

# PURE DESIGN FITNESS

## MANUEL UTILISATEUR



VR3

**SOMMAIRE**

---

Introduction .....3

Manuel d'assemblage .....4 à 8

Le bloc cuve.....9 à 10

Moniteur PD-C.....12 à 17

Sécurité.....18

Entretien.....19

Technique pour ramer.....20

Garantie & Contact.....21

**NOTES**

---

Félicitations pour votre achat d'un rameur Pure Design VR3!

Le VR3 utilise la résistance à eau pour reproduire le plus fidèlement possible les sensations de l'aviron à la maison. Pas de réglage de résistance, choisissez simplement votre intensité en modifiant votre rythme et votre puissance lorsque vous ramez. Plus votre intensité sera élevée, plus la résistance sera importante et l'entraînement sera difficile.

### **LE MOTEUR C'EST VOUS !**

Ce manuel d'utilisateur a été conçu pour vous fournir des informations sur l'assemblage, le fonctionnement et l'entretien de votre VR3.

Veillez lire l'intégralité du manuel avant de commencer votre entraînement sur votre rameur Pure Design VR3.

**BONNE SÉANCE SUR VOTRE VR3 !**

Sécurité des consommateurs:

Veillez consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. **3**

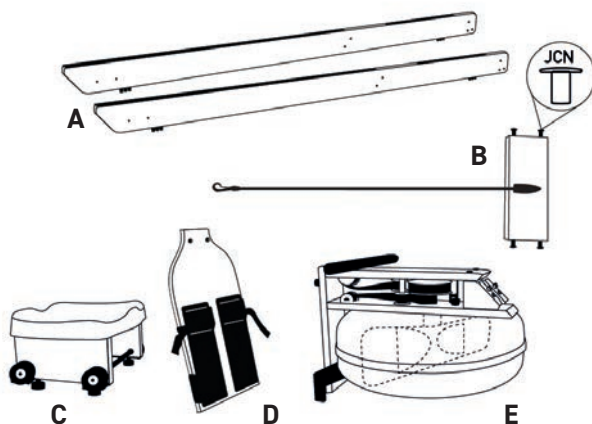
Nous avons pensé et conçu le rameur VR3 en s'assurant d'un assemblage simple pour le consommateur. Le rameur est partiellement assemblé et livré en deux cartons. L'assemblage de votre rameur prend environ 30 à 45 minutes, le seul outil requis est une clé Allen de 5 mm incluse sur l'entretoise arrière du rameur.

**VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS ENTIÈREMENT AVANT DE COMMENCER L'ASSEMBLAGE**

## LISTES DES PIÈCES ET COMPOSANTS

### Pièces principales:

- A** - Rails x 2
- B** - Entretoise arrière avec tendeur et 4 vis JCN (WRP-B700) incluses.
- C** - Siège
- D** - Repose-pieds
- E** - Bloc cuve (avec moniteur PD-C)



### Autres pièces

- F** - Roues de déplacement Dolly Wheel x 2 (WRP-D100)
- G** - Vis JCB (WRP-B711) x 8
- H** - Repose-palonnier (WRP-P430) x 2
- I** - Vis pour repose-palonnier (WRP-P455) x 2
- J** - Clé Allen 5 mm (WRP-B740) x 1
- K** - Cale-pieds (WRP-P700) x 2
- L** - Pompe (WRP-B405) x 1
- M** - Pastilles de purification (WRP-B960) x 2



**F**



**G**



**H**



**I**



**J**



**K**



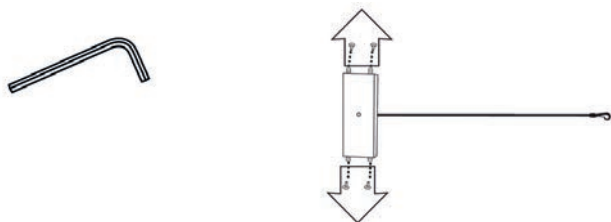
**L**



**M**

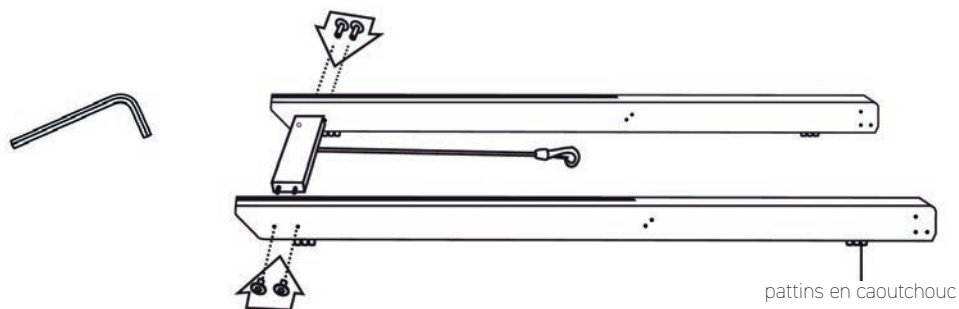
## ÉTAPE 1

À l'aide de la clé Allen (**J**) fournie, dévissez les 4 vis JCN de l'entretoise arrière (**B**).



