





3	ENGLISH
18	FRANÇAIS
33	ESPAÑOL

ASSEMBLY

UNPACKING

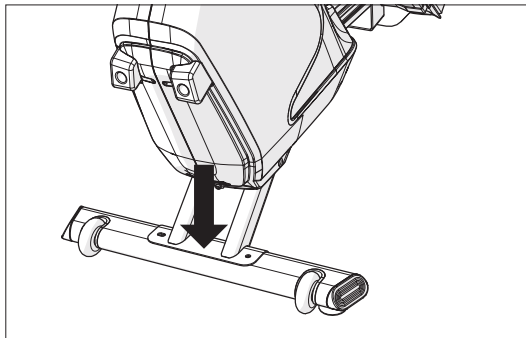
Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

IMPORTANT NOTES

During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded.

Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium grease is recommended.

SERIAL NUMBER LOCATION



Before proceeding, find your equipment's serial number located on a barcode sticker and enter it in the space provided below.

SERIAL NUMBER

MODEL NAME

 OXFORD 3 OXFORD 6 **HORIZON ROWER**

* Use the information above when calling for service.

WARNING!

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the equipment could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the equipment, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Horizon Customer Tech Support.

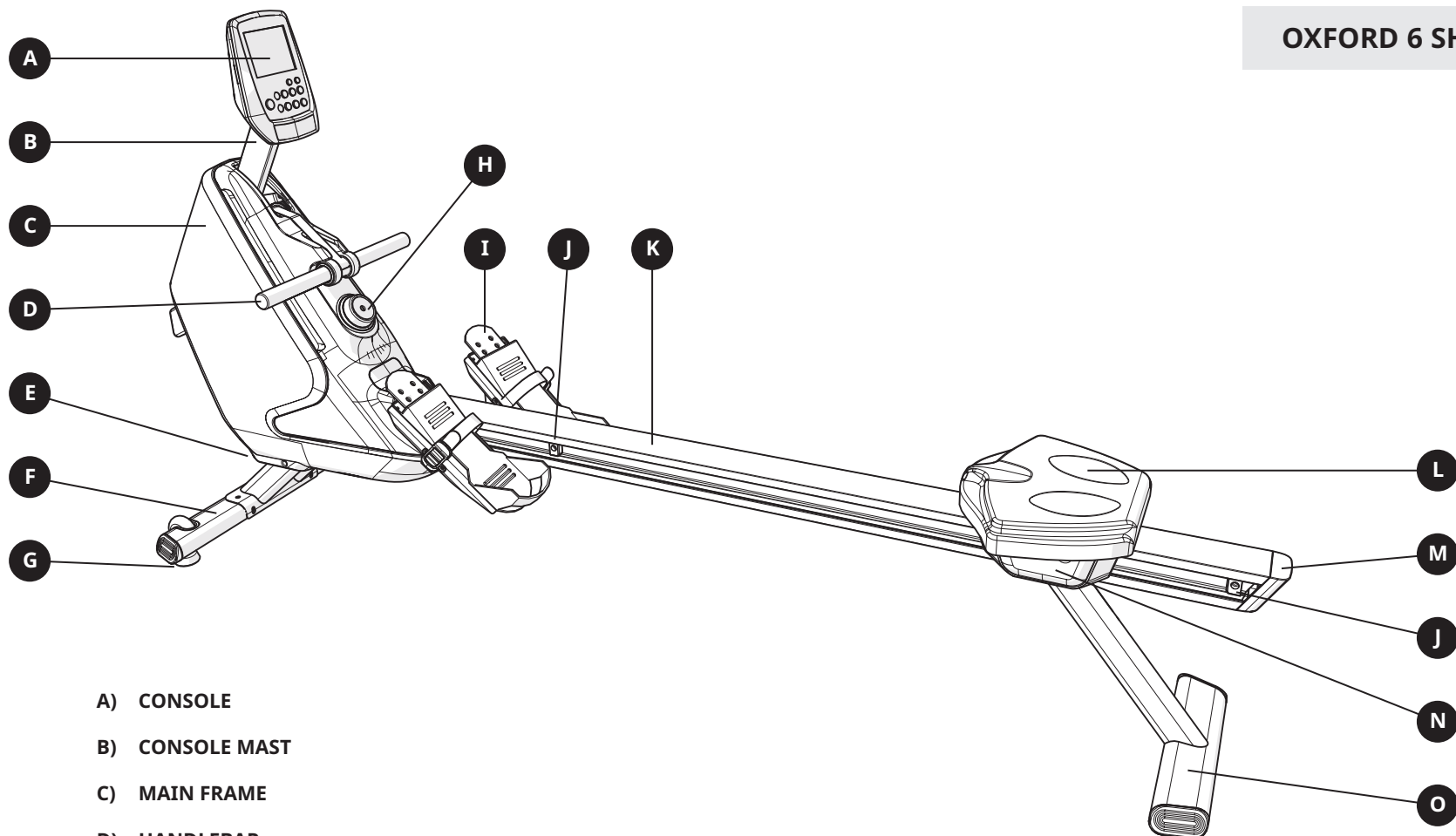
TOOLS INCLUDED:

- 6mm L-Wrench
- 5mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame
- 1 Front Stabilizer
- 1 Seat Rail
- 1 Rear Stabilizer
- 1 Foot Pad Assembly
- 1 Main Frame Cover
- 1 Seat Frame Assembly
- 1 Seat Rail End Cap
- 1 Hardware Kit





- A) CONSOLE
- B) CONSOLE MAST
- C) MAIN FRAME
- D) HANDLEBAR
- E) POWER PLUG (OXFORD 6 ONLY)
- F) FRONT STABILIZER / TRANSPORT WHEELS
- G) LEVELER
- H) RESISTANCE ADJUSTMENT KNOB
- I) FOOT PADS
- J) SEAT STOP BUMPERS

