



ROW-s

INSTRUCTION MANUAL





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,

Lou Lentine
CEO, Echelon Fitness Multimedia, LLC



FEDERAL COMMUNICATIONS COMMISSION (FCC) STATEMENT

15.21

YOU ARE CAUTIONED THAT CHANGES OR MODIFICATIONS NOT EXPRESSLY APPROVED BY THE PART 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 UNDESIRABLE 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



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-S RAIL AND COME TO A COMPLETE STOP.

THE MANUFACTURER RECOMMENDS TO PLACE THE ECHELON® ROW-S 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: 0.6 M (24 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-S, 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.

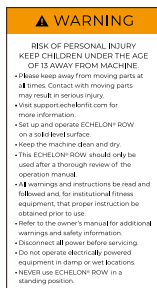
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

Read all instructions before using THE ECHELON® ROW-S.

DANGER - TO REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK:

1. 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.

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-S, 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-S.

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

- ALWAYS use the Echelon® ROW-S 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-S offers adjustable foot supports that are clearly marked to ensure a quick and easy customization for each workout.
- ALWAYS check the ROW-S before use for worn or defective parts. If any are found, please contact Echelon® (cs@echelonfit.com) before use.
- NEVER use the ROW-S 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-S if your body weight is in excess of 300 pounds.
- NEVER use Echelon® ROW-S when sick or fatigued.
- 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-S.
- NEVER stand or climb on the seat or Echelon® ROW-S 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-S 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-S in a standing position.
- ALWAYS keep your pelvis positioned over the center line of the Echelon® ROW-S.
- 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-S 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-S.
- ALWAYS keep pets away from the ROW-S.

If any problems arise affecting the performance of the Echelon® ROW-S, 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-S!



INCLUDES

1. Echelon® Row Base
2. Echelon® Row Rail
3. Rear Foot
4. Front Foot
5. M8*16 Screws
6. M10*25 Screws with Washer
7. M8*16 Screw with Washer
8. M8*20 Screw with Washer
9. Hex Key
10. Left Foot Carriage
11. Right Foot Carriage
12. Seat
13. Adapter
14. Bracket
15. Tablet
16. Screws





ACCOUNT CREATION

If this product was purchased on the **echelonfit.com** website, you should have received an activation email. Please follow the steps within the email to activate your account.

If you have purchased from one of our retailers, go to **member.echelonfit.com** and follow the on-screen instructions to choose where you purchased from, choose a plan, and setup your account. This info will be needed to login to your account on the Echelon Fit™ App.

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.

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 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.

Once assembly is complete, you will be required to sign into your account, choose a class, and connect your bike.



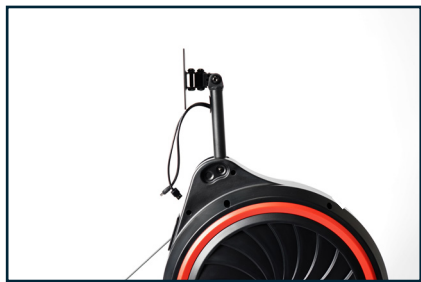
1. Remove the bracket and bolt with hex key.



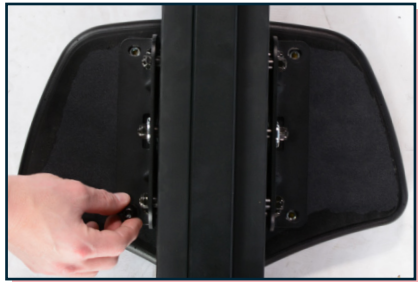
2. Place the front foot and hand tighten screws into place.



3. Tighten the screws with hex key.



4. Set rower upright and adjust the arm with screen mount to your desired level.



5. Place seat on ground and lay the rail onto seat so the screw holes on the bracket align with screw holes on seat.

* Arrow pointing towards side with handle.