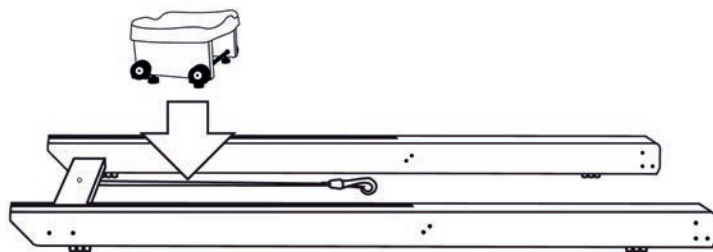
## ÉTAPE 2

Posez les rails (**A**) sur le sol et connectez l'entretoise arrière (**B**) à l'aide des 4 vis JCN de l'étape 1 et de la clé Allen (**J**) fournie. Remarques: Les patins en caoutchouc sont vers le bas, les rails plastiques vers l'intérieur.



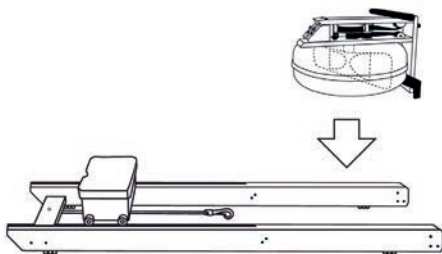
## ÉTAPE 3

Placez le siège (**C**) entre les rails (**A**) avec l'encoche orientée vers l'entretoise arrière (**B**). Les plus grandes roues montées verticalement (les roues porteuses) doivent reposer sur les parties plastique du dessus du rail. Les petites roues horizontales sous le siège (les roulettes de guidage) doivent être placées entre les rails. Il peut être nécessaire d'écartier légèrement les rails pour permettre aux roulettes de guidage de s'emboîter.



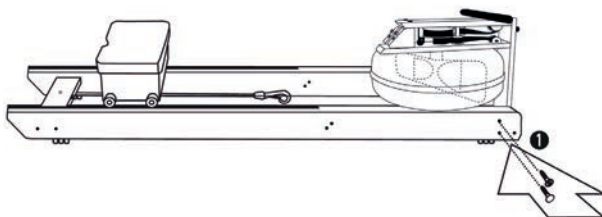
## ÉTAPE 4

Placez le bloc cuve entre les rails. (E)



## ÉTAPE 5

À l'aide de la clé Allen (J), vissez les vis JCB (G) dans les trous à l'avant des rails pour fixer le bloc cuve aux rails. (POINT 1) Sur le rail gauche et le rail droit, vissez jusqu'à ce qu'elles soient bien serrées.

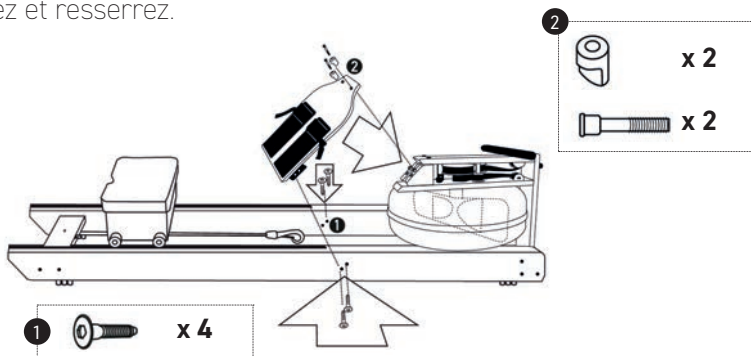


## ÉTAPE 6

Placez le repose-pieds (D) entre les rails (A), en positionnant les deux trous supérieurs sur les deux trous filetés du bloc cuve. À l'aide des vis JCB (G), fixez le le repose-pieds (D) aux rails (A) à l'emplacement (POINT 1).

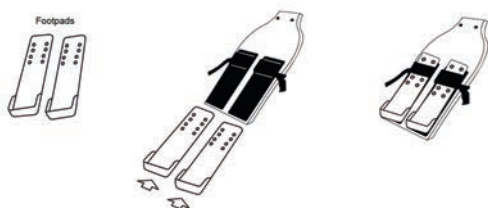
Vissez les repose-palonnier (H) à l'aide des vis des repose-palonnier (I) à l'emplacement (POINT 2). Attention à ne pas trop serrer.

\* Si vous rencontrez un problème d'alignement des composants, desserrez toutes les fixations, alignez et resserrez.



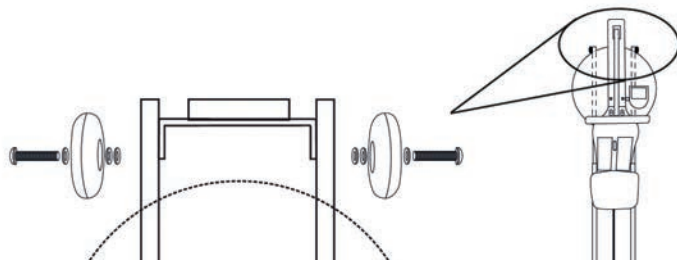
## ÉTAPE 7

Faites glisser les cale-pieds (**K**) sous la plaque de protection du repose-pieds. Utilisez un tournevis à tête plate pour soulever la plaque de protection et faire passer l'avant du cale-pieds en dessous. À la sortie, soulever l'avant du cale-pieds pour le faire passer au-dessus des petits plots noirs et resoulever la plaque de protection avec le tournevis à tête plate pour débloquer le cale-pieds. Les cale-pieds peuvent être ajustés en soulevant la partie supérieure du cale-pieds pour le débloquent petits plots noirs et le repositionner sur un autre trou.



