

SERIAL NO. GT3078-UK

# V-fit



## ARTEMIS III DELUXE AIR ROWER

📞 **Call FREEPHONE 0800-3-101-202 for  
CUSTOMER SUPPORT (UK ONLY)**

If anything is wrong with your order, or if you have any questions or queries relating to the assembly or operation of this product, please get in touch by e-mail ([support@benysports.co.uk](mailto:support@benysports.co.uk)) or, by calling our FREEPHONE Number 0800-3-101-202 (for the UK)

or

+44 (0) 1535-637711 (outside the UK),  
so we have the opportunity to resolve any problems

# Contents / Inhalt

---

**GB**

<b>Section</b>	<b>Page</b>
<b>General Information . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Before You Start . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>Safety . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>Exercise Information . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Assembly . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>Adjustments &amp; Maintenance</b>	<b>21</b>
<b>Exploded Drawing . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>Key Component List . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>Exercise Monitor User Instructions</b>	<b>27</b>

**FR**

<b>Sommaire</b>	<b>Page</b>
<b>Informations Générales . . .</b>	<b>3</b>
<b>Avant de commencer . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>Sécurité . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>Exercices . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Montage . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>Ajustements et Maintenance</b>	<b>21</b>
<b>Dessin Eclaté . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>Liste des Composants Clés .</b>	<b>25</b>
<b>Notice D'utilisation Du Compteur</b>	<b>27</b>





# General Information / Informations Générales

## Quality

*This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.*

## Questions

*Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.*

*Tel:- 0800 3 101 202 or  
+44 (0) 1535 637711  
Email:- support@benysports.co.uk  
Website: www.benysports.co.uk*

*CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm  
from Monday to Friday*

*Beny Sports Co. UK Ltd.  
Unit 8 Riparian Way,  
The Crossings Business Park,  
Cross Hills,  
West Yorkshire.  
BD20 7BW*

## Queries

*If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:*

*YOUR NAME  
YOUR ADDRESS  
YOUR PHONE NUMBER  
PRODUCT MAKE OR BRAND  
PRODUCT MODEL  
PRODUCT SERIAL NUMBER  
DATE OF PURCHASE  
NAME OF RETAILER  
PART NUMBERS REQUIRED*

## Qualité

*Ce produit d'exercice a été conçu et fabriqué conformément aux dernières normes de sécurité britanniques et européennes (BS EN 957).*

## Des questions

*Si vous rencontrez des difficultés lors de l'assemblage, du fonctionnement ou de l'utilisation de votre produit d'exercice ou si vous pensez que des pièces manquent, veuillez ne PAS le retourner à votre revendeur, mais contactez-nous d'abord pour obtenir de l'aide. L'un des moyens suivants signifie: -*

*Tel: - +44 (0) 1535 637711  
Email: - support@benysports.co.uk  
Website: - www.benysports.co.uk*

*SUPPORT CLIENT est ouvert de 9h00 à 17h00  
du lundi au vendredi*

*Beny Sports Co. UK Ltd.  
Unit 8 Riparian Way,  
The Crossings Business Park,  
Cross Hills,  
West Yorkshire.  
BD20 7BW*

## Requêtes

*Si vous avez des questions, veuillez-vous assurer que les informations suivantes sont prêtes pour notre Personnel de support client:*

*VOTRE NOM  
VOTRE ADRESSE  
VOTRE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE ou ADRESSE E-MAIL  
MODÈLE DU PRODUIT  
NUMERO DE SERIE  
DATE D'ACHAT  
NOM DU DÉTAILLANT  
NUMÉROS DE PIÈCE REQUIS*



# General Information / Informations Générales

## Guarantee

This product is guaranteed for **DOMESTIC USE ONLY** for a period of **1 YEAR** from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire.

This does not affect your statutory rights as a consumer.

## Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or  
+44 (0) 1535 637711

Email:- [support@benysports.co.uk](mailto:support@benysports.co.uk)

Website: [www.benysports.co.uk](http://www.benysports.co.uk)

**CUSTOMER SUPPORT is open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday**

**Beny Sports Co. UK Ltd.  
Unit 8 Riparian Way,  
The Crossings Business Park,  
Cross Hills,  
West Yorkshire.  
BD20 7BW**

## Garantie

Ce produit est garanti pour usage domestique uniquement pendant une période de 1 an à compter de la date d'achat certifiée d'origine. Pendant cette période, nous avons le droit de: -

- a). Fournir des pièces à l'acheteur pour effectuer la réparation.
- b). Réparer le produit, retourné à notre entrepôt (aux frais de l'acheteur)
- c). Remplacer le produit s'il est jugé (par nous) économique.

Cette garantie **NE COUVRE PAS** l'usure des tissus d'ameublement ou des consommables; abus, défauts causés par le stockage ou l'utilisation en dehors de ceux prévus.

Si vous avez besoin de nous signaler un défaut avec votre produit et afin que nous puissions répondre à un besoin de pièces de rechange ou de réparation, nous vous demanderons une preuve d'achat. Si vous ne le faites pas, toute réclamation concernant des pièces de rechange ou des réparations sera refusée.

Cette garantie (donnée et implicite) s'applique uniquement à l'acheteur d'origine, n'est pas transférable et sera invalidée si elle est utilisée en dehors des critères ci-dessus.

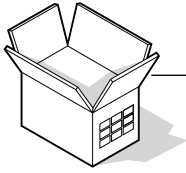
Cela n'affecte pas vos droits statutaires en tant que consommateur.

## Customer Support

Tel: - +44 (0) 1535 637711  
Email: - [support@benysports.co.uk](mailto:support@benysports.co.uk)  
Website: - [www.benysports.co.uk](http://www.benysports.co.uk)

**SUPPORT CLIENT est ouvert de 9h00 à 17h00 du lundi au vendredi**

**Beny Sports Co. UK Ltd.  
Unit 8 Riparian Way,  
The Crossings Business Park,  
Cross Hills,  
West Yorkshire.  
BD20 7BW**



# Before You Start / Avant de commencer

---

GB

## Tools

*If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.*

## Prepare the Work Area

*It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.*

## Work with a Friend

*You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.*

## Unpack the Components

*Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.*

*Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.*

FR

## Outils

*Afin de permettre leur montage, la plupart de nos appareils sont fournis avec des outils de base. Toutefois, il peut s'avérer utile de prévoir un maillet et une clé à molette.*

## Préparation de la Zone de Travail

*Il est important d'assembler votre appareil dans une zone propre, et dégagée. Ceci vous permettra de tourner autour du produit lorsque vous aurez à monter les composants. Ceci réduira aussi les risques de blessures lors du montage.*

## Avoir de l'Aide

*Il peut être plus rapide, sûr et facile d'assembler ce produit avec l'aide d'une autre personne, d'autant que certaines pièces peuvent être grandes, lourdes et peu pratiques à tenir seul.*

## Déballage des Composants

*Déballer les composants avec précaution. Les repérer sur la liste des pièces. S'assurer que toutes les pièces soient présentes.*

*Attention, certaines pièces sont pré assemblées sur les pièces principales. En cas de manque, il est donc important de bien vérifier avant de contacter notre SERVICE CLIENT.*



# Safety / Sécurité

**GB**

*Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.*

- \* *Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.*
- \* *For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.*
- \* *Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.*
- \* *Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.*
- \* *Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.*
- \* *Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.*

## **Storage and Use**

*Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.*

**FR**

*Avant de commencer tout programme d'exercices qui augmente l'activité cardio vasculaire, consultez votre médecin. Les exercices fréquents et contraignants doivent être approuvés par votre médecin. La bonne utilisation de ce produit est essentielle. Il est essentiel de lire la notice d'utilisation et de montage avant de commencer le montage et la pratique des exercices.*

- \* *Maintenir les enfants éloignés des appareils lors de leur utilisation. Ne pas permettre aux enfants de jouer ou de monter sur les appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés.*
- \* *Par mesure de sécurité, toujours laisser au moins 1 mètre d'espace libre, autour de l'appareil lors de son utilisation.*
- \* *Vérifier régulièrement que tous les boulons, vis et autres écrous soient toujours serrés. Vérifier périodiquement l'état de toutes les pièces mobiles et pièces d'usure.*
- \* *Nettoyer l'appareil avec un chiffon humide. Ne pas employer de détergent.*
- \* *Avant toute utilisation de l'appareil, le positionner sur un sol solide et plan. Si nécessaire, le placer sur un tapis de caoutchouc, afin de réduire le risque de glissade lors de l'utilisation.*
- \* *Toujours porter des chaussures et des vêtements appropriés à la pratique du sport. Ne pas porter de vêtements larges qui pourraient être attrapés ou coincés durant l'entraînement.*

## **Rangement et Utilisation**

*Ce produit est conçu pour être utilisé dans un environnement propre et sec. Éviter de le ranger dans un endroit trop froid ou humide. Ceci pourrait provoquer la corrosion ou d'autres problèmes n'étant pas sous notre contrôle.*



# Exercising Information / Exercices

GB

## **Weight Limit**

115 kg maximum

### **Beginning Exercising**

*How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you MUST start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.*

*Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.*

### **Aerobic Exercise Session**

*Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with.*

*As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days.*

*When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.*

### **Target Zone**

*To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column of the basic Aerobic Training Programme P7.*

*People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.*

### **Warm Up**

*A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.*

### **Cool Down**

*To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.*

### **Warm Up and Cool Down Exercises**

*Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.*

FR

## **Limite de Poids**

115 kg maximum

### **Commencer l'Entraînement**

*Le début de l'exercice varie d'une personne à l'autre. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, avez été inactif depuis un moment, ou avez un gros surpoids, vous DEVEZ commencer doucement et peut-être augmenter graduellement le temps d'entraînement, de quelques minutes par session, par semaine.*

*Combinez une bonne nutrition avec un entraînement simple et efficace. Ceci peut vous permettre de vous sentir mieux, d'améliorer votre silhouette et certainement de croquer la vie à pleines dents.*

### **Session d'Exercice Aérobic**

*Les débutants ne doivent pas s'entraîner plus de deux fois par semaine. Quand votre niveau de résistance augmente, augmentez à 1 entraînement tous les 3 jours. Quand vous serez à l'aise avec votre entraînement, entraînez-vous 6 fois par semaine. Prenez au moins 1 jour de repos par semaine.*

### **La Zone Cible**

*Pour déterminer votre Zone Cible, référez-vous au tableau Zone Cible. Si vous commencez l'entraînement, et par définition n'êtes pas en forme, référez-vous à la colonne de gauche.*

*Si vous pratiquez régulièrement une activité physique et avez un bon niveau aérobic fitness, référez-vous à la colonne de droite.*

*Les gens qui ont un bon niveau aérobic fitness ont un pouls au repos plus bas, et sont capables de s'entraîner avec un niveau de pouls plus élevé.*

### **Echauffement**

*Un bon entraînement est composé des trois phases, l'Echauffement, l'Exercice Aérobic, et le Retour au Calme. Il ne faut jamais commencer un entraînement sans échauffement. De même, il ne faut jamais finir un entraînement sans une phase de retour au calme. Pour éviter les elongations et les crampes, il est conseillé de faire 5 à 10 minutes d'étirement avant l'entraînement.*

### **Retour au Calme**

*Afin de réduire la fatigue et les courbatures, après l'exercice, il est recommandé d'observer une phase de retour au calme, en marchant d'un pas lent et relaxé, afin de permettre au cœur de revenir à un rythme normal.*

### **Echauffement et Exercices de retour au calme**

*Maintenir chaque pose d'étirement, au moins 10 secondes, puis se relaxer. Répéter chaque pose d'étirement 2 à 3 fois. Faire ceci avant et après l'entraînement.*





# Exercising Information / Exercices

GB

FR

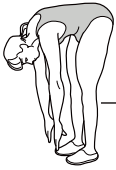


## Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.

## Rotations de la Tête

Tourner doucement la tête vers la droite, jusqu' à sentir tirer légèrement le cou du côté gauche. Maintenir 1 seconde. Puis, amener la tête vers l'arrière en relevant totalement le menton. Maintenir 1 seconde. Puis, Tourner doucement la tête vers la gauche, jusqu' à sentir légèrement le cou du côté droit. Enfin, amener le menton à la poitrine. Maintenir 1 seconde. Répéter 2 à 3 fois.



## Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.

## Toucher de Pied

Se pencher doucement vers l'avant, en gardant le dos et les épaules relâchés, alors que le tronc descend. Étirer et descendre doucement aussi loin que possible, tout en restant à l'aise. Maintenir 10 secondes.



## Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.

## Haussement d'Épaules

Faire des rotations de l'épaule droite tout en la levant vers l'oreille. Faire 1 tour. Relâcher, puis recommencer avec l'épaule gauche. Répéter 3-4 fois.