6. Place all four screws into screw holes and tighten with hex key.





7. Place the rail onto rail bracket.



8. Place the four screws into rail and hand tighten.



9. Tighten screws with hex key.



10. Align front foot with screw holes on the rail and hand tighten screws into the foot.



11. Tighten screws with hex key.



12. Align the right foot carriage with the screw holes on the body of the rower and hand tighten the three screws.



13. Tighten screws with hex key.
Repeat with left foot carriage.



14. Connect the power cord and
toggle to power switch on.



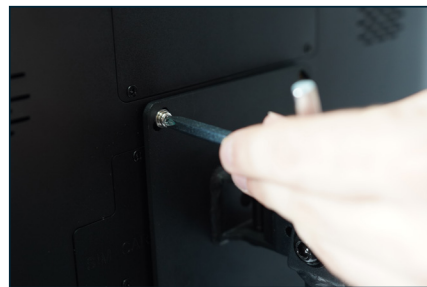
15. Route the power cable
through the cable routing
clips legs, as shown above.



16. To lower the rail, press down
the foot pedal at the joint and
lower the rail gently to the
ground.



17. To lock into place, pull up on
this handle until you hear a
click. Once you hear the click,
the rower is safe to use.



18. Attach screen with the
pre-installed screws using the
included screwdriver.





19. Connect the USB cord and power cord from tablet arm.



Flip over the handle and place into the handle cradle.



Press on the battery cover when pulling out the activation strip.
Note: If the activation strip tears, please remove the cover and battery.



Flip handle back over and place into handle cradle.



Press down the folding lock with your foot.



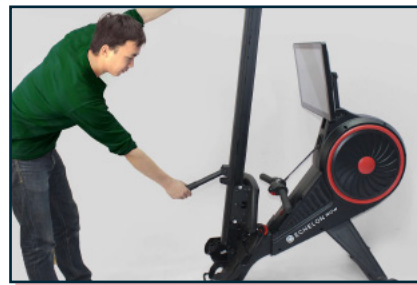
Lift up the rail until you hear a click to ensure the rail is securely locked.



To lower the rail, press down the foot pedal at the joint and lower the rail gently to the ground.



To lock in place, pull up on this handle until you hear a click. Once you hear the click, the rower is safe to use.



Pull up on the handle located under the rail.



Move the rower. (Make sure the adapter is put away before moving.)



To turn up the resistance, press the right toggle.



To turn down the resistance, press the left toggle.



To adjust footrest, push down on the red locking mechanism on the footrest.



While holding red locking mechanism, pull up or push down the black sliding adjustment.





Read Instructions
Before Operating

MADE IN
CHINA



PATENT
PENDING

Rev: 010522

ECHELONFIT.COM

For questions, assistance, or replacement parts, do not return to your retailer. Contact Echelon® customer service below. For refunds on items not purchased from Echelon® directly, please contact your retailer.

ECHELON® FIT 1-YEAR LIMITED WARRANTY

Echelon® warrants this product to be free of manufacturing defects. Should any such defect develop or become evident within one year from the date of purchase, Echelon® will replace the entire product or, at its option, repair or replace the defective part(s) without charge.

Contact Echelon® customer service at 833-937-2453 or at cs@echelonfit.com to determine whether it is necessary to return the unit. To return, securely pack the entire unit. Be sure carton clearly identifies sender by name and address. Attach a letter or card describing defect and original sales receipt.

Mail prepaid to Echelon Fitness Multimedia, LLC 6011 Century Oaks Dr. Chattanooga, TN 37416.

This warranty is void if damage or malfunction is due to abuse or failure to operate product in accordance with instructions and on recommended electrical current. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from state to state. If you have any questions, or would like to learn more about Echelon®, please contact us at 833-937-2453 or at cs@echelonfit.com.

Register your product online at echelonfit.com/pages/register-warranty/

Customer Service / Le service a la clientele / Servicio al Consumidor

☎ 833-937-2453 (+1.423.402.9010) ✉ cs@echelonfit.com

Model:
ECH-ROW-s

DO NOT DISPOSE OF BATTERIES IN FIRE. ALWAYS DISPOSE OF BATTERIES PER LOCAL & FEDERAL GUIDELINES.

© 2020 ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC. All specifications are subject to change without notice. All rights reserved.

Echelon Fitness Multimedia, LLC 6011 Century Oaks Dr. Chattanooga, TN 37416



ROW-s

MANUEL D'INSTRUCTIONS





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,

Lou Lentine

PDG, 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'ÉQUIPEMENT.