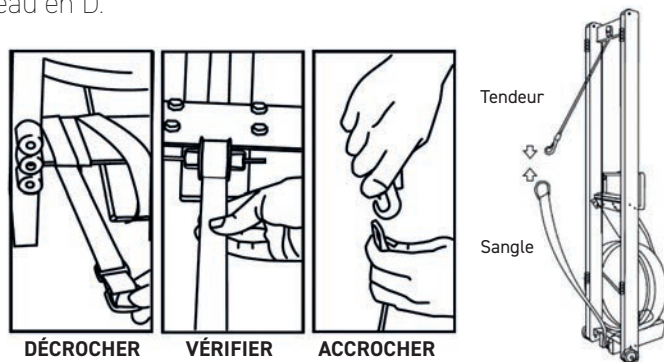
## ÉTAPE 8

À l'aide de la clé Allen (**J**), fixez les roues de déplacement (**F**) au rails comme indiqué ci-dessous et serrez. Remarque: la roue se place à l'extérieur du rail.



## ÉTAPE 9

Mettre le rameur à la verticale. Détacher la sangle de retour, qui est enroulée autour du support à la base de la machine. Assurez-vous que la sangle passe sur toutes les poulies de guidage. Accrocher le tendeur à la sangle de retour via le crochet et l'anneau en D.



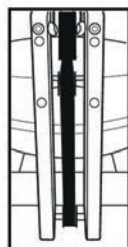
## ÉTAPE 10

---

Avant de remplir la cuve et de commencer à ramer, posez le rameur à plat et tirez sur le palonnier. Assurez-vous que la sangle de retour passe en douceur sur toutes les poulies.



**NON ALIGNÉ**



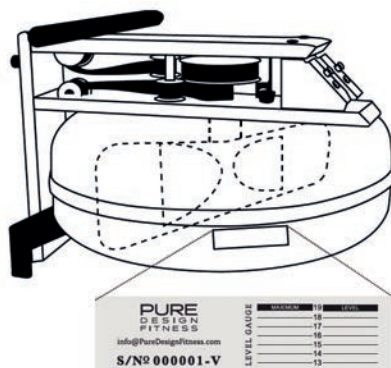
**ALIGNÉ**



## NIVEAU D'EAU

L'étiquette graduée est positionnée sur le côté de la cuve. Les informations sur l'étiquette incluent le contact Pure Design Fitness, les différents niveaux d'eau et le numéro de série. Le niveau maximum pour remplir la cuve est le niveau 19.

**NE PAS REMPLIR au-dessus du niveau maximum 19 - cela pourrait annuler la garantie. Le niveau d'eau recommandé est le niveau 18.**



## ENTRETIEN DE L'EAU

Remplissez la cuve avec de l'eau du robinet ou déminéralisée. L'eau du robinet peut contenir des additifs qui préviennent l'apparition d'algues. L'eau déminéralisée élimine de nombreux minéraux naturels et microbes, améliorant la pureté initiale de l'eau.

L'eau doit être entretenue régulièrement avec une pastille de purification (2 incluses avec le Pure Design VR3). L'effet des pastilles de purification se dissipe avec exposition à la lumière: il peut varier de 6 mois en plein soleil à 2 ans dans un environnement éclairé artificiellement. Généralement, nous suggérons d'ajouter un comprimé de purification tous les trois à six mois.

Si l'état de l'eau se dégrade, ajoutez immédiatement une pastille de purification. Si l'eau ne se purifie pas avec la pastille, nous vous recommandons de vider la cuve, de la rincer à l'eau claire, de la remplir à nouveau en ajoutant une pastille de purification. **N'utilisez jamais de pastille de chlore pour piscine ou de l'eau de javel dans la cuve car cela endommagerait irrémédiablement la cuve en polycarbonate et le joint.**

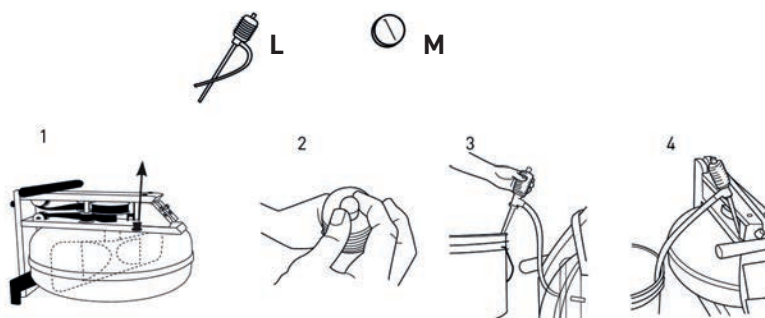
L'utilisation d'une option de purification alternative dans la cuve, non approuvée par Pure Design Fitness, peut annuler la garantie.