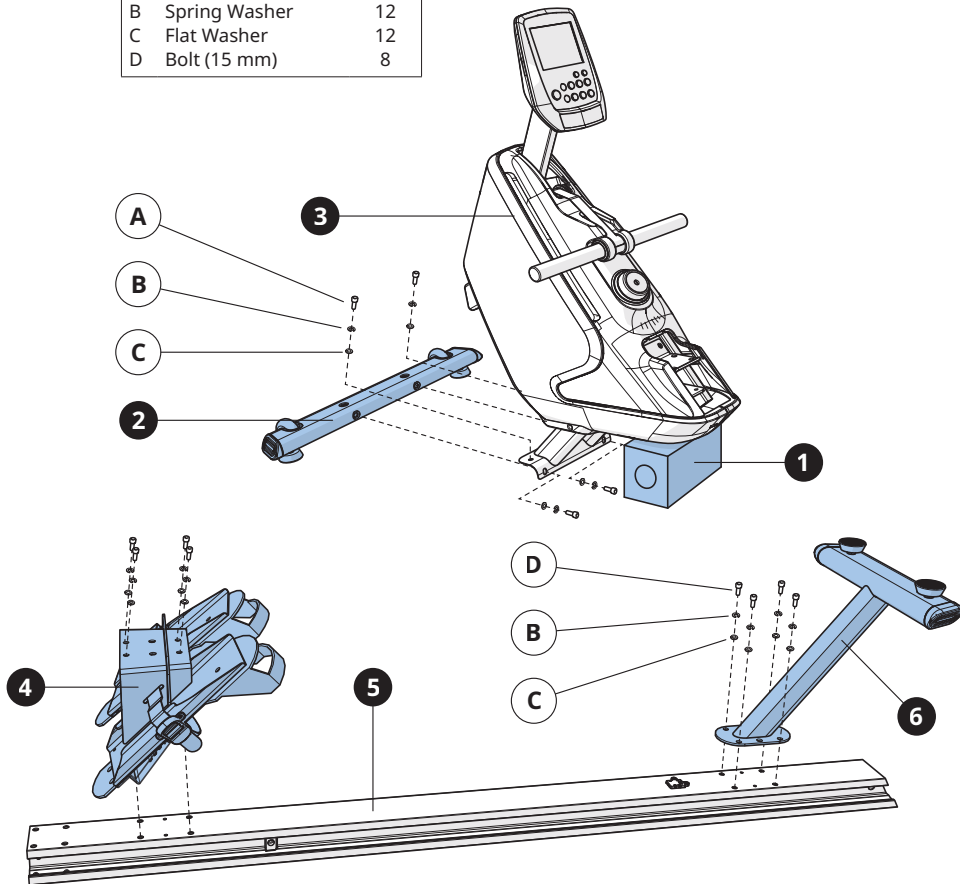
- K) SEAT RAIL
- L) SEAT AND SEAT FRAME ASSEMBLY
- M) SEAT RAIL END CAP
- N) SEAT FRAME ASSEMBLY COVER
- O) REAR STABILIZER

1

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**. Remove **STYROFOAM BLOCK (1)** from carton and rest **MAIN FRAME (3)** on **STYROFOAM BLOCK (1)** as shown.
- B Attach **FRONT STABILIZER (2)** to **MAIN FRAME (3)** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)**, and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- C Attach **FOOTPAD ASSEMBLY (4)** to **SEAT RAIL (5)** using 4 **BOLTS (D)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- D Attach **REAR STABILIZER (6)** to **SEAT RAIL (4)** using 4 **BOLTS (D)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.

Hardware For Step 1

Description	Qty
A Bolt (25 mm)	4
B Spring Washer	12
C Flat Washer	12
D Bolt (15 mm)	8

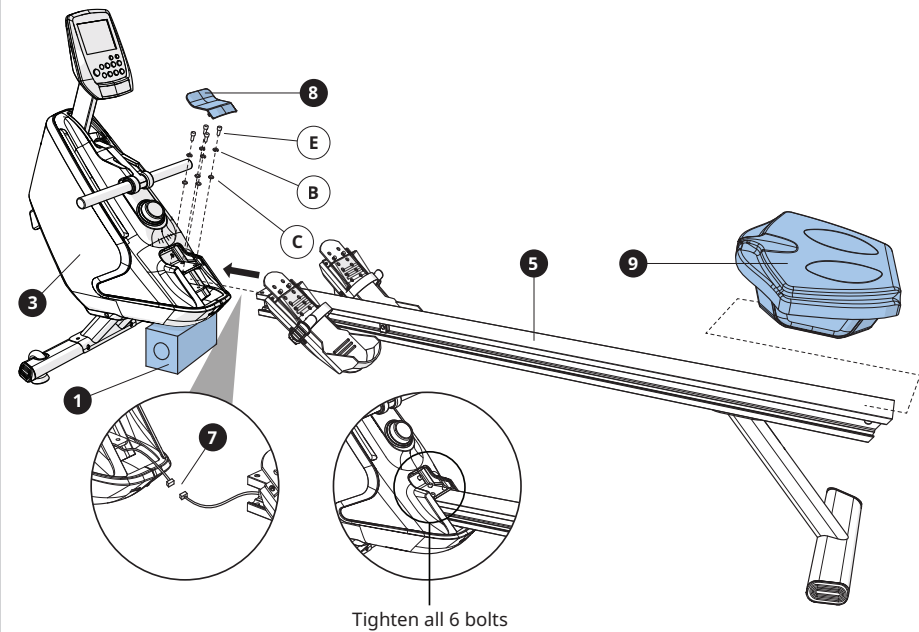


2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Oxford 6 only: Connect the **SEAT RAIL WIRES (7)**.
- C Slide **SEAT RAIL (5)** into the **MAIN FRAME (3)** as shown.
- D Attach **SEAT RAIL (5)** to **MAIN FRAME (3)** using 4 **BOLTS (E)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- E Snap **MAIN FRAME COVER (8)** into place.
- F Slide seat and **SEAT FRAME ASSEMBLY (9)** onto **SEAT RAIL (5)**.
- G Remove and discard **STYROFOAM BLOCK (1)**.

Hardware For Step 2

Description	Qty
E Bolt (85 mm)	4
B Spring Washer	4
C Flat Washer	4





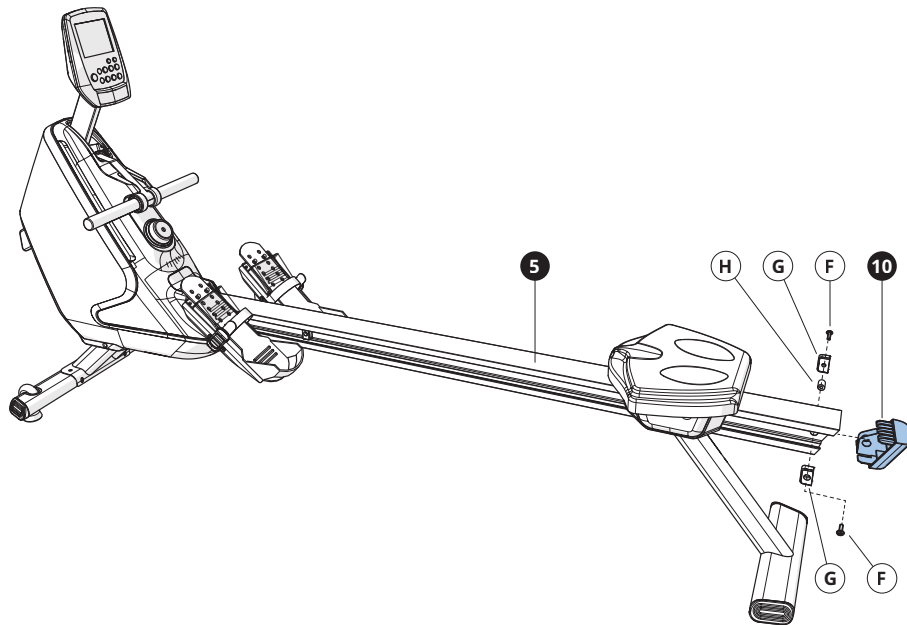
3

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Slide **SEAT RAIL END CAP (10)** onto **SEAT RAIL (5)**.
- C Attach **SEAT STOP BUMPERS (G)** to **SEAT RAIL (5)** using 2 **BOLTS (F)** and 1 **BUSHING (H)**.

