 1-year parts and labor warranty. Should the need arise, all you need is a proof of purchase and our customer service team will be happy to assist. Additional 1- or 2-year extended warranties are available through customer service.





MODEL # ECH-ROW
ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.
605 CHESTNUT STREET, SUITE 700
CHATTANOOGA, TN 37450

[ECHELONFIT.COM](https://echelonfit.com)



READ INSTRUCTIONS
BEFORE OPERATING

MADE IN
CHINA



PATENT
PENDING

REV: 10012024

echelon[®]

ROW

MANUEL D'UTILISATION





Lou Lentine

Fondateur et directeur
général d'Echelon
Fitness Multimedia, LLC



Bonjour,

Je suis Lou, président d'Echelon, et je vous souhaite la bienvenue dans la communauté Echelon. Vous avez pris une grande décision pour vous et votre famille. L'expérience Echelon est une combinaison innovante de produits de remise en forme intégrée à notre application haute technologie Echelon Fit. Ce tout nouveau mode de vie de remise en forme relie votre famille, vos amis, la communauté Echelon et les instructeurs Echelon pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme. Avec des milliers de cours en direct et à la demande, quel que soit votre emploi du temps ou votre expérience, il y a toujours un nouveau cours passionnant auquel vous pouvez vous inscrire.

Nous sommes heureux que vous ayez décidé de rejoindre la famille Echelon pour mener une vie plus saine. Nous nous engageons à continuer à concevoir des produits de remise en forme de pointe et de classe mondiale pour améliorer la qualité de vie grâce à des expériences d'entraînement qui rendent un mode de vie actif plus accessible et plus durable.

Merci encore d'avoir choisi Echelon et je suis impatient de vous voir dans le prochain cours en direct!

Bien cordialement,

A stylized, handwritten signature in white ink, appearing to read 'Lou Lentine'.

Lou Lentine
Founder & CEO, Echelon Fitness Multimedia, LLC

DÉCLARATION DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DES COMMUNICATIONS (FCC)

15.21

Vous êtes averti que tout changement ou modification non expressément approuvé par la partie responsable de la conformité pourrait annuler le droit de l'utilisateur à utiliser l'appareil.

15.105(B)

Cet appareil a été testé et jugé conforme aux limites applicables aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être vérifié en allumant et en éteignant l'appareil, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance de séparation entre l'appareil et le récepteur.
- Branchez l'appareil sur une prise de courant d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Contactez le concessionnaire ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

DÉCLARATION DE LA FCC SUR L'EXPOSITION AUX RADIATIONS RF :

1. Cet émetteur ne doit pas être installé au même endroit ou fonctionner en conjonction avec une autre antenne ou un autre émetteur.
2. Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations RF établies pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 20 cm entre le radiateur et votre corps.

CET APPAREIL EST CONFORME À LA PARTIE 15 DES RÈGLES DE LA FCC. SON FONCTIONNEMENT EST SOUVIS AUX DEUX CONDITIONS SUIVANTES :

1. Cet appareil ne doit pas produire de brouillage nocif ; et
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

INNOVATION, SCIENCE AND ECONOMIC DEVELOPMENT CANADA (ISED) INNOVATION, SCIENCE ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE CANADA (ISED)

THIS CLASS B DIGITAL APPARATUS COMPLIES WITH CANADIAN ICES-003.

CET APPAREIL NUMÉRIQUE DE CLASSE B EST CONFORME À LA NORME NMB-003.

CANADIAN NOTICE

This device complies with ISED license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause interference, and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

AVIS CANADIEN

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAUTION: EXPOSURE TO RADIO FREQUENCY RADIATION

1. To comply with the Canadian RF exposure compliance requirements, this device and its antenna must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.
2. To comply with RSS 102 RF exposure compliance requirements, a separation distance of at least 20 cm must be maintained between the antenna of this device and all persons.

ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE

1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

SOMMAIRE

⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	35
LISTE DES PIÈCES	40
CRÉATION DE COMPTE	42
ASSEMBLAGE	44
RETRAIT DES BANDES DE LA BATTERIE	48
PLIER ET DÉPLACER	49
RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE ET DES REPOSE-PIEDS	51
ENTRETIEN	52
REMARQUES	53

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Remarque : Apportez un soin particulier au moment de monter sur le rameur et d'en descendre. Avant de le monter sur le rameur ou d'en descendre, placez le siège dans sa position la plus basse sur le rail de l'Echelon® ROW et arrêtez-le complètement.

Le fabricant recommande de placer le rameur Echelon® ROW dans un endroit où vous avez deux pieds d'espace libre de chaque côté de l'appareil pour monter et démonter en toute sécurité le rameur. Les dimensions minimales sont les suivantes : 0,5 M (19,7 po.) Sur au moins côté, et 0,5 M (19,7 po.) derrière ou devant le rameur.

Pour nettoyer le rameur Echelon® ROW, utilisez un chiffon doux avec un détergent doux ou de l'eau. N'utilisez pas de liquides chimiques corrosifs qui pourraient endommager le revêtement.

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, il est indispensable d'appliquer les précautions de base, notamment :

Lire toutes les instructions avant d'utiliser le rameur Echelon® ROW. CET APPAREIL EST

EXCLUSIVEMENT DESTINÉ À UN USAGE DOMESTIQUE

CONSERVEZ CETTE NOTICE

DANGER- POUR RÉDUIRE LE RISQUE D'ÉLECTROCUTION :

Débranchez toujours cet appareil immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.

AVERTISSEMENT - POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURE AUX PERSONNES :

1. Un appareil électrique ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.

2. Évitez de faire fonctionner l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Un échauffement excessif peut se produire et provoquer un incendie ou un choc électrique ou entraîner des blessures.
3. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, sauf si elles ont été supervisées ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Empêchez l'accès à l'appareil aux enfants de moins de 13 ans.
4. N'utilisez cet appareil que pour l'usage pour lequel il a été conçu et qui est décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
5. N'utilisez jamais cet appareil si son câble ou sa fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyez l'appareil à un centre de services à la clientèle pour contrôle et réparation.
6. Ne portez pas cet appareil par son câble d'alimentation ou n'utilisez pas le câble comme poignée.
7. Tenez le câble d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
8. Ne mettez pas l'appareil en marche si les orifices prévus pour l'arrivée d'air sont obstrués. Veillez à ce que les ouvertures d'aération ne soient pas obstruées par des peluches, des cheveux, etc.
9. Ne jetez ni n'introduisez jamais des objets dans les orifices.
10. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
11. N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des produits en aérosol (vaporisateurs) sont utilisés ou dans lesquels de l'oxygène est utilisé.
12. Pour le débrancher, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
13. Selon la réglementation européenne, les ports USB ne doivent pas fournir d'électricité lorsque la machine est en veille.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Avant de commencer un programme de remise en forme ou de musculation, consultez votre médecin ou un responsable de santé. Cela vous permettra de vous engager dans un programme de force ou de remise en forme adapté à votre âge et à votre condition physique.

- Avant d'utiliser le rameur Echelon® ROW, répondez à ces questions :
- Avez-vous été malade récemment?
- Avez-vous eu des étourdissements prolongés récemment?
- Avez-vous été essoufflé sans raison récemment?
- Avez-vous eu des douleurs thoraciques récemment?
- Avez-vous actuellement des blessures qui vous empêchent de faire de l'exercice?
- Êtes-vous enceinte?
- Avez-vous des raisons ou un état physique qui vous empêchent de faire de l'exercice?
- Avez-vous plus de 35 ans et êtes-vous physiquement inactif?
- Un médecin vous a-t-il dit que vous NE devriez PAS faire de l'exercice?

SI VOUS RÉPONDEZ « OUI » à l'une des questions ci-dessus, VOUS DEVEZ DEMANDER D'AUTRES CONSEILS À VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER LE RAMEUR Echelon®.

Lisez attentivement le manuel d'utilisation et suivez toutes les instructions. Cela garantira votre sécurité.

- Utilisez TOUJOURS le rameur Echelon® ROW sur un sol solide et plat et dans un endroit bien éclairé et ventilé.
- Veillez à ce que le siège et le guidon soient TOUJOURS bien fixés avant l'utilisation.
- Vérifiez TOUJOURS que les pédales et le siège sont parfaitement fixés et que la sangle tissée est en bon état avant de l'utiliser.

- Ne laissez JAMAIS les enfants jouer sur ou autour du rameur. pour éviter qu'ils ne soient blessés par des pièces en mouvement.
- Réglez TOUJOURS le rameur à votre morphologie. Le rameur Echelon® ROW offre des supports de pieds réglables qui sont clairement marqués pour assurer une personnalisation rapide et facile pour chaque entraînement.
- Vérifiez TOUJOURS des pièces du rameur sont usées ou défectueuses avant de l'utiliser. Si c'est le cas, veuillez contacter Echelon® (cs@echelonfit.com) avant toute utilisation.
- N'utilisez JAMAIS le ROW s'il n'est pas assemblé correctement ou complètement ou s'il est endommagé de quelque manière que ce soit.
- Ne dépassez JAMAIS la limite de poids indiquée sur le rameur. La limite de poids pour ce rameur est de 300 livres. N'utilisez pas le rameur Echelon® ROW si votre poids dépasse les 300 livres.
- N'utilisez JAMAIS le rameur Echelon®ROW lorsque vous êtes malade ou fatigué.
- Portez TOUJOURS des tenues adaptées et évitez que vos vêtements se coincent dans les rails et les roues du siège. Portez des chaussures de sport qui recouvrent totalement vos pieds. Si vous avez des cheveux longs, ils doivent être attachés. Veillez à ce que les lacets soient bien rentrés dans vos chaussures.
- Veillez TOUJOURS à vous échauffer avant de commencer l'exercice.
- Soyez TOUJOURS prudent lorsque vous montez et descendez du rameur Echelon® ROW.
- Ne vous mettez JAMAIS debout sur le rameur Echelon® ROW.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Gardez TOUJOURS les mains éloignées des pièces mobiles et veillez toujours à les laisser sur les poignées en caoutchouc du guidon.
- Ne vous surmenez JAMAIS et ne travaillez jamais jusqu'à l'épuisement. Si vous vous sentez faible, étourdi, essoufflé ou si vous avez des douleurs à la poitrine, ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT! Consultez votre médecin avant d'utiliser à nouveau le rameur Echelon® ROW.
- Vérifiez TOUJOURS que vous avez une bouteille d'eau d'une contenance de 12 oz. et une serviette à portée de main pour nettoyer la sueur libérée par votre corps et les barres d'appui.
- N'utilisez JAMAIS le rameur Echelon® ROW en position debout.
- Gardez TOUJOURS votre bassin positionné au-dessus de la ligne centrale du rameur Echelon® ROW.
- Placez TOUJOURS le guidon sur le support de poignée avant de retirer vos pieds des pédales ou de descendre.
- NE laissez JAMAIS la poignée voler dans le CACHE.
- NE tordez JAMAIS la sangle tissée ou ne tirez pas la poignée d'un côté vers l'autre.
- N'utilisez JAMAIS le rameur d'une seule main.
- Veuillez noter que le siège peut glisser sur le rail lorsqu'il n'est pas utilisé.
- N'utilisez JAMAIS d'accessoires qui n'ont pas été recommandés par le fabricant. L'utilisation de tels accessoires peut causer des blessures ou des dommages au rameur et affectera la garantie du rameur.
- Assurez-vous TOUJOURS que le rameur Echelon® ROW est essuyé après chaque utilisation afin de le garder propre.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- N'utilisez pas de liquides chimiques corrosifs qui pourraient endommager le revêtement.
- Empêchez l'accès au ROW aux enfants de moins de 13 ans.
- Tenez TOUJOURS les animaux domestiques à distance du ROW.

En cas de problème affectant les performances du rameur Echelon® ROW, contactez immédiatement le fabricant. Veillez toujours à ce que les pièces usées soient contrôlées régulièrement.

CES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ ET CE MANUEL D'UTILISATION NE REMPLACENT PAS LA NÉCESSITÉ D'ÊTRE ALERTE ET D'UTILISER LE RAMEUR Echelon® ROW EN TOUTE INTELLIGENCE!



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Le ROW contient des piles-boutons remplaçables.

- Type de pile : CR2032
- Tension nominale des piles : 3,0 V
- Retirez et recyclez ou jetez immédiatement les piles usagées conformément aux réglementations locales et tenez-les à distance des enfants. Ne jetez PAS les piles au feu ou avec les ordures ménagères.
- Les piles mêmes usagées peuvent causer des blessures pouvant être mortelles.
- Appelez un centre antipoison local pour obtenir des renseignements sur le traitement.
- Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- Ne forcez pas pour décharger, recharger, démonter, chauffer au-delà de 60 °C ou incinérer l'appareil. Vous risqueriez de vous blesser en provoquant un rejet, une fuite ou une explosion causant des brûlures chimiques.
- Assurez-vous que les types de pile installés sont les bons et que les polarités sont respectées (+ et -).
- Retirez et recyclez ou jetez immédiatement les piles de l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé pendant une longue période conformément aux réglementations locales.
- Veillez toujours à bien fermer le compartiment à piles. Si le compartiment ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le produit, retirez les piles et tenez-les hors de portée des enfants.

Remplacement des piles

- Tournez la poignée afin que le couvercle du compartiment à piles soit orienté vers le haut et placez la poignée dans le support prévu à cet effet.

 AVERTISSEMENT	
• RISQUE D'INGESTION : Ce produit contient une pile bouton ou une pile bouton. Type de pile (CR2032), tension nominale : 3 V. • L'ingestion peut entraîner la MORT ou des blessures graves. • Une pile bouton ou une pile bouton avalée peut provoquer des brûlures chimiques internes en seulement 2 heures. • GARDEZ les piles neuves et usagées HORS DE PORTÉE DES ENFANTS. • Consultez immédiatement un médecin si vous soupçonnez qu'une pile a été avalée ou insérée à l'intérieur d'une partie du corps.	

- Utilisez un tournevis cruciforme pour enlever la vis et le couvercle du compartiment à piles.
- Retirez la pile CR2032 usagée et remplacez-la par une pile neuve en respectant les polarités. Pour que la pile soit bien installée, le pôle positif (+) doit être orienté vers le haut.
- Remettez le couvercle du compartiment à piles en place et utilisez un tournevis cruciforme pour remettre la vis.
- Remettez la poignée en position pour ramener et placez-la dans son support. Vérifiez que le ruban n'est pas tordu lorsque la poignée est remise en position pour ramener afin de garantir un fonctionnement fluide.

⚠️ AVERTISSEMENT

RISQUE DE BLESSURE CORPORELLE. TENEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 13 ANS LOIN DE LA MACHINE.

Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis. Pour les équipements de fitness grand public, il convient également de se référer au manuel du propriétaire pour des avertissements et des informations de sécurité supplémentaires.

Le rameur d'exercice stationnaire ne doit être utilisé qu'après un examen approfondi du manuel d'utilisation (rameur d'exercice stationnaire grand public) ou sous la supervision directe d'un instructeur qualifié (rameurs d'exercice stationnaire institutionnels).

Veuillez vous tenir à l'écart des pièces mobiles à tout moment. Le contact avec les pièces mobiles peut entraîner des blessures graves.

Visitez <https://echelonfit.zendesk.com/hc/en-us> pour plus d'informations.

Installez et utilisez le rameur d'exercice stationnaire sur une surface solide et plane.

Prenez des précautions lors du montage et du démontage du rameur d'exercice stationnaire.

Avant de monter ou de descendre, déplacez le siège vers l'avant en direction des repose-pieds et placez la poignée dans le support.

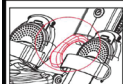
Gardez la surface supérieure de la pédale propre et sèche.

Le non-respect des consignes d'entretien et de maintenance du rameur peut entraîner des blessures graves pour l'utilisateur et endommager les composants critiques du rameur en cas de négligence.

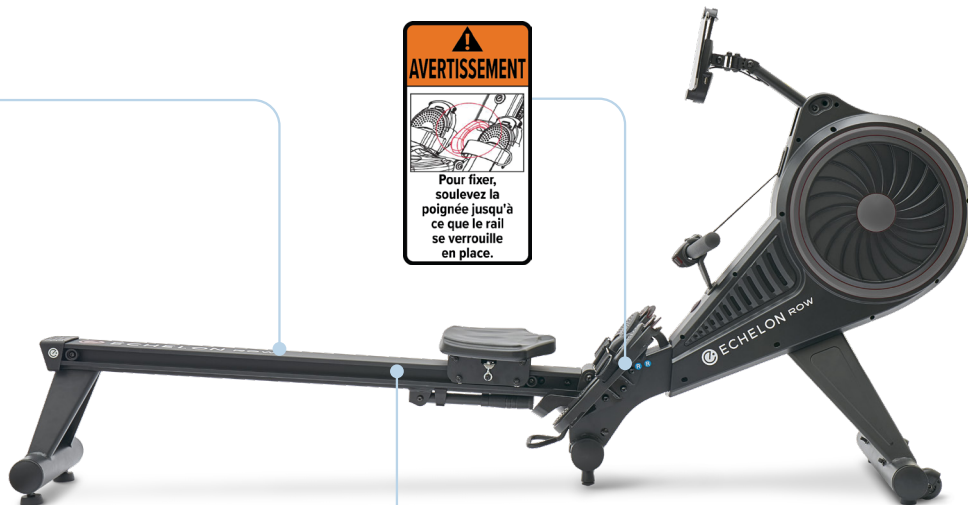
Débranchez toute alimentation avant de procéder à l'entretien de l'équipement (le cas échéant).

Entretenez toujours le rameur conformément aux consignes d'entretien indiquées dans le manuel du propriétaire.

⚠️ AVERTISSEMENT



Pour fixer,
soulevez la
poignée jusqu'à
ce que le rail
se verrouille
en place.



⚠️ WARNING / AVERTISSEMENT / ADVERTENCIA



Crush Hazard

Keep hands clear of rail while rower is in use.

Éloignez les doigts du rail pendant l'utilisation.

Risque d'écrasement

Veillez à ne pas placer vos mains sur le rail lorsque le rameur est utilisé. Autrement, vous risquez de vous faire écraser les doigts.

Peligro de aplastamiento

Mantenga las manos alejadas de la barandilla mientras se usa la máquina de remo. El no hacerlo podría resultar en manos aplastadas.

LISTE DES PIÈCES

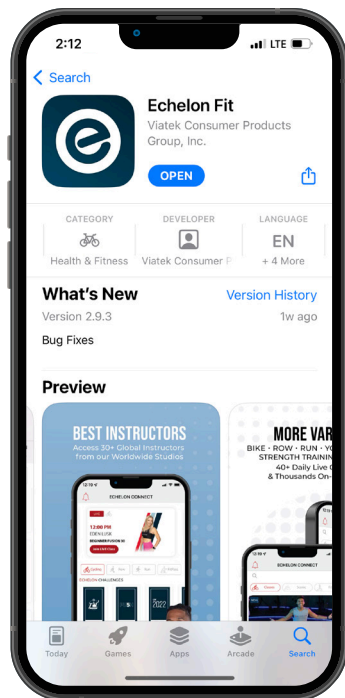
INCLUDES

1. Cadre principal
2. Rail
3. Pied arrière
4. Pied avant
5. Vis M8x16 (4)
6. Vis M8x16 avec rondelle (4)
7. Vis M8x20 avec rondelle (8)
8. Vis M10x25 avec rondelle (2)
9. Clé hexagonale avec tête cruciforme
10. Pied gauche
11. Pied droit
12. Siège
13. Adaptateur





CRÉATION DE COMPTE



TÉLÉCHARGER L'APPLICATION ECHELON FIT®

Vérifiez que la dernière version de l'application Echelon Fit® est installée depuis le Google Play™ Store ou l'App™ Store.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

Connectez-vous à l'application Echelon Fit® pour accéder à des tutoriels et des instructions d'utilisation.



Scannez ce code pour commencer votre
essai gratuit

Si ce produit a été acheté sur le site **echelonfit.com**, vous avez dû recevoir un courriel d'activation.

Rendez-vous sur **member.echelonfit.com** et suivez les instructions à l'écran pour choisir un plan et configurer votre compte. Ces informations vous seront nécessaires pour vous connecter à votre compte sur l'application Echelon Fit®.

Toutes les informations relatives au compte et les forfaits sont gérés sur member.echelonfit.com et utilisent le même identifiant. Après avoir créé votre compte sur member.echelonfit.com, notez vos données de connexion. Ce seront les mêmes pour l'application.

1. CHOISIR « S'INSCRIRE MAINTENANT »

2. CHOISIR LE LIEU DE L'ACHAT

Sélectionnez le lieu d'achat et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

3. CHOISIR UN FORFAIT

Mensuel / 1 an / 2 ans

4. DÉFINIR UN MODE DE PAIEMENT

5. SAISIR LES INFORMATIONS RELATIVES AU COMPTE PERSONNEL

6. CONSULTER VOTRE COMPTE

Vous pouvez y modifier vos informations de facturation, ajouter des membres de votre famille, gérer les abonnements et (si vous utilisez votre appareil mobile) télécharger l'application et vous connecter.