## REPLISSAGE DE LA CUVE

---

1. Retirez le bouchon de la cuve situé sur le bottom deck du rameur.
2. À l'aide de la pompe à siphon fournie (**L**), remplissez la cuve avec de l'eau du robinet ou déminéralisée jusqu'au niveau souhaité. Pour pomper de l'eau, tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour fermer la vanne comme indiqué sur la **image 2**.
3. Placez la source d'eau en surélévation par rapport à sa destination finale.
  - Remplissage de la cuve **image 3**
  - Vider la cuve **image 4**
4. Pressez la pompe 4-5 fois jusqu'à ce que l'eau commence à couler
5. Tournez le bouton dans le sens antihoraire pour permettre à l'air d'entrer dans la pompe et permettre à l'eau de couler.
6. Insérez une pastille de purification (**M**). Mettre une pastille de purification environ tous les 3 à 6 mois. Les pastilles de purification sont disponibles sur [puredesignfitness.fr](http://puredesignfitness.fr).

Une fois cette étape terminée, remettez le bouchon de la cuve. Il peut être nécessaire d'humidifier le bouchon pour faciliter le remplacement. Veuillez essuyer l'excès d'eau de tous les composants après le remplissage.



## LA RÉSISTANCE À EAU

---

Le Pure Design Fitness est unique car il utilise une technologie basée sur le principe de résistance à eau, spécifiquement pensée pour reproduire la dynamique physique d'un aviron qui glisse sur l'eau. La résistance du Pure Design Fitness est dépendante de la puissance de votre coup de rame et s'adapte automatiquement à tous les utilisateurs. Une équipe de rameurs qui se déplace sur l'eau choisira le degré d'intensité de son entraînement simplement en modifiant sa cadence : plus l'aviron se déplace rapidement sur l'eau, plus grande est la résistance et plus grand est l'effort qui doit être déployé par l'équipe de rameurs. Le même effet s'applique quand vous nagez.

Grâce à cette dynamique que reproduit le Pure Design Fitness, aucun ajustement de la résistance n'est nécessaire : pour augmenter l'intensité d'une séance, il suffit simplement d'augmenter la cadence et la force du coup de rame et le Pure Design Fitness réagira en conséquence.



Le moniteur PD-C a été conçu pour trouver un juste équilibre entre des séances pour débutants et sportifs confirmés et la facilité d'emploi.

Le moniteur PD-C se compose de plusieurs boutons et d'un écran divisé en 3 fenêtres (voir les pages suivantes pour plus de détails sur les boutons et informations affichées sur l'écran):

## BOUTONS

### Bouton On / Hold / Reset

Appuyez sur le bouton ON pour démarrer le moniteur: les unités clignoteront et se mettront en route lorsque vous commencerez à ramer. Pour réinitialiser le moniteur, appuyez sur le bouton ON pendant 2 secondes.

### Boutons de Programmation

Zones, programmes d'entraînement, programmes avancés et programmes enregistrés.

### Touches de Navigation / Sélection / Affichage des informations

Haut, Bas, OK, Unités.

## FENÊTRES

### Information / Programme d'entraînement

Strokerate (coup de rame), fréquence cardiaque, durée, intensité, intensité moyenne, distance. L'écran du moniteur affiche les détails de votre entraînement en cours et programmé.

### Fenêtre Barre de Zone

Barre d'indication Zone Hi / Zone Lo, située au milieu de l'écran, est utilisée pendant les entraînements de zone, d'intervalle et avancés. Elle clignotera et émettra une tonalité haute fréquence lorsque votre limite haute ou basse sera dépassée.

### Entraînement enregistré, numéro d'intervalle, numéro de programme avancé

Les données affichées au milieu de la partie inférieure de l'écran indique le numéro du programme en cours. Cette fenêtre vous permet de naviguer dans le menu des programmes et de choisir le programme à réaliser (séances d'entraînement enregistré, séances d'intervalles et programmes avancés).

**REMARQUE:** Le moniteur PD-C s'éteint automatiquement après 2 minutes de non utilisation.

## FENÊTRES D'INFORMATION ET PROGRAMME

Le moniteur PD-C indique sur l'écran les 6 données suivantes:

- A** - Strokerate/Coup de rame
- B** - Heart Rate/Fréquence cardiaque (**EN OPTION**)
- C** - Duration/Durée
- D** - Intensity/L'intensité
- E** - Average Intensity/L'intensité Moyenne
- F** - Distance/La distance









Description complète des données affichées et choix des unités dans le tableau ci-dessous.

### DONNÉES PRINCIPALES AFFICHÉES SUR LE MONITEUR PD-C

<b>A - Strokerate / Coup de rame</b>	
Indique le nombre de coups de rame par minute	
<b>B - Heart Rate / Fréquence cardiaque (EN OPTION)</b>	
Indique la fréquence cardiaque (nécessite un récepteur et un émetteur de fréquence cardiaque).	
<b>C - Duration / Durée</b>	
Affiche le temps en : Heures, Minutes, Secondes, Millisecondes	
<b>D - Intensity / L'intensité</b>	
Indique la vitesse, la puissance, l'énergie en : - <b>M/S</b> : mètres par seconde - <b>MPH</b> : miles par heure - <b>/500 M</b> : minutes par 500 mètres - <b>/ 2KM</b> : minutes par 2 km - <b>WATTS</b> : les watts - <b>CAL/ HR</b> : calories brûlées par heure	Choix des unités à affichées : 1. appuyez une fois sur <b>UNITS</b> 2. utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> et sélectionnez l'unité désirée 3. appuyez sur <b>OK</b>
<b>E - Average Intensity / L'intensité Moyenne</b>	
Indique la vitesse moyenne : - <b>M/S</b> : mètres par seconde - <b>MPH</b> : miles par heure - <b>/500 M</b> : minutes par 500 mètres - <b>/ 2KM</b> : minutes par 2 km	Choix des unités à affichées : 1. appuyez deux fois sur <b>UNITS</b> 2. utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> et sélectionnez l'unité désirée 3. appuyez sur <b>OK</b>
<b>F - Distance / La distance</b>	
Indique la distance en : - mètres - miles - kilomètres (km) - stroke (coup de rame) - calories (kcal)	Choix des unités à affichées : 1. appuyez trois fois sur <b>UNITS</b> 2. utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> et sélectionnez l'unité désirée 3. appuyez sur <b>OK</b>