ENGLISH

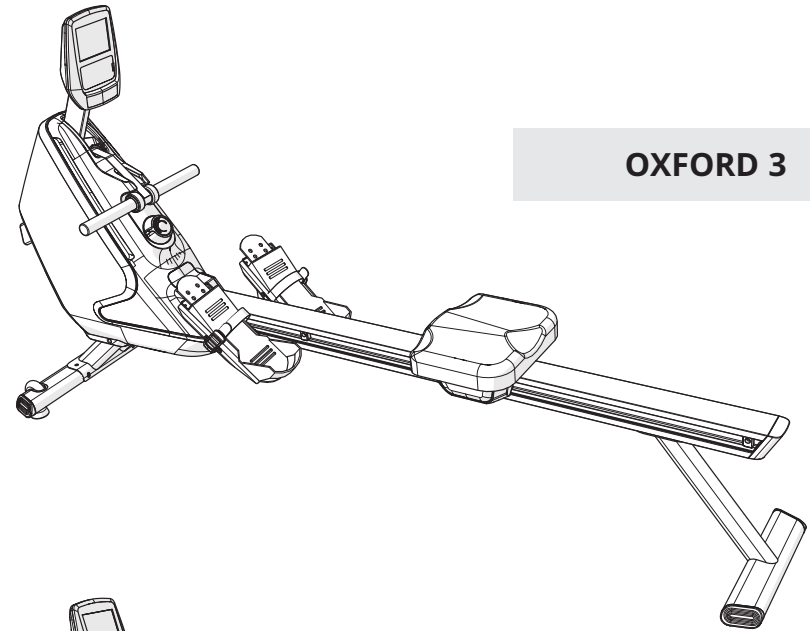
Hardware For Step 3

Description	Qty
F Bolt (15L)	2
G Seat Stop Bumper	2
H Bushing	1

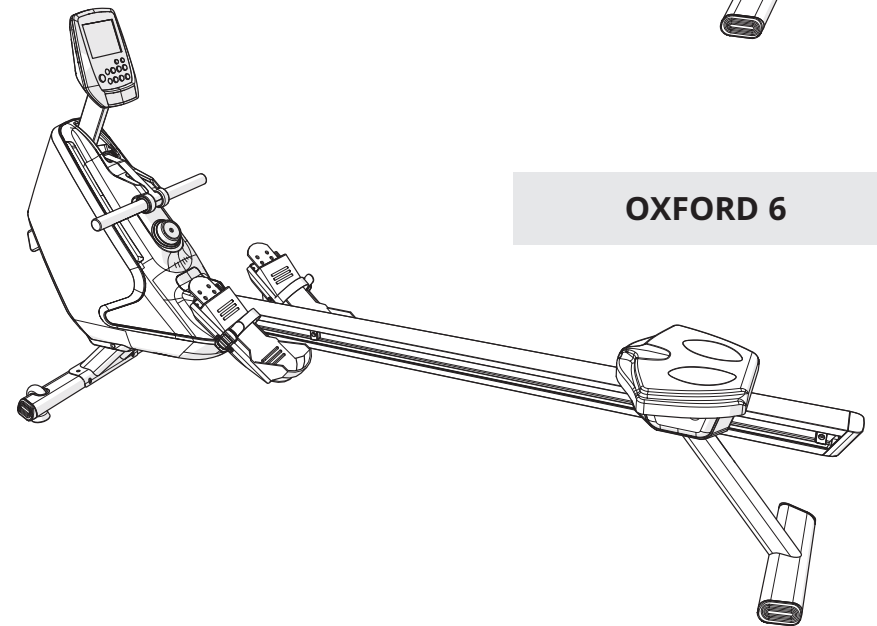


4

ASSEMBLY COMPLETE!

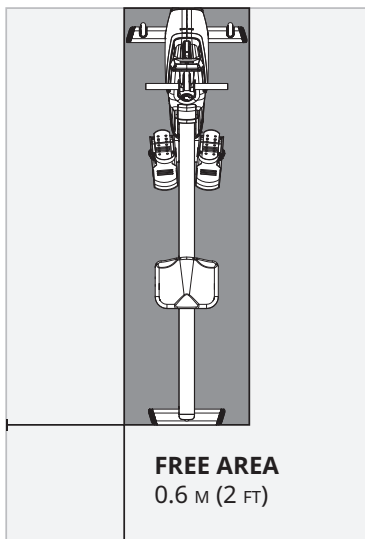


OXFORD 3



OXFORD 6

BASIC OPERATION



LOCATION OF THE ROWER

Place the Rower on a level surface. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides and the rear of the Rower that is at least 0.6 meters (24 inches). Do not place the Rower in any area that will block any vent or air openings. The Rower should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

ROWER FOOTPRINT

Oxford 3 - 213 x 61.5 cm / 83.9" x 24.25"

Oxford 6 - 216 x 61.5 cm / 85" x 24.5"

ROWER WEIGHT

55 kg / 121 lbs.

MOVING THE EQUIPMENT

To move, firmly grasp rear frame and tilt the equipment up (1) and roll (2).

STORAGE

Fold console down (3). Tilt the frame into the upright position (4).

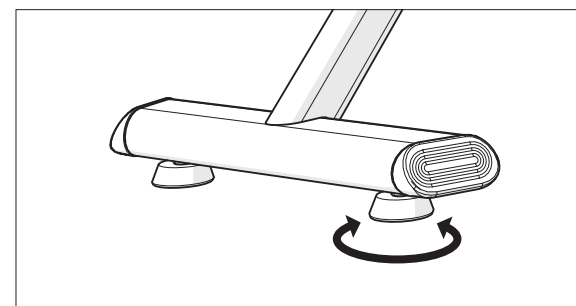
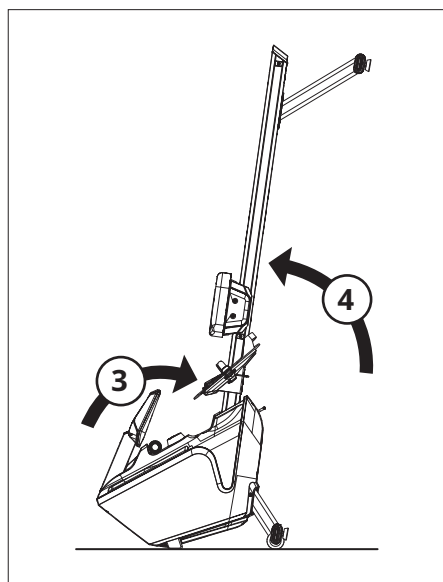
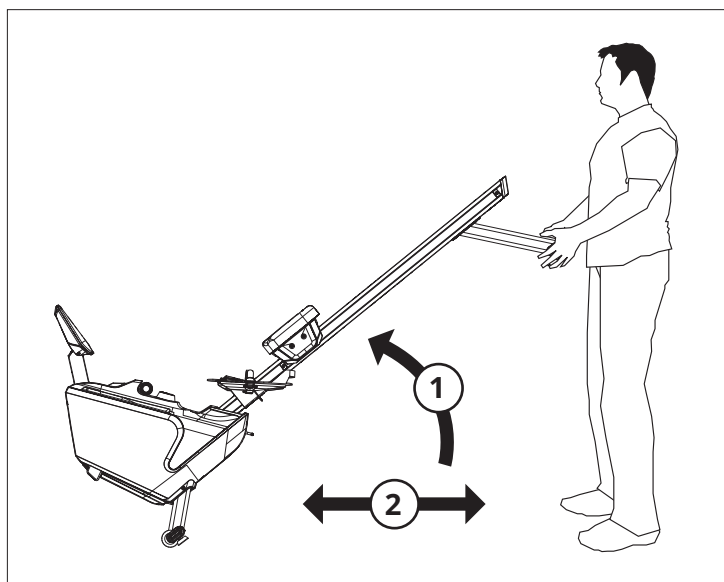
WARNING!