ACTIVATION DE COMPTE

Si ce produit a été acheté sur le site echelonfit.com, vous avez dû recevoir un courriel d'activation. Cliquez sur le lien dans le courriel d'activation et suivez les instructions sur l'écran. Entrez vos informations pour vérifier les informations de paiement.

Votre carte ne sera pas débitée avant le mois prochain.

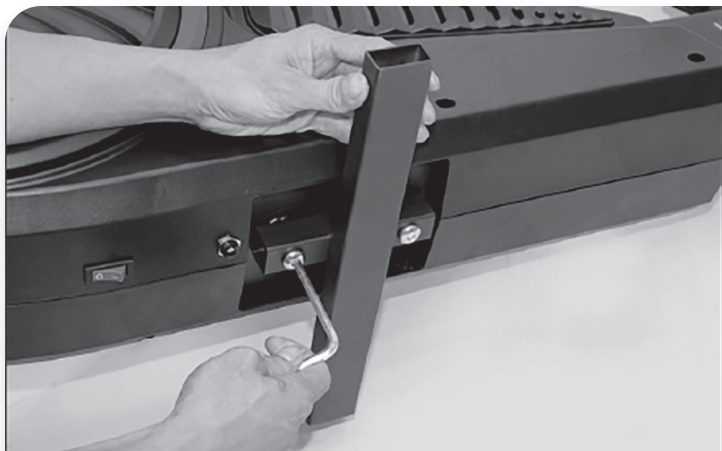
ASSEMBLAGE

- a. Retirez le support et le boulon au bas du cadre principal (1) à l'aide de la clé hexagonale (9).

Étape
1

Étape
2

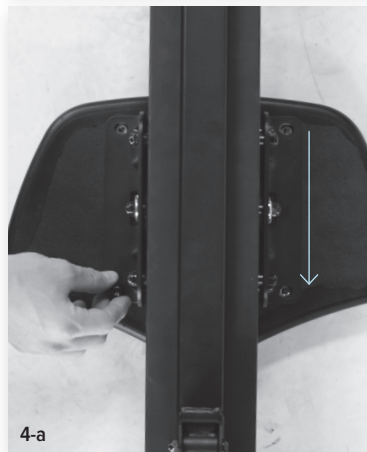
- a. Fixez le pied avant (4) au cadre principal (1) avec 2 vis M10x25 à l'aide d'une rondelle et d'une clé hexagonale (9). Veillez à bien serrer les vis avant de passer à l'étape suivante.





- a. Placez le cadre principal (1) à la verticale sur le pied avant (4).
- b. Placez le bras du support de fixation du téléphone en position verticale et placez la poignée du rameur sur son support.

Étape
3



Étape
4

- a. Placez le siège (12) sur le sol avec les trous prévus pour les vis orientées vers le haut.
- b. Placez le rail (2) sur le siège (12) avec les trous du support de la glissière du siège alignés sur les trous prévus pour les vis sur le siège (12). Remarque : Le siège doit être placé face à l'extrémité sans embout du rail de manière à bien l'installer.
- c. Fixez le siège (12) au rail (2) avec 4 vis M8x16 à l'aide d'une rondelle (6) et d'une clé hexagonale (9).

ASSEMBLAGE

Étape 5

- a. Faites glisser le rail (2) sur son support à la base du cadre principal (1).
- b. Fixez le rail (2) sur son support avec 4 vis M8x16 (5) et la clé hexagonale (9).



Étape 6

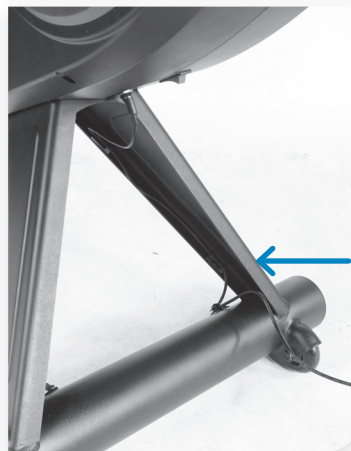
- a. Alignez le pied arrière (3) sur les trous prévus pour les vis qui se trouvent à l'extrémité du rail (2).
- b. Fixez le pied arrière (3) avec 2 vis M8x20 à l'aide d'une rondelle (7) et de la clé hexagonale (9)





- a. Alignez le chariot du pied gauche (10) sur les trous prévus pour les vis sur le côté gauche du cadre principal (1).
- b. Fixez le chariot du pied gauche (10) avec 6 vis M8x20 à l'aide d'une rondelle (7) et de la clé hexagonale (9).
- c. Répétez les étapes a-b pour le côté droit du cadre principal en utilisant le chariot du pied droit (11), 6 vis M8x20 et une rondelle (7) et une clé hexagonale (9).

Étape
7



- a. Raccordez l'adaptateur (13) au port d'alimentation et faites passer le câble de l'adaptateur à travers les serre-câbles qui se trouvent sur le cadre du pied avant.

Étape
8

ASSEMBLAGE

- a. Appuyez sur le verrou de pliage avec le pied.
- b. Abaissez le rail au niveau du sol, en prenant soin de ne pas le faire tomber afin de ne pas l'endommager et d'abîmer le sol.
- c. Une fois le rail abaissé, saisissez la poignée sur le cadre principal entre les marchepieds.
- d. Tirez la poignée vers le haut jusqu'à ce que vous entendiez un clic. Le rail est maintenant bloqué.

Étape
9



RETRAIT DES BANDES DE LA BATTERIE



- a. Retournez la poignée et placez-la dans son support.
- b. Utilisez un tournevis pour retirer les vis du couvercle du compartiment à piles.
- c. Ouvrez le couvercle et retirez la languette d'activation des piles qui maintient la pile en place.

Étape
1

Étape
2

- a. Remettez le couvercle du compartiment à piles en place et resserrez les vis.
- b. Remettez la poignée en position verticale et placez-la dans son support.

PLIER ET DÉPLACER

Étape
1

- a. Pour plier le rameur, rapprochez le siège le plus possible du cadre principal.
- b. Appuyez sur le verrou de pliage avec le pied.
- c. Levez le rail en direction du cadre principal jusqu'à ce que vous entendiez un clic.



1-a



1-b



1-c

Étape
2

- a. Retirez la poignée de l'attache de rangement et tirez vers le haut pour incliner le rameur vers l'avant sur les roues du pied avant.
- b. Vous pouvez à faire rouler le rameur pour le placer à l'endroit de votre choix.



2-a



2-b



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE ET DES REPOSE-PIEDS

- a. Appuyez sur le bouton droit pour augmenter la résistance.
- b. Appuyez sur le bouton gauche pour diminuer la résistance.

Étape
1



- a. Pour régler le repose-pied, appuyez sur la languette de verrouillage grise et faites glisser la plaque de réglage vers la position souhaitée.
- b. Relâchez la languette de verrouillage et vérifiez qu'elle est parfaitement installée dans la rainure sélectionnée de manière à bloquer le repose-pied.

Étape
2

ENTRETIEN

Chaque utilisation

Éteignez le rameur et nettoyez les parties les plus utilisées, comme les barres d'appui et la console avec un produit nettoyant non-acide (SANS ammonium, ni chlore ou alcool) et un chiffon doux. Ne pulvérisez pas directement la solution de nettoyage sur le rameur afin de ne pas endommager les composants électriques et annuler la garantie.

Vérifiez l'état du câble d'alimentation. S'il est abîmé, appelez le service clientèle (833-937-2453) pour demander à recevoir un câble neuf immédiatement avant de l'utiliser.

Nettoyez le haut du rail avec un chiffon sec et doux avant et après chaque utilisation afin d'éliminer les débris, la poussière ou la sueur présents sur le rail.

Chaque semaine

Vérifiez que votre application et le micrologiciel de l'appareil sont à jour.

Inspectez tous les éléments assemblés et préassemblés et serrez-les ou remettez-les en place au besoin. Cela comprend sans toutefois s'y limiter :

- Boulons des pieds avant et arrière
- Boulons de fixation du repose-pied
- Boulons de fixation du rail
- Boulons de fixation de la selle
- Porte-gourde (sur certains modèles)
- Contrôleur de résistance
- Le boulon de charnière pour le support de la tablette

Pour toute commande de pièce détachée, veuillez appeler notre service clientèle (833-937-2453).

Essuyez la poussière et aspirez le rameur et la zone située autour. Pour nettoyer le dessous du rameur, débranchez-le de la prise de courant et déplacez-le dans un autre endroit.

Vérifiez le système de nivellement des pieds pour vous assurer que le rameur est nivelé. Le rameur possède deux stabilisateurs sur la barre repose-pied avant. Pour le régler, placez le rameur avec précaution sur le flanc sur une surface molle. Faites tourner les stabilisateurs en caoutchouc situés sur la barre du pied avant. Faites tourner les stabilisateurs vers la droite afin d'abaisser le rameur et vers la gauche pour le relever. (Le nombre de stabilisateurs de l'appareil varie selon les modèles.)

Utilisez un testeur pour les piles boutons afin de vérifier le niveau de la batterie du contrôleur de résistance du rameur. Remplacez-la si nécessaire par une pile CR2032.

Chaque mois

Vérifiez le niveau d'usure des sangles et du crochet Velcro sur les repose-pieds. S'ils sont usés ou abîmés, appelez le service clientèle (833-937-2453) pour demander à recevoir des pièces de rechange.

Vérifiez le fonctionnement du mécanisme pliant si vous l'utilisez systématiquement.

Inspectez l'intérieur du rameur afin de vérifier si de la sueur ou de la poussière s'est accumulée dans le cadre. Retirez le cache droit et pulvérisez de l'air comprimé pour nettoyer en profondeur. Restez à 16 pouces de distance du rameur lorsque vous projetez de l'air comprimé.

Vérifiez les roues dans le siège en retirant le cache arrière du rail et en retirant le châssis. Serrez au besoin les boulons qui fixent les roues.

Lubrifiez les roues du châssis du siège tous les 1 à 3 mois avec une petite quantité d'huile de silicone. Faites glisser le siège et le châssis pour relever et abaisser le rail afin de bien répartir l'huile. Utilisez un chiffon pour éviter que des gouttes d'huile ne tombent sur le sol.

Demandez à quelqu'un de vous aider pour inspecter la bande. Réduisez la résistance et demandez à quelqu'un de tirer sur la bande en nylon jusqu'à ce qu'elle soit complètement détendue. L'autre personne doit vérifier l'état de la bande et en évaluer la qualité. Si elle présente des signes d'usure, appelez le service clientèle pour demander une réparation.

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Questions ou doutes

Nos membres sont notre priorité! Si vous avez des questions ou des doutes, veuillez contacter notre service clientèle.

☎ 1-833-937-2453

✉ cs@echelonfit.com

Envoyer une demande :



Informations de garantie

Votre rameur Echelon® ROW est livré avec une garantie d'un (1) an sur les pièces et la main-d'œuvre. En cas de besoin, il vous suffit de présenter une preuve d'achat et notre équipe du service à la clientèle se fera un plaisir de vous aider. Des extensions de garantie de 1 ou 2 ans peuvent être souscrites auprès du service à la clientèle.





MODÈLE # ECH-ROW
ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.
605 CHESTNUT STREET, SUITE 700
CHATTANOOGA, TN 37450

[ECHELONFIT.COM](http://EchelonFit.com)



LIRE LES INSTRUCTIONS
AVANT UTILISATION

FABRIQUÉ
EN CHINE



BREVET EN
INSTANCE

REV: 10012024

echelon[®]

ROW

MANUAL DE INSTRUCCIONES





Lou Lentine

Fundador y director
ejecutivo de Echelon
Fitness Multimedia, LLC



Hola,

Soy Lou, presidente de Echelon, y me gustaría darle la bienvenida a la comunidad de Echelon. Ha tomado una gran decisión para usted y su familia. Echelon Experience es una combinación innovadora de productos de fitness integrados con nuestra aplicación de última generación Echelon Fit. Este nuevo estilo de vida fitness conecta a su familia, amigos, la comunidad de Echelon y los instructores de Echelon para ayudarlo con sus objetivos de fitness. Con miles de clases en vivo y a pedido, sin importar su horario o experiencia, siempre hay una clase nueva y emocionante a la que puede unirse.

Celebramos la decisión de unirse a nuestra familia Echelon en la búsqueda de un estilo de vida más saludable. Estamos comprometidos a continuar diseñando productos de fitness de primera clase e innovadores para mejorar la calidad de vida mediante experiencias de entrenamiento que permiten la accesibilidad y la sostenibilidad de un estilo de vida activo.

¡Le agradecemos nuevamente por elegir Echelon y esperamos verlo en la próxima clase en vivo!

Un cordial saludo,

A stylized, handwritten signature in white ink, appearing to read 'Lou Lentine'.

LOU LENTINE

Fundador y director ejecutivo de Echelon Fitness Multimedia, LLC

DECLARACIÓN DE LA COMISIÓN FEDERAL DE COMUNICACIONES (FCC, POR SU SIGLA EN INGLÉS)

15.21

Se le advierte que los cambios o las modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para utilizar la máquina.

15.105(B)

Esta máquina ha sido probada y cumple con los límites de un dispositivo digital de Clase B de acuerdo con la sección 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación residencial. Esta máquina genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se puede garantizar que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si esta máquina causa interferencia dañina en la recepción de radio o televisión, lo que se puede determinar encendiendo y apagando la máquina, se recomienda al usuario que intente eliminar la interferencia a través de una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma de corriente en un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consultar con el distribuidor o con un técnico de radio y televisión con experiencia.

DECLARACIÓN DE LA FCC SOBRE LA EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN DE RADIOFRECUENCIA:

1. Este transmisor no debe colocarse ni operarse en conjunto con ninguna otra antena o transmisor.
2. Esta máquina cumple con los límites de exposición a la radiación de radiofrecuencia establecidos para un entorno no controlado. Este equipo debe instalarse y operarse con una distancia mínima de 20 cm entre el radiador y su cuerpo.

ESTE DISPOSITIVO CUMPLE CON LA SECCIÓN 15 DE LAS NORMAS DE LA FCC. LA OPERACIÓN ESTÁ SUJETA A LAS SIGUIENTES DOS CONDICIONES:

1. Este dispositivo no debería causar interferencias dañinas.
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan causar una operación no deseada.

INNOVACIÓN, CIENCIA Y DESARROLLO ECONÓMICO DE CANADÁ (ISED) ESTE APARATO DIGITAL DE CLASE B CUMPLE CON EL ICES-003 CANADIENSE. AVISO DE CANADÁ

INNOVACIÓN, CIENCIA Y DESARROLLO ECONÓMICO DE CANADÁ (ISED) ESTE APARATO DIGITAL DE CLASE B CUMPLE CON EL ICES-003 CANADIENSE.

AVISO DE CANADÁ

Este dispositivo cumple con los estándares de la especificación de normas de radio (RSS, por su sigla en inglés) exentos de licencia de ISED. La operación está sujeta a las dos condiciones siguientes:

1. Este dispositivo no debería causar interferencias.
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluida aquella que pueda provocar un funcionamiento no deseado del dispositivo.

AVIS CANADIEN

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

PRECAUCIÓN: EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN DE RADIOFRECUENCIA

1. Para cumplir con los requisitos de cumplimiento de exposición a la radiofrecuencia de Canadá, este dispositivo y la antena no deben ubicarse ni operarse en conjunto con ninguna otra antena o transmisor.
2. Para cumplir con los requisitos de cumplimiento de exposición a la radiofrecuencia de RSS 102, se debe mantener una distancia de separación de al menos 20 cm entre la antena del dispositivo y las personas.

ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE

1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

CONTENIDO

⚠ INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	63
LISTA DE PIEZAS	68
CREACIÓN DE CUENTA	70
MONTAJE	72
EXTRACCIÓN DE LA TIRA DE BATERÍA	76
PLEGADO Y DESPLAZAMIENTO	77
AJUSTE DE RESISTENCIA Y DE REPOSAPIÉS	79
CUIDADO Y MANTENIMIENTO	80
NOTAS	81

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Se debe tener cuidado al montar y desmontar de la máquina de remo. Antes de montar o desmontar, mueva el asiento a su posición más baja en el riel ECHELON® ROW y pare por completo.

El fabricante recomienda colocar el Echelon® ROW en un espacio donde se tenga 60 cm. de espacio en todos los lados de la máquina de remo para montar y desmontar de forma segura de la máquina de remo. Las dimensiones mínimas son las siguientes: 0,5 M (19,7 pg) En al menos un lado y 0,5 m (19,7 pg) Ya sea detrás o delante de la máquina de remo.

Al limpiar su ECHELON® ROW, utilice un trapo suave con detergente suave o agua para limpiar la máquina. No use líquidos químicos corrosivos que puedan dañar la cubierta.

Cuando se utiliza un dispositivo eléctrico, siempre se deben seguir precauciones básicas, que incluyen las siguientes:

Lea todas las instrucciones antes de usar el Echelon® ROW.

SOLO PARA USO DOMÉSTICO

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

PELIGRO - PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Siempre desenchufe la máquina del tomacorriente inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla.

ADVERTENCIA- PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A LAS PERSONAS:

1. Ninguna máquina debe dejarse desatendida cuando está enchufada. Desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar las partes.

2. No utilice debajo de una manta o almohada. Se puede producir un calentamiento excesivo y provocar incendios, descargas eléctricas o lesiones a las personas.
3. Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato por una persona responsable de su seguridad. Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina.
4. Utilice esta máquina solo para el uso previsto como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
5. Nunca utilice esta máquina si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado o se ha caído al agua. Lleve la máquina a un centro de servicio para la revisión y reparación.
6. No transporte esta máquina por el cable de alimentación ni utilice el cable como agarradera.
7. Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
8. Nunca utilice la máquina con los orificios de ventilación bloqueados. Mantenga los orificios de ventilación libres de pelusa, cabello y objetos similares.
9. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ningún orificio.
10. No utilice la máquina al aire libre.
11. No utilice la máquina donde se utilicen productos en aerosol (espray) o donde se esté administrando oxígeno.
12. Para desconectar, gire todos los controles a la posición de apagado, luego retire el enchufe del tomacorriente.
13. De acuerdo con la normativa CE, tenga en cuenta que los puertos USB no proporcionan energía cuando la máquina está en modo de suspensión.



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ANTES de comenzar cualquier programa de fitness o entrenamiento, consulte con su médico u oficial de salud. Esto asegurará que participe en programas de fitness o entrenamiento adecuados para su edad y condición física.

Antes de utilizar el Echelon® ROW, responda estas preguntas:

- ¿Ha estado enfermo recientemente?
- ¿Ha tenido mareos prolongados recientemente?
- ¿Se ha quedado sin aliento sin ninguna razón recientemente?
- ¿Ha tenido dolor en el pecho recientemente?
- ¿Tiene actualmente alguna lesión que le impida hacer ejercicio?
- ¿Está embarazada?
- ¿Tiene alguna afección o motivo por el que NO deba hacer ejercicio?
- ¿Tiene más de 35 años y no hace actividad física?
- ¿Algún médico le ha recomendado NO hacer ejercicio?

SI RESPONDE "SÍ" A CUALQUIERA DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES, DEBE SOLICITAR MÁS INFORMACIÓN DE SU MÉDICO ANTES DE UTILIZAR EL ECHELON® ROW.

Lea el manual del usuario por completo y siga todas las instrucciones. Esto garantiza su seguridad.

- Use SIEMPRE el Echelon® ROW en un terreno sólido y nivelado y en un área bien iluminada y ventilada.
- SIEMPRE verifique que el asiento y el manillar estén bien sujetos antes de usar.
- SIEMPRE verifique que los pedales y el asiento estén bien sujetos y que la correa tejida esté en buenas condiciones antes de su uso.
- NUNCA permita que los niños jueguen en o alrededor de la máquina de remo. Esto ayuda a protegerlos de lesiones causadas por partes en movimiento.
- SIEMPRE configure correctamente la máquina de remo para su tipo de cuerpo específico. El Echelon® ROW ofrece reposapiés ajustables que están claramente marcados para garantizar una personalización rápida y fácil para cada entrenamiento.
- SIEMPRE revise el ROW en busca de piezas desgastadas o defectuosas antes de usarlo. Si encuentra alguna, comuníquese con Echelon® (cs@echelonfit.com) antes de usarlo.
- NUNCA utilice el ROW si no está ensamblado de forma correcta o completa, o si está dañado de alguna manera.
- NUNCA exceda el límite de peso para esta máquina de remo. El límite de peso para esta máquina de remo es de 160 kg (300 libras). No utilice el Echelon® ROW si su peso corporal supera las 300 libras (135 kg).