## CHOIX DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

PROGRAMME - DISTANCE		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. appuyez une fois sur <b>WORKOUT PROGRAMS</b></li> <li>2. utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> pour choisir la distance souhaitée</li> <li>3. appuyez sur <b>OK</b> et ramez</li> </ol>	
PROGRAMME - DURÉE		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. appuyez deux fois sur <b>WORKOUT PROGRAMS</b></li> <li>2. utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> pour choisir la durée souhaitée</li> <li>3. appuyez sur <b>OK</b> et ramez</li> </ol>	
PROGRAMME INTERVAL - DISTANCE		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. appuyez trois fois sur <b>WORKOUT PROGRAMS</b></li> <li>2. utilisez les boutons <b>FLÈCHES</b> pour choisir la distance de l'intervalle 1</li> <li>3. appuyez sur <b>OK</b></li> <li>4. utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> pour choisir la durée de récupération* de l'intervalle 1</li> <li>5. appuyez sur <b>OK</b></li> <li>6. répétez les étapes 2 et 4 (9 distances d'intervalle peuvent être programmées)</li> <li>7. appuyez sur <b>OK</b> deux fois pour valider le programme et ramez</li> </ol>
Programme Intervalle 1 Distance	Programme Intervalle 1 Durée de récup'	
PROGRAMME INTERVAL - DURÉE		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. appuyez quatre fois sur <b>WORKOUT PROGRAMS</b></li> <li>2. utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> pour choisir la durée de l'intervalle 1</li> <li>3. appuyez sur <b>OK</b></li> <li>4. utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> pour choisir la durée de récupération* de l'intervalle 1</li> <li>5. appuyez sur <b>OK</b></li> <li>6. répétez les étapes 2 et 4 (9 durée d'intervalle peuvent être programmées)</li> <li>7. appuyez sur <b>OK</b> deux fois pour valider le programme et ramez</li> </ol>
Programme Intervalle 1 Durée	Programme Intervalle 1 Durée de récup'	

\* ATTENTION LA DURÉE DE RÉCUPÉRATION DOIT ÊTRE INFÉRIEURE À 2 MINUTES OU LE MONITEUR S'ÉTEINTERA

## TOUCHE ZONES (NÉCESSITE L'OPTION KIT CARDIO EXTERNE)

Le réglage de zone permet à l'utilisateur de définir des limites supérieure (**haute**) et inférieure (**basse**) pour la fréquence cardiaque, l'intensité et les coups de rame.

- Lorsque la limite basse définie est dépassée, l'indicateur de barre de **zone basse (lo)** clignote et une tonalité basse fréquence est émise.
- Lorsque la limite haute définie est dépassée, l'indicateur de barre de **zone haute (hi)** clignote et une tonalité de haute fréquence est émise.
- Lorsque vous travaillez entre les limites des zones supérieure et inférieure, la position dans cette plage est représentée par les barres qui divisent la zone.

### RÉGLAGE DES ZONES DE FRÉQUENCES CARDIAQUES



1. appuyez une fois sur **ZONES**
2. utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la limite haute souhaitée (150 sur l'image)
3. appuyez sur **OK**
4. utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la limite basse souhaitée (100 sur l'image)
3. appuyez sur **OK** et ramez

### RÉGLAGE DE LA ZONE D'INTENSITÉ



1. appuyez deux fois sur **ZONES**
2. utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la limite haute souhaitée (30 sur l'image)
3. appuyez sur **OK**
4. utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la limite basse souhaitée (20 sur l'image)
3. appuyez sur **OK** et ramez

### RÉGLAGE DE LA ZONE DE FRÉQUENCE DE COUPS DE RAME



1. appuyez trois fois sur **ZONES**
2. utilisez les boutons **FLÈCHES** pour choisir la limite haute souhaitée (20 sur l'image)
3. appuyez sur **OK**
4. utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la limite basse souhaitée (15 sur l'image)
3. appuyez sur **OK** et ramez

## PROGRAMME ADVANCED 1 - PARAMÈTRES STOCKAGE DE SÉANCE



Ce programme permet le stockage manuel des paramètres de séance. Ceci est utile si le moniteur S4 est utilisé par plusieurs utilisateurs et que les programmes de base AutoStore sont supprimés.

1. appuyez une fois sur **ADVANCED**
2. appuyez sur **OK**
3. utilisez les touches **FLÈCHES** pour trouver le programme souhaité
4. appuyez sur **OK**

## PROGRAMME ADVANCED 2 - RÉCUPÉRER LES PARAMÈTRES DE SÉANCE



1. appuyez deux fois sur **ADVANCED**
2. appuyez sur **OK**
3. utilisez les touches **FLÈCHES** pour trouver le programme souhaité
4. appuyez sur **OK**
5. Les réglages des séances enregistrées choisies seront chargés.