Our equipment is heavy, use care and additional help if necessary when moving or standing up. Failure to follow these instructions could result in injury.

CAUTION!

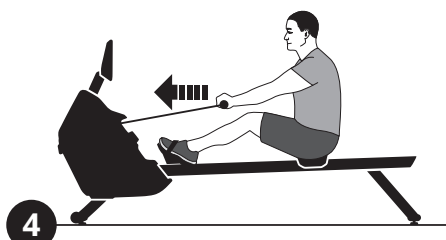
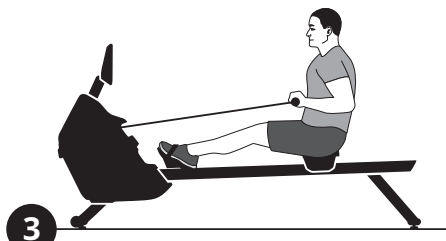
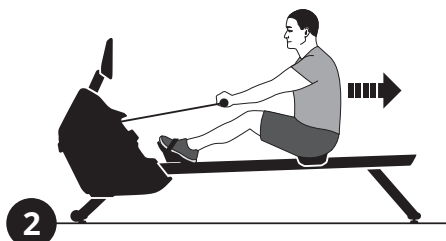
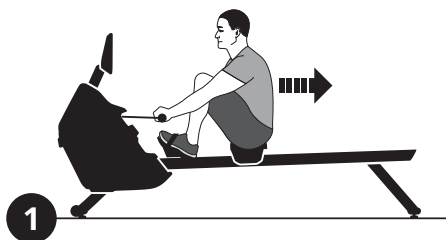
Caution should be used when storing rowers in an upright storage position. Rowers have been tested for stability when stored in an upright storage position. While testing has shown that the rowers can maintain their stability when tilted up to 10 degrees, accidental contact with an upright rower may potentially knock over the rower.

- Care should be used when handling rowers in the upright storage position.
- Any rower stored in the upright storage position shall be stored in a protected area to prevent accidental contact with the rower.
- Unless people are storing a rower or retrieving a rower from storage, keep people away from upright stored rowers.



LEVELING THE EQUIPMENT

It is extremely important that the levelers are correctly adjusted for proper operation. Turn leveling foot clockwise to lower and counter-clockwise to raise unit. Adjust each side as needed until the equipment is level. An unbalanced unit may cause belt misalignment or other issues. Use of a level is recommended.



PROPER USAGE

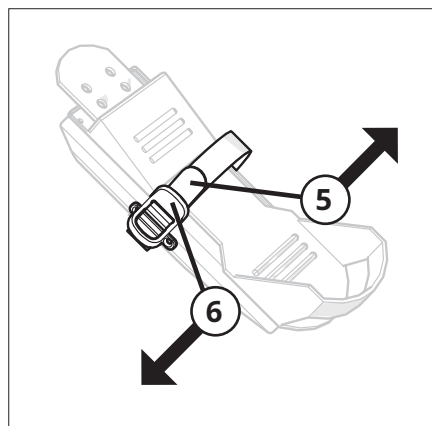
There are four phases to the rowing stroke:

1. **CATCH** – Grasp the handle evenly with both hands. With the seat slid forward and the knees tucked into the chest (directly in line with the heel of the foot), stretch the arms out in front and lean slightly forward from the hips.
2. **DRIVE** – Press firmly against the foot plates until the legs are fully extended, but not locked. Let the arms come with you and bring the torso to 90 degrees.
3. **FINISH** – Pull the arms into the abdomen with legs fully extended, and lean back with the torso slightly beyond 90 degrees.
4. **RECOVERY** – Extend the arms, bend the knees, and lean forward from the hips and slid forward on the seat.

All four phases should be performed smoothly and in a continuous manner.

BRAKE SYSTEM

This rower utilizes magnetic resistance to set specific levels of resistance. The resistance level setting in addition to the SPM is used to determine the power (watts) output.



PEDAL STRAPS

The foot pedals are equipped with quick adjust foot straps. After positioning your foot, pull on the strap to tighten (5). To release, pull on the plastic clip (6).

WIRELESS HEART RATE RECEIVER (OXFORD 6)

When used in conjunction with a **wireless chest transmitter** (sold separately), your heart rate can be transmitted wirelessly to the unit and displayed on the console.

WARNING!

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

POWER (OXFORD 6)

The power cord must be plugged into the power socket, which is located in the front of the equipment. Unplug cord when not in use.

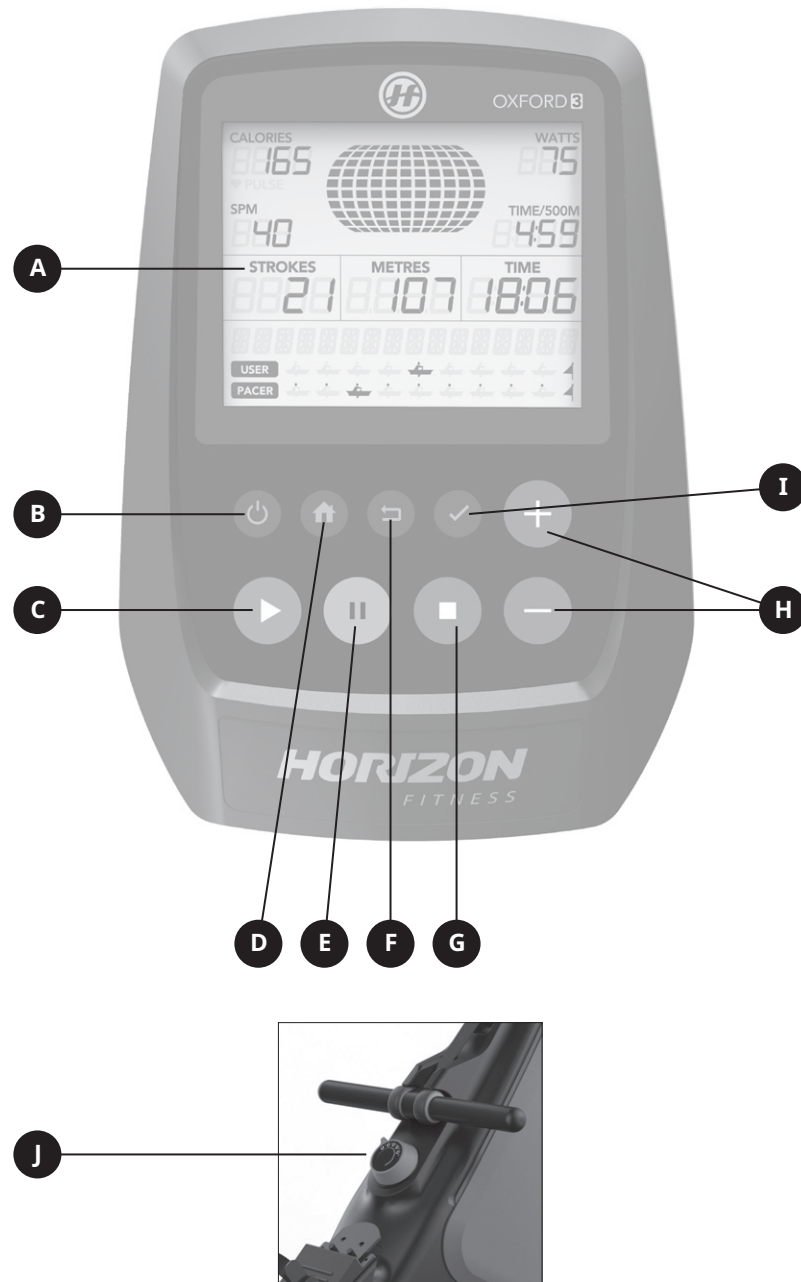
WARNING!