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- NUNCA use el Echelon® ROW cuando esté enfermo o fatigado.
 - SIEMPRE use vestimenta adecuada y mantenga la ropa alejada de las ruedas del asiento y el riel. Use calzado que cubra completamente sus pies. El cabello largo debe estar atado o recogido. Asegúrese de que los cordones de los zapatos estén metidos dentro de los zapatos.
 - SIEMPRE entre en calor o haga estiramientos antes de comenzar el ejercicio.
 - SIEMPRE tenga cuidado al subir y bajar del Echelon® ROW.
 - NUNCA se pare ni se suba al asiento ni al riel del sistema Echelon® ROW.
 - Mantenga SIEMPRE las manos alejadas de las piezas móviles y asegúrese de no colocarlas nunca donde no haya un manillar de goma.
 - NUNCA se esfuerce demasiado ni haga ejercicio hasta el agotamiento. Si se siente débil, mareado, con dificultad para respirar o si tiene dolores en el pecho u otros dolores, ¡DETÉNGASE INMEDIATAMENTE! Consulte a su médico antes de volver a utilizar el Echelon® ROW.
 - SIEMPRE asegúrese de tener una botella con al menos 350 ml (12 oz) de agua y una toalla cerca para absorber el sudor del cuerpo y del manillar.
 - NUNCA use el Echelon® ROW en posición de pie.
 - MANTENGA SIEMPRE LA PELVIS COLOCADA SOBRE LA LÍNEA CENTRAL DEL ECHELON® ROW.
 - SIEMPRE coloque el manillar en su soporte antes de quitar los pies de los pedales o bajarse.
 - NUNCA deje que la manija vuele hacia la CUBIERTA.
 - NUNCA retuerza la correa tejida ni tire del asa de un lado a otro.
 - NUNCA reme con una sola mano.
 - TENGA en cuenta que el asiento puede rodar hacia adelante sobre el riel cuando no está en uso.
 - NUNCA utilice accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante. El uso de tales accesorios puede causar lesiones o daños a la máquina de remo y afectará la garantía de la máquina.
 - SIEMPRE asegúrese de limpiar el Echelon® ROW después de cada uso para mantenerlo higiénico.
 - La limpieza y el mantenimiento del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
 - NO use líquidos químicos corrosivos que puedan dañar la cubierta.
 - Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de la ROW.
 - SIEMPRE mantenga a las mascotas alejadas de la ROW.
- Si surge algún problema que afecte el rendimiento del Echelon® ROW, comuníquese de inmediato con el fabricante. Asegúrese siempre de que las piezas que sufren desgaste sean revisadas periódicamente.
- ESTA INFORMACIÓN DE SEGURIDAD Y EL MANUAL DEL USUARIO NO REEMPLAZAN LA NECESIDAD DE ESTAR ALERTA Y DE USAR EL SENTIDO COMÚN AL UTILIZAR EL ECHELON® ROW**



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

El ROW contiene baterías de botón/moneda reemplazables.

- Tipo de batería: CR2032
- Voltaje nominal de la batería: 3,0 V
- Retire y recicle o deseche inmediatamente las baterías usadas de acuerdo con las regulaciones locales y manténgalas fuera del alcance de los niños. NO deseche las baterías en la basura doméstica ni las incinere.
- Incluso las baterías usadas pueden causar lesiones graves o la muerte.
- Llame a un centro local de control de intoxicaciones para obtener información sobre el tratamiento.
- Las pilas no recargables no deben recargarse.
- No fuerce la descarga, recargue, desmonte, caliente a más de 60 °C ni incinere. Si lo hace, podrían producirse lesiones debido a ventilación, fugas o explosiones que provoquen quemaduras químicas.
- Asegúrese de que los tipos de batería correctos estén instalados correctamente según la polaridad (+ y -).
- Retire y recicle o deseche inmediatamente las baterías de los equipos que no se utilicen durante un período prolongado de tiempo de acuerdo con las regulaciones locales.
- Asegure siempre completamente el compartimento de la batería. Si el compartimiento de la batería no cierra de forma segura, deje de usar el producto, retire las baterías y manténgalas fuera del alcance de los niños.

Reemplazo de batería

- Gire el mango de manera que la tapa de la batería quede hacia arriba y coloque el mango en su soporte.

 ADVERTENCIA	
• PELIGRO DE INGESTA: Este producto contiene una pila de botón o moneda. Tipo de pila (CR2032), voltaje nominal: 3 V. • La ingestión puede provocar la MUERTE o lesiones graves. • La ingestión de una pila de botón o moneda puede provocar quemaduras químicas internas en tan solo 2 horas. • MANTENGA las pilas nuevas y usadas FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. • Busque atención médica de inmediato si sospecha que una pila se ha ingerido o se ha insertado en cualquier parte del cuerpo.	

- Con un destornillador Phillips, retire el tornillo y la tapa de la batería.
- Retire la batería CR2032 vencida y reemplácela con una batería CR2032 nueva según la polaridad correcta. El positivo (+) debe mirar hacia arriba cuando se instala correctamente.
- Vuelva a instalar la tapa de la batería y use un destornillador Phillips para reemplazar el tornillo.
- Gire el mango nuevamente a la posición de remo y colóquelo en el soporte del mango. Para garantizar un funcionamiento suave, asegúrese de que la cinta no esté torcida cuando el mango regrese a la posición de remo.

⚠ ADVERTENCIA

RIESGO DE LESIONES PERSONALES. MANTENGA A LOS NIÑOS MENORES DE 13 AÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA.

Se deben leer y seguir todas las advertencias e instrucciones. En el caso de los equipos de fitness para consumidores, también se debe informar que se debe consultar el manual del propietario para obtener advertencias adicionales e información de seguridad.

La máquina de remo fija solo debe usarse después de una revisión exhaustiva del manual de funcionamiento (máquina de remo fija para consumidores) o bajo la supervisión directa de un instructor capacitado (máquina de remo fija para instituciones).

Manténgase alejado de las piezas móviles en todo momento. El contacto con las piezas móviles puede provocar lesiones graves.

Visite <https://echelonfit.zendesk.com/hc/en-us> para obtener más información.

Instale y opere la máquina de remo fija sobre una superficie sólida y nivelada.

Se debe tener cuidado al montar y desmontar la máquina de remo fija. Antes de montar o desmontar, mueva el asiento hacia adelante en dirección a las plataformas para los pies y coloque el asa en el soporte.

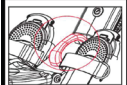
Mantenga la superficie superior del pedal limpia y seca.

Si no se realiza el mantenimiento y cuidado adecuados de la máquina de remo, se pueden producir lesiones graves al usuario y daños a los componentes esenciales de la máquina.

Desconecte la alimentación antes de realizar tareas de mantenimiento en el equipo (si corresponde).

Realice siempre el mantenimiento de la máquina de remo de acuerdo con las pautas de mantenimiento que se indican en el manual del propietario.

⚠ ADVERTENCIA



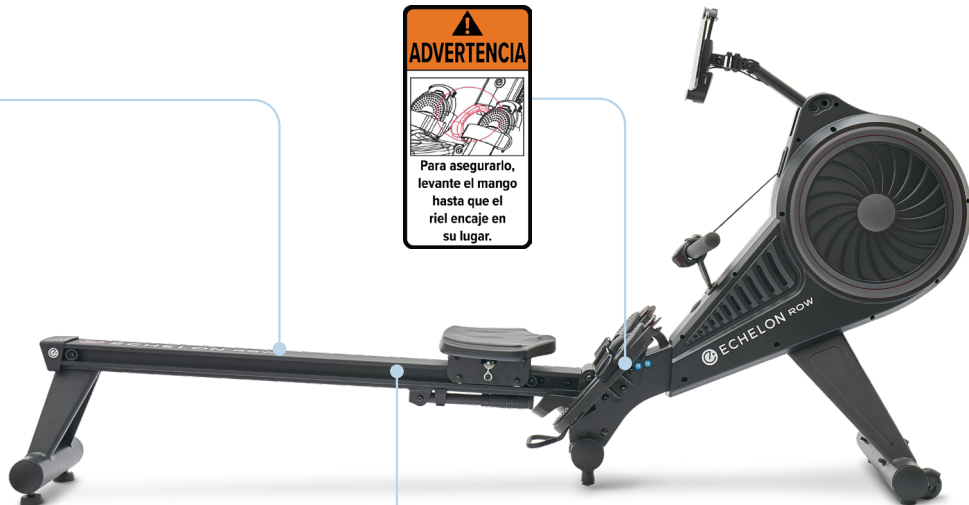
Para asegurarlo, levante el mango hasta que el riel encaje en su lugar.

⚠ ADVERTENCIA



PELIGRO DE APLASTAMIENTO

Mantenga las manos alejadas del riel mientras utiliza la máquina de remo. De lo contrario, podría sufrir aplastamiento de las manos.



LISTA DE PIEZAS

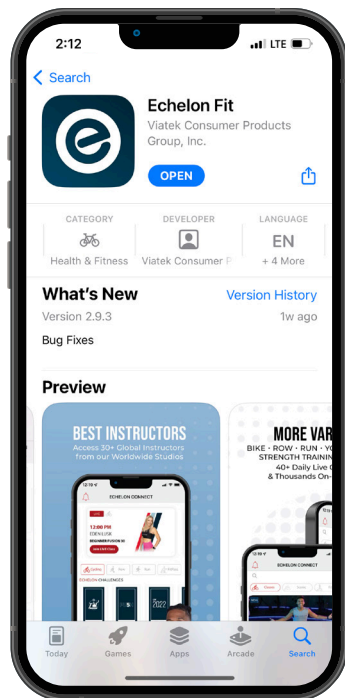


INCLUYE

1. Marco principal
2. Riel
3. Pata trasera
4. Pata delantera
5. Tornillo M8x16 (4)
6. Tornillo M8x16 con arandela (4)
7. Tornillo M8x20 con arandela (8)
8. Tornillo M10x25 con arandela (2)
9. Llave hexagonal con cabeza Phillips
10. Carro de la pata izquierda
11. Carro de la pata derecha
12. Asiento
13. Adaptador



CREACIÓN DE CUENTA



DESCARGUE LA APLICACIÓN ECHELON FIT®

Asegúrese de que esté instalada la versión más reciente de la aplicación Echelon Fit® desde la tienda Google Play™ o la tienda App™.

INSTRUCCIONES OPERATIVAS

Conéctese a la aplicación Echelon Fit® para acceder a tutoriales e instrucciones de operación.



Escanee aquí para comenzar su prueba gratuita



Si compró este producto en el sitio web echelonfit.com, debería haber recibido un correo electrónico de activación.

Vaya a member.echelonfit.com y siga las instrucciones en pantalla para elegir un plan y configurar su cuenta. Esta información será necesaria para iniciar sesión en su cuenta en la aplicación Echelon Fit®.

La información de la cuenta y los planes se administran en member.echelonfit.com y utilizan las mismas credenciales de inicio de sesión. Después de crear la cuenta de inicio de sesión en member.echelonfit.com, tome nota de la información de inicio de sesión. Se utilizará el mismo usuario en la aplicación.

1. SELECCIONE “SIGN UP NOW” (REGÍSTRESE AHORA)

2. SELECCIONE EL LUGAR DONDE REALIZÓ LA COMPRA

Seleccione la ubicación de compra y siga las instrucciones en pantalla.

3. ELIJA SU PLAN

Mensual / 1 año / 2 años

4. CONFIGURE SU MÉTODO DE PAGO

5. INTRODUZCA LA INFORMACIÓN DE SU CUENTA PERSONAL

6. REVISE LA CUENTA

Aquí puede editar su información de facturación, agregar miembros de la familia, gestionar las suscripciones y, si lo hace desde un dispositivo móvil, descargar la aplicación e iniciar sesión.

ACTIVACIÓN DE CUENTA

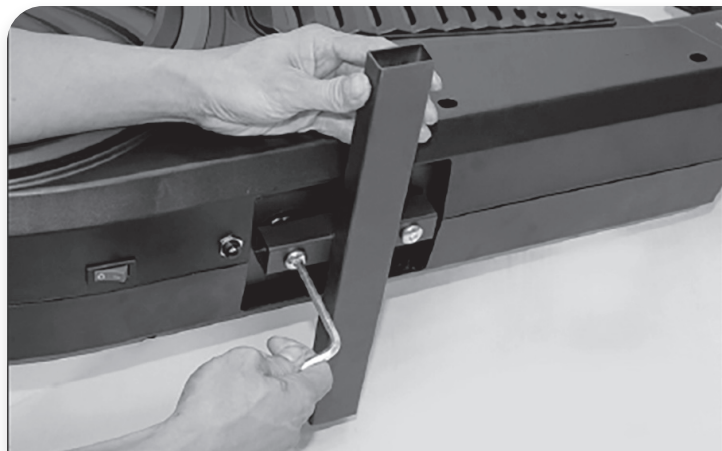
Si compró este producto en el sitio web echelonfit.com, debería haber recibido un correo electrónico de activación. Haga clic en el enlace del correo electrónico de activación y siga las instrucciones en pantalla. Ingrese su información para verificar su información de pago.

No se le cobrará hasta el mes siguiente.

MONTAJE

- a. En la parte inferior del marco principal (1), retire el soporte y el perno con la llave hexagonal (9).

Paso
1



Paso
2

- a. Fije la pata delantera (4) al marco principal (1) usando 2 tornillos M10x25 con arandela y llave hexagonal (9). Asegúrese de apretar completamente los tornillos antes del siguiente paso.



2-a

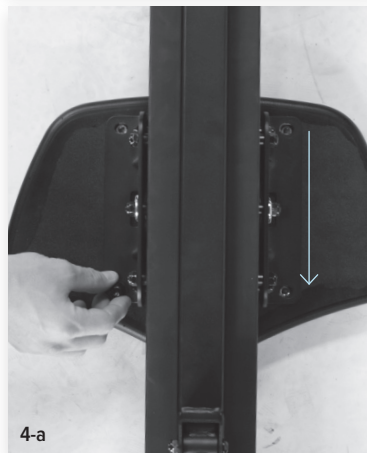


2-b



- a. Gire el marco principal (1) en posición vertical sobre la pata delantera (4).
- b. Extienda el brazo del soporte del teléfono hasta la posición completamente vertical y coloque el mango de la máquina de remo en la base del mango.

Paso
3



- a. Coloque el asiento (12) en el suelo con los orificios de los tornillos hacia arriba.
- b. Coloque el riel (2) en el asiento (12) con los orificios del soporte deslizante del asiento alineados con los orificios de los tornillos en el asiento (12). Nota: Para una instalación adecuada, el asiento debe quedar orientado hacia el extremo descubierto del riel.
- c. Fije el asiento (12) al riel (2) usando 4 tornillos M8x16 con arandela (6) y llave hexagonal (9).

Paso
4

MONTAJE

Paso 5

- a. Deslice el riel (2) sobre el soporte del riel en la base del marco principal (1).
- b. Fije el riel (2) al soporte del riel usando 4 tornillos M8x16 (5) y una llave hexagonal (9).



Paso 6

- a. Alinee la pata trasera (3) con los orificios de los tornillos en el extremo del riel (2).
- b. Coloque la pata trasera (3) usando 2 tornillos M8x20 con arandela (7) y llave hexagonal (9).





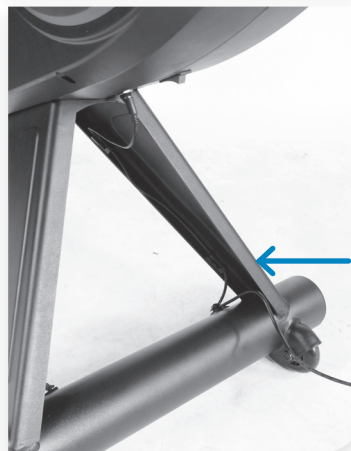
7-a



7-b

- a. Alinee el carro de la pata izquierda (10) con los orificios de los tornillos en el lado izquierdo del marco principal (1).
- b. Coloque el carro de la pata izquierda (10) usando 6 tornillos M8x20 con arandela (7) y llave hexagonal (9).
- c. Repita los pasos ab en el lado derecho del marco principal usando el carro de la pata derecha (11), 6 tornillos M8x20 con arandela (7) y la llave hexagonal (9).

Paso
7



- a. Conecte el adaptador (13) al puerto de alimentación y pase el cable del adaptador a través de los clips de enrutamiento en el marco de la pata delantera.

Paso
8

MONTAJE

- a. Presione el bloqueo plegable con el pie.
- b. Baje el riel hasta el piso, teniendo cuidado de no dejarlo caer ya que podría dañar el riel y el piso.
- c. Con el riel bajado, agarre la manija en el marco principal entre las plataformas para las patas.
- d. Tire la manija hacia arriba hasta oír un “clic”. El riel ahora está bloqueado en su lugar.

Paso
9





EXTRACCIÓN DE LA TIRA DE LA BATERÍA

- Gire el mango y colóquelo en su soporte.
- Utilice un destornillador para quitar los tornillos de la tapa de la batería.
- Abra la tapa de la batería y retire la tira de activación de la batería, manteniendo la batería en su lugar.

Paso
1

Paso
2

- Vuelva a colocar la tapa de la batería y vuelva a instalar los tornillos.
- Gire el mango a la posición vertical y colóquelo en el soporte del mango.

PLEGADO Y DESPLAZAMIENTO

Paso 1

- a. Para plegar, mueva el asiento a la posición más cercana al marco principal.
- b. Presione el bloqueo plegable con el pie.
- c. Levante el riel hacia el marco principal hasta escuchar un “clic”.



Paso 2

- a. Tire del mango para separarla del clip de almacenamiento y levántela para inclinar la máquina de remo hacia adelante sobre las ruedas delanteras.
- b. Ahora se puede trasladar la máquina de remo hasta la ubicación deseada.





AJUSTE DE RESISTENCIA Y REPOSAPIÉS

- a. Presione el botón derecho para aumentar la resistencia.
- b. Presione el botón izquierdo para disminuir la resistencia

Paso
1



- a. Para ajustar el reposapiés, presione hacia abajo la pestaña de bloqueo gris y deslice la placa de ajuste a la posición deseada.
- b. Suelte la pestaña de bloqueo y asegúrese de que esté completamente asentada en la muesca seleccionada para bloquearla en su lugar.

Paso
2

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Cada uso

Apague la máquina de remo y limpie las áreas de uso frecuente, como el manillar y la consola, con un limpiador no ácido (SIN amoníaco, cloro o alcohol) en un paño suave. No rocíe la solución de limpieza directamente sobre o dentro de la máquina de remo, ya que podría arruinar los componentes eléctricos y anular la garantía.

Inspeccione el cable de alimentación en busca de daños. Si está dañado, llame al servicio al cliente (833-937-2453) para un reemplazo inmediato antes de usar. Limpie la parte superior del riel con un paño suave y seco antes y después de cada uso para asegurarse de que el riel esté libre de polvo, suciedad o sudor.

Semanalmente

Asegúrese de que su aplicación y el firmware del equipo estén actualizados con las últimas versiones.

Inspeccione todos los herrajes ensamblados y premontados y apriete o vuelva a fijar según sea necesario. Esto incluye, entre otros, lo siguiente:

- Pernos de pata delantera y trasera
- Pernos del carro de pie
- Pernos para asegurar el riel
- Pernos de fijación del asiento
- Portabebidas (modelos seleccionados)
- Controlador de resistencia
- Perno de bisagra del soporte para tableta

Si necesita piezas de repuesto, llame a nuestro departamento de servicio al cliente para pedir una pieza de repuesto (833-937-2453).

Quite el polvo y aspire la máquina de remo y el área circundante. Para limpiar debajo de la máquina de remo, apague la alimentación, pliegue y haga rodar la máquina de remo a su ubicación alterna.

Evalúe el sistema de nivelación de patas para asegurarse de que su máquina de remo esté nivelada. La parte delantera de la máquina de remo tiene dos estabilizadores en la barra de pies delantera para mantenerla nivelada. Para ajustar, incline con cuidado el remo de lado sobre una superficie blanda. Gire los estabilizadores de goma ubicados en la barra de pies delantera. Gire los estabilizadores hacia la derecha para bajar la máquina de remo y gire hacia la izquierda para levantarla. (La cantidad de estabilizadores en la unidad variará entre los modelos).

Use un probador de batería de celda de moneda para verificar la energía de la batería del controlador de resistencia de la máquina de remo. Si es necesario, reemplácela con una batería de celda de moneda CR2032.

Mensualmente

Revise las correas de gancho y bucle de velcro en los carros de los pies para ver si están desgastadas. Si está dañado o desgastado, llame al servicio de atención al cliente (833-937-2453) para obtener piezas de repuesto.

Verifique que el mecanismo de plegado del marco funciona correctamente, si la característica se usa constantemente.

Revise el interior de la máquina de remo para asegurarse de que no haya acumulación de polvo o sudor en el marco. Retire la cubierta lateral derecha y rocíe con aire comprimido para limpiar a fondo. Manténgase a 16" de distancia de la máquina de remo cuando aplique el aire comprimido.

Revise las ruedas en el chasis del asiento quitando la tapa trasera del riel y quitando el chasis. Según sea necesario, apriete los pernos que bloquean las ruedas en su lugar.

Lubrique las ruedas del chasis del asiento cada 1 a 3 meses con una pequeña cantidad de silicona o aceite mineral. Deslice el asiento y el chasis hacia arriba y hacia abajo del riel para distribuir correctamente el aceite. Use un trapo para asegurarse de que el aceite no gotee sobre pisos susceptibles a las manchas.