## Calf/Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.

## Étirement des mollets et tendons d'Achille

Face au mur, s'appuyer des deux mains dessus. Se tenir sur une jambe, alors que l'autre est placée en retrait, pied à plat. Plier la jambe de devant et se pencher vers l'avant, en gardant la jambe arrière tendue, de façon à étirer le mollet et le tendon d'Achille. Maintenir 5 secondes. Répéter avec l'autre jambe. Recommencer 2-3 fois.



## Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

## Étirement latéral

En passant par les côtés, remonter les bras vers la haut. Étendre le bras droit au maximum. Maintenir 1 seconde en étirant les muscles de l'estomac et du bas du dos. Répéter avec le bras gauche. Recommencer 3-4 fois.



## Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.

## Étirement de l'intérieur des cuisses

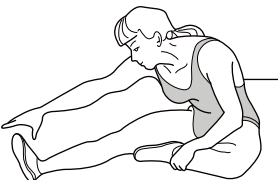
Assis sur le sol, pied l'un contre l'autre, amener les talons vers l'aîne. Maintenir le dos droit, et se pencher vers l'avant en direction des pieds. Raidir les muscles des cuisses et maintenir 5 seconde. Relâcher. Recommencer 3-4 fois.

## Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.

## Étirement de l'arrière-cuisse

Assis sur le sol, jambe droite tendue, placer le pied gauche à plat contre l'intérieur de la cuisse droite. S'étirer vers l'avant en direction du pied droit. Maintenir 10 secondes. Relâcher. Répéter l'exercice avec la jambe gauche tendue. Recommencer 2-3 fois.







# Exercising Information / Exercices

**GB**

## Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

<b>Week 1 &amp; 2</b> Warm Up 5 - 10 Minutes Cool Down 5 Minutes	Exercise 4 minutes at 'A' Rest 1 minute Exercise 2 minutes at 'A' Exercise slowly 1 minute
<b>Week 3 &amp; 4</b> Warm Up 5 - 10 Minutes Cool Down 5 Minutes	Exercise 5 minutes at 'A' Rest 1 minute Exercise 3 minutes at 'A' Exercise slowly 2 minutes
<b>Week 5 &amp; 6</b> Warm Up 5 - 10 Minutes Cool Down 5 Minutes	Exercise 6 minutes at 'A' Rest 1 minute Exercise 4 minutes at 'A' Exercise slowly 3 minutes
<b>Week 7 &amp; 8</b> Warm Up 5 - 10 Minutes Cool Down 5 Minutes	Exercise 5 minutes at 'B' Exercise 3 minutes at 'C' Exercise 2 minutes at 'B' Exercise slowly 1 minute Exercise 4 minutes at 'B' Exercise slowly 3 minutes
<b>Week 9 &amp; beyond</b> Warm Up 5 - 10 Minutes Cool Down 5 Minutes	Exercise 5 minutes at 'B' Exercise 3 minutes at 'C' Exercise 2 minutes at 'B' Exercise slowly 1 minute Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.

**FR**

## Programme d'entraînement Aerobic de Base

Pour votre entraînement aérobic de base, nous vous suggérons ce qui suit. Souvenez-vous de respirer correctement, de vous entraîner à votre rythme et de ne pas vous surentraîner pour éviter les éventuelles blessures.

<b>Semaine 1 &amp; 2</b> Echauffement 5 - 10 minutes Retour au Calme 5 minutes	Exercice 4 minutes à « A » (voir Zone Cible) Repos 1 minute Exercice 2 minutes à « A » Exercice modéré 1 minute
<b>Semaine 3 &amp; 4</b> Echauffement 5 - 10 minutes Retour au Calme 5 minutes	Exercice 5 minutes à « A » Repos 1 minute Exercice 3 minutes à « A » Exercice modéré 2 minutes
<b>Semaine 5 &amp; 6</b> Echauffement 5 - 10 minutes Retour au Calme 5 minutes	Exercice 6 minutes à « A » Repos 1 minute Exercice 4 minutes à « A » Exercice modéré 3 minutes
<b>Semaine 7 &amp; 8</b> Echauffement 5 - 10 minutes Retour au Calme 5 minutes	Exercice 5 minutes à « A » Exercice 3 minutes à « B » Exercice 2 minutes à « A » Exercice modéré 1 minute Répéter ce cycle 2 ou 3 fois
<b>Semaine 9 &amp; Plus</b> Echauffement 5 - 10 minutes Retour au Calme 5 minutes	Exercice 5 minutes à « A » Exercice 3 minutes à « B » Exercice 2 minutes à « A » Exercice modéré 1 minute Répéter ce cycle 2 ou 3 fois

Ce programme n'est qu'une suggestion, il peut ne pas convenir aux besoins de tout un chacun.

<b>Users Age</b> <b>Age Du Pratiquant</b>	<b>Health Zone Target Zone - A</b> <b>Zone Santé Zone Cible - A</b>	<b>Fatburn Zone Target Zone - B</b> <b>Zone Consommation des Graisses Zone Cible - B</b>	<b>Endurance Zone Target Zone - C</b> <b>Zone Endurance Zone Cible - C</b>
(Years) (Années)	(Beats per Minute) (Battements par minute)	(Beats per Minute) (Battements par minute)	(Beats per Minute) (Battements par minute)
20-24	110 - 108	130 - 127	150 - 147
25-29	107 - 105	127 - 124	146 - 143
30-34	105 - 102	124 - 121	143 - 140
35-39	102 - 100	120 - 118	139 - 136
40-44	99 - 97	117 - 114	135 - 132
45-49	96 - 94	114 - 111	131 - 128
50-54	94 - 91	111 - 108	128 - 125
55-59	91 - 89	107 - 105	124 - 121
60-64	88 - 86	104 - 101	120 - 117
65-69	85 - 83	101 - 98	116 - 113
70-74	83 - 80	98 - 95	113 - 110
75-79	80 - 78	94 - 92	109 - 106
80-84	77 - 75	91 - 88	105 - 102



# Exercising Information / Exercices

**GB**

## **EXERCISING WITH YOUR AIR ROWER**

*It is possible to use your Air Rower in two different ways, to increase cardiovascular fitness and create lower body / upper body leg and arm strength.*

### **AEROBIC WORKOUT**

*The Rowing-Arm strength increases proportionately with the rowing speed and effort. E.g. the harder or quicker you row, the more resistance, or drag is created by the Air Fan. For advanced users, extra resistance can be added by turning the Tension Controller (#61) from level 1 (easiest) up to level 8 (hardest) as required.*

*With all aerobic exercise, you should exercise at a constant, reasonable pace when warmed up. (See the section about Warm-Up and Target Heart Rate Training elsewhere in this booklet).*

*The aerobic benefit of the exercise will increase as the rowing rate increases and your cardio-vascular fitness will benefit as a result. The muscles in the legs, thighs, arms and lower back will also be strengthened by the rowing action.*

### **STRENGTH WORKOUT**

*As with the Aerobic Workout, it is possible to directly increase the rowing resistance for a full strength workout on your Air Rower in order to build muscle strength by turning the Tension Controller (61) from level 1 (easiest) up to level 8 (hardest) as required. As you increase your Rowing-Arm strength in order to generate more drag on the air fan, the exercise resistance will increase, allowing the muscles in the legs, thighs, arms and lower back to be strengthened by the rowing action.*

*Your cardio-vascular fitness will, with time, also benefit.*

**FR**

## **VOUS ENTRAÎNER AVEC VOTRE AIR ROWER**

*Il est possible d'utiliser votre Air Rower de deux façons différentes pour augmenter votre capacité cardiovasculaire et augmenter la puissance de tous vos groupes musculaires (haut et bas du corps).*

### **ENTRAÎNEMENT AÉROBIC**

*La force et résistance augmente proportionnellement avec la vitesse et l'effort que vous donnez lorsque vous ramez. En fait, plus vous ramez durement ou rapidement, plus la résistance se crée grâce à l'hélice à air du rameur. Pour les utilisateurs avancés, une résistance supplémentaire peut être ajoutée en tournant le contrôleur de tension (61) du niveau 1 (le plus facile) au niveau 8 (le plus difficile) selon les besoins.*

*Comme pour tout exercice aérobic, il faut commencer à un rythme constant et raisonnable pour l'échauffement. (reportez-vous à la section Echauffement et Zone Cible de ce livre). Les bénéfices aérobianes de l'exercice augmentent avec l'intensité donnée lors du mouvement. En plus des bénéfices cardio-vasculaires, les muscles des jambes, cuisses, des bras, du dos et des épaules profitent du mouvement de ramer, et gagnent en force et puissance.*

### **ENTRAÎNEMENT À LA FORCE**

*Comme pour l'entraînement aérobic, il est possible d'augmenter directement la résistance à l'aviron pour un entraînement de pleine force sur votre Air Rower afin de développer la force musculaire en tournant le contrôleur de tension (# 61) du niveau 1 (le plus simple) au niveau 8 (le plus difficile) au besoin. Cependant, en augmentant la force du tirage lorsque vous ramez, et donc tirez plus d'air avec l'hélice du rameur, vous augmentez la résistance de l'exercice, permettant ainsi aux muscles des jambes, cuisses des bras, du dos et des épaules de se renforcer et gagner en puissance. Tout ceci en augmentant aussi votre bénéfice cardio-vasculaire.*

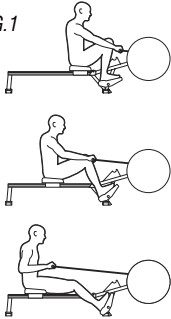


# Exercising Information / Exercices

GB

FR

FIG.1



## EXERCISE No. 1

### THE COMPLETE ROWING ACTION

This exercise will help tone and strengthen the muscle groups in your legs, arms, shoulders, back and stomach.

Start as shown in Fig. 1 with the rowing-grip fully 'home'. Slide down on the seat, knees bent and grasp the rowing-grip.

Slowly move backwards, keeping a straight back, extending the legs and pulling the rowing-grip towards your chest.

Return to the start position and repeat.

## EXERCICE No. 1

### LE TIRAGE COMPLET

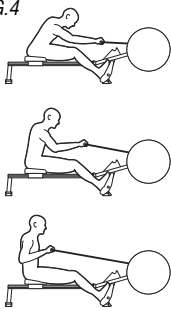
Cet exercice permet de tonifier et renforcer les muscles des jambes, des bras, des épaules, du dos et de l'estomac.

Commencer comme indiqué en Fig. 1. Saisir la poignée, le siège en bas, genoux pliés.

Remonter doucement, en gardant le dos droit, tendre les jambes et tirer la poignée vers la poitrine.

Revenir à la position de départ. Recommencer le mouvement.

FIG.4



## EXERCISE No. 2

### ARMS ONLY ROWING

This exercise will help isolate the muscles in your arms, shoulders, back and stomach.

Start as shown in Fig. 4 with your legs straight. Lean forward and grasp the rowing-grip. In a gradual and controlled manner, return to the fully upright position, curling, (overhand grip for Triceps muscle exercise) or pulling, (underhand grip for Biceps muscle exercise) the rowing-grip towards the chest until fully extended.

Return to the start position and repeat.

## EXERCICE No. 2

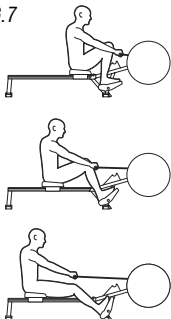
### TIRAGE DES BRAS UNIQUEMENT

Cet exercice permet d'isoler les muscles des bras, des épaules, du dos et de l'estomac.

Commencer comme en Fig. 4, jambes tendues, penché vers l'avant, poignée saisie. Remonter graduellement de façon contrôlée en position verticale, en pliant les bras (paumes vers le bas [pronation] pour travailler les triceps) ou en tirant, (paumes vers le haut [supination] pour travailler les biceps) la poignée à la poitrine.

Revenir en position de départ et recommencer.

FIG.7



## EXERCISE No. 3

### LEGS ONLY ROWING

This exercise will help tone and strengthen the muscles in your legs and back.

Start as shown in Fig. 7 with your back straight and arms outstretched. Slide down on the seat, knees bent and grasp the rowing-grip.

Extending your legs only and ensuring that you keep your back and arms straight, push your body back toward the end of the rower main rail. Return to the start position and repeat.

## EXERCICE No. 3

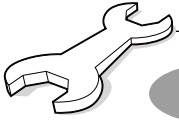
### TIRAGE DES JAMBES UNIQUEMENT

Cet exercice permet de tonifier et de renforcer les muscles des jambes et du dos

Commencer comme en Fig. 7, dos droit et bras tendus. Genoux pliés, saisir la poignée.