15.105(B)

CET ÉQUIPEMENT 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 RÉSIDENIELLE. 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 :

- RÉORIENTER OU DÉPLACER L'ANTENNE DE RÉCEPTION.
- AUGMENTER LA DISTANCE DE SÉPARATION ENTRE L'ÉQUIPEMENT ET LE RÉCEPTEUR.
- BRANCHER L'APPAREIL SUR UNE PRISE DE COURANT D'UN CIRCUIT DIFFÉRENT DE CELUI AUQUEL LE RÉCEPTEUR EST CONNECTÉ.
- CONTACTER 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 SOUMIS AUX DEUX CONDITIONS SUIVANTES :

- 1) L'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 UNDESIRE 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 CONJUNCTION 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



REMARQUE : APPORTEZ UN SOIN PARTICULIER AU MONTAGE ET AU DÉMONTAGE DU RAMEUR. AVANT DE LE MONTER OU DE LE DÉMONTER, PLACEZ LE SIÈGE DANS SA POSITION LA PLUS BASSE SUR LE RAIL DE L'ECHELON® ROW-S ET ARRÊTEZ-LE COMPLÈTEMENT.

LE FABRICANT RECOMMANDE DE PLACER L'ECHELON® ROW-S DANS UN ENDROIT OÙ VOUS AVEZ DEUX PIEDS D'ESPACE LIBRE DE CHAQUE CÔTÉ DE L'APPAREIL POUR LE MONTER ET LE DÉMONTER EN TOUTE SÉCURITÉ. LES DIMENSIONS MINIMALES SONT LES SUIVANTES : 24 PO. (0,6 M) SUR AU MOINS UN CÔTÉ, ET 19,7 PO. (0,5 M) DERRIÈRE OU DEVANT LE RAMEUR.

POUR NETTOYER VOTRE TRAINER SPORT ECHELON® ROW-S, UTILISEZ UN CHIFFON DOUX AVEC UN DÉTERGENT DOUX OU DE L'EAU. N'UTILISEZ PAS DE LIQUIDES CHIMIQUES CORROSIFS QUI POURRAIENT ENDOMMAGER LE REVÊTEMENT.

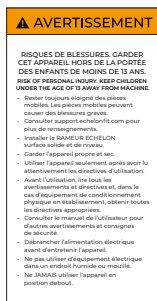
CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'Echelon® Row-s.

DANGER - POUR RÉDUIRE LE RISQUE D'ÉLECTROCUTION :

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



AVERTISSEMENT - POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE 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. Ne pas faire fonctionner l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe 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. Ne mettez jamais cet appareil en marche si son câble d'alimentation ou sa fiche d'alimentation est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou renversé ou plongé 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. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
11. Ne le mettez pas en marche si des produits aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
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.

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 l'Echelon® ROW-S, 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(ve)?
- 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 L'Echelon® ROW-S.

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

- Utilisez TOUJOURS Echelon® Row-S sur un sol solide et plat et dans un endroit bien éclairé et ventilé.
- Veillez à ce que la selle et le guidon soient TOUJOURS bien fixés avant l'utilisation.
- Vérifiez TOUJOURS que les pédales et la selle sont parfaitement fixées 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 ne pas qu'ils soient blessés par des pièces en mouvement.
- Réglez TOUJOURS le rameur à votre morphologie. L'Echelon® ROW-S offre des supports de pieds réglables qui sont clairement marqués pour assurer une personnalisation rapide et facile pour chaque entraînement.
- Vérifiez TOUJOURS si des pièces du ROW-S 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 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 l'Echelon® ROW-S si votre poids dépasse les 300 livres.
- N'utilisez JAMAIS Echelon® ROW-S lorsque vous êtes malade ou fatigué(e).
- 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 de l'Echelon® ROW-S.
- Ne vous tenez ou ne grimpez JAMAIS sur le siège ou le rail de l'Echelon® ROW-S
- 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 l'Echelon® ROW-S.