Pídale a alguien que lo ayude a evaluar el cinturón. Baje la resistencia y haga que una persona tire del cinturón de nailon hasta que esté completamente extendido. La otra persona debe inspeccionar la correa y evaluar la calidad de la cinta. Si nota algún desgaste, notifique a nuestro equipo de servicio al cliente para conocer los requisitos de servicio.

NOTAS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Preguntas o inquietudes

¡Nuestros miembros son nuestra prioridad! Si necesita ayuda o tiene inquietudes, comuníquese con nuestro equipo de Servicio al Cliente.

☎ 1-833-937-2453

✉ cs@echelonfit.com

Enviar una solicitud:



Información de garantía

Su Echelon® ROW viene con una garantía de 1 año en piezas y mano de obra. Si surge la necesidad, todo lo que necesita es un comprobante de compra y nuestro equipo de Servicio al Cliente estará encantado de ayudarlo. Hay disponibles garantías extendidas adicionales de 1 o 2 años a través del Servicio al Cliente.





MODELO # ECH-ROW
ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.
605 CHESTNUT STREET, SUITE 700
CHATTANOOGA, TN 37450

ECHELONFIT.COM



LEA LAS INSTRUCCIONES
ANTES DE OPERAR

HECHO
EN CHINA



PATENTE
PENDIENTE

REV: 10012024

echelon[®]

ROW

BEDIENUNGSANLEITUNG





Lou Lentine
Gründer und CEO
Echelon Fitness
Multimedia, LLC



Hallo,

Ich bin Lou, der Gründer von Echelon, und möchte Sie in der Echelon-Community willkommen heißen. Sie haben eine hervorragende Entscheidung für sich und Ihre Familie getroffen. Echelon Experience ist eine innovative Kombination aus Fitness-Produkten, die in unsere Weltklasse Echelon Fit-App integriert sind. Dieser brandneue Fitness-Lifestyle schweißt Ihre Familie, Ihre Freunde, die Echelon-Community und die Echelon-Trainer zu einem Bündnis zusammen, das gemeinsam Ihre Fitness-Ziele unterstützt. Mit Tausenden von Live und On-Demand-Kursen steht unabhängig von Ihrem Zeitplan oder Ihrer Erfahrung stets ein neuer und spannender Kurs bereit, an dem Sie teilnehmen können.

Wir begrüßen Ihre Entscheidung, sich in dem Bestreben nach einem gesünderen Lebensstil unserer Echelon-Familie anzuschließen. Wir bleiben auch weiterhin der Entwicklung von erstklassigen, innovativen Produkten zur Steigerung der Lebensqualität durch Trainingserfahrungen verpflichtet, die einen aktiven Lebensstil zugänglicher und nachhaltiger gestalten.

Nochmals vielen Dank, dass Sie sich für Echelon entschieden haben. Ich freue mich darauf, Sie im nächsten Live-Kurs zu sehen!

Mit den besten persönlichen Grüßen

A stylized, handwritten signature in white ink, appearing to read 'Lou Lentine'.

Lou Lentine

Gründer und CEO Echelon Fitness Multimedia, LLC

ERKLÄRUNG DER FEDERAL COMMUNICATION COMMISSION (FCC)

15.21

Wir weisen Sie darauf hin, dass Änderungen oder Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Konformität verantwortlichen Stelle genehmigt wurden, dazu führen können, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.

15.105(B)

Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Grenzwerte für ein digitales Gerät der Klasse B gemäß Abschnitt 15 der FCC-Bestimmungen. Diese Grenzwerte sollen einen angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen für Wohnanlagen gewährleisten. Dieses Gerät erzeugt, verwendet und strahlt Hochfrequenzenergie aus und kann, wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird, Störungen der Funkkommunikation verursachen. Es besteht jedoch keine Garantie, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Falls dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursachen sollte, was sich durch Aus- und Einschalten des Geräts feststellen lässt, empfehlen wir dem Nutzer, diese Störungen gegebenenfalls durch eine der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder platzieren sie diese an anderer Stelle.
- Vergrößern Sie den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose in einem anderen Stromkreis an, als dem, an welchen der Empfänger angeschlossen ist.
- Ziehen Sie einen Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker zu Rate.

FCC-ERKLÄRUNG ZUR HF-STRAHLENBELASTUNG:

1. Dieser Sender darf nicht mit anderen Antennen oder Sendern zusammen aufgestellt oder betrieben werden.
2. Dieses Gerät entspricht den HF-Grenzwerten für die Strahlenbelastung, die für unkontrollierte Umgebungen festgelegt wurden. Dieses Gerät sollte mit einem Mindestabstand von 20 cm zwischen dem ausstrahlenden Gerät und Ihrem Körper installiert und betrieben werden.

DIESES GERÄT ENTSPRICHT TEIL 15 DER FCC-BESTIMMUNGEN. DER BETRIEB UNTERLIEGT DEN BEIDEN FOLGENDEN BEDINGUNGEN:

1. Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen und
2. Dieses Gerät muss sämtliche empfangenen Störgrößen bewältigen können, einschließlich solcher, die unerwünschte Betriebsweisen auslösen könnten.

DIGITALE GERÄT DER KLASSE B ENTSPRICHT DER KANADISCHEN VORSCHRIFT ICES-003.

CET APPAREIL NUMÉRIQUE DE CLASSE B EST CONFORME À LA NORME NMB-003.

HINWEIS FÜR KANADA

Dieses Gerät erfüllt die RSS-Norm(en) von ISED für lizenzfreie Geräte. Der Betrieb unterliegt den beiden folgenden Bedingungen:

1. Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen und
2. Dieses Gerät muss sämtliche Störgrößen bewältigen können, einschließlich solcher, die unerwünschte Betriebsweisen des Geräts auslösen könnten.

AVIS CANADIEN

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

VORSICHT: EXPOSITION GEGENÜBER HF-STRAHLUNG

1. Zur Erfüllung der Anforderungen der kanadischen HF-Strahlenbelastungsrichtlinien darf dieses Gerät nicht mit anderen Antennen oder Sendern zusammen aufgestellt oder betrieben werden.
2. Zur Erfüllung der Anforderungen der HF-Strahlenbelastungsrichtlinien für den Standard RSS 102 muss ein Mindestabstand von 20 cm zwischen der Antenne dieses Geräts und allen Personen eingehalten werden.

ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE

1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

INHALTSVERZEICHNIS

⚠ WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	91
TEILELISTE	96
KONTOERSTELLUNG	98
ZUSAMMENBAUEN	100
BATTERIESTREIFEN ENTFERNEN.	104
ZUSAMMENFALTEN UND TRANSPORTIEREN	105
WIDERSTAND UND FÜSSE EINSTELLEN	107
PFLEGE UND WARTUNG	108
HINWEISE	109

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Hinweis: Seien Sie beim Zusammen- bzw. Auseinanderbauen des Laufbands vorsichtig. Bevor Sie das Echelon® ROW zusammen- oder auseinanderbauen, schieben Sie den Sitz in die niedrigste Position an der Echelon® ROW Schiene und warten Sie bis zum vollständigen Stillstand.

Der Hersteller empfiehlt, das Echelon® ROW an einem Platz aufzustellen, an dem Sie auf allen Seiten des Geräts zwei Fuß Freiraum haben, um das Rudergerät sicher zusammen- und auseinanderbauen zu können. Die Mindestabmessungen sind: 0,5 m (19,7") auf mindestens einer Seite, und 0,5 m (19,7") Entweder hinter oder vor dem Rudergerät.

Verwenden Sie bitte beim Reinigen des Echelon® ROW ein weiches Tuch mit einem milden Reinigungsmittel oder Wasser zum Abwischen. Verwenden Sie keine aggressiven chemischen Flüssigkeiten, welche die Abdeckung beschädigen könnten.

Bei der Verwendung von Elektrogeräten sollten grundsätzliche Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, einschließlich der folgenden Informationen:

Lesen Sie vor der Benutzung des Echelon® ROW alle Anweisungen.

NUR FÜR DEN PRIVATEN GEBRAUCH BESTIMMT

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF

GEFAHR - UM DAS STROMSCHLAGRISIKO ZU REDUZIEREN:

Ziehen Sie den Netzstecker dieses Geräts nach dem Gebrauch oder vor der Reinigung unverzüglich aus der Steckdose.

WARNHINWEIS - UM DAS VERBRENNUNGS-, BRAND-, STROMSCHLAG-, ODER VERLETZUNGSRISIKO ZU REDUZIEREN:

1. Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker bei Nichtgebrauch und vor dem Anbringen oder Abnehmen von Teilen aus der Anschlussdose.
2. Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es könnte zu

einem Wärmestau kommen, der einen Brand, einen elektrischen Schlag oder eine Verletzung verursachen kann.

3. Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen bestimmt, es sei denn, diese Personen werden beaufsichtigt oder haben Anweisungen zur Verwendung des Gerätes durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person erhalten. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät fern.
4. Verwenden Sie dieses Gerät nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch, wie in dieser Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Anbauteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
5. Nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es/er fallen gelassen oder beschädigt wurde oder in Berührung mit Wasser gelangt ist. Bringen Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur zu einem Kundendienstzentrum.
6. Das Gerät nicht am Netzkabel tragen oder das Kabel als Griff verwenden.
7. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
8. Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Flusen, Haaren und dergleichen.
9. Es dürfen keine Fremdkörper in irgendwelche Öffnungen gelangen. Führen Sie niemals Gegenstände ein.
10. Das Gerät nicht im Freien benutzen.
11. Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Sprühdosen verwendet werden oder an denen Sauerstoff verabreicht wird.
12. Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente auf „Aus“ und ziehen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose.
13. Bitte beachten Sie, dass an den USB-Anschlüssen gemäß den CE-Vorschriften kein Strom anliegt, wenn das Gerät sich in der Betriebsart „Sleep“ befindet.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BEVOR Sie mit einem Fitness- oder Krafttrainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Gesundheitsexperten. So stellen Sie sicher, dass Sie das richtige Kraft- oder Fitnessprogramm für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung absolvieren.

- Bitte beantworten Sie vor der Benutzung des Echelon® ROW folgende Fragen:
- Waren Sie in letzter Zeit krank?
- Hatten Sie in letzter Zeit langanhaltende Schwindelanfälle?
- Waren Sie in letzter Zeit grundlos außer Atem?
- Hatten Sie in letzter Zeit Schmerzen in der Brust?
- Haben Sie derzeit irgendwelche Verletzungen, die Sie vom Trainieren abgehalten haben?
- Sind Sie schwanger?
- Haben Sie irgendwelche Krankheiten oder Gründe, weshalb Sie NICHT trainieren sollten?
- Sind Sie über 35 Jahre alt und körperlich inaktiv?
- Wurde Ihnen von einem Arzt geraten, dass Sie NICHT trainieren sollten?

WENN SIE EINE DER OBIGEN FRAGEN MIT „JA“ BEANTWORTEN, SOLLTEN SIE VOR DER VERWENDUNG DES Echelon® ROW WEITEREN RAT VON IHREM ARZT EINHOLEN.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen. Dies gewährleistet Ihre Sicherheit.

- Verwenden Sie das Echelon® ROW IMMER auf festem, ebenem Untergrund sowie in einem gut beleuchteten und belüfteten Bereich.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung IMMER, ob der Sitz und die Griffstangen sicher befestigt sind.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung IMMER, ob die Pedale und der Webriemen sicher befestigt sind.
- Erlauben Sie Kindern NIEMALS, auf dem oder in der Umgebung des Rudergeräts zu spielen. Dies trägt zu deren Schutz vor beweglichen Teilen bei.
- Stellen Sie das Rudergerät IMMER richtig für Ihren speziellen Körpertyp ein. Das Echelon® ROW bietet verstellbare Fußstützen, die eindeutig markiert und für jedes Workout leicht individuell einstellbar sind.
- Überprüfen Sie das ROW vor der Verwendung IMMER auf defekte Teile. Falls Sie diese finden, setzen Sie sich bitte vor der Verwendung mit Echelon® (cs@echelonfit.com) in Verbindung.
- Benutzen Sie das ROW NIEMALS, wenn es nicht ordnungsgemäß/vollständig montiert oder in irgendeiner Weise beschädigt ist.
- Die Gewichtsgrenze dieses Rudergeräts darf NIEMALS überschritten werden. Die Gewichtsgrenze dieses Rudergeräts beträgt 300 lbs. Verwenden Sie das Echelon® ROW nicht, falls Ihr Körpergewicht mehr als 300 lbs beträgt.
- Benutzen Sie das Echelon® ROW NIEMALS, wenn Sie krank oder erschöpft sind.

- Tragen Sie **IMMER** geeignete Kleidung und halten Sie Sitz, Räder und Schiene frei von Kleidungsstücken. Tragen Sie Schuhwerk, das Ihre Füße vollständig umschließt. Lange Haare sollten zurückgebunden oder hochgesteckt sein. Stellen Sie sicher, dass die Schnürsenkel in Ihren Schuhen verstaут sind.
- Wärmen Sie sich **IMMER** auf/strecken Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Seien Sie **IMMER** vorsichtig beim Auf- und Absteigen auf das und vom Echelon® ROW.
- Stellen Sie sich **NIEMALS** auf den Sitz oder die Echelon® ROW Schiene und klettern Sie nicht darauf.
- Halten Sie die Hände **IMMER** von den beweglichen Teilen fern und achten Sie darauf, die Hände nur auf die mit Gummi überzogenen Griffstangen aufzusetzen.
- Überanstrengen Sie sich **NIEMALS** und trainieren Sie nicht bis zur Erschöpfung. Wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, kurzatmig sind bzw. Brust- oder andere Schmerzen haben, **HÖREN SIE SOFORT MIT DEM TRAINING AUF!** Konsultieren Sie vor Wiederaufnahme Ihres Trainings mit dem Echelon® ROW nochmals Ihren Arzt.
- Achten Sie **IMMER** darauf, dass Sie in der Nähe eine Wasserflasche mit mindestens 350 ml Wasser und ein Handtuch griffbereit haben, um den Schweiß von Ihrem Körper und den Griffstangen abzuwischen.
- Verwenden Sie das Echelon® ROW **NIEMALS** in stehender Position.
- Halten Sie Ihr Becken **IMMER** mittig über der Mittellinie des Echelon® ROW.
- Legen Sie die Griffstange **IMMER** auf die Griffhalterung, bevor Sie die Füße von den Pedalen nehmen oder mit dem Auseinanderbauen beginnen.
- Lassen Sie den Griff **NIEMALS** in die **ABDECKUNGEN** gelangen.

- **NIEMALS** den gewebten Gurt verdrehen oder den Griff von einer Seite auf die andere ziehen.
- **NIEMALS** einhändig rudern.
- Beachten Sie, dass der Sitz im leeren Zustand auf der Schiene nach vorne rollen kann.
- Verwenden Sie **NIEMALS** Anbauten, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden. Die Nutzung solcher Anbauten kann zu Verletzungen oder Geräteschäden führen und hat Auswirkungen auf die Garantie des Rudergeräts.
- Stellen Sie aus Hygienegründen **IMMER** sicher, dass das Echelon® ROW nach jedem Gebrauch abgewischt wird.
- Die Reinigung und Benutzerwartung darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Verwenden Sie **KEINE** aggressiven chemischen Flüssigkeiten, welche die Abdeckung beschädigen könnten.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren immer vom ROW fern.
- Halten Sie Haustiere **IMMER** vom ROW fern.

Wenden Sie sich bitte umgehend an den Hersteller, falls irgendwelche Probleme auftreten, welche die Leistung des Echelon® ROW beeinträchtigen. Stellen Sie unbedingt sicher, dass Verschleißteile regelmäßig überprüft werden.

DIESE SICHERHEITSHINWEISE UND DIE BEDDIENUNGSANLEITUNG ENTBINDEN DEN BENUTZER NICHT VON DER NOTWENDIGKEIT, BEI DER BENUTZUNG DES Echelon® ROW VORSICHT WALTEN ZU LASSEN UND DEN GESUNDEN MENSCHENVERSTAND EINZUSETZEN!

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Das ROW enthält auswechselbare Knopfzellenbatterien.

- Batterietyp: CR2032
- Batterienennspannung: 3,0V
- Verbrauchte Batterien unverzüglich entnehmen und gemäß den lokalen Vorschriften der Wiederverwertung zuführen oder entsorgen und von Kindern fernhalten. Batterien NICHT im Hausmüll entsorgen und nicht verbrennen.
- Auch verbrauchte Batterien können schwere Verletzungen oder den Tod verursachen.
- Behandlungsempfehlungen erhalten Sie bei Ihrem lokalen Giftnotruf.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht aufgeladen werden.
- Nicht gewaltsam entladen, aufladen, demontieren, über 60°C erhitzen oder verbrennen. Dies kann zu Verletzungen durch Entgasen, Auslaufen oder Explodieren führen und chemische Verbrennungen verursachen.
- Achten Sie darauf, den richtigen Batterietyp korrekt und mit richtiger Polarität (+ und -) zu installieren.
- Aus Geräten, die längere Zeit nicht verwendet werden, sind gemäß den lokalen Vorschriften unverzüglich die Batterien zu entnehmen und der Wiederverwertung zuzuführen oder zu entsorgen.
- Das Batteriefach immer vollständig sichern. Falls das Batteriefach nicht sicher abschließt, das Produkt nicht mehr verwenden, die Batterien entnehmen und diese von Kindern fernhalten.

 WARNUNG	
• GEFAHR BEI VERSCHLUCKEN: Dieses Produkt enthält eine Knopfzelle oder eine Knopfatterie. Batterietyp (CR2032), Nennspannung: 3 V. • Bei Verschlucken kann es zum TOD oder zu schweren Verletzungen kommen. • Eine verschluckte Knopfzelle oder Knopfatterie kann in nur 2 Stunden zu inneren chemischen Verbrennungen führen. • BEWAHREN SIE neue und gebrauchte Batterien AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUF. • Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn der Verdacht besteht, dass eine Batterie verschluckt oder in einen Körperteil eingeführt wurde.	

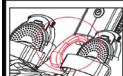
Batterien auswechseln

- Den Griff so drehen, dass die Batterieabdeckung nach oben zeigt, und den Griff auf die Griffbasis legen.
- Schraube und Batterieabdeckung mit einem Innensechskant-Schraubenzieher entfernen.
- Die verbrauchte CR2032-Batterie entnehmen und mit richtiger Polarität durch eine neue CR2032-Batterie ersetzen. Der positive Pol (+) sollte bei richtiger Installation nach oben zeigen.
- Batterieabdeckung mit dem Innensechskant-Schraubenzieher zum Wiedereinsetzen der Schraube wieder installieren.
- Den Griff in Ruderstellung zurückdrehen und in die Griffbasis einsetzen. Um den reibungslosen Betrieb sicherzustellen, achten Sie darauf, das Band nicht zu verdrehen, wenn der Griff in Ruderposition zurückgelegt wird.

⚠️ WARNUNG

GEFAHR VON VERLETZUNGEN. HALTEN SIE KINDER UNTER 13 JAHREN VOM GERÄT FERN.
Alle Warnungen und Anweisungen müssen gelesen und befolgt werden. Bei Fitnessgeräten für Privatkunden wird außerdem darauf hingewiesen, dass weitere Warnungen und Sicherheitsinformationen in der Bedienungsanleitung zu finden sind.
Das stationäre Rudergerät sollte nur nach gründlicher Durchsicht der Bedienungsanleitung (stationäres Rudergerät für Privatkunden) oder unter direkter Aufsicht eines ausgebildeten Trainers (stationäres Rudergerät für Institutionen) verwendet werden.
Bitte halten Sie sich stets von beweglichen Teilen fern. Der Kontakt mit beweglichen Teilen kann zu schweren Verletzungen führen.
Weitere Informationen finden Sie unter <https://echelonfluk.zendesk.com/hc/en-gb>.
Stellen Sie das stationäre Rudergerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und bedienen Sie es.
Beim Auf- und Absteigen vom stationären Rudergerät ist Vorsicht geboten. Bewegen Sie den Sitz vor dem Auf- oder Absteigen nach vorne in Richtung der Fußplattformen und stecken Sie den Griff in die Halterung.
Halten Sie die Oberfläche des Pedals sauber und trocken. Wenn das Rudergerät nicht gewartet und gepflegt wird, kann dies zu schweren Verletzungen des Benutzers und zu Schäden an wichtigen Komponenten des Rudergeräts führen.
Trennen Sie vor der Wartung des Geräts (falls zutreffend) die gesamte Stromversorgung.
Warten Sie das Rudergerät immer gemäß den Wartungsrichtlinien, die in der Bedienungsanleitung angegeben sind.