Tendre uniquement les jambes, en gardant le dos droit et les bras tendus. Pousser le corps vers l'extrémité du rameur. Revenir en position de départ et recommencer.

# Assembly / Montage



**GB**

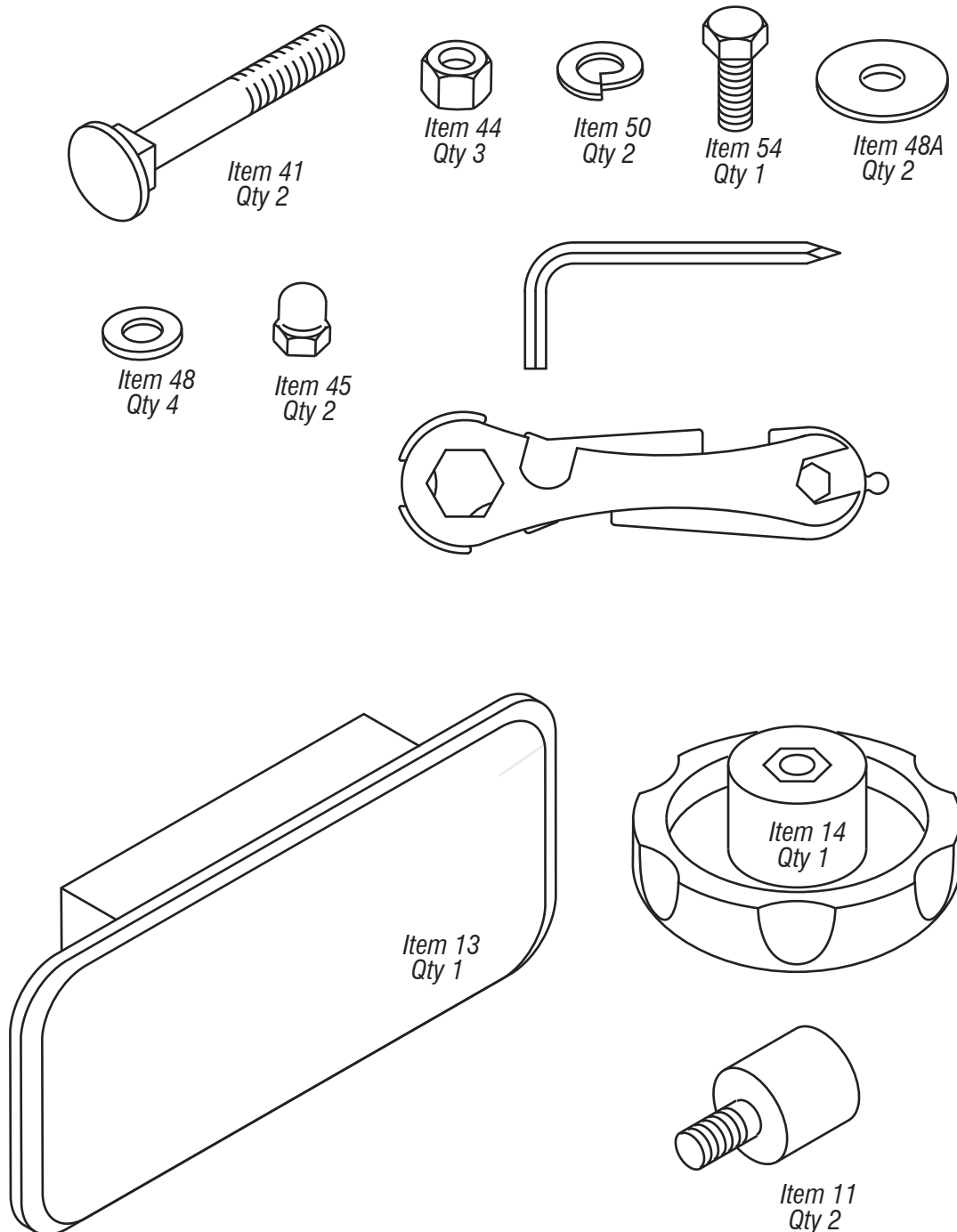
## ACCESSORY FITMENT LIST

These are all the accessories you will need to complete the assembly of your product. The following accessories are supplied in a pack and should be checked before attempting assembly

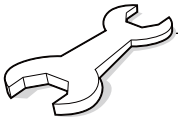
**FR**

## LISTE DE LA VISSERIE

Ci-dessous voici l'ensemble de la visserie dont vous aurez besoin pour assembler votre appareil. La visserie ci-dessous est mise dans un sachet. Veuillez la vérifier avant le montage



# Assembly / Montage



## 1.

**GB**

The Main Frame (1) of your Air Rower should look as below when removed from the carton.

Securely attach the Front Frame Stabiliser (3) to the Main Frame (1) with 2 x M8 x 75mm Carriage Bolts (41), 2 x M8 Flat Washers (48), 2 x M8 Spring Washers (50) and 2 x M8 Dome Nuts (45).



### Note

The Front Frame Stabiliser Roller Wheels (5) must face forward to ensure ease of transportation for storage.

Do not remove pin (52) until assembly stage 9.

**FR**

Le cadre principal (1) de votre rameur doit ressembler à celui-ci lorsqu'il est retiré du carton.

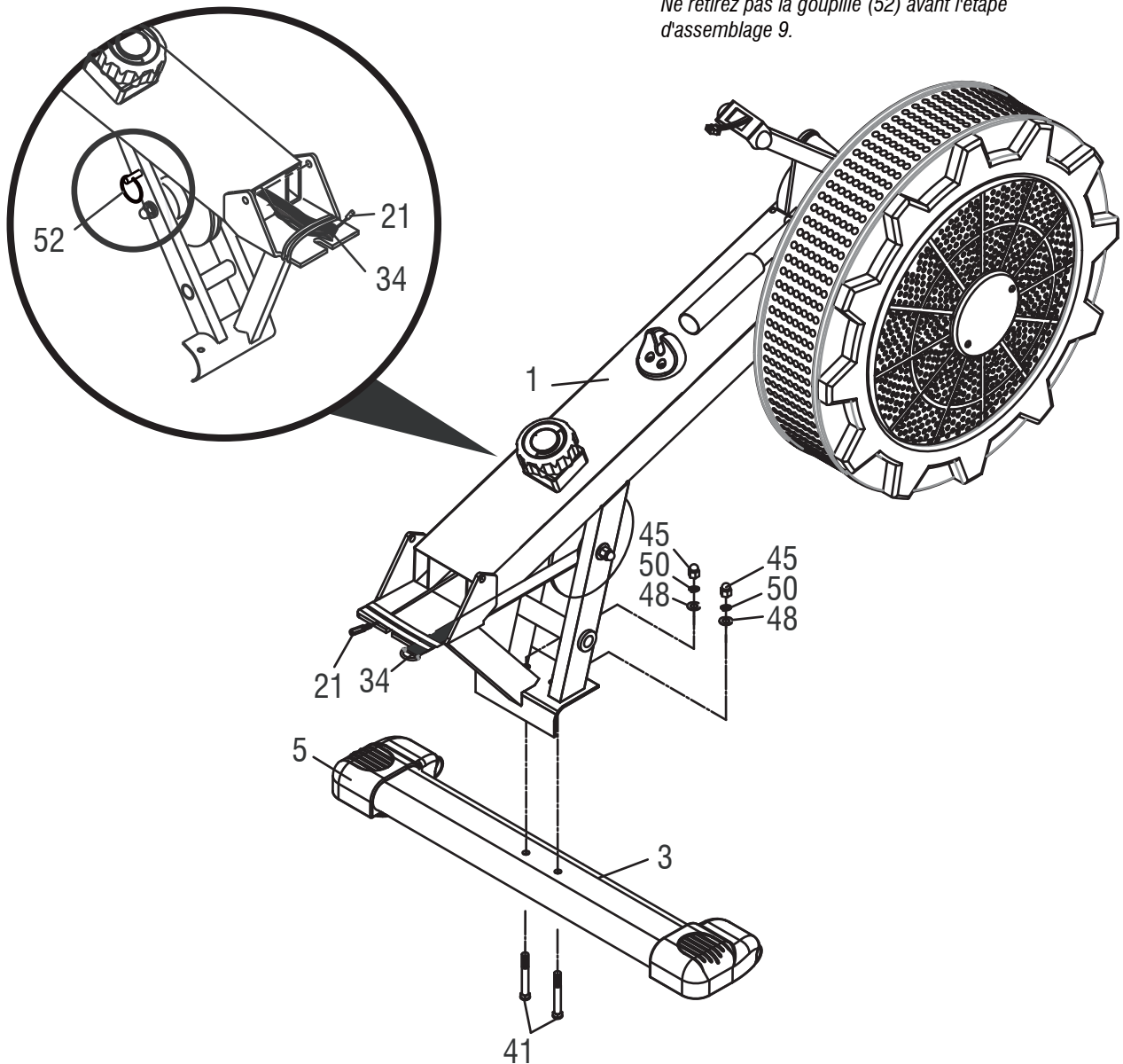
Fixer solidement le stabilisateur de châssis avant (3) au cadre principal (1) avec 2 x M8 x 75mm Boulons de Carrosserie (41), 2 x M8 Petit OD Rondelle (48), 2 x M8 Rondelles Ressort (50) et 2 x écrous M8 Dome (45).



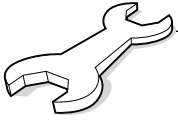
### Note

Le stabilisateur de châssis avant Rouleau Roues (5) doit faire face transmettre pour assurer la facilité de transport pour le stockage.

Ne retirez pas la goupille (52) avant l'étape d'assemblage 9.



# Assembly / Montage



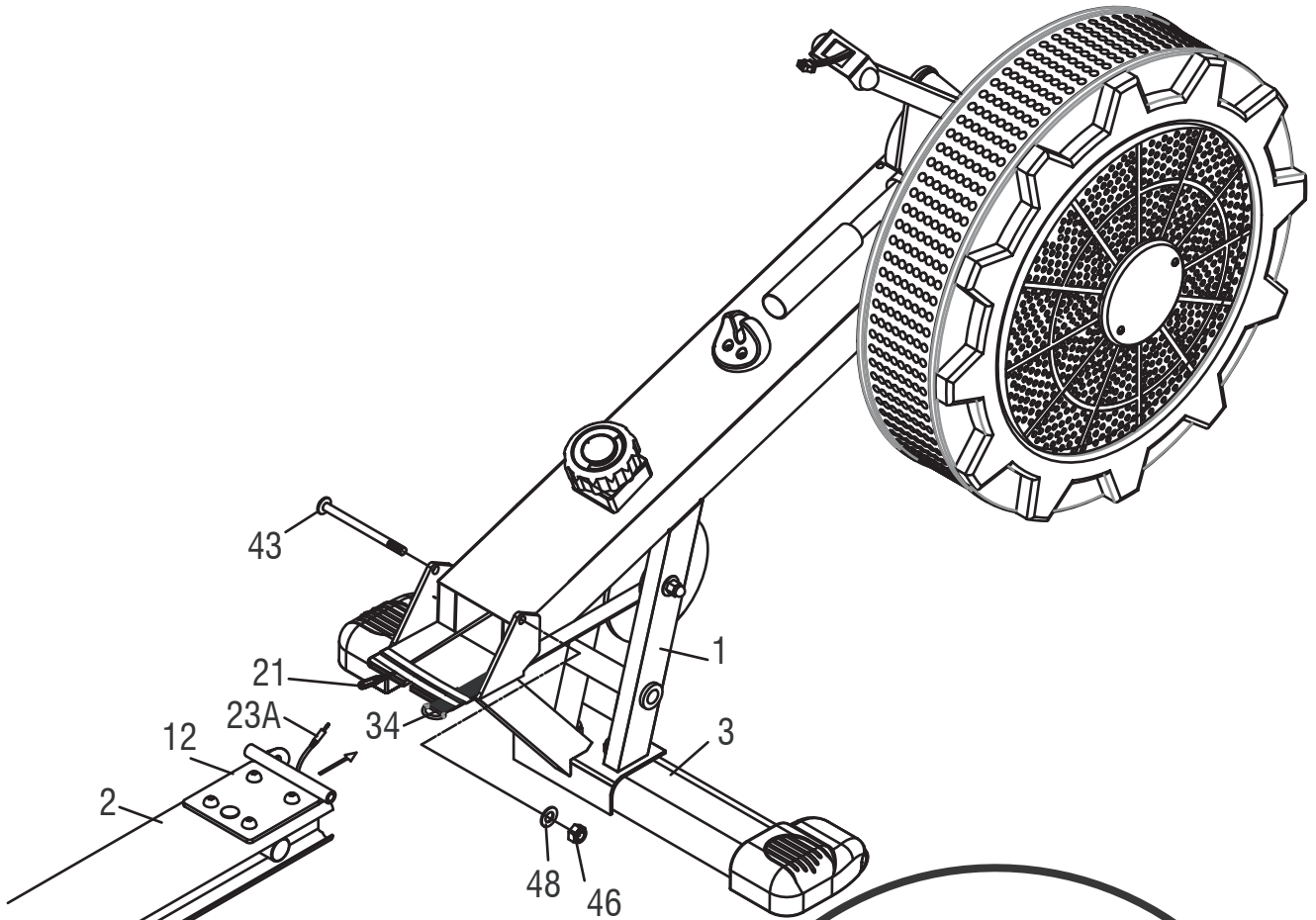
## 2.