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for assistance.



OXFORD 3 CONSOLE DESCRIPTION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.



- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** Displays workout feedback, program profile and more.
- B) **ON/OFF** : Press to turn off power to the console. The console will turn off automatically if there is no feedback for 30 seconds.
- C) **ROW/START** : Press to start workout or quick start.
- D) **HOME** : Press to return to select user screen.
- E) **PAUSE** : Press to pause or resume your workout.
- F) **BACK** : Go to previous program setting. Press and hold to reset console.
- G) **STOP** : Press to stop your workout.
- H) **- +** : used to adjust program settings.
- I) **ENTER** : Confirm each program setting.
- J) **RESISTANCE KNOB** : Rotate clockwise to gradually increase the resistance and counter clockwise to reduce resistance.

AUTO POWER ON/OFF

The power will be turned on when you push the **ON/OFF** button on the console. After you have completed your workout, the console will display the data from your workout for 30 seconds. In order to conserve batteries, the power will automatically turn off if you **DO NOT** push any buttons on the console or pull the handlebar within 30 seconds.



OXFORD 6

ENGLISH



OXFORD 6 CONSOLE DESCRIPTION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** Displays workout feedback, program profile and more.
- B) **HOME :** Press to return to select user screen.
- C) **WIFI :** Press to connect your wireless internet connection. See next page for more info.
- D) **+ - :** used to adjust program settings.
- E) **ENTER :** Confirm each program setting.
- F) **BACK :** Go to previous program setting. Press and hold to reset console.
- G) **STOP :** Press to stop your workout.
- H) **PAUSE :** Press to pause or resume your workout.
- I) **ROW/START :** Press to start workout or quick start.
- J) **ENERGY SAVER LIGHT:** Indicates if machine is in energy saver mode. Press any key to wake up the machine. See next page for more info.
- K) **RESISTANCE KNOB :** Rotate clockwise to gradually increase the resistance and counter clockwise to reduce resistance.


SET UP XID ACCOUNT FOR VIA FIT™ CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data using the Via Fit App. Up to four users can be saved on a machine. This process is the first step in connecting your equipment. It must be done from a computer, tablet, or mobile device.

- 1) Visit the web site: www.ViaFitness.com
- 2) Once at the web site, select the CONNECT YOUR EQUIPMENT.
- 3) The first step in connecting your equipment will be creating your xID account. This will be your login to Via Fit.
- 4) Enter your phone number or another easy-to-remember 10-14 digit number. This will be your account number.
- 5) Fill in your profile information to finish the xID account set up process. You will be asked to provide an email address not associated with any other xID account. Check your email after the set-up process for a link to validate your account.

CONNECT WIFI



Once you have created your xID account, you will be able to move on to activating the WiFi on your equipment. Reminder, this requires you to use your computer, tablet, or mobile device that is connected to your home WiFi network.









- 1) Press and hold  for 3-5 seconds until the console beeps.
- 2) On your computer or other device, go to your WiFi settings. You should select the network with your product model name. Doing this enables you to connect your equipment to your wireless network.
- 3) A new window will pop up with the list of wireless networks your equipment can see. Select your home WiFi network and connect.
- 4) The remaining step is to reconnect your computer or other device back to your WiFi network. Go to your settings again and connect as you normally would.

Congratulations! You are now connected and ready to get started.

ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has a special feature called Energy Saver mode. This mode is automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console. This feature can be turned on or off in the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold  and  for 3-5 seconds.

Use   to navigate to **SWITCH FUNCTION** and press . Press  to select Energy Saver mode, use   to select **ENERGY SAVE ON** or **OFF**. Press and hold  for 3-5 seconds to exit **SWITCH FUNCTION**. Press and hold  again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.

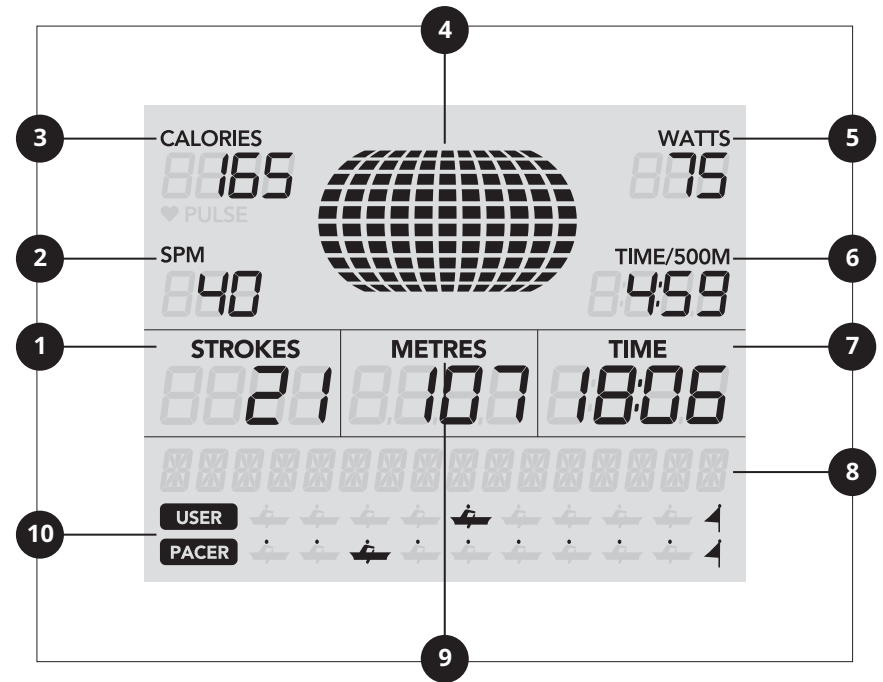




DISPLAY WINDOW

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- 1) **STROKES:** Counts up to 9900 or counts down to zero from preset value.
- 2) **SPM:** Stroke per minute.
- 3) **CALORIES/PULSE:** Auto scans the heart rate and calories expended during exercise. If the computer does not detect a heart rate, only calories will display.
- 4) **PROFILE DISPLAY:** Shows the intensity of workout, watts profile and SPM profile.
- 5) **WATTS:** Shows the watts expended during exercise.
- 6) **TIME/500M:** Estimated time to reach 500M.
- 7) **TIME:** Measures total working time up to 99:59, or counts down to zero from preset time.
- 8) **MESSAGE BAR:** Shows the instruction message.
- 9) **METERS:** Tracks total distance covered from zero up to 9999 meters, or counts down to zero from the preset value. If the value exceeds 9999, the computer changes to kilometers. For instance, 10.0 represents 10000 meters.
- 10) **RACING DIAGRAM:** Shows the competition status of user and computer.