⚠️ WARNUNG



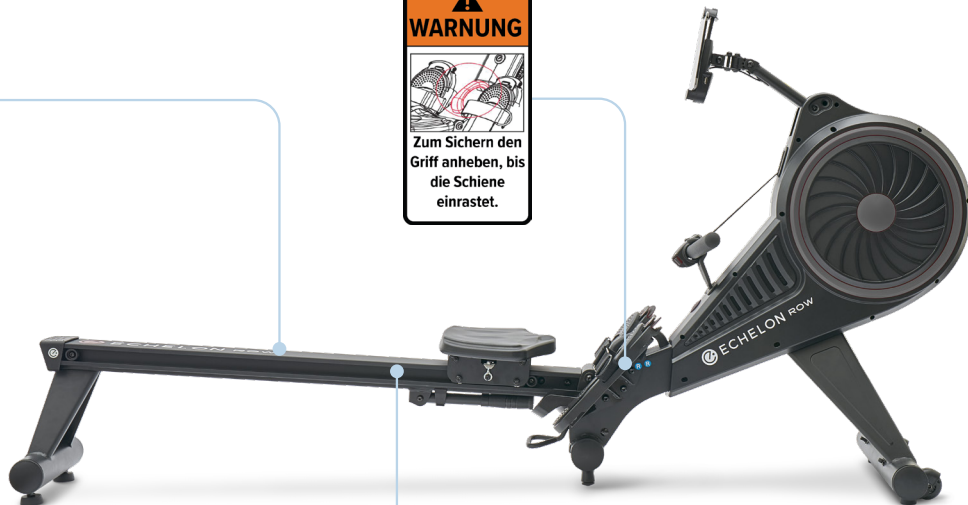
Zum Sichern den Griff anheben, bis die Schiene einrastet.

⚠️ WARNUNG



QUETSCHGEFAHR

Halten Sie Ihre Hände von der Schiene fern, während das Rudergerät in Gebrauch ist. Andernfalls besteht Quetschgefahr.



TEILELISTE

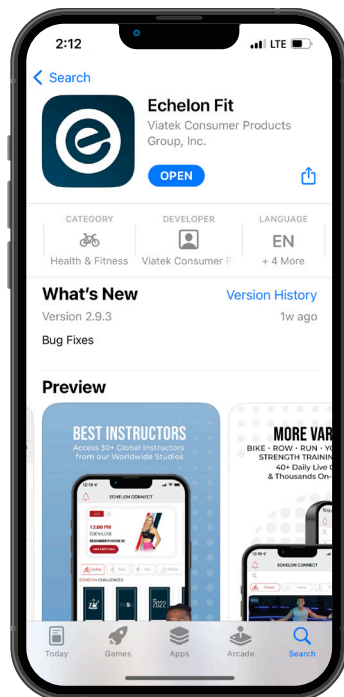
INHALT

1. Hauptrahmen
2. Schiene
3. Hinterer Fuß
4. Vorderer Fuß
5. M8x16 Schraube (4)
6. M8x16 Schraube mit Unterlegscheibe (4)
7. M8x20 Schraube mit Unterlegscheibe (8)
8. M10x25 Schraube mit Unterlegscheibe (2)
9. Sechskantschlüssel mit Innensechskant
10. Wagen linker Fuß
11. Wagen rechter Fuß
12. Sitz
13. Adapter





KONTOERSTELLUNG



ECHELON FIT® APP HERUNTERLADEN

Achten Sie darauf, dass die neueste Version der Echelon Fit® App aus dem Google Play Store™ oder dem App Store™ installiert wird.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Verbinden Sie sich mit der App, um Zugriff auf Tutorials und Bedienungsanleitungen zu erhalten.



Hier scannen, um Ihre kostenlose
Gratistestversion zu starten



Wenn dieses Produkt auf der Website echelonfit.com gekauft wurde, sollten Sie eine Aktivierungs-E-Mail erhalten haben.

Gehen Sie auf member.echelonfit.com und folgen Sie den Bildschirmanweisungen, um einen Plan auszuwählen und Ihr Konto einzurichten. Diese Info benötigen Sie, um sich mit der Echelon Fit® App bei Ihrem Konto anzumelden.

Alle Kontodaten und Pläne werden bei member.echelonfit.com mit denselben Anmeldedaten verwaltet. Nachdem Sie Ihr Konto bei member.echelonfit.com angemeldet haben, notieren Sie sich Ihre Anmeldedaten. Dies sind die gleichen Anmeldedaten wie für die App.

1. WÄHLEN SIE „JETZT REGISTRIEREN“ AUS

2. GEBEN SIE DEN KAUFSTANDORT EIN

Wählen Sie den Kaufort aus und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

3. WÄHLEN SIE IHREN PLAN

Monatlich / 1 Jahr / 2 Jahre

4. RICHTEN SIE IHRE ZAHLUNGSMETHODE EIN

5. GEBEN SIE IHRE PERSÖNLICHEN KONTODATEN EIN

6. GEHEN SIE IN IHR KONTO

Hier können Sie Ihre Rechnungsinformationen bearbeiten, Familienmitglieder hinzufügen und Abonnements verwalten. Wenn Sie sich auf Ihrem Mobiltelefon befinden, laden Sie die App herunter und melden Sie sich an.

KONTOAKTIVIERUNG

Wenn dieses Produkt auf der Website echelonfit.com gekauft wurde, sollten Sie eine Aktivierungs-E-Mail erhalten haben. Klicken Sie auf den Link in der Aktivierungs-E-Mail und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Geben Sie Ihre Daten ein, um die Zahlungsinformationen zu überprüfen.

Die Kosten entstehen Ihnen erst im Folgemonat.

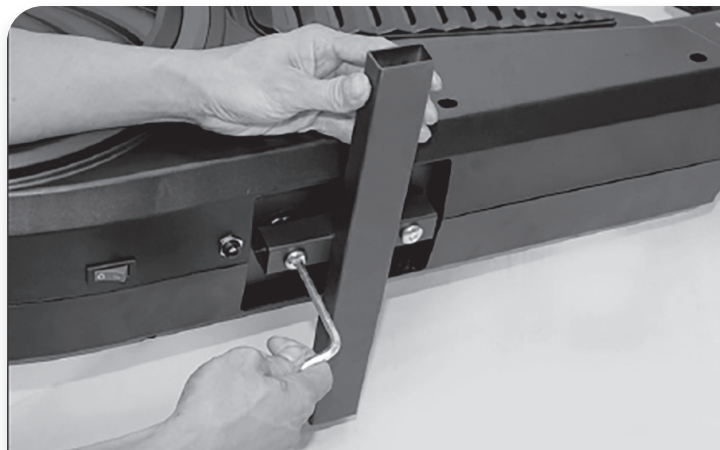
ZUSAMMENBAU

- a. Den Winkel und die Schraube auf der Unterseite des Hauptrahmens (1) mit dem Sechskantschlüssel (9) entfernen.

Schritt
1

Schritt
2

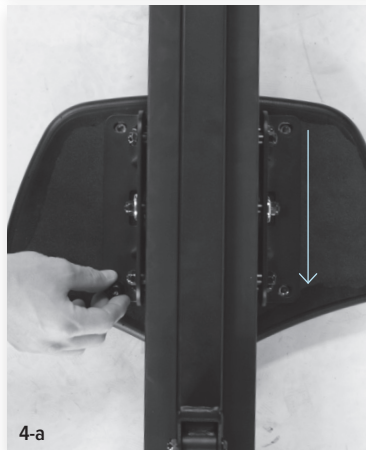
- a. Den vorderen Fuß (4) mit 2 Stück Schrauben M10x25 mit Unterlegscheibe und Sechskantschlüssel (9) am Hauptrahmen (1) befestigen. Achten Sie darauf, dass die Schrauben vor dem nächsten Schritt vollständig festgezogen werden.





- a. Hauptrahmen (1) aufrecht auf den vorderen Fuß (4) stellen.
- b. Telefonhalterarm vollständig in die aufrechte Position ausziehen und den Griff des Rudergeräts auf die Griffbasis legen.

Schritt
3



4-a



4-b

- a. Sitz (12) mit den Schraublöchern nach oben auf den Boden legen.
- b. Die Schiene (2) mit auf die Schraublöcher am Sitz (12) ausgerichteten Sitzgleitwinkellöchern auf den Sitz (12) legen. Hinweis: Der Sitz ist richtig installiert, wenn er zum unverschlossenen Ende der Schiene gerichtet ist.
- c. Den Sitz (12) mit 4 Stück Schrauben M8x16 mit Unterlegscheibe (6) und Sechskantschlüssel (9) an der Schiene (2) befestigen.

Schritt
4

ZUSAMMENBAU

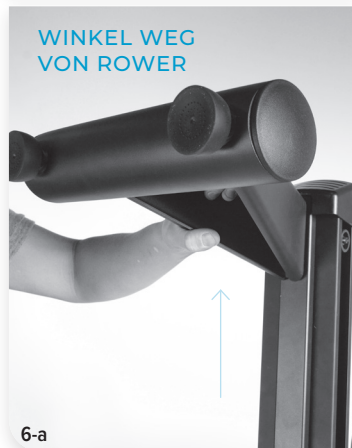
Schritt 5

- a. Schiene (2) auf den Schienenwinkel an der Basis des Hauptrahmens (1) schieben.
- b. Schiene (2) mit 4 Stück Schrauben M8x16 (5) und Sechskantschlüssel (9) am Schienenwinkel befestigen.



Schritt 6

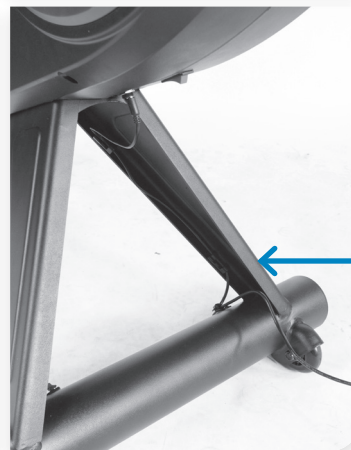
- a. Den hinteren Fuß (3) auf die Schraublöcher am Ende der Schiene (2) ausrichten.
- b. Hinteren Fuß (3) mit 2 Stück Schrauben M8x20 mit Unterlegscheibe (7) und Sechskantschlüssel (9) befestigen.





- a. Linken Fußwagen (10) auf die Schraublöcher auf der linken Seite des Hauptrahmens (1) ausrichten.
- b. Linken Fußwagen (10) mit 6 Stück Schrauben M8x20 mit Unterlegscheibe (7) und Sechskantschlüssel (9) befestigen.
- c. Die Schritte a-b auf der rechten Seite des Hauptrahmens mit dem rechten Fußwagen (11), 6 Schrauben M8x20 mit Unterlegscheibe (7) und Sechskantschlüssel (9) wiederholen.

Schritt
7



- a. Adapter (13) mit dem Stromanschluss verbinden und das Adapterkabel durch die Führungsklemmen am Vorderfußrahmen führen.

Schritt
8

ZUSAMMENBAU

- a. Faltsperre mit dem Fuß drücken.
- b. Schiene auf den Boden absenken und darauf achten, dass die Schiene nicht zu Boden fällt, damit Schiene und Fußboden nicht beschädigt werden.
- c. Bei auf dem Boden liegender Schiene den Griff am Hauptrahmen zwischen den Fußplattformen ergreifen.
- d. Griff nach oben ziehen, bis er hörbar einrastet. Jetzt ist die Schiene arretiert.

Schritt
9



BATTERIESTREIFEN ENTFERNEN



- a. Griff umdrehen und in die Griffbasis legen.
- b. Mit dem Schraubenzieher die Schrauben an der Batterieabdeckung entfernen.
- c. Batteriefachabdeckung öffnen, Batterie festhalten und den Batterieaktivierungsstreifen entfernen.

Schritt
1

Schritt
2

- a. Batteriefachabdeckung wieder aufsetzen und Schrauben wieder anbringen.
- b. Den Griff in die aufrechte Position drehen und in die Griffbasis legen.

FALTEN UND TRANSPORTIEREN

- a. Zum Falten den Sitz in die dem Hauptrahmen am nächsten liegende Position schieben.
- b. Faltsperre mit dem Fuß drücken.
- c. Schiene zum Hauptrahmen hin anheben, bis sie hörbar einrastet.

Schritt
1

Schritt
2

- a. Griff von der Aufbewahrungsklammer abziehen und hochheben, um das Rudergerät nach vorne auf die Vorderfußräder zu klappen.
- b. Jetzt kann das Rudergerät an den gewünschten Aufstellungsort gerollt werden.



1-a



1-b



1-c



2-a



2-b



WIDERSTAND UND FUSSTEILE EINSTELLEN

- a. Rechten Kippschalter drücken, um den Widerstand zu erhöhen.
- b. Linken Kippschalter drücken, um den Widerstand zu reduzieren.

Schritt
1



- a. Zum Einstellen der Fußstütze die graue Sperrklinke nach unten schieben und die Einstellplatte in die gewünschte Position schieben.
- b. Sperrklinke loslassen und darauf achten, dass sie zum Arretieren vollständig in der ausgewählten Kerbe sitzt.

Schritt
2

PFLEGE UND WARTUNG

Bei jeder Verwendung

Rudergerät ausschalten und stark beanspruchte Bereiche wie Griffstangen und Konsole mit einem nicht säurehaltigen Reinigungsmittel (KEIN Ammoniak, Chlor oder Alkohol) und einem weichen Tuch reinigen. Sprühen Sie die Reinigungslösung nicht direkt auf oder in das Rudergerät, um keine elektrischen Bauteile zu beschädigen.

Untersuchen Sie das Netzkabel auf Beschädigungen. Bei Beschädigungen den Kundendienst (833-937-2453) verständigen, um unverzüglich Ersatz zu beschaffen.

Vor und nach jeder Verwendung die Oberseite der Schiene mit einem weichen, trockenen Tuch säubern, um sicherzustellen, dass die Schiene frei von Staub, Verunreinigungen oder Schweiß ist.

Wöchentlich

Achten Sie darauf, dass Ihre App und die Gerätefirmware auf dem neuesten Stand sind.

Überprüfen Sie alle angebauten und vormontierten Teile und ziehen Sie diese bei Bedarf fest bzw. nach. Dies betrifft u. a. folgende Teile:

- Schrauben vorderer und hinterer Fuß
- Schrauben am Fußwagen
- Schienen-Sicherungsschrauben
- Sitz-Sicherungsschrauben
- Getränkhalterung (Modelle auswählen)
- Widerstandsregler
- Gelenkzapfen für die Tablet-Halterung

Wenn Sie Ersatzteile benötigen, wenden Sie sich zum Bestellen an unseren Kundendienst (833-937-2453).

Das Rudergerät und den Aufstellungsort entstauben und mit dem Staubsauger behandeln. Zum Reinigen der Unterseite des Rudergeräts den Strom ausschalten. das Rudergerät zusammenfalten und an einen anderen Aufstellungsort rollen.

Überprüfen Sie das Nivellierungssystem der Füße, um sicherzustellen, dass Ihr Rudergerät waagrecht steht. Das Rudergerät hat vorne an der Vorderfußstange zwei Stabilisatoren, die das Gerät waagrecht halten. Zum Verstellen das Rudergerät auf einer weichen Unterlage vorsichtig auf die Seite legen. Die Gummistabilisatoren an der Vorderfußstange drehen. Durch Drehen im Uhrzeigersinn wird das Rudergerät abgesenkt und durch Drehen entgegen dem Uhrzeigersinn wird das Rudergerät höher eingestellt. (Die Anzahl der Stabilisatoren am Gerät variiert je nach Modell.)

Mit einem Testgerät für Knopfzellenbatterien können Sie den Batteriestrom des Widerstandsreglers überprüfen. Falls erforderlich, durch eine neue CR2032 Knopfzellenbatterie ersetzen.

Monatlich

Überprüfen Sie die Klettstreifen an den Fußgestellen auf Verschleiß. Bei Beschädigungen oder Abnutzung den Kundendienst (833-937-2453) verständigen, um Ersatz zu beschaffen.

Überprüfen Sie den Faltmechanismus des Rahmens auf ordnungsgemäße Funktion, falls dieser nicht ständig verwendet wird.

Kontrollieren Sie die Innenseite des Rudergeräts, um sicherzustellen, dass sich im Rahmen kein Staub oder Schweiß ansammelt. Rechte Seitenabdeckung abnehmen und gründlich mit Druckluft ausblasen. Beim Ausblasen des Rudergeräts mit Druckluft einen Abstand von 16" zum Rudergerät einhalten.

Die Ruder im Sitzrahmen überprüfen. Dazu den Verschluss auf der Rückseite entfernen und das Gestell abnehmen. Falls erforderlich, die Arretierungsschrauben der Räder festziehen.

Rollen des Sitzgestells alle 1-3 Monate mit einer geringen Menge Silikon- oder Mineralöl schmieren. Sitz und Gestell an der Schiene hoch- und runterschieben, um das Öl richtig zu verteilen. Eine Matte darunterlegen, um sicherzustellen, dass kein Öl auf fleckenempfindliche Böden tropft.

Lassen Sie sich beim Beurteilen des Gurtes von einer zweiten Person helfen. Reduzieren Sie den Widerstand und lassen Sie das Nylonband von der anderen Person vollständig herausziehen. Die andere Person sollte den Riemen inspizieren und die Bandqualität beurteilen. Wenn Sie Verschleiß feststellen, verständigen Sie unseren Kundendienst und melden Sie Servicebedarf an.

[illegible]

Fragen oder sonstige Anliegen

Unsere Mitglieder haben für uns Priorität! Bitte kontaktieren Sie unseren Kundendienst, falls Sie Hilfe brauchen oder Bedenken haben.

☎ 1-833-937-2453

✉ cs@echelonfit.com

Eine Anfrage senden:



Garantieinformationen

Auf Ihren Echelon® ROW erhalten Sie eine 1-jährige Garantie für Teile und Verarbeitungsqualität. Im Garantiefall benötigen Sie lediglich den Kaufnachweis. Unser Kundendienst ist Ihnen gerne behilflich. Sie können die Garantiedauer durch den Kundendienst um weitere 1 bis 2 Jahre verlängern lassen.





MODELL# ECH-ROW
ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.
605 CHESTNUT STREET, SUITE 700
CHATTANOOGA, TN 37450

[ECHELONFIT.COM](http://EchelonFit.com)



VOR DER VERWENDUNG
BENUTZERHANDBUCH LESEN

HERGESTELLT
IN CHINA



PATENT
BEANTRAGT

REV: 10012024

echelon® ROW

BRUKSANVISNING





Lou Lentine
Grundare och VD
för Echelon Fitness
Multimedia, LLC



Hej,

Mitt namn är Lou och jag är President för Echelon, och jag skulle vilja välkomna dig till Echelon-communityn. Du har fattat ett bra beslut för dig själv och din familj. Echelon Experience är en innovativ kombination av fitnessprodukter som integreras med vår toppmoderna app Echelon Fit. Denna helt nya fitnesslivsstil kopplar samman din familj, dina vänner, Echelon-communityn och Echelon-instruktörer för att hjälpa dig att nå dina fitnessmål. Med tusentals klasser på begäran och i realtid, oberoende på ditt schema eller din upplevelse, finns det alltid en ny och spännande klass för dig att delta i.

Vi välkomnar ditt beslut att bli en del av Echelon-familjen för att på så sätt uppnå en hälsosammare livsstil. Vi är fast beslutna att fortsätta utveckla högklassiga, banbrytande fitnessprodukter för att förbättra din livskvalitet genom träningsupplevelser som gör en aktiv livsstil mer tillgänglig och hållbar.

Återigen, tack för att du valde Echelon och jag ser fram emot att träffa dig i nästa liveklass!

Med vänliga hälsningar,

A stylized, handwritten signature in white ink, appearing to read 'Lou Lentine'.

Lou Lentine

Grundare och VD för Echelon Fitness Multimedia, LLC

UTTALANDE FRÅN FCC (FEDERAL COMMUNICATIONS COMMISSION)

15.21

Du uppmärksammas på att ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen godkänts av den part som ansvarar för efterlevnaden kan upphäva användarens rätt att använda utrustningen.

15.105(B)

Denna utrustning har testats och befunnits överensstämma med gränsvärdena för en digital enhet av klass B, enligt del 15 i FCC-reglerna. Dessa gränsvärden är utformade för att ge ett rimligt skydd mot skadliga störningar i en bostadsinstallation. Denna utrustning genererar, använder och kan utstråla radiofrekvensenergi och om den inte installeras och används i enlighet med anvisningarna kan den orsaka skadliga störningar på radiokommunikationer. Det finns dock ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå i en viss installation. Om denna utrustning orsakar skadliga störningar på radio- eller TV-mottagning, vilket kan fastställas genom att stänga av och slå på utrustningen, uppmanas användaren att försöka korrigera störningarna genom en eller flera av följande åtgärder:

- Orientera om eller flytta mottagarantennen.
- Öka avståndet mellan utrustningen och mottagaren.
- Anslut utrustningen till ett uttag på en annan krets än den som mottagaren är ansluten till.
- Kontakta återförsäljaren eller en erfaren radio-/TV-tekniker för att få hjälp. UTTALANDE FRÅN
-

FCC OM EXPONERING FÖR RF-STRÅLNING:

1. Denna sändare får inte samlokaliseras med eller användas tillsammans med någon annan antenn eller sändare.
2. Denna utrustning uppfyller de gränsvärden för exponering för RF-strålning som anges för en okontrollerad miljö. Denna utrustning ska installeras och användas med ett minsta avstånd på 20 cm mellan radiatoren och dig själv.