- 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 de maintien.
- N'utilisez JAMAIS le rameur Echelon® ROW-S en position debout.
- Gardez TOUJOURS votre bassin positionné au-dessus de la ligne centrale de l'Echelon® ROW-S.
- 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.
- Par mesure d'hygiène, vérifiez TOUJOURS que le tapis roulant ECHELON ROW-S est essuyé après chaque utilisation.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur 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-S aux enfants de moins de 13 ans.
- Tenez TOUJOURS les animaux domestiques à distance du ROW-S.

En cas de problème affectant le rendement de l'Echelon® ROW-S, 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 ECHELON® ROW-S EN TOUTE INTELLIGENCE!

INCLUT

1. Base du rameur Echelon®
2. Rameur Echelon®
3. Pied arrière
4. Pied avant
5. M8*16 Vis
6. M10*25 Vis avec rondelles
7. M8*16 Vis avec rondelles
8. M8*20 Vis avec rondelles
9. Clé hexagonale
10. Pied gauche
11. Pied droit
12. Siège
13. Adaptateur
14. Support
15. Tablette
16. Vis





CRÉATION DE COMPTE

Si ce produit a été acheté sur le site **echelonfit.com**, vous avez dû recevoir un courriel d'activation. Veuillez suivre les étapes indiquées dans le courriel pour activer votre compte.

Si vous avez acheté auprès de l'un de nos revendeurs, veuillez vous rendre sur **member.echelonfit.com** et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour sélectionner le lieu d'achat, choisir un forfait et créer un compte. Vous aurez besoin de ces informations pour vous connecter à votre compte dans l'application Echelon Fit™.

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.

Toutes les informations relatives au compte et les plans 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. CHOISISSEZ « S'INSCRIRE MAINTENANT »

2. CHOISISSEZ LE LIEU DE L'ACHAT

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

3. CHOISISSEZ VOTRE PLAN

Mensuel / 1 an / 2 ans

4. METTRE EN PLACE 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.

Une fois l'assemblage complété, vous devrez vous connecter dans votre compte, choisir une classe et connecter votre vélo.



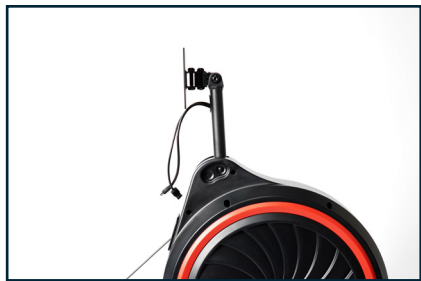
1. Retirez le support et boulon avec une clé hexagonale.



2. Placez les éléments avant et serrez les vis à la main.



3. Serrez les vis avec une clé hexagonale.



4. Mettez le rameur à la verticale et réglez le bras du support de fixation de l'écran au niveau désiré.



5. Placez le siège sur le sol et posez le rail sur le siège de manière que les trous de vis du support s'alignent avec les trous de vis du siège.

* Flèche pointant vers le côté de la poignée.



6. Placez les quatre vis dans les trous de vis et serrez-les avec une clé hexagonale.



7. Placez le rail sur le support de rail.



8. Placez les quatre vis dans le rail et serrez-les à la main.



9. Serrez les vis avec une clé hexagonale.



10. Alignez le pied avant avec les trous de vis sur le rail et serrez les vis à la main.



11. Serrez les vis avec une clé hexagonale.



12. Alignez le chariot du pied droit avec les trous de vis sur le corps du rameur et serrez les trois vis à la main.



13. Serrez les vis avec une clé hexagonale. Répétez l'opération avec le chariot du pied gauche.



14. Branchez le cordon d'alimentation et mettez sous tension.



15. Faites passer le câble d'alimentation par les pattes des pinces d'acheminement du câble, comme indiqué ci-dessus.



16. Pour abaisser le rail, appuyez sur la pédale au niveau de l'articulation et abaissez doucement le rail jusqu'au sol.



17. Pour bloquer le rail, tirez sur cette poignée jusqu'à ce que vous entendiez un clic. Une fois que vous avez entendu le clic, le rameur peut être utilisé en toute sécurité.



18. Fixez l'écran avec les vis préinstallées à l'aide du tournevis fourni.



19. Connectez le cordon USB et le cordon d'alimentation du bras de la tablette.



Retournez la poignée et placez-la sur son socle.