POWER ACCURACY

This rower displays power on the console. The power accuracy of this model has been tested using the test method of EN957-7:1998 to ensure a power accuracy within a tolerance of $\pm 10\%$ for input power ≥ 50 W, and within a tolerance of ± 5 W for input power < 50 W.

Force applied to the handle was measured throughout the rowing stroke, as well as the stroke position of the handle. This information was used to calculate the energy applied to the rower, and the value of the energy calculation was divided by the period of exercise time to calculate the average mechanical power (the input power) applied to the rower. The power accuracy of the displayed power was verified by calculating this input power and comparing the displayed power to the input (measured) power using the following conditions:

Nominal stroke length: 792 mm

Resistance settings:

- Minimum resistance setting at nominal stroke speed of 25 strokes per minute
- Medium resistance setting at nominal stroke speed of 25 strokes per minute
- Maximum resistance setting at nominal stroke speed of 25 strokes per minute

In addition to the above testing conditions, the manufacturer tested the power accuracy using one additional resistance setting and nominal stroke speed. Then the power displayed was compared to the input (measured) power.

GETTING STARTED

Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the equipment.



OXFORD 3

- Install the batteries.
- The console is powered by 2 AA batteries, which are replaceable through the back side of the console. Removing the batteries will erase all functional values (including TOTAL function).



OXFORD 6

- Plug in the power cord.
- Select your xID account, User, Guest, or Edit a User using **- +** and press **✓**.
- To add additional users that have an xID to the rower, visit www.viafitness.com
 - 1) Login with your xID and Passcode.
 - 2) From MENU, select MANAGE YOUR EQUIPMENT
 - 3) Select an open user to add. You can attach up to four unique users to each piece of equipment. When you power on your machine, it will automatically sync all users to the console.



A) QUICK START

Simply press **▶** to begin working out. Time will count up from 0:00.
Oxford 6: The resistance level will default to level 1.

B) SELECT A PROGRAM

- 1) Select a PROGRAM using **- +** and press **✓**.
- 2) Set workout program information using **- +** and press **✓** after each selection.
- 3) Press **▶** to begin workout.

Oxford 6: You can adjust the resistance level during your workout using **- +**.

C) FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display “workout complete” and beep.
Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, press and hold **↵** for 3 seconds.



PROGRAMS

CATEGORIES	OXFORD 3	OXFORD 6
TRAINING	Manual	Manual Fat Burn
GOALS	Distance	Distance
RACE	Beginner Intermediate Advanced	Beginner Intermediate Advanced
TRAINING INTERVALS		Time Distance
PERFORMANCE INTERVALS		Endurance Intervals Speed Intervals
TARGET HEART RATE		Max HR Target HR

PROGRAM INFORMATION

MANUAL: Adjust your resistance level manually during workout. User sets time.

RACE: User chooses the difficulty of the RACE game. Options include BEGINNER (500M in 3:00), INTERMEDIATE (2,000M in 12:00) and ADVANCED (5,000M in 30:00).

DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with 7 distance workouts. Choose from 500M, 1,000M, 2,000M, 4,000M, 5,000M, 6,000M and 10,000M. User sets starting resistance level.

OXFORD 6 ONLY

PERFORMANCE INTERVALS: Effective weight loss workouts that helps you improve your fitness level. Choose from Speed Intervals and Endurance Intervals.

TRAINING INTERVALS: User selects the number of intervals and then time or distance WORK and REST intervals to create a custom Intervals program.

FAT BURN: Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance.

TARGET HEART RATE: % Maximum Target Heart Rate (%THR) automatically adjusts resistance to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate. Target Heart Rate (THR) automatically adjusts resistance to maintain your target heart rate. These workouts require you to wear a wireless heart rate strap.

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended. This chart gives examples of the heart rate range for a 30-year-old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is $220 - 30 = 190$ bpm and 90% max HR is $190 \times 0.9 = 171$ bpm.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

Target heart rate notes:

- Warm-up and cool-down each last 4 minutes.
- After 4 minutes, the resistance will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
- If no heart rate is detected or signal is lost, the resistance will remain at the same level for 60 seconds and then begin decreasing 1 resistance level every 10 seconds until the minimum resistance is reached.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY ROWER MAKES NORMAL?

Our rowers are some of the quietest available because they use belt drives and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our rowers. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE ROWER I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. Belts are now commonly used in far more demanding applications such as motorcycle drives.

CAN I MOVE THE ROWER EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your rower has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the MOVING THE ROWER section to transport your rower. It is important that you place your rower in a comfortable and inviting room. Your rower is designed to use minimal floor space. Many people will place their rowers facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your rower in an unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the rower should be in a comfortable setting.

NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your elliptical running again!

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website.





TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

(Oxford 6) SOLUTION:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord included. Test the voltage on the power cord to verify it provides the specified output voltage from the label.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug and reconnect the console cable.

(Oxford 3) SOLUTION:

- Change the console batteries.

PROBLEM: The console lights up but the Distance/Watts/RPMs do not count.

SOLUTION:

- Unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug and reconnect the console cable.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

PROBLEM: The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

(Oxford 6) SOLUTION:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.

(Oxford 3) SOLUTION:

- Ensure resistance is set to 1.

PROBLEM: The roller wheels appear to be leaving particles on the guide rails.

SOLUTION:

- This is considered normal wear of the seat wheels. To remove, simply wipe off the roller wheels and rail with a damp cloth.

PROBLEM: The rower makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The rower is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the joints, grease the threads and re-tighten. If bolts become loose, apply blue thread-locker and re-tighten.
- Apply a lithium-based grease to the top surface of the guide rails.

MAINTENANCE

WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

Minimal maintenance and cleaning is required. Adhering to this schedule will extend the life of your machine.

HOW DO I CLEAN MY MACHINE?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your machine and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, it is recommended that the following preventive maintenance schedule be followed.