*\* Vous pouvez également charger vos séances précédente en appuyant sur **STORED PROGRAMS** (voir la partie Programmes Pré-Enregistrés).*

## PROGRAMME ADVANCED 3 - DURÉE PRÉVUE



La durée prévue est la durée estimée pour une distance pré-définie en fonction de l'intensité actuelle. Le programme doit être activé immédiatement avant la séance et n'est valable que pour la séance en cours. Lorsque le programme est activé, la durée prévue s'affichera à la place de la durée pendant 2 s toutes les 10s.

### ACTIVER LE PROGRAMME :

1. appuyez trois fois sur **ADVANCED**
2. appuyez sur **OK** et ramez

## PROGRAMME ADVANCED 4 - DISTANCE PRÉVUE



La distance prévue est la distance estimée pour une durée pré-définie en fonction de l'intensité actuelle. Le programme doit être activé immédiatement avant la séance et n'est valable que pour la séance en cours. Lorsque le programme est activé, la distance prévue s'affichera à la place de la durée pendant 2 s toutes les 10s.

### ACTIVER LE PROGRAMME :

1. appuyez quatre fois sur **ADVANCED**
2. appuyez sur **OK** et ramez

## TOUCHE ADVANCED (SUITE)

### PROGRAMME ADVANCED 5 - RATIO



Le moniteur S4 vous permet de visualiser le rapport entre la durée motrice et la durée de récupération du coup de rame.

Le ratio de récupération est affiché à la place de l'intensité pendant 2 secondes toutes les 10 secondes, le programme 5 doit être sélectionné immédiatement avant la séance et n'est valable que pour la séance en cours.

**ACTIVER LE PROGRAMME :**

1. appuyez quatre fois sur **ADVANCED**
2. appuyez sur **OK** et ramez

### PROGRAMME ADVANCED 6 - ANALYSE AVANCÉE DES FRÉQUENCES CARDIAQUES

Le programme avancé 6 est uniquement disponible pendant les séances avec zone de fréquence cardiaque et peu être visualisé uniquement à la fin de la séance. **(NÉCESSITE L'OPTION KIT CARDIO EXTERNE)**

**POUR L'AFFICHER :**

1. appuyez six fois sur **ADVANCED**.
2. appuyez sur **OK**.

3. les statistiques de fréquence cardiaque afficheront les informations suivantes:



Fréquence cardiaque maximale (peak) :

la plus haute fréquence cardiaque atteinte lors de la séance

Temps passé au-dessus de la zone de fréquences cardiaques désirée :

le temps passé au-dessus de la zone de fréquences cardiaques HI

Temps passé dans la zone de fréquences cardiaques désirée :

le temps passé entre les paramètres HI et LO de la zone de fréquences cardiaques

Temps passé en-dessous de la zone de fréquences cardiaques désirée :

le temps passé en-dessous de la zone de fréquences cardiaques LO

### PROGRAMME ADVANCED 7 - PRONOSTICS



Affiche vos pronostics (le % d'une durée définie sur 2 km). Cette option est disponible uniquement pendant les séances de 2 km.

1. appuyez six fois sur **ADVANCED**.
2. appuyez sur **OK**.
3. Entrez votre temps prévu sur 2 km à l'aide des touches **FLÈCHES**.
4. Lorsque la durée souhaitée de 2 km est atteinte, appuyez sur **OK**



## TOUCHE ADVANCED (SUITE)

### PROGRAMME ADVANCED 8 - VOLUME D'EAU DANS LA CUVE



Le moniteur PD-C permet de saisir le volume d'eau de la cuve. Le volume du réservoir est nécessaire pour calculer la puissance (watts).

1. appuyez huit fois sur **ADVANCED**
2. appuyez sur **OK**
3. utilisez les touches **FLÈCHES** pour rentrer le volume d'eau de la cuve.
4. appuyez sur **OK**

### PROGRAMME ADVANCED 9 - VERSION DU LOGICIEL ET DISTANCE PARCOURUE



Ce programme vous permet de visualiser la version du logiciel du moniteur et la distance totale parcourue par la machine.

1. appuyez neuf fois sur **ADVANCED**
2. la distance totale parcourue sur le rameur depuis sa mise en service (en km) s'affiche
3. appuyez sur **OK**
4. La distance totale parcourue d'affiche et la version du logiciel s'affiche.

## TOUCHE STORED PROGRAMS

### ENREGISTREMENT AUTOMATIQUE DES SÉANCES



Le moniteur PD-C comprend une fonction AutoStore qui enregistre automatiquement les 9 derniers réglages des dernières réalisées dans son historique.

**Remarque:** le remplacement des piles effacera les données des programmes enregistrés.

### RÉCUPÉRATION DES SÉANCES ENREGISTRÉES



1. Appuyez sur la touche **STORED PROGRAMS**
2. L'historique des séances d'entraînement (de 1 à 9) apparaissent à l'écran.
3. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages des séances d'entraînement.
4. Lorsque l'entraînement souhaité est mis en surbrillance, appuyez sur **OK** et ramez.