Appuyez sur le cache de protection de la batterie au moment de retirer la bande d'activation.

Remarque : Si la bande d'activation se déchire, veuillez enlever le cache et la batterie.



Retournez la poignée et placez-la dans son support.



Appuyez sur le verrou de pliage avec votre pied.



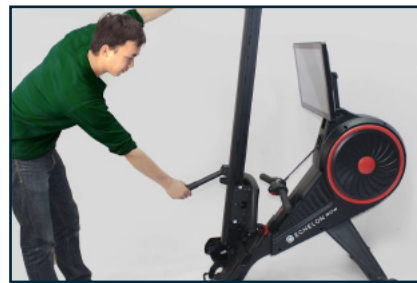
Remontez le rail jusqu'à ce que vous entendiez un clic pour vous assurer que le rail est bien verrouillé.



Pour abaisser le rail, appuyez sur la pédale au niveau de l'articulation et abaissez doucement le rail jusqu'au sol.



Pour bloquer le rail, tirez sur cette poignée jusqu'à ce que vous entendiez un clic. Une fois que vous avez entendu le clic, le rameur peut être utilisé en toute sécurité.



Tirez sur la poignée située sous le rail.



Déplacez le rameur. (Assurez-vous que l'adaptateur est bien rangé avant de le déplacer).



Pour remonter la résistance, appuyez sur le bouton de droite.



Pour diminuer la résistance, appuyez sur le bouton gauche.



Pour régler les repose-pieds, appuyez sur le mécanisme de verrouillage rouge du repose-pied.



Tout en maintenant le mécanisme de verrouillage rouge, tirez vers le haut ou poussez vers le bas le réglage coulissant noir.





Lire les directives
avant l'utilisation

FABRIQUÉ
EN CHINE



EN INSTANCE
DE BREVET

RÉVISION: 010522

ECHELONFIT.COM

Pour toute question, assistance ou pièce de rechange, ne retournez pas chez votre détaillant.
Contactez le service clientèle d'Echelon® ci-dessous. Pour les remboursements d'articles non achetés
directement auprès d'Echelon®, veuillez contacter votre détaillant.

GARANTIE LIMITÉE D'UN AN SUR LES PRODUITS D'ECHELON FIT

Echelon® garantit que ce produit est exempt de tout défaut de fabrication. Si un tel défaut se produit ou devient évident dans l'année suivant la date d'achat, Echelon® remplacera le produit dans son intégralité ou, à son choix, réparera ou remplacera la ou les pièces défectueuses sans frais.

Contactez le service à la clientèle d'Echelon® au 833-937-2453 ou à l'adresse cs@echelonfit.com pour déterminer s'il est nécessaire de retourner l'appareil. Pour retourner l'appareil, emballez bien l'ensemble de l'appareil. Veillez à ce que l'emballage soit bien lisible et identifie l'expéditeur par nom et adresse. Joignez une lettre ou une carte décrivant le défaut ainsi que le reçu de vente original. Echelon Fitness Returns 2001 Riverside Drive, Building 2, Chattanooga, TN 37406.

Cette garantie est nulle si les dommages ou les dysfonctionnements sont dus à une utilisation abusive ou à un défaut de fonctionnement du produit conformément aux instructions et au courant électrique recommandé. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre. Si vous avez des questions, ou si vous souhaitez en savoir plus sur Echelon®, veuillez nous contacter au 833-937-2453 ou à cs@echelonfit.com

Enregistrez votre produit en ligne sur echelonfit.com/pages/register-warranty/

Service à la clientèle

☎ 833-937-2453 (+1.423.402.9010) ✉ cs@echelonfit.com

Modèle:

ECH-ROW-s

**NE PAS JETER LES PILES AU FEU. METTRE TOUJOURS LES PILES AU REBUT,
CONFORMÉMENT AUX DIRECTIVES LOCALES ET PROVINCIALES.**

© ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC, 2021.

Toutes les spécifications sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

Tous droits réservés. Echelon Fitness Multimedia, LLC, 605 Chestnut Street, Suite 700, Chattanooga, TN 37450