DENNA ENHET ÖVERENSSTÄMMER MED DEL 15 AV FCC-REGLERNA. DRIFT ÄR FÖREMÅL FÖR FÖLJANDE TVÅ VILLKOR:

3. Denna enhet kan orsaka skadliga störningar och
4. Denna enhet måste acceptera alla mottagna störningar, inklusive störningar som kan orsaka oönskad drift.

ISED (INNOVATION, SCIENCE AND ECONOMIC DEVELOPMENT) INNOVATION, SCIENCE ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE CANADA (ISED)

I KANADA DENNA DIGITALA APPARAT AV KLASSE B ÖVERENSSTÄMMER MED KANADENSISKA ICES-003.

CET APPAREIL NUMÉRIQUE DE CLASSE B EST CONFORME À LA NORME NMB-003.

MEDDELANDE FÖR KANADA

Denna enhet överensstämmer med en eller flera licensbefriade RSS-standard(er) från ISED. Drifterna är föremål av följande två villkor:

1. Denna enhet kan orsaka störningar och
2. Denna enhet måste acceptera alla störningar, inklusive störningar som kan orsaka oönskad drift av enheten.

AVIS CANADIEN

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

FÖRSIKTIGHET: EXPONERING FÖR RADIOFREKVENT STRÅLNING

1. För att uppfylla de kanadensiska kraven för RF-exponering får denna enhet och dess antenn inte vara samlokaliserade med eller användas tillsammans med någon annan antenn eller sändare.
2. För att uppfylla kraven för RF-exponering i RSS 102 måste ett avstånd på minst 20 cm upprätthållas mellan antennen på denna enhet och alla personer.

ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE

1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

INNEHÅLL

⚠ VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR	119
DELFÖRTECKNING	124
SKAPANDE AV KONTO	126
MONTERING	128
BORTTAGNING AV BATTERISTIPS	132
INFÄLLNING OCH FÖRFLYTTNING	133
JUSTERING AV MOTSTÅND OCH FOTSTÖD	135
SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL	136
ANTECKNINGAR	137

Obs! Var försiktig vid montering och demontering av roddmaskinen. Före montering eller demontering ska du flytta sitsen till dess lägsta läge på Echelon® ROW-skenan tills den stannar helt.

För säker montering och demontering av roddmaskinen rekommenderar tillverkaren att Echelon® ROW placeras i ett utrymme där det finns en meter fritt utrymme på alla sidor om roddmaskinen. Minsta måtten är: 0,5 m (19,7 tum) På minst en sida, och 0,5 m (19,7 tum) Antingen bakom eller framför roddmaskinen.

Vid rengöring av Echelon® ROW använder du en mjuk trasa med mildt rengöringsmedel eller vatten för att torka av maskinen. Använd inte frätande kemiska vätskor som kan skada höljjet.

Vid användning av en elektrisk apparat ska du alltid följa grundläggande försiktighetsåtgärder, inklusive det följande:

Läs alla anvisningar innan användning av Echelon® ROW.

ENDAST FÖR HUSHÅLLSBRUK

SPARA DESSA ANVISNINGAR

FARA – FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR ELEKTRISKA STÖTAR:

Dra alltid ut apparatens kontakt ur eluttaget omedelbart efter användning och före rengöring.

VARNING – FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR ELLER PERSONSKADOR:

1. En apparat som är inkopplad får aldrig lämnas utan uppsikt. Dra ut kontakten ur vägguttaget när den inte används och innan du sätter fast eller tar av delar.

2. Använd inte apparaten under en filt eller kudde. Överdriven uppvärmning kan uppstå och orsaka brand, elektriska stötar eller personskador.
3. Denna apparat är inte avsedd att användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida de inte har fått tillsyn eller instruktioner om hur apparaten ska användas av en person som ansvarar för deras säkerhet. Se till att barn under 13 år inte kommer i kontakt med denna maskin.
4. Använd endast denna apparat för dess avsedda ändamål som beskrivs i denna handbok. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
5. Använd aldrig apparaten om sladden eller kontakten har skadats, om den inte fungerar som den ska, om den har tappats eller skadats eller om den har sänkts ner i vatten. Lämna in apparaten till ett servicecenter för undersökning och reparation.
6. Bär inte apparaten i sladden och använd inte sladden som ett handtag.
7. Håll sladden borta från uppvärmda ytor.
8. Använd aldrig apparaten om luftöppningarna är blockerade. Håll luftöppningarna fria från ludd, hår och liknande.
9. Tappa aldrig eller för in något föremål i någon öppning.
10. Använd inte utomhus.
11. Ha inte i drift där aerosolprodukter (spray) används eller där syrgas administreras.
12. För att koppla bort maskinen, vrid alla reglage till avstängt läge och dra sedan ut kontakten ur vägguttaget.
13. Observera att USB-portarna inte tillhandahåller ström när maskinen är i viloläge, i enlighet med CE-förordningen.

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

INNAN något styrke- eller fitnessprogram påbörjas bör du rådgöra med din läkare eller vårdpersonal. Detta kommer att säkerställa att du deltar i rätt styrke- eller fitnessprogram för din ålder och ditt fysiska tillstånd.

Innan användning av Echelon® ROW ska du besvara dessa frågor:

- Har du nyligen varit sjuk?
- Har du nyligen haft långvarig yrsel?
- Har du nyligen blivit andfådd utan anledning?
- Har du nyligen haft smärtor i bröstkorgen?
- Har du för närvarande några skador som hindrar dig från att träna?
- Är du gravid?
- Har du några sjukdomar eller skäl till att du INTE bör träna?
- Är du äldre än 35 år och fysiskt inaktiv?
- Har du fått höra av en läkare att du INTE bör träna?

OM DU SVARADE "JA" PÅ NÅGON AV OVENSTÅENDE FRÅGOR, BÖR DU SÖKA YTTERLIGARE RÅD HOS DIN LÄKARE INNAN DU ANVÄNDER Echelon® ROW.

Läs bruksanvisningen noggrant och följ alla anvisningar. På så sätt garanteras din säkerhet.

- Använd ALLTID Echelon® ROW på fast, jämn mark och i ett väl upplyst och ventilerat område.

- Kontrollera ALLTID att sitsen och handtagen sitter säkert fast innan användning.
- Kontrollera ALLTID att pedalerna och sitsen är ordentligt fastsatta och att den vävda remmen är i gott skick före användning.
- Låt ALDRIG barn leka på eller i närheten av roddmaskinen. Detta bidrar till att skydda dem från skador från rörliga delar.
- Ställ ALLTID in roddmaskinen korrekt efter din specifika kroppstyp. Echelon® ROW har justerbara fotstöd som är tydligt markerade för att se till att man snabbt och enkelt kan anpassa dem vid varje träningstillfälle.
- Kontrollera ALLTID ROW för slitna eller defekta delar före användning. Om sådan finns kontakter du Echelon® (cs@echelonfit.com) före användning.
- Använd ALDRIG ROW om den inte är korrekt/fullständigt monterad eller om den är skadad på något sätt.
- Överskrid ALDRIG viktgränsen för denna roddmaskin. Viktgränsen för denna roddmaskin är 136 kg (300 pund). Använd inte Echelon® ROW om du väger mer än 136 kg (300 pund).
- Använd ALDRIG Echelon® ROW om du är sjuk eller utmattad.
- Använd ALLTID korrekt klädsel och håll kläderna borta från sitsens hjul och skenor. Använd skor som täcker fötterna helt och hållet. Långt hår ska vara bakbundet eller instoppat. Se till att skosnörena är instoppade i skorna.
- Värm ALLTID upp/stretcha innan du börjar träna.

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

- Var ALLTID försiktig när du kliver på och av Echelon® ROW.
- Stå ALDRIG eller klättra på sitsen eller Echelon® ROW-skenan.
- Håll ALLTID händerna borta från rörliga delar och se till att händerna aldrig placeras där det inte finns något gummigrepp på handtaget.
- Överansträng dig ALDRIG eller träna tills du blir helt utmattad. Om du känner dig svimfärdig, yr, andfådd eller om du har smärtor i bröstkorgen eller på andra ställen när du tränar ska du SLUTA OMEDELBART! Rådfråga din läkare innan du använder Echelon® ROW igen.
- Se ALLTID till att du har en vattenflaska fylld med minst 0,4 l (12 oz.) vatten och en handduk i närheten för att torka av svett från kroppen och handtagen.
- Använd ALDRIG Echelon® ROW i ett stående läge.
- Håll ALLTID bäckenet placerat över mittlinjen på Echelon® ROW.
- Placera ALLTID handtaget på handtagshållaren innan du tar bort fötterna från pedalerna eller kliver av.
- Låt ALDRIG handtaget flyga in i HÖLJET.
- Vrid ALDRIG den vävda remmen eller dra handtaget från sida till sida.
- Ro ALDRIG med endast en hand.
- Var uppmärksam på att sitsen kan rulla framåt på skenan när den inte

används.

- Använd ALDRIG tillbehör som inte har rekommenderats av tillverkaren. Användning av sådana tillbehör kan orsaka personskador eller skador på roddmaskinen och kommer att påverka roddmaskinens garanti.
- Se ALLTID till att Echelon® ROW torkas av efter varje användning för att hålla den i ett hygieniskt skick.
- Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn utan uppsikt.
- ANVÄND INTE frätande kemiska vätskor som kan skada höljet.
- Se till att barn under 13 år inte kommer i kontakt med ROW.
- Håll ALLTID husdjur borta från ROW.

Om det uppstår problem som påverkar prestandan med Echelon® ROW ska du omedelbart kontakta tillverkaren. Se alltid till att delar som utsätts för slitage kontrolleras regelbundet.

DENNA SÄKERHETSINFORMATION OCH ANVÄNDARHANDBOK ersätter inte behovet av att vara uppmärksam och använda sunt förnuft vid användning av Echelon® ROW!



VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

ROW innehåller utbytbara knapp-/myntcells batterier.

- Batterityp: CR2032
- Nominell batterispänning: 3,0 V
- Ta ur och återvinn eller kassera omedelbart förbrukade batterier i enlighet med lokala bestämmelser och förvara dem oåtkomligt för barn. Släng INTE batterierna i hushållssoporna och bränn dem inte.
- Även förbrukade batterier kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall.
- Ring en lokal giftinformationscentral för information om behandling.
- Icke uppladdningsbara batterier får inte laddas.
- De får inte tvångsutlösas, laddas, tas isär, värmas upp över 60 °C eller förbrännas. Om det görs kan det leda till skador på grund av avluftning, läckage eller explosion med kemiska brännskador som följd.
- Se till att rätt batterityper är korrekt installerade enligt polaritet (+ och -).
- Ta ur och återvinn eller kassera omedelbart batterier från utrustning som inte har använts under en längre tid enligt lokala bestämmelser.
- Stäng alltid batterifacket helt och hållet. Om batterifacket inte stängs ordentligt ska du sluta använda produkten, ta ur batterierna och förvara dem utom räckhåll för barn.

Byte av batteri

- Vrid handtaget så att batteriluckan är vänd uppåt och placera handtaget i handtagshållaren.

 VARNING	
• RISK FÖR FÖRTÄRING: Denna produkt innehåller en knappcell eller ett myntbatteri. Batterityp (CR2032), Nominell spänning: 3V. • DÖDSFALL eller allvarlig skada kan inträffa vid förtäring. • En nedsvald knappcell eller ett myntbatteri kan orsaka inre kemiska brännskador på så lite som 2 timmar. • FÖRVARA nya och använda batterier UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN. • Sök omedelbart läkarvård om ett batteri misstänks sväljas eller sätts in i någon del av kroppen.	

- Avlägsna skruven och batteriluckan med hjälp av en stjärnskruvmejsel.
- Ta ut det gamla CR2032-batteriet och ersätt det med ett nytt CR2032-batteri med korrekt polaritet. Pluspolen (+) ska vara vänd uppåt när batteriet är korrekt installerat.
- Sätt tillbaka batteriluckan och använd stjärnskruvmejseln för att byta ut skruven.
- Vrid tillbaka handtaget till roddläget och placera det i handtagshållaren. För att säkerställa smidig drift, ska du se till att bandet inte är vridet när handtaget förs tillbaka till roddläget.

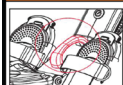
VARNING

RISK FÖR PERSONSKADA. SE TILL ATT BARN UNDER 13 ÅR INTE KOMMER I KONTAKT MED MASKINEN.

Alla varningar och instruktioner måste läsas och följas. När det gäller träningsutrustning för konsumenter ska det också anges att ytterligare varningar och säkerhetsinformation finns i ägarens bruksanvisning. Den stationära roddmaskinen får endast användas efter en noggrann genomgång av bruksanvisningen (stationära roddmaskiner för konsumenter) eller under direkt överinseende av en utbildad instruktör (stationära roddmaskiner för institutioner). Håll alltid avstånd till rörliga delar. Kontakt med rörliga delar kan leda till allvarliga personskador. Besök <https://echelonfituk.zendesk.com/hc/en-gb> för mer information. Placera och använd den stationära roddmaskinen på ett stabilt och plant underlag. Var försiktig vid montering och demontering av den stationära roddmaskinen. Flytta siten framåt mot fotplattformarna före montering eller demontering och ställ in handtaget i hållaren.

Håll pedalens oavsida ren och torr. Underlåtenhet att underhålla och sköta om roddmaskinen kan leda till allvarliga personskador för användaren och skador på viktiga komponenter i roddmaskinen. Bryt all strömförsörjning innan du utför service på utrustningen (om tillämpligt). Utför alltid service på roddmaskinen enligt de riktlinjer för underhåll som anges i bruksanvisningen.

VARNING



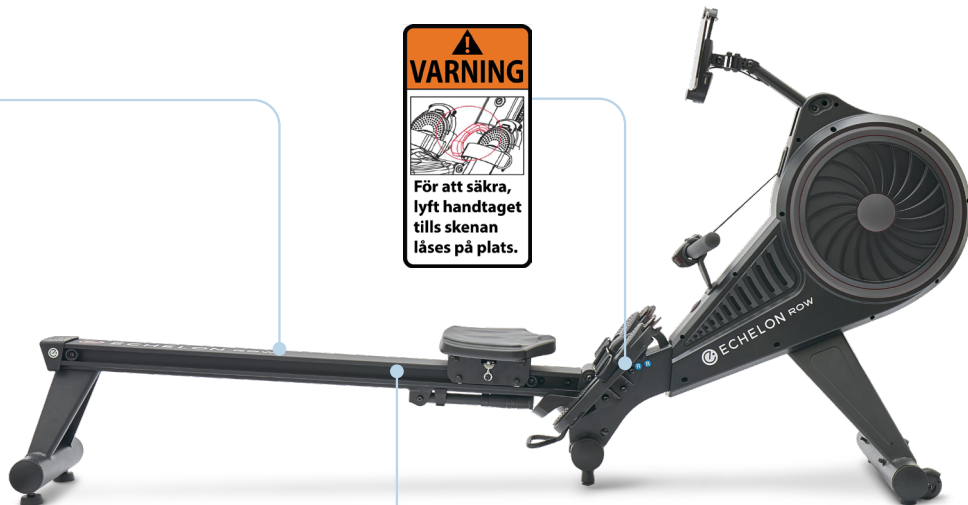
För att säkra, lyft handtaget tills skenan läses på plats.

VARNING



Risk för klämskador

Håll händerna borta från skenan när roddmaskinen används. Underlåtenhet att göra detta kan leda till klämskador på händerna.



DELFÖRTECKNING

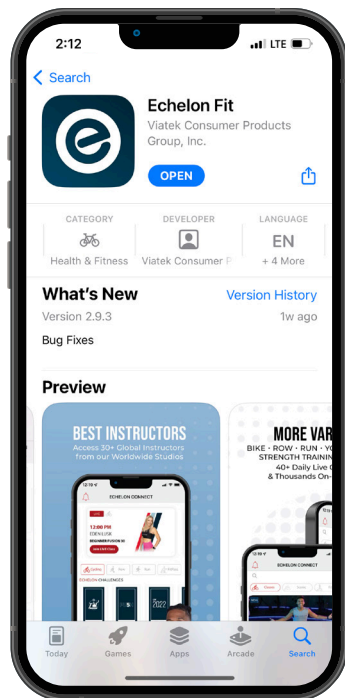
INKLUDERAR

1. Huvudram
2. Skena
3. Bakre fot
4. Främre fot
5. M8x16 skruv (4)
6. M8x16 skruv med bricka (4)
7. M8x20 skruv med bricka (8)
8. M10x25 skruv med bricka (2)
9. Sexkantsnyckel med stjärnskruvhuvud
10. Vänster fotvagn
11. Höger fotvagn
12. Sits
13. Adapter





SKAPANDE AV KONTO



LADDA NER APPEN ECHELON FIT®

Se till att den senaste versionen av appen Echelon Fit® har installerats från Google Play™- eller App™-butiken.

ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER

Anslut till appen Echelon Fit® för att få tillgång till handledning och bruksanvisningar.



Skanna här för att påbörja din gratis provperiod

Om du köpte denna produkt på webbplatsen echelonfit.com bör du ha fått ett e-postmeddelande om aktivering.

Gå till member.echelonfit.com och följ instruktionerna på skärmen för att välja en plan och ställa in ditt konto. Denna information kommer att behövas för att logga in på ditt konto i appen Echelon Fit®.

All kontoinformation och alla planer hanteras på member.echelonfit.com och använder samma inloggning. Skriv ner dina inloggningsuppgifter när du har skapat din kontoinloggning på member.echelonfit.com. Detta kommer att vara samma inloggning för appen.

1. VÄLJ REGISTRERING NU

2. VÄLJ INKÖPSSTÄLLE

Välj inköpsställe och följ anvisningarna på skärmen.

3. VÄLJ DIN PLAN

Månadsvis / 1 år / 2 år

4. STÄLL IN DIN BETALNINGSMETOD

5. ANGE PERSONLIG KONTOINFORMATION

6. SE DITT KONTO

Här kan du redigera din faktureringsinformation, lägga till familjemedlemmar, hantera prenumerationer och (om du använder en mobil enhet) ladda ner appen och logga in.

KONTOAKTIVERING

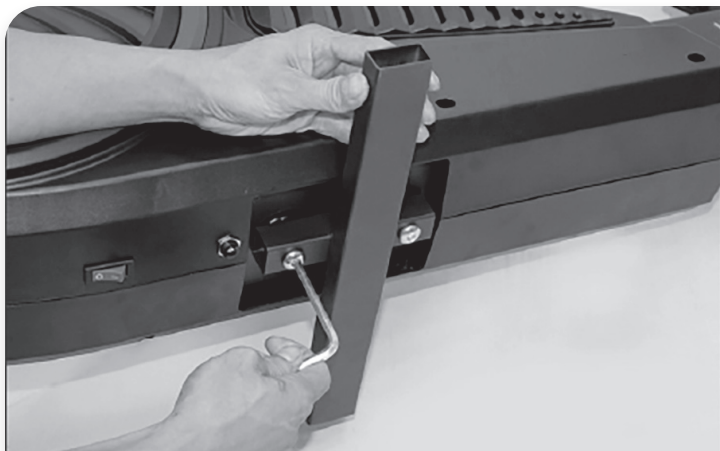
Om du köpte denna produkt på webbplatsen echelonfit.com bör du ha fått ett e-postmeddelande om aktivering. Klicka på länken i e-postmeddelandet om aktivering och följ instruktionerna på skärmen. Ange din information för att verifiera din betalningsinformation.

Du kommer inte att debiteras förrän nästa månad.

MONTERING

- a. Avlägsna fästet och bulten på undersidan av huvudramen (1) med sexkantsnyckel (9).

Steg
1



Steg
2

- a. Fäst den främre foten (4) på huvudramen (1) med hjälp av 2x M10x25 skruvar med bricka och sexkantsnyckel (9). Se till att skruvarna är helt åtdragna före nästa steg.



2-a

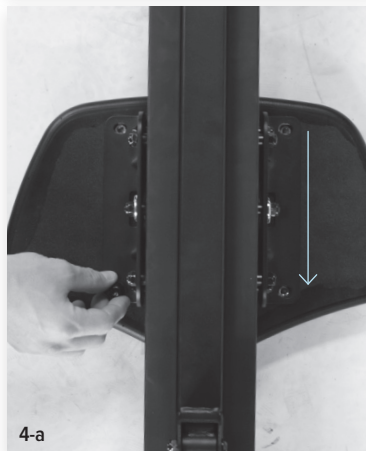


2-b



- a. Vrid huvudramen (1) i upprätt läge på den främre foten (4).
- b. Förläng armen för mobilhållaren till fullt upprätt läge och placera roddarhandtaget i handtagshållaren.

Steg
3



4-a



4-b

Steg
4

- a. Placera sitsen (12) på marken med skruvhålen vända uppåt.
- b. Placera skenan (2) på sitsen (12) med hålen i sitsens glidfäste i linje med skruvhålen på sitsen (12). Obs! För korrekt installation ska sitsen vara vänd mot änden på skenan utan hylsor.
- c. Fäst sitsen (12) på skenan (2) med hjälp av 4 M8x16 skruvar med bricka (6) och sexkantsnyckel (9).