## SÉCURITÉ

---

Il est recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser votre PURE DESIGN VR3. Vous trouverez des informations complémentaires : comment débiter, la technique de rame, des conseils d'entraînement... sur [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com).

### WARNING - ATTENTION

- Gardez les mains éloignées des pièces en mouvement lorsque vous utilisez le rameur.
- Gardez tous les spectateurs, en particulier les enfants et les animaux domestiques, à l'écart des roues, des sangles et des poulies du siège en mouvement.
- Remplacez le palonnier sur le repose-poignée après utilisation. Ne lâchez pas le palonnier en ramant.
- Lorsque le rameur est en position verticale, veillez à ne pas le heurter pour ne pas le renverser. Prenez des précautions supplémentaires avec les enfants à côté.
- Ne tirez pas le palonnier lorsque le rameur est en position verticale. Cela pourrait faire tomber le rameur. REMARQUE: lorsqu'ils sont en position debout, seuls ceux qui peuvent ranger et déplacer confortablement le VR3 doivent avoir accès au rameur.

### RANGEMENT

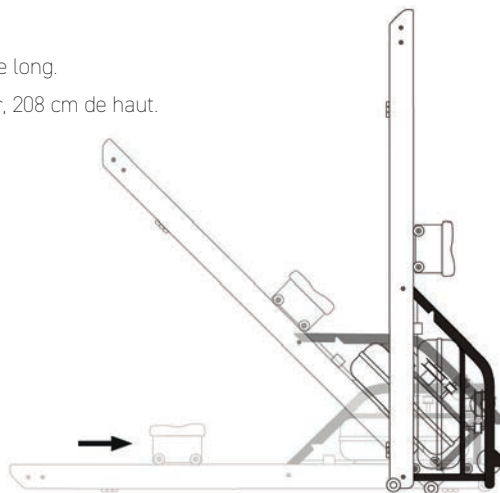
---

Le VR3 de PURE DESIGN a été conçu pour se ranger à la verticale lorsqu'il n'est pas utilisé. Pour ce faire, positionnez le siège près de la planche du repose pied, soulevez ensuite la partie arrière et tirez le rameur vers vous en utilisant l'élan pour le soulever en position verticale. Lorsque le rameur est à la verticale et bien stable, il occupe le même espace qu'une chaise.

### DIMENSIONS:

Au sol : 56 cm de large, 53 cm de haut, 208 cm de long.

Debout : 56 cm de de large, 53 cm de profondeur, 208 cm de haut.

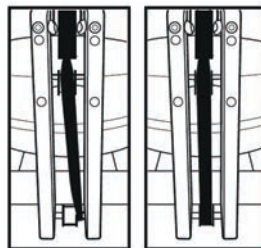


## ENTRETIEN PRÉVENTIF

Pour garantir les performances optimales de votre PureDesign VR3 pendant de nombreuses années, nous vous conseillons de suivre le calendrier d'entretien préventif.

### 2-4 SEMAINES

Vérifiez l'alignement des sangle de retour et du palonnier. Si une sangle est hors de sa poulie, le recul du palonnier sera lent et le mouvement ne sera pas fluide, cela peut également conduire à l'effilochage de la sangle. Pour la réaligner, réduire la tension en plaçant la palonnier à l'avant de la machine, puis réaligner la courroie sur la poulie.



Inspectez les vis le long du bloc cuve et du rail pour vous assurer qu'ils sont tous bien fixés dans la structure du rameur. Si nécessaire, utilisez une clé Allen de 5 mm pour serrer les vis qui se sont desserrés.

Nous vous suggérons de nettoyer votre rameur comme vous le feriez pour tout autre meuble de votre maison. Nettoyez régulièrement le VR3 avec une microfibre ou un chiffon humide.

### 3-6 MOIS

Ajoutez 1 pastille de purification dans la cuve. Assurez-vous de remettre le bouchon du réservoir après avoir inséré la tablette. Vous pouvez commander les pastilles sur le site [puredesignfitness.fr](http://puredesignfitness.fr).

Vérifiez les coutures et l'usure de toutes les sangles. Si vous remarquez une usure excessive, veuillez nous contacter à [sav@puredesignfitness.fr](mailto:sav@puredesignfitness.fr) pour examiner les options d'assistance.

Vérifiez la tension de tendeur. Assurez-vous que la palonnier revienne en douceur à l'avant du rameur, si le retour de la palonnier n'est pas fluide veuillez nous contacter [sav@puredesignfitness.fr](mailto:sav@puredesignfitness.fr) pour le dépannage et / ou le remplacement du tendeur.

### 6 à 12 MOIS

Comme pour tout meuble, les parties en bois nécessitent un entretien. L'huile pour le bois permettra raviver le bois. Nous vous recommandons d'utiliser de l'huile danoise pour entretenir le bois.

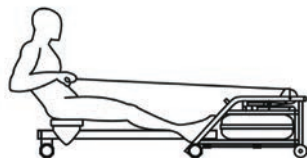
Le moniteur fonctionne avec 4 piles AA. Pour remplacer les piles du moniteur, retirez le couvercle arrière du moniteur en dévissant les deux vis situées du cache piles à l'aide d'un tournevis cruciforme.

## LA TECHNIQUE POUR RAMER

Suivre la bonne technique d'aviron vous permettra de profiter pleinement de votre rameur VR3. L'action de ramer a été divisée en 3 phases et 3 positions pour vous permettre d'apprendre plus facilement cette technique et nous espérons que cela deviendra bientôt un automatisme.