GB

Connect the front end of the Rowing Rail (2) to the Rowing Rail Pivot Bracket (12) on top of the Main Frame with the prefitted 1 x M8 x 135mm Allen Bolt (43), 1 x M8 Small OD Flat Washer (48) and 1 x M8 Nylon Locknut (46).

FR

Connectez l'extrémité avant de l'aviron principal rail sur le rail d'aviron Pivot support (12) sur le dessus du châssis principal avec le pré-monté 1 x M8 x 135mm Boulon Allen (43), 1 x M8 Petit OD Rondelle (48) et 1 x M8 Nylon Contre-écrou (46).



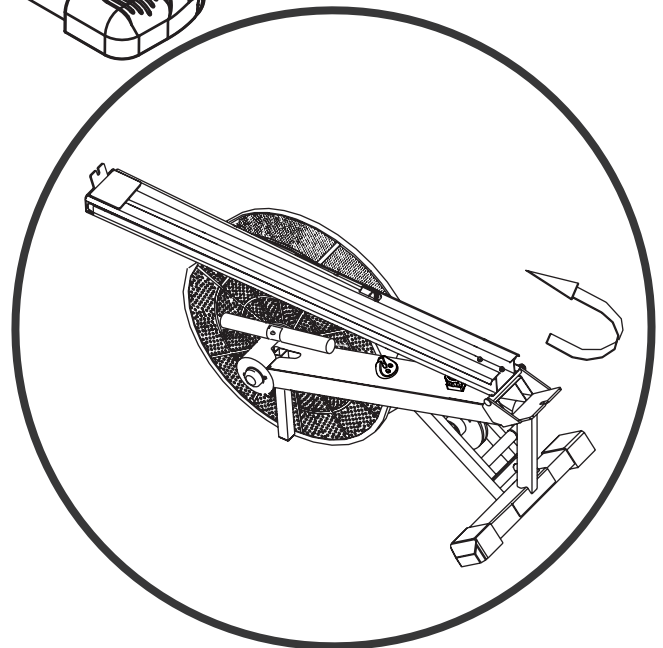
### Note

Carefully lift the Rowing Rail over the top of the Main Frame.



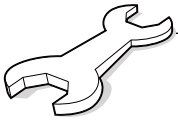
### Note

Soulevez délicatement le rail de ramassage par-dessus le cadre principal.





# Assembly / Montage



## 3.

GB

This operation is best carried out with 2 people.  
Remove the Elastic Band (34) from the Drive Strap (34) and extend the Drive Strap (34) up the Rowing Rail to where the Return Cord (36) is held. Disconnect the Carabina Clip (35) on the end of the Return Cord (36) from its transportation location at the back of the Rowing Rail and connect the Return Cord and Drive Strap together as Fig A.

Connect the Exercise Monitor Link Cable (21) to the Seat Sensor Cable (23A) ensuring that the contacts are pushed fully home. (You will hear / feel 2 clicks indicating that correct contact has been made). (See Fig B)

FR

Soulever l'arrière de la Aviron principal Rail ou tourner l' Air Rower sur le côté et fixez le Chord retour (36) à l'intérieur du principal Aviron ferroviaire à la courroie d'entraînement (34) passant par l'arrière de la Main Frame , à l'aide de la courroie d'entraînement - Cordon clip (35) qui est pré- équipé pour la fin de la déclaration d'accords. (voir fig A).

Assurez-vous que la courroie d'entraînement (34) sort de la roue d' (30) à partir de la TOP comme dommages ou une rupture peut se produire à cause du frottement sur le cadre ou boulons de fixation. Connectez l'exercice Moniteur du câble de liaison (21) pour le capteur de siège Câble (23A) en veillant à ce que les contacts sont poussés à fond. (Vous serez entendre / sentir 2 clics indiquant que le contact a été correct fait). (voir figB)

Fig B

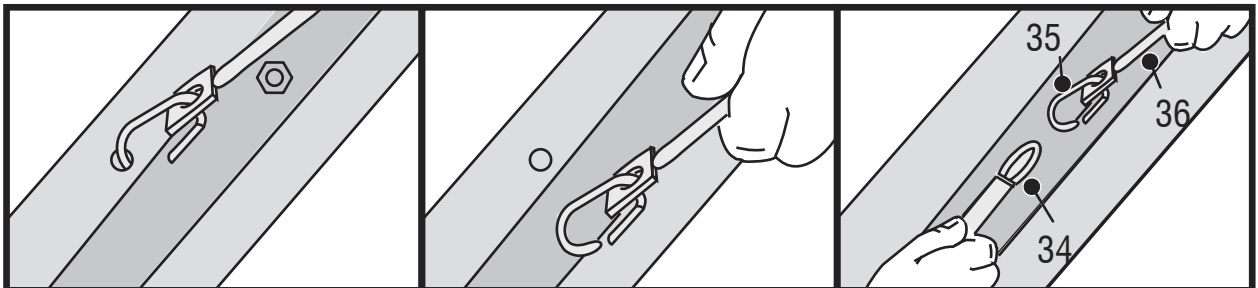
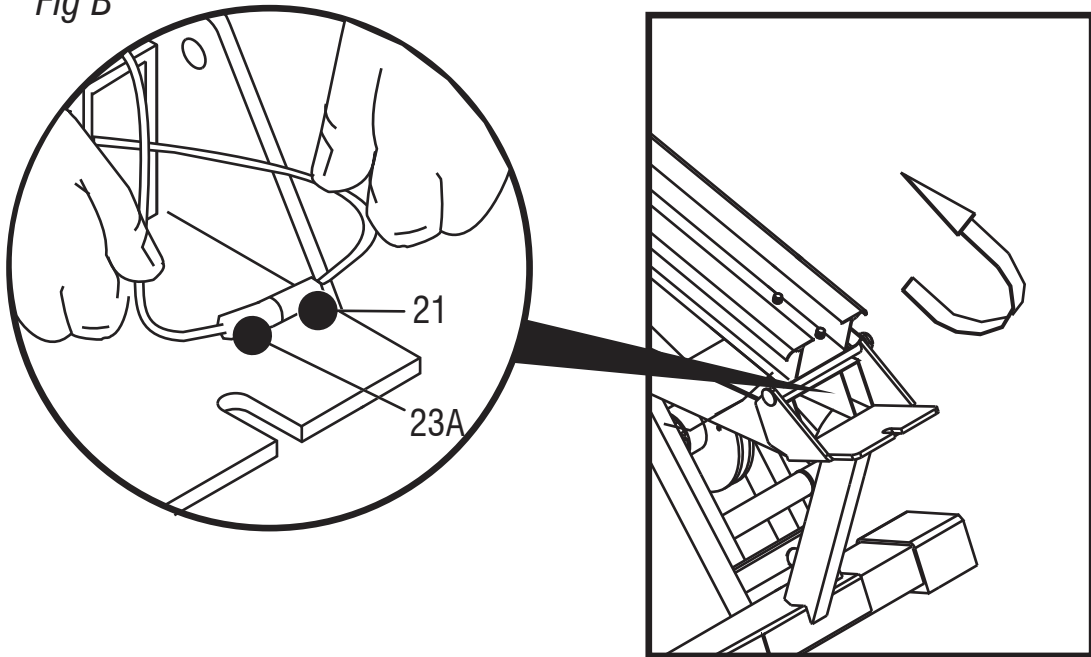
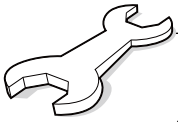


Fig A

# Assembly / Montage

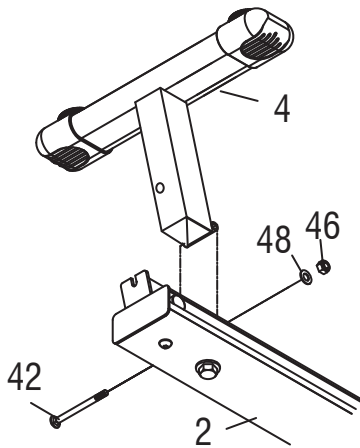


## 4.

GB

Attach the Rear Frame Stabiliser (4) to the underside of the Rowing Rail ((2) using the pre-fitted 1 x M8 x 70mm Allen Bolt (42), 1 x M8 Small OD Flat Washer (48) and 1 x M8 Nylon Locknut (46).

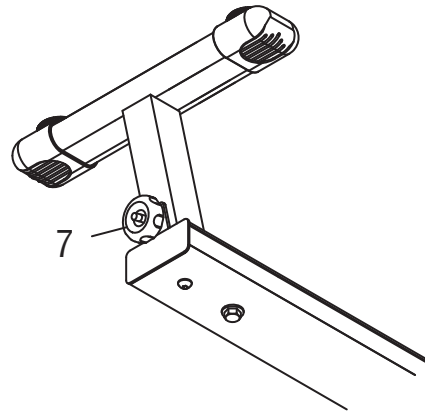
Secure this in place by tightly fitting the Rear Stabiliser Knob (7).



FR

Attachez le Cadre Stabilisateur Arrière (4) à la face inférieure de la principale Aviron ferroviaire (2) en utilisant le pré-équipé 1 x M8 x 70mm boulon Allen (42), 1 x M8 Petite Rondelle OD plat (48) et 1 x M8 Ecrou de Verrouillage (46).

Fixez en place par ce bien le montage du stabilisateur arrière Bouton (7).



## 5.

GB

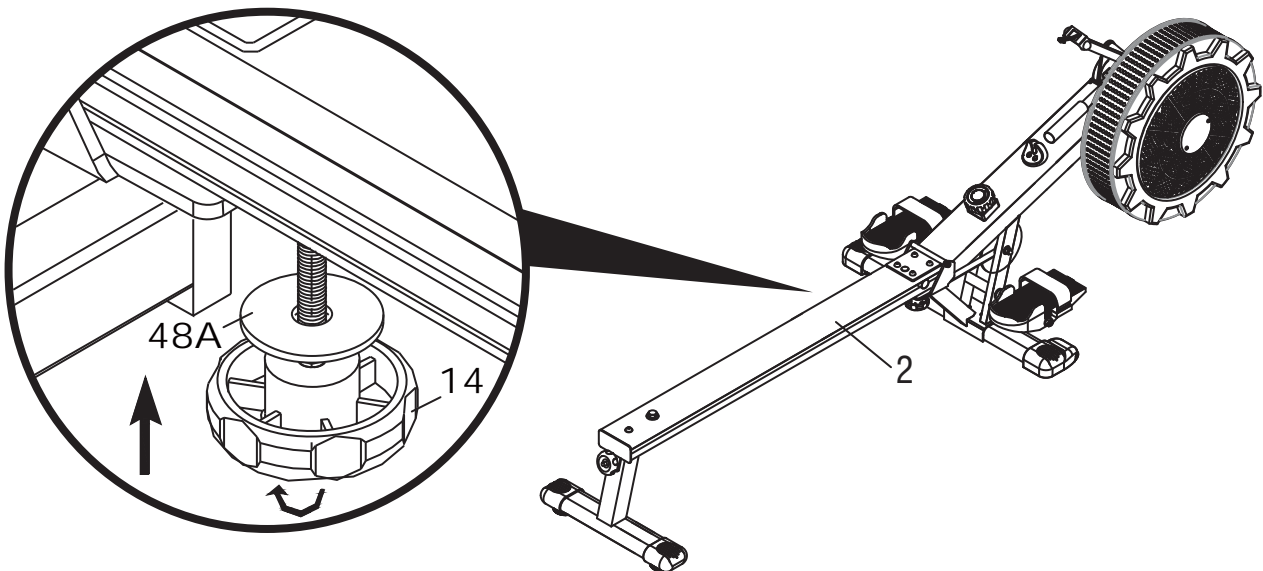
Rotate the Rowing Rail back over to its in-use position taking care not to trap the Sensor Cables (21) & (23A) and secure and secure Rowing Rail (2) in place with 1 x M8 Large OD Flat Washer (48A) and the Rowing Rail Pivot Knob (14), tightening securely.