MONTERING

Steg 5

- a. Skjut skenan (2) på skenfästet vid huvudramens bas (1).
- b. Fäst skenan (2) på skenfästet med hjälp av 4 M8x16 skruvar (5) och sexkantsnyckel (9).



Steg 6

- a. Inpassa den bakre foten (3) med skruvhålen på änden av skenan (2).
- b. Fäst den bakre foten (3) med hjälp av 2 M8x20 skruvar med bricka (7) och sexkantsnyckel (9).



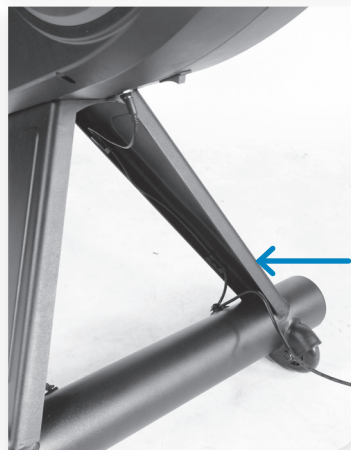
VINKLA BORT FRÅN RODDMASKINEN





- a. Inpassa vänster fotvagn (10) med skruvhålen på vänster sida av huvudramen (1).
- b. Fäst vänster fotvagn (10) med hjälp av 6 M8x20 skruvar med bricka (7) och sexkantsnyckel (9).
- c. Upprepa steg a–b på höger sida av huvudramen med hjälp av höger fotvagn (11), 6 M8x20 skruvar med bricka (7) och sexkantsnyckel (9).

Steg
7



- a. Anslut adaptern (13) till strömuttaget och dra adapterkabeln genom genomföringsklämmorna på den främre fotramen.

Steg
8

MONTERING

- a. Tryck in fällningslåset med foten.
- b. Sänk skenan till golvet och se till att inte tappa skenan, eftersom detta kan skada skenan och golvet.
- c. När skenan har sänkts, greppa handtaget på huvudramen mellan fotplattformarna.
- d. Dra handtaget uppåt tills ett hörbart "klick" hörs. Skenan är nu låst på plats.

Steg
9





BORTTAGNING AV BATTERIREMSA

- Vänd på handtaget och placera det i handtagshållaren.
- Använd skruvmejsel för att avlägsna batteriluckans skruvar.
- Öppna batteriluckan och ta bort batteriets aktiveringsremsa som håller batteriet på plats.

Steg
1

Steg
2

- Sätt tillbaka batteriluckan och skruva i skruvarna igen.
- Vrid handtaget till upprätt läge och placera det i handtagshållaren.

INFÄLLNING OCH FÖRFLYTTNING

Steg
1

- a. Om du vill fälla in flyttar du sitsen till läget närmast huvudramen.
- b. Tryck in fällningslåset med foten.
- c. Lyft skenan mot huvudramen tills ett hörbart "klick" hörs.



1-a



1-b



1-c

Steg
2

- a. Dra handtaget bort från förvaringsklämman och lyft uppåt för att luta roddmaskinen framåt på de främre fothjulen.
- b. Nu kan roddmaskinen rullas till önskad plats.



2-a



2-b



1-a



1-b

JUSTERING AV MOTSTÅND OCH FOTSTÖD

- a. Tryck på höger för att öka motståndet.
- b. Tryck på vänster för att minska motståndet.

Steg
1



2-a



2-b

- a. Om du vill justera fotstödet, trycker du ned den grå låsfliken och skjuter justeringsplattan till önskat läge.
- b. För att låsa fast den på plats, släpper du låsfliken och ser till att den är helt placerad i den valda skåran.

Steg
2

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Varje användning

Stäng av roddmaskinen och rengör områden som används mycket, t.ex. handtagen och konsolen, med ett icke-surt rengöringsmedel (INGEN ammoniak, klorin eller alkohol) på en mjuk trasa. Spraya inte rengöringsmedel direkt på eller i roddmaskinen, eftersom det kan förstöra elektriska komponenter och ogiltigförklara garantin.

Inspektera strömsladden för skador. Om den är skadad, ringer du kundtjänst (833-937-2453) för omedelbar ersättning före användning.

För att säkerställa att skenan är fri från damm, skräp eller svett, rengör du skenans ovansida med en mjuk, torr trasa före och efter varje användningstillfälle.

Veckovis

Se till att din app och utrustningens programvara är uppdaterad med de senaste versionerna.

Inspektera all monterad och förmonterad järnvara och dra åt eller återställ vid behov. Detta inkluderar, men är inte begränsat till följande:

- Bultar till främre och bakre fot
- Bultar till fotvagnen
- Säkringsbultar till skena
- Säkringsbultar till sits
- Dryckeshållare (utvalda modeller)
- Motståndregulator
- Gångjärnsbult till fäste för surfplatta

Vid behov av reservdelar, ringer du vår kundtjänst för att beställa en reservdel (833-937-2453).

Damma av och dammsug roddmaskinen och dess omgivning. Om du vill rengöra under roddaren stänger du av strömmen, faller ihop och rullar roddmaskinen till en annan plats.

Kontrollera fotutjämnningssystemet för att säkerställa att roddmaskinen står plant. Roddermaskinens framsida har två stabilisatorer på den främre fotstängan för att hålla den på rätt nivå. Justera genom att försiktigt luta roddmaskinen på sidan på ett mjukt underlag. Vrid gummistabilisatorerna som sitter på den främre fotstängan. Vrid stabilisatorerna åt höger för att

sänka roddmaskinen och vrid till vänster för att höja den. (Antalet stabilisatorer på enheten kommer att variera mellan modeller.)

Använd en batteritestare för knappcellsbatterier för att kontrollera batterikapaciteten för roddmaskinens motståndregulator. Byt vid behov ut batteriet mot ett CR2032-cellobatteri.

Månadsvis

Kontrollera att kardborrebanden på fotvagnarna inte är slitna. Om de är skadade eller slitna, ringer du kundtjänst (833-937-2453) för reservdelar.

Kontrollera att ramens infällningsmekanism fungerar som den ska om funktionen används ofta.

Kontrollera roddmaskinens insida för att se till att det inte finns någon ansamling av damm eller svett i ramen. Avlägsna höger sidohölje och rengör noggrant med tryckluft. Stå 40 cm (16") bort från roddmaskinen när du använder tryckluft.

Kontrollera hjulen i sitsens chassi genom att ta bort skenans baklucka och ta av chassit. Dra vid behov åt de bultar som låser hjulen på plats.

Smörj hjulen på sitsens chassi var 1–3:e månad med en liten mängd silikon eller mineralolja. Skjut sitsen och chassit upp och ner på skenan för att fördela oljan ordentligt. Använd en trasa för att se till att ingen olja droppar på golv som är känsliga för fläckar.

Be någon hjälpa dig med bedömningen av bältet. Sänk motståndet och låt en person dra i nylonbältet tills det är helt utdraget. Den andra personen kan då inspektera remmen och bedöma bältets kvalitet. Om du märker av något slitage, ska du kontakta vår kundtjänst för serviceanspråk.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ANTECKNINGAR

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Frågor eller problem

Vi prioriterar våra medlemmar! Kontakta vår kundtjänst om du behöver hjälp eller har frågor.

☎ 1-833-937-2453

✉ cs@echelonfit.com

Skicka in en förfrågan:



Garantiinformation

Din Echelon® ROW levereras med 1 års garanti på delar och arbete. Om det skulle krävas behöver du bara visa upp ett inköpsbevis så står vår kundtjänst gärna till tjänst. Ytterligare 1- eller 2-åriga utökade garantier finns tillgängliga via kundtjänst.





MODELL # ECH-ROW
ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.
605 CHESTNUT STREET, SUITE 700
CHATTANOOGA, TN 37450

[ECHELONFIT.COM](http://EchelonFit.com)



LÄS ANVISNINGARNA
INNAN ANVÄNDNING

TILLVERKAD
I KINA



PATENTSÖKT REV: 10012024

echelon[®]

ROW

GEBRUIKSAANWIJZING





Lou Lentine
Oprichter & CEO
Echelon Fitness
Multimedia, LLC



Hallo,

Ik ben Lou, directeur van Echelon, en ik heet je van harte welkom in de Echelon community. Je hebt een geweldige beslissing genomen voor jezelf en je familie. De Echelon Experience is een innovatieve combinatie van fitnessproducten geïntegreerd met onze state-of-the-art Echelon Fit App. Deze gloednieuwe fitness lifestyle verbindt je familie, vrienden, de Echelon community en Echelon instructeurs om je te helpen met je fitness doelen. Met duizenden live en

on-demand lessen, ongeacht je schema of ervaring, is er altijd een nieuwe en leuke workout om aan mee te doen.

We omarmen je beslissing om lid te worden van onze Echelon familie in het streven naar een gezondere levensstijl. We zijn vastbesloten om door te gaan met het ontwikkelen van geavanceerde fitnessproducten van wereldklasse om de kwaliteit van leven te verbeteren door middel van workout-ervaringen die een actieve levensstijl toegankelijker en duurzamer maken.

Nogmaals bedankt voor het kiezen van Echelon en ik kijk ernaar uit om je te zien in de volgende live-les!

Met vriendelijke groet,

A stylized, handwritten signature in white ink, appearing to read 'Lou Lentine'.

Lou Lentine
Oprichter & CEO Echelon Fitness Multimedia, LLC

VERKLARING VAN DE FEDERALE COMMUNICATIE COMMISSIE (FCC)

15.21

Je wordt gewaarschuwd dat wijzigingen of aanpassingen die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor naleving, de bevoegdheid van de gebruiker om de apparatuur te bedienen, ongeldig kunnen maken.

15.105(B)

Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de limieten voor een digitaal apparaat van Klasse B, volgens deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze limieten zijn bedoeld om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een residentiële installatie. Dit apparaat genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, als het niet geïnstalleerd en gebruikt wordt volgens de instructies, schadelijke storing veroorzaken aan radiocommunicatie. Er is echter geen garantie dat er geen storing zal optreden in een bepaalde installatie. Als dit apparaat schadelijke storing veroorzaakt aan de ontvangst van radio of televisie, wat kan worden vastgesteld door het apparaat uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangemoedigd te proberen de storing te verhelpen door een of meer van de volgende maatregelen:

- Richt de ontvangstantenne opnieuw of verplaats deze.
 - Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
 - Sluit de apparatuur aan op een stopcontact van een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
 - Raadpleeg de leverancier of een ervaren radio/tv-technicus voor hulp.
- FCC RF

STRALINGSBLOOTSTELLINGSVERKLARING:

1. Deze zender mag niet samen met een andere antenne of zender worden geplaatst of gebruikt.
2. Deze apparatuur voldoet aan de limieten voor blootstelling aan RF-straling die zijn vastgesteld voor een ongecontroleerde omgeving. Dit apparaat moet worden geïnstalleerd en gebruikt met een minimale afstand van 20 cm tussen de straler en het lichaam.

DIT APPARAAT VOLDOET AAN DEEL 15 VAN DE FCC-REGELS. HET GEBRUIK IS ONDERWORPEN AAN DE VOLGENDE TWEE VOORWAARDEN:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken en
2. Dit apparaat moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die ongewenste werking kan veroorzaken.

INNOVATION, SCIENCE AND ECONOMIC DEVELOPMENT CANADA (ISED) INNOVATION, SCIENCE ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE CANADA (ISED)

DIT KLASSE B DIGITALE APPARAAT VOLDOET AAN DE CANADESE ICES-003.

CET APPAREIL NUMÉRIQUE DE CLASSE B EST CONFORME À LA NORME NMB-003.

CANADESE KENNISGEVING

Dit apparaat voldoet aan de licentievrije ISED RSS-norm(en). Het gebruik is onderworpen aan de volgende twee voorwaarden:

1. Dit apparaat mag geen storing veroorzaken en
2. Dit apparaat moet alle interferentie accepteren, inclusief interferentie die ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

AVIS CANADIEN

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

LET OP: BLOOTSTELLING AAN RADIOFREQUENTE STRALING

1. Om te voldoen aan de Canadese vereisten voor blootstelling aan RF-straling, mogen dit apparaat en de antenne niet op dezelfde locatie worden geplaatst of samen worden gebruikt met een andere antenne of zender.
2. Om te voldoen aan de vereisten voor blootstelling aan RF-straling van RSS 102, moet een afstand van minstens 20 cm worden aangehouden tussen de antenne van dit apparaat en alle personen.

ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE

1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

INHOUD

⚠ BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	147
ONDERDELENLIJST	152
ACCOUNT AANMAKEN	154
MONTAGE	156
BATTERIJSTRIP VERWIJDEREN	160
OPVOUWEN & VERPLAATSEN	161
WEERSTAND & VOETSTEUNEN AANPASSEN	163
VERZORGING & ONDERHOUD	164
OPMERKINGEN	165

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Let op: wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de roeimachine. Voordat je de Echelon® ROW monteert of demonteert, moet je de zitting in de laagste positie op de Echelon® ROW-rail plaatsen en volledig tot stilstand komen.

De fabrikant raadt aan om de Echelon® ROW in een ruimte te plaatsen waar je aan alle kanten van de roeimachine een halve meter ruimte hebt om de roeimachine veilig te kunnen monteren en demonteren. De minimale afmetingen zijn: 0,5 M (19,7 In.) Aan ten minste één kant en 0,5 M (19,7 In.) Achter of voor de roeimachine.

Gebruik voor het schoonmaken van de Echelon® ROW een zachte doek met een mild schoonmaakmiddel of water. Gebruik geen bijtende chemische vloeistoffen die de bekleding kunnen beschadigen.

Wanneer je een elektrisch apparaat gebruikt, moet je altijd de volgende basisvoorzorgen in acht nemen:

Lees alle instructies voordat je de Echelon® ROW gebruikt.

ALLEEN VOOR HUISHOUDELIJK GEBRUIK

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

GEVAAR - OM HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN TE VERMINDEREN:

Haal altijd onmiddellijk na gebruik en voor het schoonmaken de stekker uit het stopcontact.

WAARSCHUWING - OM HET RISICO OP BRANDWONDEN, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF PERSOONLIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

1. Laat een apparaat nooit onbeheerd achter als het is aangesloten op het stopcontact. Haal de stekker uit het stopcontact als je het apparaat niet gebruikt en voordat je onderdelen op- of afzet.

2. Gebruik het apparaat niet onder een deken of kussen. Oververhitting kan brand, elektrische schokken of persoonlijk letsel veroorzaken.
3. Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder toezicht staan van of instructies hebben gekregen over het gebruik van het apparaat van een andere persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Houd kinderen jonger dan 13 jaar uit de buurt van dit apparaat.
4. Gebruik dit apparaat alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen hulpstukken die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
5. Gebruik dit apparaat nooit als het snoer of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, als het gevallen of beschadigd is of in het water gevallen is. Breng het apparaat naar een servicecentrum voor onderzoek en reparatie.
6. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handvat.
7. Houd het snoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
8. Gebruik het apparaat nooit met geblokkeerde luchtopeningen. Houd de luchtopeningen vrij van pluizen, haar en dergelijke.
9. Laat nooit een voorwerp in een opening vallen of steek er nooit een voorwerp in.
10. Niet buitenshuis gebruiken.
11. Gebruik het apparaat niet op plaatsen waar aerosolen (sprays) worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
12. Om de stekker uit het stopcontact te halen, zet je alle bedieningselementen in de uit-stand en trekt je vervolgens de stekker uit het stopcontact.
13. Volgens de CE-regelgeving leveren de USB-poorten geen stroom wanneer het apparaat in de slaapstand staat



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Raadpleeg voordat je met een fitness- of krachtprogramma begint, eerst je arts of gezondheidsfunctionaris. Zo weet je zeker dat je het juiste kracht- of fitnessprogramma volgt voor je leeftijd en lichamelijke conditie.

Beantwoord deze vragen voordat je de Echelon® ROW gebruikt:

- Ben je onlangs ziek geweest?
- Ben je onlangs langdurig duizelig geweest?
- Ben je onlangs buiten adem geweest zonder reden?
- Heb je onlangs pijn op de borst gehad?
- Heb je momenteel letsel waardoor je niet kunt sporten?
- Ben je zwanger?
- Zijn er aandoeningen of redenen waarom je NIET zou moeten sporten?
- Ben je ouder dan 35 jaar en lichamelijk inactief?
- Heeft een arts je gezegd dat je NIET zou moeten sporten?

ALS JE “JA” antwoordt op EEN VAN DE VOORNAAMSTE VRAGEN, MOET JE VOOR HET GEBRUIK VAN DE Echelon® ROW VERDER ADVIES VAN JE DOKTER INROEPEN.

Lees de gebruikershandleiding volledig en volg alle instructies op. Dit garandeert je veiligheid.

- Gebruik de Echelon® ROW ALTIJD op een stevige, vlakke ondergrond en in een goed verlichte en geventileerde ruimte.
- Controleer ALTIJD of de zitting en de handgrepen goed vastzitten voor gebruik.
- Controleer ALTIJD dat de pedalen en de zitting goed vastzitten en dat de gewezen band in goede staat is voor gebruik.
- Laat kinderen NOOIT op of rond de roeimachine spelen. Dit helpt hen te beschermen tegen letsel door bewegende onderdelen.
- Stel de roeimachine ALTIJD goed in voor je specifieke lichaamstype. De Echelon® ROW heeft verstelbare voetsteunen die duidelijk gemarkeerd zijn om een snelle en eenvoudige aanpassing voor elke training te garanderen.
- •Controleer de ROW voor gebruik ALTIJD op versleten of defecte onderdelen. Neem contact op met Echelon® (cs@echelonfit.com) vóór gebruik als er versleten onderdelen worden gevonden.
- Gebruik de ROW NOOIT als deze niet goed/compleet gemonteerd is of op enige manier beschadigd is.
- Overschrijd NOOIT het maximale gewicht voor deze roeimachine. De gewichtslimiet voor deze roeimachine is 300 pond. Gebruik de Echelon® ROW niet als je lichaamsgewicht meer is dan 300 pond.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Gebruik de Echelon® ROW NOOIT als je ziek of moe bent.
- Draag ALTIJD de juiste kleding en houd kleding vrij van de stoelwielen en rail. Draag schoeisel dat je voeten volledig bedekt. Lang haar moet naar achteren gebonden of weggestopt zijn. Zorg ervoor dat de veters in je schoenen zitten.
- Doe ALTIJD een warming-up/stretch voordat je begint met trainen.
- Wees ALTIJD voorzichtig bij het op- en afstappen van de Echelon® ROW.
- Ga NOOIT op de zitting of de Echelon® ROW-rail staan, en klim er niet op.
- Houd je handen ALTIJD uit de buurt van bewegende delen en zorg ervoor dat je handen nooit op een plek komen waar geen rubberen grip op de handgreep is.
- Span jezelf NOOIT te veel in en ga NOOIT door tot je uitgeput bent. Als je je flauw voelt, duizelig of kortademig bent, of als je pijn op de borst of andere pijnen hebt, STOP DAN ONMIDDELIJK! Raadpleeg je arts voordat je de Echelon® ROW weer gebruikt
- Zorg ALTIJD dat je een waterfles gevuld met minstens 12 oz. water en een handdoek bij de hand hebt om zweet van je lichaam en de handgrepen te absorberen.
- Gebruik de Echelon® ROW NOOIT staand.
- Houd je bekken ALTIJD boven de middellijn van de Echelon® ROW.
- Zet de handgreep ALTIJD op de handgreephouder voordat je je voeten van de pedalen haalt of afstapt.
- Laat de handgreep NOOIT in de HOUDER vliegen.
- Verdraai NOOIT de geweven band en trek de handgreep niet van links naar rechts.
- Roei NOOIT met één hand.
- Wees ervan bewust dat de zitting naar voren kan rollen op de rail wanneer deze niet in gebruik is.
- Gebruik NOOIT hulpstukken die niet door de fabrikant zijn aanbevolen. Het gebruik van dergelijke hulpstukken kan letsel of schade aan de roeimachine veroorzaken en zal de garantie van de roeimachine beïnvloeden.
- Zorg er ALTIJD voor dat de Echelon® ROW na elk gebruik wordt schoongeveegd om het hygiënisch te houden.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mag niet worden uitgevoerd door kinderen zonder toezicht.
- Gebruik GEEN bijtende chemische vloeistoffen die de bekleding kunnen beschadigen.
- Houd kinderen jonger dan 13 jaar uit de buurt van de ROW.
- Houd huisdieren ALTIJD uit de buurt van het ROW.

Neem onmiddellijk contact op met de fabrikant als er problemen optreden die de prestaties van de Echelon® ROW beïnvloeden. Zorg er altijd voor dat onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn, regelmatig worden gecontroleerd.

DEZE VEILIGHEIDSINFORMATIE EN GEBRUIKSAANWIJZING VERVANGT NIET DE NOODZAAK OM ALERT TE ZIJN EN HET GEBRUIK VAN DE Echelon® ROW met gezond verstand te ZIJN!