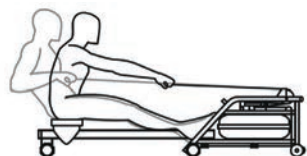
### POSITION 1 : DÉGAGÉE

Le buste est légèrement en arrière, les jambes sont tendues, le palonnier contre le corps et les avant-bras horizontaux.



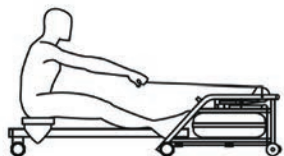
### LA PHASE DE BASCULEMENT

Implique uniquement les bras et le torse. Les bras se tendent et le torse bascule vers l'avant dans son intégralité (pas que le bas du dos).



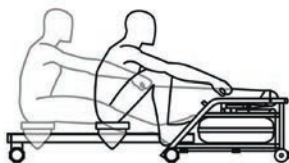
### POSITION 2 : LA BASCULE

Les bras sont tendus, le torse est basculé vers l'avant le corps reste dans une position haute et droite.



### LA PHASE DE REMPLACEMENT

Aucune propulsion active dans cette phase. Le haut du corps reste dans la position de bascule, seul les jambes sont sollicitées.



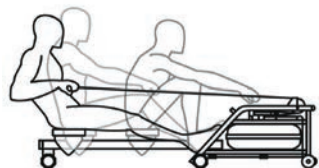
### POSITION 3 : LA PRISE D'EAU

Le corps est enroulé comme un ressort, prêt à se libérer. Les tibias sont verticaux, les bras sont allongés et relâchés, le siège le plus proche possible des pieds en maintenant l'angle du corps et des jambes fermées. La position doit être confortable.



### LA PHASE DE PROPULSION

Les jambes sont sollicitées en premier, le corps reste dans la position de bascule. Lorsque l'angle du corps et des jambes est à 90° commencez à ouvrir votre buste puis finissez votre mouvement par les bras pour finir dans la position de dégagement.



## GARANTIE POUR USAGE PRIVÉ ET NON COMMERCIAL

---

Le VR3 de PURE DESIGN a été conçu pour un usage domestique et n'est pas destiné à un usage commercial. Il ne doit donc être utilisé que dans un cadre domestique.

PURE DESIGN FITNESS remplacera ou réparera dans son usine ou dans un centre de service agréé tout composant présentant un vice de matériau ou de fabrication pendant un an à compter de la date de l'expédition initiale ou de l'achat au détail. Le reçu d'achat original doit être conservé afin de fournir la preuve et la date d'achat. Aucune demande de garantie ne sera satisfaite sans preuve et date d'achat.

Cette garantie ne sera pas valide si, de l'avis de PURE DESIGN FITNESS, la réclamation a été causée par: (a) un accident, un abus, une mauvaise utilisation, une mauvaise application ou à la suite d'une modification autre que celle de PURE DESIGN FITNESS ou (b) d'une détérioration en raison de l'usure normale.

Le retour de la machine ou des pièces à l'usine PURE DESIGN FITNESS ou au centre de service désigné sera à la charge du demandeur.

La machine ou les pièces doivent être emballées pour la protéger des dommages; PURE DESIGN FITNESS ne sera pas responsable des dommages pouvant survenir pendant le transport. Les envois doivent être affranchis et le colis doit contenir le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du demandeur, une description du problème et une preuve d'achat.

PURE DESIGN FITNESS retournera la machine ou les pièces au demandeur à ses frais (PURE DESIGN FITNESS), sauf dans le cas où la garantie a été jugée invalide. En cas d'invalidation de la garantie, les frais de ces enquêtes, réparations et frais d'expédition éventuels sont à la charge du demandeur.

La garantie PURE DESIGN FITNESS n'est pas transférable. En cas de transfert de propriété de la machine, la garantie peut également être transférée moyennant un coût supplémentaire. Les garanties PURE DESIGN FITNESS contre toute pièce de rechange défectueuse reçue de PURE DESIGN FITNESS ou d'un revendeur agréé pendant une période de TRENTE (30) JOURS après la date d'expédition.

PURE DESIGN FITNESS ne saurait être tenu responsable de tout dommage direct, indirect, accessoire ou spécial en vertu de la présente garantie, ni de toute garantie implicite.

La garantie décrite remplace toute autre garantie, expresse ou implicite, y compris, sans limitation, toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier.

Certaines régions n'autorisent pas la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations ou exclusions ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.





Pour plus d'informations, les questions fréquemment posées, le dépannage et les demandes d'assistance, visitez le site [www.puredesignfitness.fr](http://www.puredesignfitness.fr) ou écrivez-nous à

[contact@puredesignfitness.fr](mailto:contact@puredesignfitness.fr)

Numéro de série Pure Design Fitness

À communiquer pour toute demande faite auprès du service client.

Il se situe sur l'étiquette de la cuve.

**SN :** .....

Gardez cette notice dans un endroit sûr pour pouvoir vous y référer facilement.

**NOUS CONTACTER:**

**Pour le service et l'assistance, veuillez visiter:**

[www.puredesignfitness.fr](http://www.puredesignfitness.fr)

[sav@puredesignfitness.fr](mailto:sav@puredesignfitness.fr)