WARNING

To remove power from the Oxford 6, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

MAINTENANCE SCHEDULE

ACTION	FREQUENCY
<p>Clean the machine:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oxford 6: Unplug the power cord from the wall outlet.• Clean entire machine using water and a mild soap applied to a soft cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the machine. Never spray cleaner directly onto the machine or console.• Oxford 6: Inspect the power cord. If the power cord is damaged, please reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for assistance.• Oxford 6: Make sure the power cord is not underneath the machine or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use.• If any labels are damaged or illegible, please reference contact information on the INFORMATION CARD for replacement.	DAILY
<p>Clean underneath the machine:</p> <ul style="list-style-type: none">• Move the machine to a remote location.• Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the machine.• Return the machine to its previous position.	WEEKLY
<ul style="list-style-type: none">• Inspect and tighten all assembly bolts and pedals on the machine.• Clean any debris off of the seat rail.	MONTHLY





MONTAGE

DÉBALLAGE

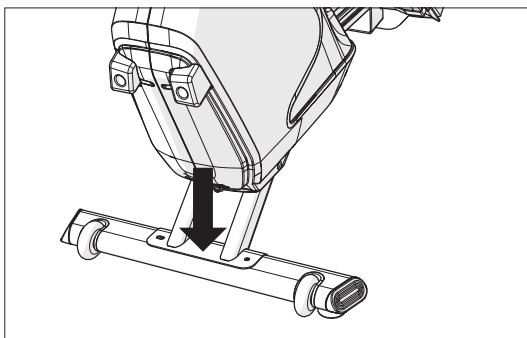
Déballer l'équipement à l'endroit où vous allez l'installer. Installez le carton d'emballage sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. N'ouvrez jamais le carton d'emballage lorsqu'il est couché sur le côté.

REMARQUES IMPORTANTES

À chaque étape du montage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont bien mis en place et partiellement serrés.

Certaines pièces ont été prélubrifiées afin de faciliter leur montage et fonctionnement. N'essayez pas ces pièces. En cas de difficulté, appliquez une fine couche de graisse au lithium.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



Avant de commencer, cherchez le numéro de série qui se trouve sur une étiquette où figure un code à barres et apposée sur votre équipement, puis notez-le dans les cases ci-dessous.

NUMÉRO DE SÉRIE

NOM DU MODÈLE

OXFORD 3 OXFORD 6 RAMEUR HORIZON

* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vous appelez l'assistance.

AVERTISSEMENT !

Au cours du montage, plusieurs étapes nécessiteront une attention toute particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de vous assurer que toutes les pièces sont fermement fixées. En cas de non-respect des instructions de montage, le matériel pourra comporter des pièces mal fixées, ne paraîtra pas stable et pourra également être à l'origine de bruits dérangeants. Dans ce cas, pour éviter d'endommager le matériel, il est recommandé de vérifier les instructions de montage et de vérifier correctement le montage de l'appareil.

BESOIN D'AIDE ?

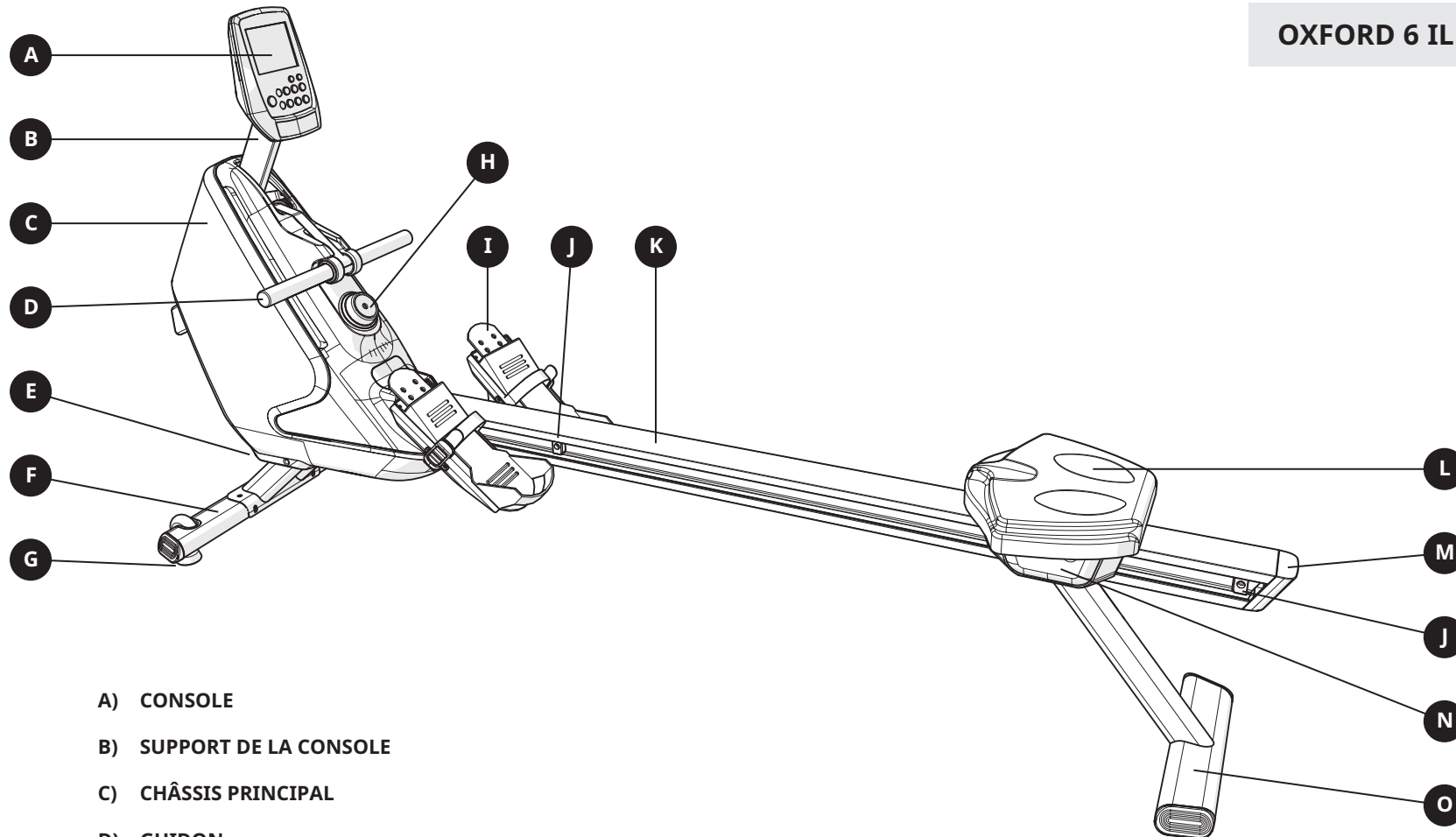
Pour toute question ou si une pièce est manquante, contactez l'assistance technique Horizon.