Note: - It is imperative that the Large OD Flat Washer is fitted before using your Air Rower.

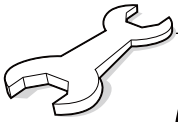
FR

Faites pivoter le rail d'aviron dans sa position d'utilisation en prenant soin de ne pas coincer les câbles du capteur (21) et (23A) et le rail d'aviron sécurisé (2) en place avec 1 x rondelle plate de grand diamètre extérieur M8 (48A) et le rail d'aviron Bouton Pivotant (14), serrant fermement.

Remarque: - Il est impératif que le Grand OD Rondelle est équipé avant d'utiliser votre Air Rower.



# Assembly / Montage



## 6.

GB

Slide the pre-assembled Seat Carriage (9) onto the Rowing Rail (2) from the back and fit a Seat Carriage Stop Assembly (11) to each side of the Rail with the 2 x M8 Small OD Flat Washers (48) and 2 x M8 Plain Nuts (44) which should be fitted on the inside of the rail. Cap the end with the Rowing Rail End Cap (13).



### Note

Compliance to BS EN 957 requires that an additional / alternative seat stop to be fitted. If desired, please fit the 1 x M8 x 20mm Hex Bolt (54) and 1 x M8 Large OD Flat Washer (48A) in the hole on the top of the Rowing Rail and secure in place from the underside using 1 x M8 Plain Nut (44). A hard rubber buffer is pre-fitted to the underside of the Seat Carriage (9) to act as a stop.

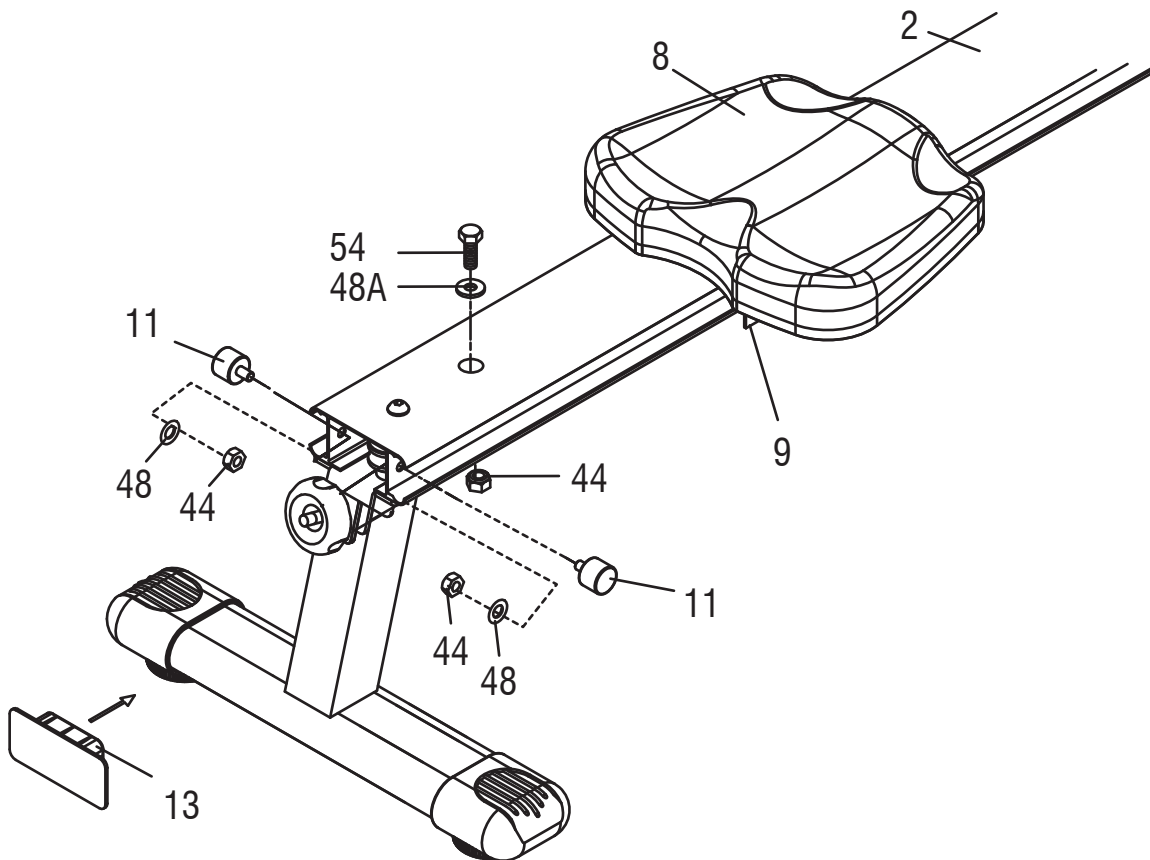
FR

Glissez le Support du Siège le pré-assemblé (9) sur le rail principal Aviron à partir de l'arrière et fait une ceinture de sécurité Arrêt transport (11) à chaque côté du rail avec la 2 x M8 Rondelle petite OD (48) et 2 x M8 lisses noix (44) devrait être tout équipé qui à l'intérieur du rail. Cap à la fin avec le rail Fin Cap d'aviron (13).

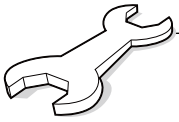


### Note

Se il vous plaît répondre aux 1 x M8 x 20mm boulon à tête hexagonale (54) et 1 x M8 La grande rondelle plate OD (48A) dans la trou sur le dessus de la principale Aviron Rail et sécurisé en place à partir de la face inférieure en utilisant 1 x M8 Nut Plaine (44). Un caoutchouc dur tampon est pré- équipée pour le dessous du chariot de selle (9) pour servir de butée.



# Assembly / Montage



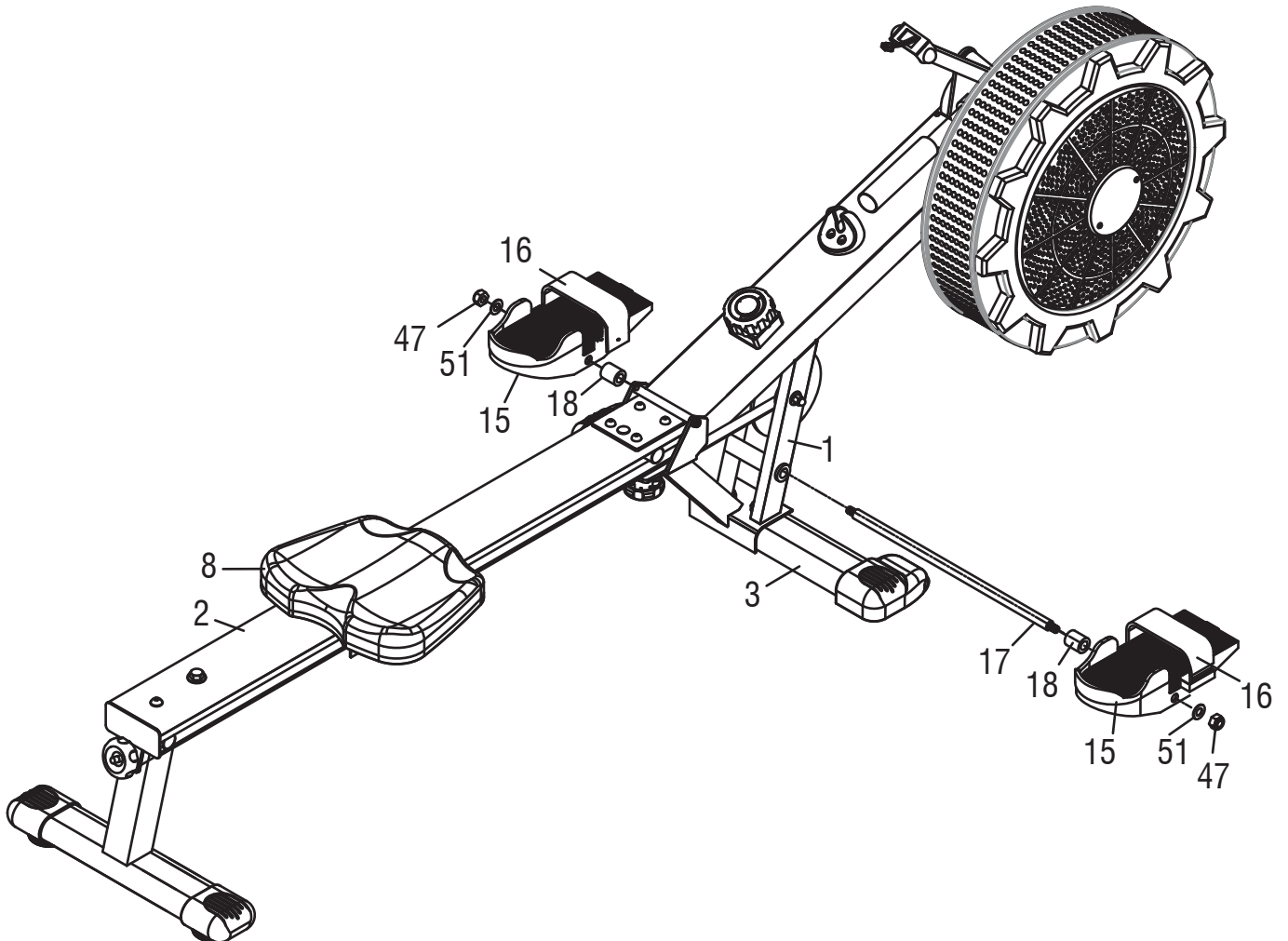
## 7.

GB

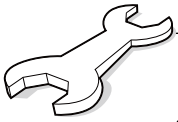
For your convenience, the Velcro style adjustable Footplate Straps (16) are pre-fitted to the Footplates (15) in the lower of the 2 positioning options. Slide the Footplate Crossbar (17) into the Main Frame and then slide a Footplate Crossbar Spacer (18) onto each end of the bar, followed by a Footplate, securing in place with 2 x M10 Large OD Flat Washers (51) and 2 x M10 Nylon Locknuts (47).

FR

Pour votre commodité, le style de velcro de repose-pied réglable (16) sont pré- monté sur les repose-pieds (15) dans la partie inférieure de la 2 options de positionnement. Faites glisser le repose-pied barre transversale (17) dans le tableau principal Cadre, puis faites glisser un repose-pieds Traverse Spacer (18) sur chaque extrémité de la barre , suivi d'un repose-pieds , la sécurisation en place avec 2 x M10 Grandes rondelles plates DO (51) et 2 x M10 en nylon écrous (47).



# Assembly / Montage



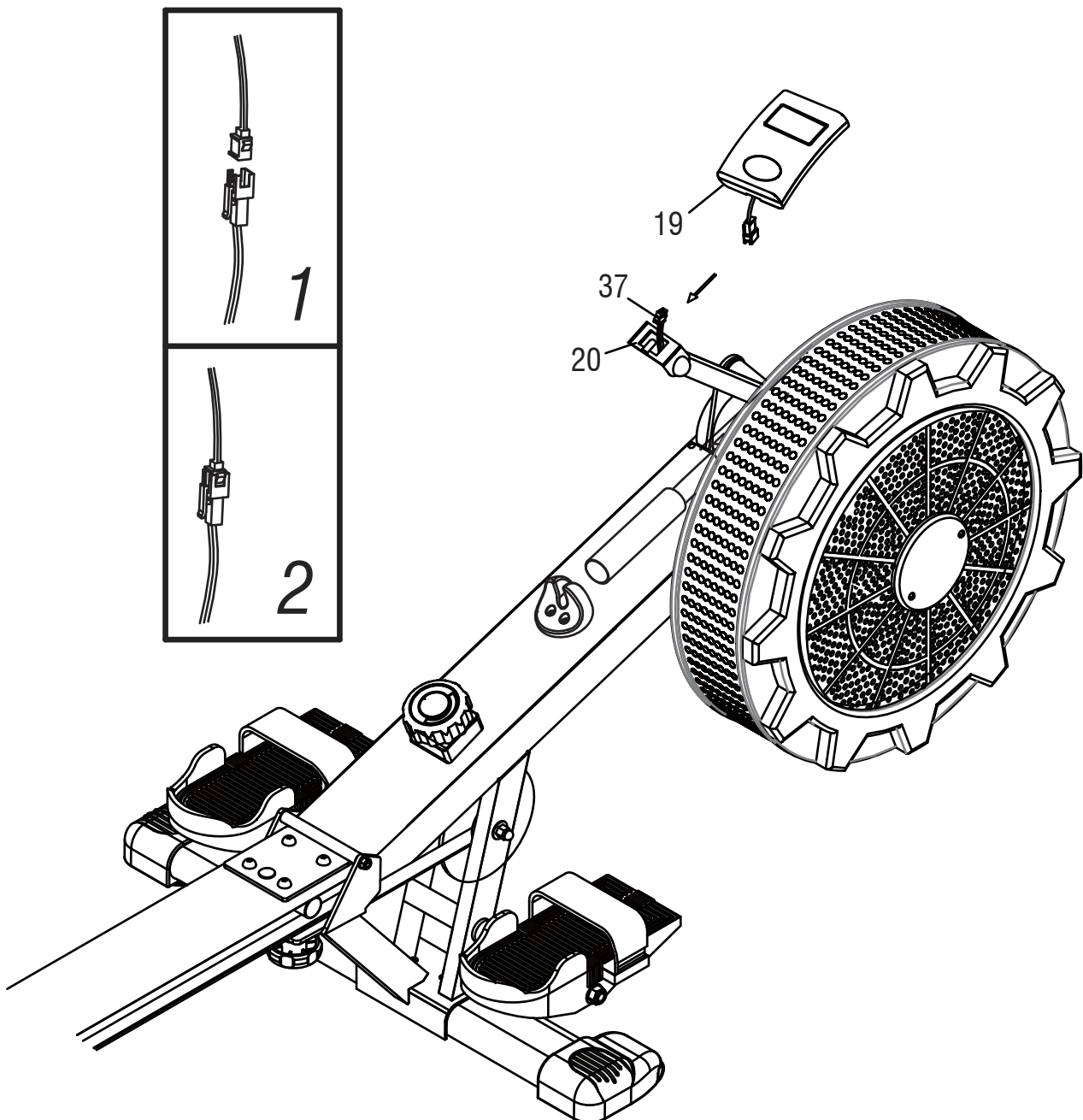
## 8.