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

De ROW bevat vervangbare knoopcelbatterijen.

- Type batterij: CR2032
- Nominale batterijspanning: 3,0V
- Verwijder lege batterijen en recycle ze onmiddellijk of gooi ze weg volgens de plaatselijke voorschriften en houd ze uit de buurt van kinderen. Gooi batterijen NIET weg met het huisvuil of verbrand ze niet.
- Zelfs lege batterijen kunnen ernstig letsel of de dood veroorzaken.
- Bel een plaatselijk antigifcentrum voor informatie over behandeling.
- Niet-oplaadbare batterijen mogen niet worden opgeladen.
- Niet geforceerd ontladen, opladen, uit elkaar halen, verhitten boven 60°C of verbranden. Dit kan leiden tot letsel door ontleding, lekkage of explosie met chemische brandwonden tot gevolg.
- Zorg ervoor dat de juiste batterijtypes zijn geïnstalleerd volgens de polariteit (+ en -).
- Verwijder batterijen uit apparatuur die langere tijd niet is gebruikt en recycle deze onmiddellijk of gooi ze weg volgens de plaatselijke voorschriften.
- Sluit het batterijvak altijd volledig af. Als het batterijvak niet goed sluit, stop dan met het gebruik van het product, verwijder de batterijen en houd ze uit de buurt van kinderen.

Batterij vervangen

- Draai de handgreep zodat het batterijklepje naar boven wijst en plaats de handgreep in de houder.

 WAARSCHUWING	
• INSLIKGEVAAR: Dit product bevat een knoopcel of knoopcelbatterij. Batterijtype (CR2032), nominale spanning: 3V. • DOOD of ernstig letsel kan optreden bij inslikken. • Een ingeslikte knoopcel of knoopcelbatterij kan binnen 2 uur interne chemische brandwonden veroorzaken. • HOUD nieuwe en gebruikte batterijen BUITEN BEREIK van KINDEREN. • Zoek onmiddellijk medische hulp als u vermoedt dat een batterij is ingeslikt of in een lichaamsdeel is geplaatst.	

- Gebruik een kruiskopschroevendraaier om de schroef en het batterijklepje te verwijderen.
- Verwijder de vervallen CR2032-batterij en vervang deze door een nieuwe CR2032-batterij met de juiste polariteit. Positieve (+) moet naar boven wijzen als de batterij correct is geplaatst.
- Gebruik een kruiskopschroevendraaier om de schroef terug te plaatsen.
- Draai de handgreep terug naar de roeipositie en plaats de handgreep in de houder. Zorg ervoor dat het lint niet gedraaid is wanneer je de handgreep terugdraait naar de roeipositie om een soepele werking te garanderen.

WAARSCHUWING

RISICO OP PERSOONLIJK LETSEL. HOUD KINDEREN ONDER DE 13 JAAR UIT DE BUURT VAN DE MACHINE.

Alle waarschuwingen en instructies moeten worden gelezen en opgevolgd. Voor fitnessapparatuur voor consumenten moet ook worden vermeld dat er naar de handleiding van de eigenaar moet worden verwezen voor aanvullende waarschuwingen en veiligheidsinformatie.

De stationaire roeitrainer mag alleen worden gebruikt na een grondige doorlezing van de bedieningshandleiding (stationaire roeitrainer voor consumenten) of onder direct toezicht van een getrainde instructeur (stationaire roeitrainer voor institutionele gebruikers).

Blijf te allen tijde uit de buurt van bewegende onderdelen. Contact met bewegende onderdelen kan leiden tot ernstig letsel.

Ga naar <https://echelonfit.zendesk.com/hc/en-us> voor meer informatie.

Plaats en gebruik de stationaire roeitrainer op een vlak oppervlak.

Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de stationaire roeitrainer. Beweeg de stoel naar voren richting de voetplatforms en plaats de hendel in de houder voordat u op- of afstapt.

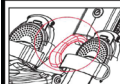
Houd het bovenoppervlak van het pedaal schoon en droog.

Het niet onderhouden en verzorgen van de roeimachine kan leiden tot ernstig letsel bij de gebruiker en schade aan kritieke onderdelen van de roeimachine als dit niet wordt gedaan.

Schakel alle stroom uit voordat u onderhoud aan de apparatuur uitvoert (indien van toepassing).

Onderhoud de roeimachine altijd volgens de onderhoudsrichtlijnen zoals vermeld in de handleiding van de eigenaar.

WAARSCHUWING



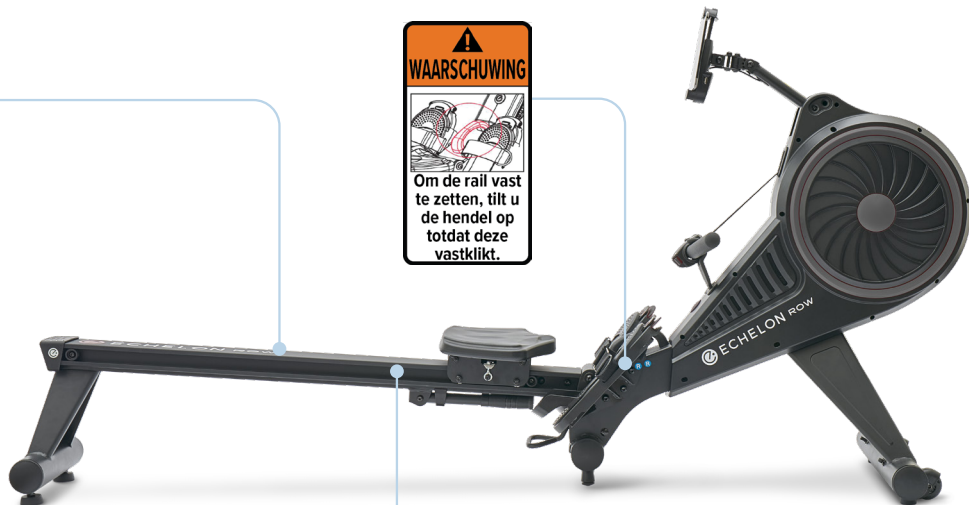
Om de rail vast te zetten, tilt u de hendel op totdat deze vastklikt.

WAARSCHUWING



GEVAAR VOOR VERPLETTERING

Houd uw handen uit de buurt van de rail terwijl u de roeimachine gebruikt. Als u dit niet doet, kunnen uw handen verpletterd raken.



ONDERDELENLIJST

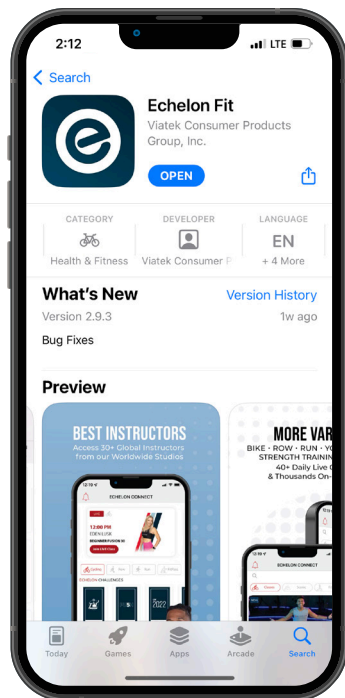
INCLUSIEF

1. Hoofdframe
2. Spoor
3. Achtervoet
4. Voorvoet
5. M8x16 schroef (4)
6. M8x16 schroef met sluitring (4)
7. M8x20 schroef met sluitring (8)
8. M10x25 schroef met sluitring (2)
9. Inbussleutel met kruiskop
10. Voetsteun links
11. Voetsteun rechts
12. Zitting
13. Adapter





ACCOUNT AANMAKEN



DE ECHELON FIT® APP DOWNLOADEN

Zorg ervoor dat de nieuwste versie van de Echelon Fit® App geïnstalleerd is via de Google Play™ store of de App™ store..

BEDIENINGSINSTRUCTIES

Maak verbinding met de Echelon Fit® App voor toegang tot tutorials en bedieningsinstructies.



Scan hier om je gratis proefversie te starten

Als dit product is gekocht op de website echelonfit.com, zou je een activeringsmail moeten hebben ontvangen.

Ga naar member.echelonfit.com en volg de instructies op het scherm om een plan te kiezen en je account in te stellen. Deze informatie heb je nodig om in te loggen op je account op de Echelon Fit® App.

Alle account info en plannen worden beheerd op member.echelonfit.com en gebruiken dezelfde login. Na het aanmaken van je account logingegevens op member.echelonfit.com, schrijf je je login info op. Dit zal dezelfde login zijn voor de app.

1. KIES NU AANMELDEN

2. SELECTEER AANKOOPLOCATIE

Selecteer aankooplocatie en volg de instructies op het scherm.

3. KIES JE PLAN

Maandelijks / 1-jarig / 2-jarig

4. STEL JE BETAALMETHODE IN

5. PERSOONLIJKE ACCOUNTGEGEVENS INVOEREN

6. JE ACCOUNT BEKIJKEN

Hier kunt je je factureringsgegevens bewerken, gezinsleden toevoegen, abonnementen beheren en (als je een mobiel apparaat gebruikt) de app downloaden en je aanmelden.

ACCOUNTACTIVERING

Als dit product is gekocht op de website echelonfit.com, zou je een activeringsmail moeten hebben ontvangen. Klik op de link in de activeringsmail en volg de instructies op het scherm. Voer je gegevens in om je betalingsgegevens te verifiëren.

Het bedrag wordt pas de volgende maand in rekening gebracht.

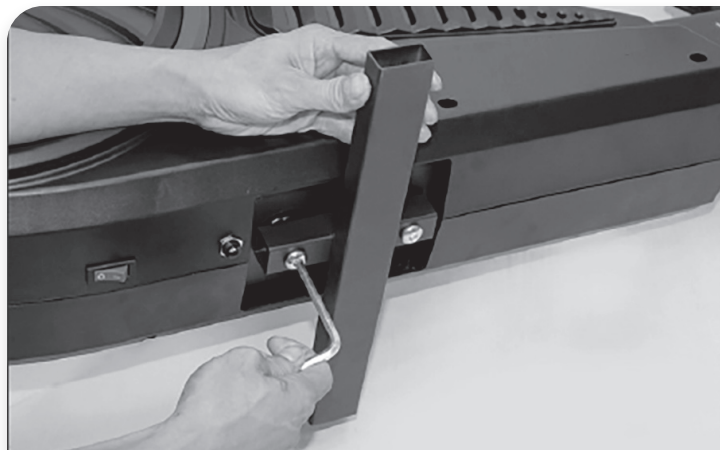
MONTAGE

- a. Verwijder de beugel en bout aan de onderkant van het hoofdframe (1) met de inbussleutel (9).

Stap
1

Stap
2

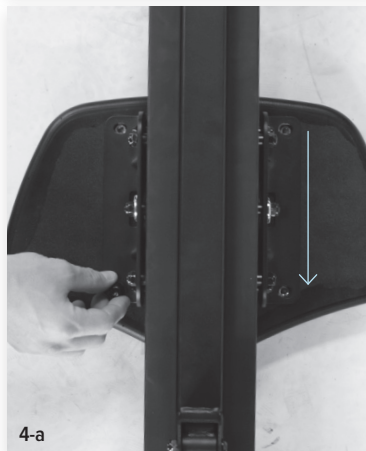
- a. Bevestig de voorste voet (4) aan het hoofdframe (1) met 2x M10x25 schroeven met sluitring en inbussleutel (9). Zorg ervoor dat je de schroeven volledig vastdraait voor de volgende stap.





- a. Draai het hoofdframe (1) rechtop op de voorste voet (4).
- b. Strek de arm van de telefoonhouder uit tot volledige rechtopstaande positie en plaats de roeierhandgreep in de handgreephouder.

Step
3



Step
4

- a. Plaats de zitting (12) op de grond met de schroefgaten naar boven.
- b. Plaats de Rail (2) op de zitting (12) met de gaten van de beugel in lijn met de schroefgaten op de zitting (12). Opmerking: Voor een juiste installatie moet de zitting naar het onbedekte uiteinde van de rail wijzen.
- c. Bevestig de zitting (12) aan de rail (2) met 4 M8x16 schroeven met sluitring (6) en inbussleutel (9).

MONTAGE

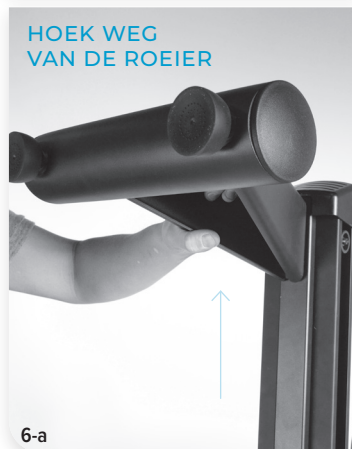
Stap 5

- a. Schuif de rail (2) op de railsteun aan de basis van het hoofdframe (1).
- b. Bevestig de rail (2) aan de railsteun met 4 M8x16 schroeven (5) en inbussleutel (9).



Stap 6

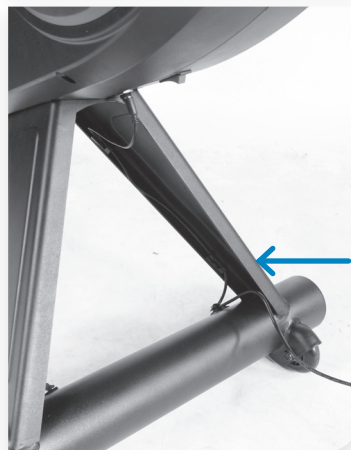
- a. Lijn de achtervoet (3) uit met de schroefgaten op het uiteinde van de rail (2).
- b. Bevestig de achterste voet (3) met 2 M8x20 schroeven met sluitring (7) en inbussleutel (9).





- a. Lijn de linker voetsteun (10) uit met de schroefgaten aan de linkerkant van het hoofdframe (1).
- b. Bevestig de linker voetsteun (10) met 6 M8x20 schroeven met sluitring (7) en inbussleutel (9).
- c. Herhaal stappen a-b aan de rechterkant van het hoofdframe met behulp van de rechter voetsteun (11), 6 M8x20 schroef met sluitring (7) en inbussleutel (9).

Step
7



- a. Sluit de adapter (13) aan op de voedingspoort en leid de adapterkabel door de geleidingsclips op het voorste voetframe

Step
8

MONTAGE

- a. Druk met de voet op de vouwvergrendeling.
- b. Laat de rail op de vloer zakken en zorg ervoor dat je de rail niet laat vallen, want dan kun je de rail en de vloer beschadigen.
- c. Terwijl de rail omlaag is, pak je de handgreep op het hoofdframe tussen de voetplatforms vast.
- d. Trek de handgreep omhoog tot je een hoorbare “klik” hoort. De rail is nu op zijn plaats vergrendeld.

Stap
9





VERWIJDEREN VAN DE BATTERIJSTRIP

- Klap de handgreep om en plaats hem in de handgreephouder.
- Gebruik een schroevendraaier om de schroeven van het batterijdeksel te verwijderen.
- Open het batterijdeksel en verwijder de activeringsstrip van de batterij die de batterij op zijn plaats houdt.

Stap
1

Stap
2

- Plaats het batterijdeksel terug en breng de schroeven opnieuw aan.
- Zet de handgreep rechtop en plaats deze in de handgreephouder.

OPVOUWEN EN VERPLAATSEN

Stap 1

- a. Om op te vouwen, zet je de zitting in de positie die het dichtst bij het hoofdframe is.
- b. Druk met de voet op de vouwvergrendeling.
- c. Til de rail naar het hoofdframe totdat je een hoorbare “klik” hoort.



Stap 2

- a. Trek de handgreep weg van de opbergclip en til hem omhoog om de roeimachine naar voren te kantelen op de voorste voetwielen.
- b. De roeimachine kan nu naar de gewenste locatie worden gereden.



WEERSTAND EN VOETWIELEN AANPASSEN



- a. Druk op de rechterhendel om de weerstand te verhogen.
- b. Druk op de linkerhendel om de weerstand te verlagen

Stap
1



- a. Om de voetsteun aan te passen, druk je op het grijze vergrendellipje en schuif je de instelplaat in de gewenste positie.
- b. Laat het vergrendelingslipje los en zorg ervoor dat het volledig in de geselecteerde inkeping zit om te vergrendelen.

Stap
2

ONDERHOUD EN VERZORGING

Bij elk gebruik

Schakel de roeimachine uit en reinig alle plekken met intensief gebruik, zoals de handgrepen en de console, met een

niet-zuur reinigingsmiddel (GEEN ammoniak, chloor of alcohol) op een zachte doek. Spuit geen schoonmaakmiddel direct op of in de roeimachine, want dat kan de elektrische componenten beschadigen en de garantie ongeldig maken.

Controleer het netsnoer op beschadigingen. Als het beschadigd is, bel dan de klantenservice (833-937-2453) voor onmiddellijke vervanging vóór het volgende gebruik.

Reinig de bovenkant van de rail met een zachte, droge doek voor en na elk gebruik om er zeker van te zijn dat de rail vrij is van stof, vuil of zweet.

Wekelijks

Zorg ervoor dat de app en de firmware van de apparatuur up-to-date zijn met de nieuwste versies.

Inspecteer alle gemonteerde en voorgebouwde hardware en draai deze indien nodig vast of maak ze opnieuw vast. Dit omvat, maar is niet beperkt tot, het volgende:

- Voetbouten voor en achter
- Voetsteunbouten
- Railbevestigingsbouten
- Zittingbevestigingsbouten
- Drinkhouder (bepaalde modellen)
- Weerstandsregelaar
- Scharnierbout voor tabletbevestiging

Als je vervangende onderdelen nodig hebt, bel dan onze klantenservice om een vervangend onderdeel te bestellen (833-937-2453).

Stof de roeimachine af en stofzuig de omgeving. Om de onderkant van de roeimachine schoon te maken, schakel je de stroom uit, klap je de roeimachine in en rol je deze naar een andere locatie.

Controleer het waterpassysteem van de voeten om er zeker van te zijn dat je roeimachine waterpas staat. De voorkant van de roeimachine heeft twee stabilisatoren op de voorste voetstang om de roeimachine waterpas te houden. Kantel de roeimachine voorzichtig op zijn kant op een zachte ondergrond om deze aan te passen. Draai de rubberen stabilisatoren op de voorste voetstang. Draai de stabilisatoren naar rechts om de roeimachine te verlagen en draai naar links om de roeimachine omhoog te zetten. (Het aantal stabilisatoren op het apparaat verschilt per model).

Gebruik een batterijtester om de batterijspanning van de weerstandsregelaar van de roeimachine te controleren. Vervang de batterij indien nodig door een CR2032 knoopcelbatterij

Maandelijks

Controleer de klittenbandsluitingen op de voetsteunen op slijtage. Als ze beschadigd of versleten zijn, bel dan de klantenservice (833-937-2453) voor vervangende onderdelen.

Controleer het opklapmechanisme van het frame op goede werking als deze functie consequent wordt gebruikt.

Controleer de binnenkant van de roeimachine om er zeker van te zijn dat er zich geen stof of zweet ophoopt in het frame. Verwijder de rechter zijklep en spuit deze grondig schoon met perslucht. Blijf 16" uit de buurt van de roeimachine wanneer je de perslucht gebruikt.

Controleer de wielen in het onderstel van de zitting door de achterste kap van de rail te verwijderen en het onderstel uit te nemen. Draai indien nodig de bouten aan die de wielen op hun plaats houden.

Smeer de wielen van het onderstel elke 1-3 maanden met een kleine hoeveelheid siliconen- of minerale olie. Schuif de zitting en het onderstel op en neer over de rail om de olie goed te verdelen. Gebruik een doek om ervoor te zorgen dat er geen olie op de vloerbedekking druppelt.

Laat iemand je helpen bij het beoordelen van de riem. Laat de weerstand zakken en laat één persoon aan de nylon riem trekken tot deze volledig is uitgestrekt. De andere persoon moet de band inspecteren en de kwaliteit van de riem beoordelen. Als je slijtage opmerkt, meld dit dan bij onze klantenservice.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

[illegible]

Vragen of problemen

Onze leden zijn onze prioriteit! Als je hulp nodig hebt of als je je zorgen maakt, neem dan contact op met onze klantenservice.

☎ 1-833-937-2453

✉ cs@echelonfit.com

Dien een verzoek in:



Garantie-informatie

Je Echelon® ROW wordt geleverd met 1 jaar garantie op onderdelen en arbeid. Mocht dit nodig zijn, dan heb je alleen een aankoopbewijs nodig en onze klantenservice helpt je graag verder. Extra verlengde garanties van 1 of 2 jaar zijn verkrijgbaar via de klantenservice.





MODEL # ECH-ROW
ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.
605 CHESTNUT STREET, SUITE 700
CHATTANOOGA, TN 37450

[ECHELONFIT.COM](http://EchelonFit.com)



LEES INSTRUCTIES
VOOR GEBRUIK

GEMAAKT
IN CHINA



OCTROOI
AANGEVRAAGD

REV: 10012024