GB

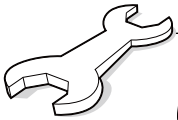
Fit 2 x AA Batteries (not supplied) to the battery carrier in the Exercise Monitor (19) then connect the Air Fan Sensor Cable (37) to the MALE plug in the rear of the Monitor and the Exercise Monitor Link Cable to the FEMALE plug ensuring that the contacts are pushed fully home. (You will hear / feel 2 clicks indicating that correct contact has been made). Guide the spare length of the Air Fan Sensor Cable into the exit cutout in the Main Frame then carefully push the complete Exercise Monitor (19) into place in the top of the Monitor Support Mount (20).

FR

Insérez 2 piles AA (non fournies) dans le support de batterie du moniteur d'exercice (19), puis connectez le câble du capteur de ventilateur (37) à la prise MALE à l'arrière du moniteur et le câble de liaison à la prise FEMELLE en veillant à ce que les contacts soient complètement rentrés chez vous. (Vous entendrez / sentirez 2 clics indiquant qu'un contact correct a été établi). Guidez la longueur de rechange du câble du capteur de ventilateur dans la découpe de sortie du cadre principal, puis poussez soigneusement le moniteur d'exercice complet (19) en haut de la Support Mount moniteur (20).



# Assembly / Montage



## 9.

GB

Remove the Lock Pin (52) from the Main Frame and retain for future use to lock the drive if needed for maintenance or transportation. DO NOT refit when in regular use.

Place the Row Arm (24) into the Row Bar Support (10).



### Note

FULLY TIGHTEN all Bolts, Nuts and Fittings now, ensuring that your Air Rower is located on a clear flat surface before doing so. Your Air Rower will now be ready to use.

We suggest using a rubber mat under the Air Rower to add stability in use and to help protect floor coverings.

FR

Retirez la goupille de verrouillage (52) du cadre principal et conservez-la pour une utilisation ultérieure afin de verrouiller le lecteur si nécessaire pour l'entretien ou le transport. NE PAS remettre en place lors d'une utilisation régulière.

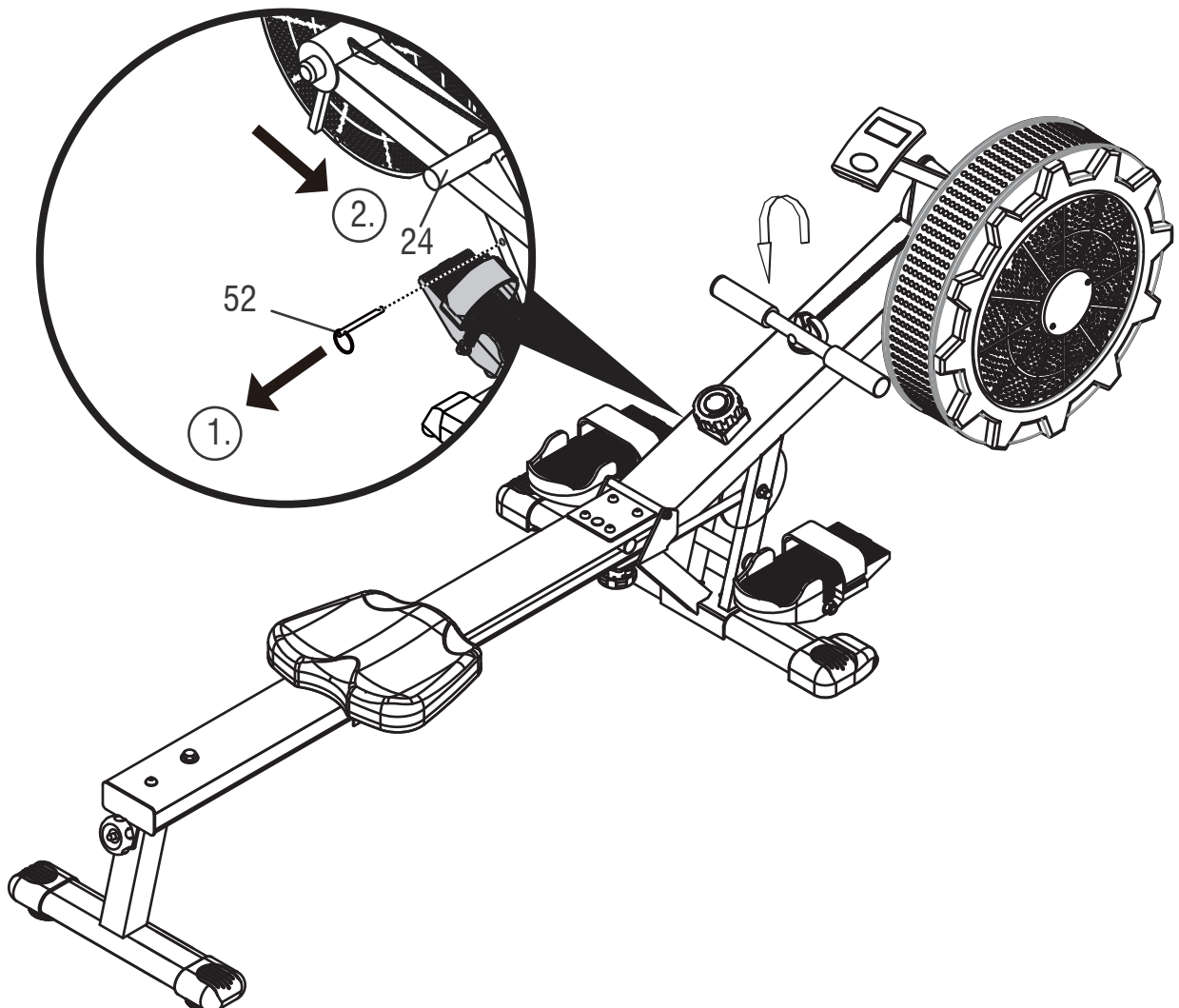
Placez le bras de rangée (24) dans le support de barre de rangée (10).



### Note

Serrer à fond tous les boulons, écrous Raccords et maintenant, veiller à ce que votre produit dans situé sur un surface plane claire avant de le faire. Votre produit est maintenant prêt à utiliser.

L'espace libre nécessaire autour votre produit.





# Adjustments and Maintenance / Ajustements et Maintenance



GB

## OPERATING ADJUSTMENTS and GENERAL USER INFORMATION

### LEVELLING THE AIR ROWER

For security and stability, your Air Rower has a factory welded main frame and once fully assembled correctly, should not need further alignment. However, in the interest of safety, please always ensure that your Air Rower is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of damaging flooring or slipping in use.

### ABOUT YOUR ROWER

For additional user applied resistance, turn the Tension Controller (61) from level 1 to 8 as required. However, to ensure smooth efficient rowing action, your Air Rower applies its resistance by the action of the fully enclosed air fan on air drawn into the air fan cover. The resistance on the Air Rower is classified as Speed Dependant. The harder / faster you row, greater resistance is generated.

### MAINTENANCE

At least weekly check the lower channel in the Rowing Rail on both sides for build-up of dust or other debris. Make sure this is regularly cleaned with a soft damp cloth.



#### Note

When you have finished your routine, be sure to set the Row Arm (24) in the Row Arm Support (10).

In the interest of safety, do NOT use polish or any lubricant on the seat, foam handgrips or footplates.

FR

## REGLAGES D'EXPLOITATION GÉNÉRALE et INFORMATION DE L'UTILISATEUR

### MISE À NIVEAU LE RAMEUR AIR

Pour la sécurité et la stabilité, votre Air Rower possède une usine soudé cadre principal et une fois entièrement assemblé correctement, ne devrait pas avoir besoin poursuite de l'alignement. Toutefois, dans l'intérêt de la sécurité, s'il vous plaît toujours veiller à ce que votre Air Rower est positionné sur un solide, plat surface. Si nécessaire, utilisez un tapis de caoutchouc en dessous pour réduire la possibilité de glissement dans l'utilisation.

### RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour une résistance supplémentaire appliquée par l'utilisateur, tournez le contrôleur de tension (61) du niveau 1 à 8 selon les besoins. Cependant, pour assurer le bon action aviron efficace, votre Air Rower applique sa résistance par l'action de l' pleinement ventilateur d'air fermé sur l'air aspiré dans le capot du ventilateur d'air. Plus grande est la effort mis dans l'action de l'aviron, la plus grande en ce qui concerne la résistance devient.

### LUBRIFICATION ET D'ENTRETIEN

Les pièces en mouvement dans votre Air Rower sont tous pré - graissés assemblage et ne devrait pas nécessiter plus d'attention. Nous avons fortement recommande toutefois que le rameur est utilisé à l'intérieur et stocké dans un endroit sec état. Pour nettoyer les composants métalliques et plastiques, un général nettoyant ménager peut être utilisé, mais se il vous plaît assurez-vous de sécher le rameur et toutes les pièces jointes avant de les utiliser.



#### Note

Lorsque vous avez terminé votre routine, assurez-vous de définir le Bras de Rangée (24) dans le Support de Bras de Rangée (10).

Dans l'intérêt de la sécurité, ne pas utiliser poli ou tout autre lubrifiant sur Le siège, poignées en mousse ou repose-pieds.

# Adjustments and Maintenance / Ajustements et Maintenance

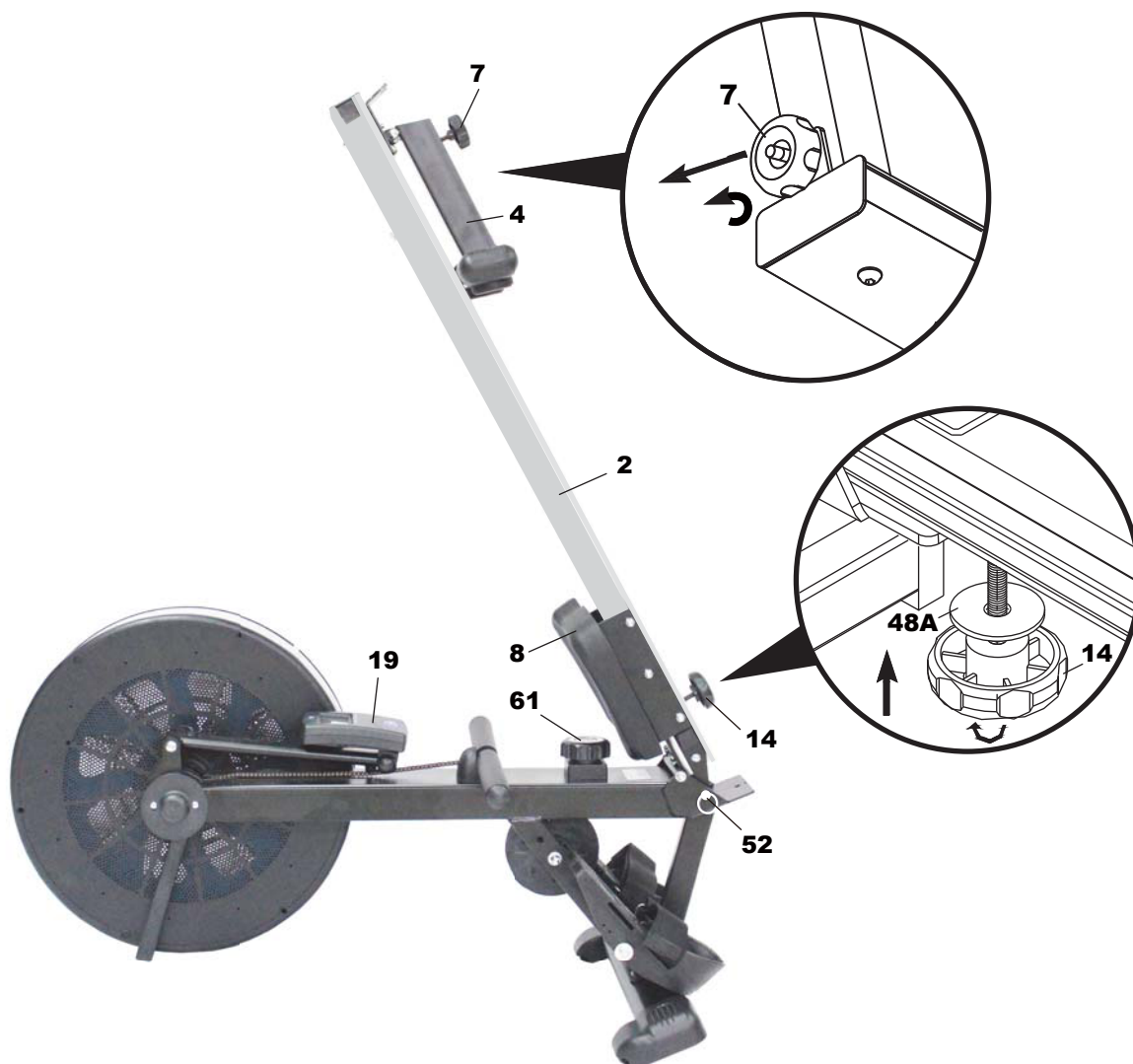


GB

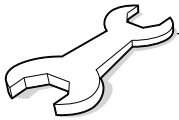
1. Fold the Exercise Monitor (19) down and unscrew the Main Rail Locking Knob (14).
2. Slide the Seat (8) forwards and lift the Rowing Rail (2).
3. Moving the Seat (8) forwards so it is just clear of the Tension Controller (61).
4. Fold the Rear Support (4) by unscrewing Rear Stabiliser Knob (7).

FR

1. Rabattez le moniteur d'exercice (19) et dévissez le bouton de verrouillage du rail principal (14).
2. Faites glisser le siège (8) vers l'avant et soulevez le rail d'aviron (2).
3. Déplacer le siège (8) vers l'avant afin qu'il soit juste à l'écart du contrôleur de tension (61).
4. Pliez le support arrière (4) en dévissant le bouton du stabilisateur arrière (7).



# Adjustments and Maintenance / Ajustements et Maintenance



GB

## **There does not appear to be any “drive” to the Air Fan**

The Drive Chain (31) has come off the Drive Gear Spindle (32) at the front of the Air Rower. Remove the 2 x M5 x 12mm Machine Screws that are securing the Drive Gear Cover (33) and pull it towards you. Facing the Air Rower from the side with the Air Fan (27) on the left and the Seat (8) on the right, with your LEFT hand, lift the Row Arm (24) vertically and with your right hand underneath the Main Frame (1) pull the Drive Chain from right to left so that you can carefully feed the Drive Chain back onto the Drive Gear Spindle at the front of the Air Rower. When secured, slowly lower the Row Arm into its storage location.

## **The Strokes per Minute Counter does not work**

First, check the above step regarding Drive to Fanwheel. If this does not work then check and remake the connections between all of the Sensor Cables (37, 21, and 23A). Fold the Rowing Rail (2) over the top of the Main Frame (see Page 22 for Folding Instructions) and slightly rotate the Seat Sensor (23A) about its fitting screw and then move the Seat (8) up and down to check if the Exercise Monitor (19) responds. Continue to move until the Monitor indicates a Stroke Count or SPM figure.

## **The Speed Counter does not work**

Unscrew the 6 (3 inside, 3 outside) x M4 x 63mm S/T Screws holding the Fan Covers (28) together. Remove the Outer Fan Cover and the 4 x Air Fan Cover Inserts (29). Check to see if the Air Fan Magnet is still in place in its location in a recess towards the centre of the Air Fan. If it is secure, rotate the tip of the Air Fan Sensor Cable (23) about its fixing point until spinning the Air Fan (27) causes the Exercise Monitor to register.

## **The Seat “bumps” when in use**

Make sure that the lower part of the Rowing Rail (2) is always kept clean and dust / debris free as dust will become compacted and as a consequence damage the Rail and the Seat Carriage Wheel Assemblies (59). Clean the groove with a clean damp cloth and if necessary remove the complete Seat Assembly and clean each Wheel before refitting.

FR

## **Il ne semble pas y avoir de «lecteur» au ventilateur**

La chaîne de transmission (31) est sortie de la broche de transmission (32) à l'avant de la souffleuse. Retirez les 2 vis mécaniques M5 x 12mm qui fixent le capot du mécanisme d'entraînement (33) et tirez-le vers vous. Avec le ventilateur à air (27) à gauche et le siège (8) à droite, faites face au rameur à air par le côté gauche. Soulevez le bras de la rangée (24) verticalement et avec votre main droite sous le cadre 1) Tirez la chaîne de transmission de la droite vers la gauche afin de pouvoir rentrer la chaîne de transmission avec précaution sur la broche de transmission à l'avant de la souffleuse. Une fois fixé, abaissez lentement le bras de la rangée dans son emplacement de stockage.

## **Le compteur Strokes per Minute ne fonctionne pas**

Commencez par vérifier l'étape ci-dessus concernant le passage en roue libre. Si cela ne fonctionne pas, vérifiez et refaites les connexions entre tous les câbles du capteur (37, 21 et 23A). Pliez le rail de rameur (2) sur le dessus du cadre principal (reportez-vous à la page 22 pour les instructions de pliage) et tournez légèrement le capteur de siège (23A) autour de sa vis de fixation, puis déplacez le siège (8) Le moniteur d'exercice (19) répond. Continuez à vous déplacer jusqu'à ce que le moniteur indique un nombre de traits ou un chiffre SPM.

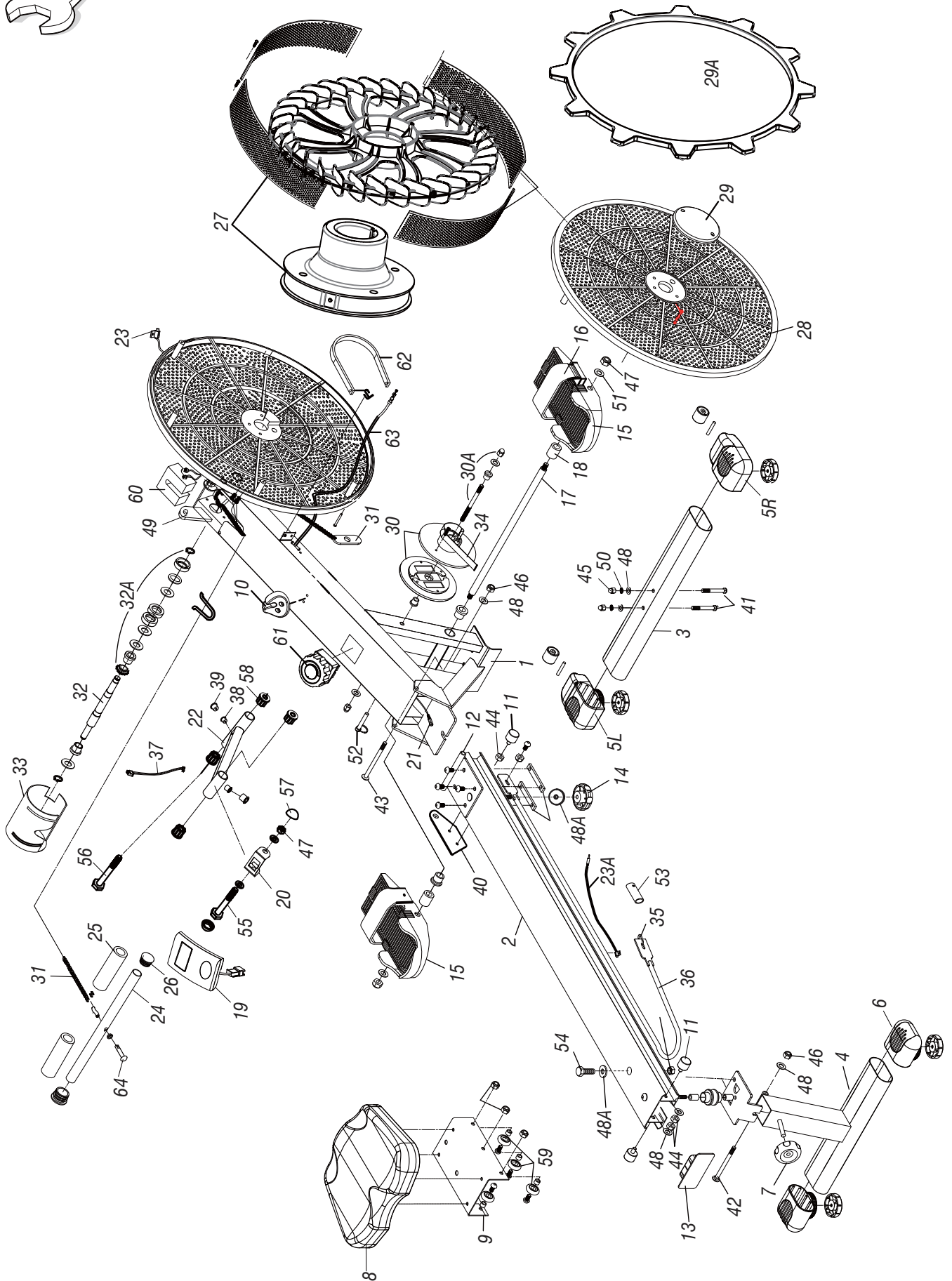
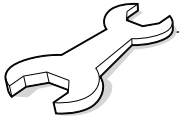
## **Le compteur de vitesse ne fonctionne pas**

Dévissez les 6 (3 à l'intérieur, 3 à l'extérieur) x M4 x 63mm S/T qui retiennent les couvercles de ventilateur (28) ensemble. Retirez le capot du ventilateur extérieur et les 4 inserts du capot du ventilateur (29). Vérifiez si l'aimant du ventilateur d'air est toujours en place dans un évidement vers le centre du ventilateur. S'il est sécurisé, faites pivoter la pointe du câble du capteur de ventilateur d'air (23) sur son point de fixation jusqu'à ce que le ventilateur d'air (27) fasse enregistrer le moniteur d'exercice.

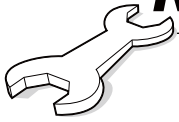
## **Le siège «cogne» lors de l'utilisation**

Assurez-vous que la partie inférieure du rail de rameur (2) est toujours propre et que la poussière et les débris sont libres de poussière et que, par conséquent, les rails et les roues de chariot (59) sont endommagés. Nettoyez la rainure avec un chiffon propre et humide et, si nécessaire, retirez l'ensemble du siège et nettoyez chaque roue avant de la remettre en place.

# Exploded Drawing / Dessin Eclaté







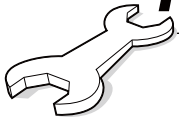
# Key Component List / Liste des Composants Clés

**GB**

Part No.	Description	Qty
1	MAIN FRAME	1
2	ROWING RAIL	1
3	FRONT FRAME STABILISER	1
4	REAR FRAME STABILISER	1
5L/R	FRONT STABILISER ROLLER CAP	2
6	REAR STABILISER CAP	2
7	REAR STABILISER KNOB	1
8	SEAT	1
9	SEAT CARRIAGE	1
10	ROW ARM SUPPORT	1
11	SEAT CARRIAGE STOP ASSY	3
12	ROWING RAIL PIVOT BRACKET	1
13	ROWING RAIL END CAP	1
14	ROWING RAIL PIVOT KNOB	1
15	FOOTPLATE	2
16	FOOTPLATE STRAP	2
17	FOOTPLATE CROSSBAR	1
18	FOOTPLATE CROSSBAR SPACER	2
19	EXERCISE MONITOR	1
20	MONITOR SUPPORT MOUNT	1
21	EXERCISE MONITOR LINK CABLE	1
22	MONITOR SUPPORT TUBE	1
23	AIR FAN SENSOR CABLE	1
23A	SEAT RAIL SENSOR CABLE	1
24	ROW ARM	1
25	ROW ARM HANDGRIP	2
26	ROW ARM END CAP	2
27	AIR FAN ASSEMBLY	1
28	AIR FAN COVER (INNER & OUTER)	2
29	AIR FAN COVER INSERT	1
29A	AIR FAN COVER TRIM	1
30	DRIVE WHEEL	1
30A	DRIVE WHEEL SPINDLE SET	1
31	DRIVE CHAIN	1
32	DRIVE GEAR SPINDLE	1
32A	DRIVE GEAR SPINDLE BUSH SET	1
33	DRIVE GEAR COVER	1
34	DRIVE STRAP	1
35	CARABINA CLIP	1
36	RETURN CORD	1
37	UPPER SENSOR WIRE	1
38	SMALL GROMMET	2
39	BIG GROMMET	2
40	LOCK PLATE	1

**FR**

Référence	Description	QTE
1	CADRE PRINCIPAL	1
2	RAIL D'AVIRON	1
3	STABILISATEUR DE CADRE AVANT	1
4	STABILISATEUR DE CADRE ARRIÈRE	1
5L/R	CAPUCHON DE ROULEAU	
	STABILISATEUR AVANT	2
6	BOUCHON DE STABILISATEUR ARRIÈRE	2
7	BOUTON DU STABILISATEUR ARRIÈRE	1
8	SIÈGE	1
9	CHARIOT DE SIÈGE	1
10	SUPPORT DE BRAS DE RANGÉE	1
11	ENSEMBLE BUTÉE DE CHARIOT	3
	DE SIÈGE	3
12	SUPPORT DE PIVOT DE RAIL D'AVIRON	1
13	BOUCHON D'EXTRÉMITÉ DE RAIL	
	D'AVIRON	1
14	BOUTON DE PIVOT DU RAIL D'AVIRON	1
15	PLAQUE DE PIED	2
16	SANGLE DE PLAQUE DE PIED	2
17	BARRE CROISÉE DE PLATEAU	1
18	ENTRETOISE DE LA PLAQUE DE PIED	2
19	MONITEUR D'EXERCICE	1
20	MONITOR SUPPORT MOUNT	1
21	CÂBLE DE LIAISON DU MONITEUR	
	D'EXERCICE	1
22	TUBE DE SUPPORT DE MONITEUR	1
23	CÂBLE DU CAPTEUR DE	
	VENTILATEUR D'AIR	1
23A	CÂBLE DE CAPTEUR DE RAIL DE SIÈGE	1
24	BRAS DE RANGÉE	1
25	POIGNEE BRAS DE RANGÉE	2
26	EMBOUT DE BRAS DE RANGÉE	2
27	ASSEMBLAGE DU VENTILATEUR D'AIR	1
28	COUVERCLE DU VENTILATEUR	
	D'AIR (INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR)	2
29	INSERT DE COUVERCLE DE	
	VENTILATEUR D'AIR	1
29A	GARNITURE DE COUVERCLE DE	
	VENTILATEUR D'AIR	1
30	ROUE D'ENTRAÎNEMENT	1
30A	JEU DE BROCHE DE ROUE MOTRICE	1
31	CHAÎNE DE TRANSMISSION	1
32	BROCHE DE PIGNON D'ENTRAÎNEMENT	1
32A	JEU DE DOUILLES DE BROCHE DE	
	PIGNON	1
33	COUVERCLE DE PIGNON DE	
	TRANSMISSION	1
34	SANGLE D'ENTRAÎNEMENT	1
35	CLIP CARABINE	1
36	CORDON DE RETOUR	1
37	FIL DU CAPTEUR SUPÉRIEUR	1
38	PETIT CEILLET	2
39	GRAND OREILLET	2
40	PLAQUE DE VERROUILLAGE	1



# Key Component List / Liste des Composants Clés

GB

Part No.	Description	Qty
41	M8 x 75mm CARRIAGE BOLT . . .	2
42	M8 x 70mm ALLEN BOLT . . . . .	1
43	M8 x 135mm ALLEN BOLT . . . . .	1
44	M8 PLAIN NUT . . . . .	3
45	M8 DOME NUT . . . . .	2
46	M8 NYLON LOCKNUT . . . . .	9
47	M10 NYLON LOCKNUT . . . . .	4
48	M8 SMALL OD FLAT WASHER . . .	6
48A	M8 LARGE OD FLAT WASHER . . .	2
49	MONITOR SUPPORT BRACKET . . .	1
50	M8 SPRING WASHER . . . . .	2
51	M10 LARGE OD FLAT WASHER . .	2
52	LOCK PIN . . . . .	1
53	RETURN CORD SLEEVE . . . . .	1
54	M8 x 20mm BOLT . . . . .	1
55	M10 x 75mm BOLT . . . . .	1
56	M10 x 100mm BOLT . . . . .	1
57	M10 BOLT COVER . . . . .	2
58	M10 PLASTIC BUSH . . . . .	4
59	SEAT CARRIAGE ROLLER WHEELS.6	
60	DRIVE CHAIN GUIDE FOAM . . . . .	1
61	TENSION CONTROLLER . . . . .	1
62	AIR FAN RESISTANCE STRAP . . . .	1
63	TENSION CABLE . . . . .	1
64	CHAIN – ROW ARM LINK BOLT ASSY.1	

FR

Référence	Description	QTE
41	BOULON DE CHARIOT M8 x 75mm	2
42	BOULON ALLEN M8 x 70mm . . . . .	1
43	BOULON ALLEN M8 x 135mm . . .	1
44	ECROU PLAIN M8 . . . . .	3
45	ECROU DOME M8 . . . . .	2
46	ÉCROU DE VERROUILLAGE EN NYLON M8.9	
47	ÉCROU DE BLOCAGE EN NYLON M10.4	
48	RONDELLE PLATE M8 PETIT OD . .	6
48A	RONDELLE PLATE M8 LARGE OD .	2
49	SUPPORT DE SUPPORT DE MONITEUR.1	
50	RONDELLE DE RESSORT M8 . . . . .	2
51	RONDELLE PLATE M10 GRAND OD .	2
52	GOUPILLE DE VERROUILLAGE . . .	1
53	MANCHON DU CORDON DE RETOUR.1	
54	BOULON M8 x 20mm . . . . .	1
55	BOULON M10 x 75mm . . . . .	1
56	BOULON M10 x 100mm . . . . .	1
57	COUVERCLE DE BOULON M10 . .	2
58	DOUILLE PLASTIQUE M10 . . . . .	4
59	ROUES À ROULEAUX DE PORTE-SIÈGE.6	
60	MOUSSE GUIDE DE CHÂÎNE DE TRANSMISSION . . . . .	1
61	CONTRÔLEUR DE TENSION . . . . .	1
62	SANGLE DE RÉSISTANCE DU VENTILATEUR D'AIR . . . . .	1
63	CÂBLE DE TENSION . . . . .	1
64	CHÂÎNE - ENSEMBLE BOULON DE BRAS DE RANGÉE . . . . .	1



# Exercise Monitor User Instructions / Notice D'utilisation Du Compteur



Your Exercise Monitor has been specially designed to help you plan and view your exercise performance.  
Ce compteur est spécialement conçu pour permettre de planifier et suivre les progrès de l'entraînement.

## EXERCISE MONITOR FUNCTIONS / FONCTIONS DU COMPTEUR

**CALORIES** ~ (COMPUTED THEORETICAL CALORIE BURN) / **CALORIES** ~ (COMPTE THEORIQUE DES CALORIES BRULEES)

**COUNTER** ~ (TOTAL STROKES) / **COMPTE** ~ (TOTAL DES COUPS DE RAME)

**DISTANCE** ~ (EXERCISE DISTANCE km) / **DISTANCE** ~ (DISTANCE D'EXERCICE km)

**SPEED** ~ (ROWING SPEED - km/h) / **VITESSE** ~ (VITESSE - km/h)

**TIMER** ~ (COUNT UP [minutes and seconds]) / **TEMPS** ~ (COMPTE [MINUTES ET SECONDES])

**NOTE: - ALL FIGURES ARE APPROXIMATE VALUES / NOTE: - TOUS LES CHIFFRES SONT DES VALEURS APPROXIMATIVES**  
**MONITOR FUNCTION SPECIFICATIONS / SPECIFICATIONS DES FONCTIONS DU COMPTEUR**

CALORIES	0.00 - 999.9 Kcal (THEORETICAL) - (THEORIQUE)
COUNTER - COMPTE	0 - 9999 (COUNT UP) - (COMPTE)
DISTANCE	Km (COUNT UP) - (COMPTE)
SPEED - VITESSE	0.00 - 99.9 Km/h
TIMER - TEMPS	0.00 - 99.59 MINUTES (COUNT UP) - (COMPTE)

## MONITOR OPERATING SPECIFICATIONS / SPECIFICATIONS DU COMPTEUR

POWER SOURCE - PUISSANCE	2 x AA (1.5v) BATTERIES
STORAGE TEMPERATURE - TEMPERATURE DE RANGEMENT	-10c - +60c
NORMAL OPERATION TEMPERATURE - TEMPERATURE NORMALE D'UTILISATION	0c - +50c

## USING YOUR EXERCISE MONITOR / COMMENT UTILISER LE COMPTEUR

To provide ease of use, there is only 1 button on your Exercise Monitor: - **MODE**. Your Exercise Monitor has **1 SCREEN** with **3 LCD SEGMENTS**. Press the **MODE** button to manually move through each of the Exercise Monitor's main functions in turn. The functions are shown in the following order: - **TIMER, DISTANCE & CALORIES. SPEED & COUNTER have their own screens at the top of the Monitor**

Pressing & holding the **MODE** button for more than 3 seconds will enable you to set to zero any figures remaining from previous exercise sessions.

**Pour faciliter l'utilisation, il n'y a qu'un seul bouton sur votre moniteur d'exercice: - MODE. Votre moniteur d'exercice a 1 ÉCRAN avec 3 SEGMENTS LCD.**

Appuyez sur le bouton **MODE** pour parcourir manuellement chacune des fonctions principales du moniteur d'exercice à tour de rôle.

Les fonctions sont affichées dans l'ordre suivant: - **MINUTERIE, DISTANCE ET CALORIES. SPEED & COUNTER ont leurs propres écrans en haut du moniteur.** Appuyer et maintenir le bouton **MODE** pendant plus de 3 secondes vous permettront de remettre à zéro tous les chiffres restants dans la fonction précédente.

## GETTING STARTED / COMMENCER

Either press the **MODE** button or start to exercise and the Exercise Monitor will begin to register the various functions.

Appuyer sur le bouton **PAGE** ou commencer l'exercice pour faire démarrer le compteur et l'enregistrement des valeurs de chacune des fonctions.

## BATTERY INSTALLATION / INSTALLATION DES BATTERIES

To fit the necessary **BATTERIES - (NOT SUPPLIED)** to your Exercise Monitor, simply place the correct size batteries between the exposed contacts in the battery compartment. Ensure that batteries are fitted with the '+' / '-' ends matching the outline on the sticker in the battery compartment or etched into the compartment. Failure to fit batteries correctly may result in damage to your Exercise Monitor, which is not covered by our guarantee.

### PLEASE DISPOSE OF OLD BATTERIES CAREFULLY & CONSIDERATELY

Pour répondre aux **BATTERIES** nécessaires - **(NON FOURNI)** à votre moniteur d'exercice, il suffit de placer les batteries de taille correcte entre les contacts exposés dans le compartiment de la batterie. Assurez-vous que les piles sont équipées des extrémités «+» / «-» correspondant au contour de l'autocollant dans le compartiment à batteries ou gravées dans le compartiment. Si vous ne montez pas correctement les batteries, vous risquez d'endommager votre moniteur d'exercices, qui n'est pas couvert par notre garantie.

### S'IL VOUS PLAÎT JETER ATTENTIVEMENT DES BATTERIES ANCIENNES ET CONSIDÉRÉES

## APPLICABLE TO / APPLICABLE À

V-fit ARTEMIS III Deluxe AIR ROWERS / V-fit ARTEMIS III De Luxe RAMEURS D'AIR



# V-fit



## **Beny Sports Co. UK Ltd.**

*Unit 8 Riparian Way,  
The Crossings Business Park,  
Cross Hills,  
West Yorkshire  
BD20 7BW*

## **CUSTOMER SUPPORT**

*Open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday*



*Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202  
or  
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)*



*E-mail: [support@benysports.co.uk](mailto:support@benysports.co.uk)*



*Website: [www.benysports.co.uk](http://www.benysports.co.uk)*

*© Copyright BSCL - 2020*