OUTILS INCLUS :

- Clé six pans 6 mm
- Clé six pans 5 mm

PIÈCES INCLUSES :

- 1 châssis principal
- 1 stabilisateur avant
- 1 rail de siège
- 1 stabilisateur arrière
- 1 ensemble de repose-pieds
- 1 protection de châssis principal
- 1 châssis de siège
- 1 embout de rail de siège
- 1 kit de pièces de fixation



A) CONSOLE

B) SUPPORT DE LA CONSOLE

C) CHÂSSIS PRINCIPAL

D) GUIDON

E) PRISE ÉLECTRIQUE (UNIQUEMENT SUR OXFORD 6)

F) STABILISATEUR AVANT/ROULETTES DE TRANSPORT

G) PIED RÉGLABLE

H) MOLETTE DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

I) REPOSE-PIEDS

J) AMORTISSEURS D'ARRÊT DE SIÈGE

K) RAIL DE SIÈGE

L) ENSEMBLE DE SIÈGE ET DE CHÂSSIS DE SIÈGE

M) RAIL DE SIÈGE ET EMBOUT

N) PROTECTION D'ENSEMBLE DE CHÂSSIS DE SIÈGE

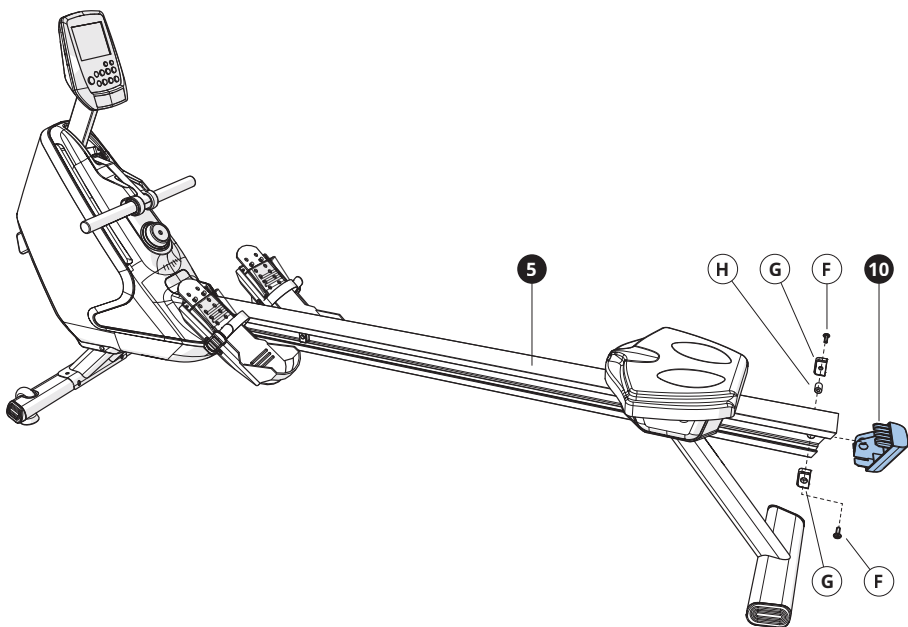
O) STABILISATEUR ARRIÈRE

3

- A Ouvrez le **KIT DE PIÈCES DE FIXATION POUR LA TROISIÈME ÉTAPE**.
- B Faites glisser **L'EMBOÛT DE RAIL DE SIÈGE (10)** sur le **RAIL DE SIÈGE (5)**.
- C Fixez les **AMORTISSEURS D'ARRÊT DE SIÈGE (G)** au **RAIL DE SIÈGE (5)** à l'aide de 2 **BOULONS (F)** et d'1 **BAGUE (H)**.

Matériel pour l'étape 3

Description	Qté
F Boulon (15L)	2
G Amortisseur d'arrêt de siège	2
H de siège	1
Bague	1



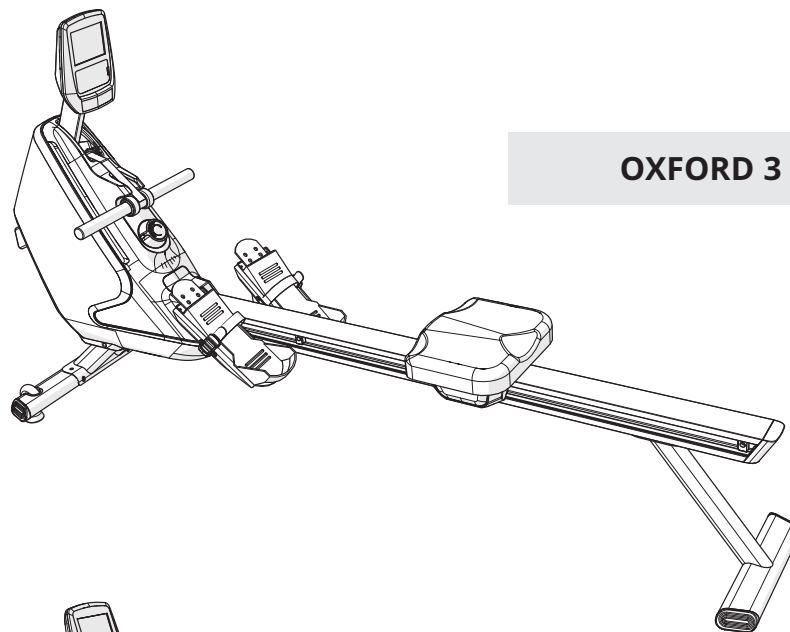
4

LE MONTAGE EST TERMINÉ !

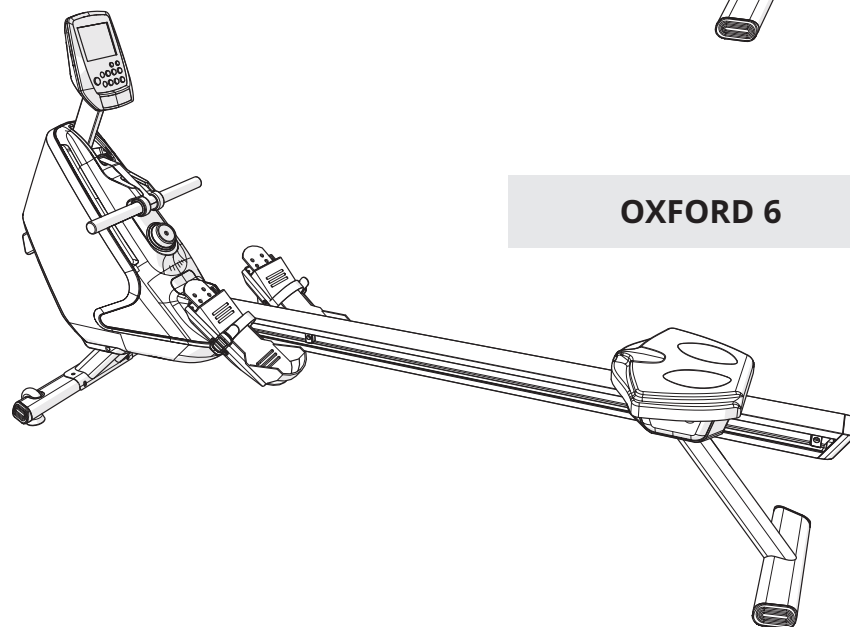


FRANÇAIS

OXFORD 3

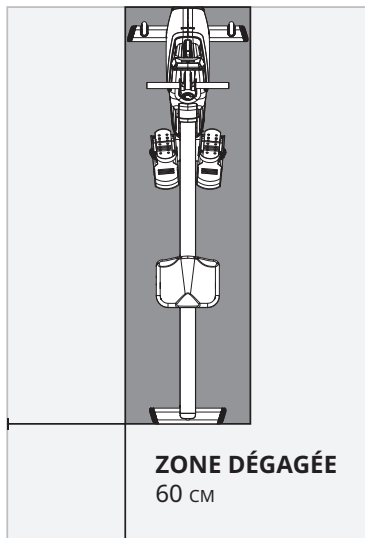


OXFORD 6





FONCTIONNEMENT DE BASE



EMPLACEMENT DU RAMEUR

Installez votre rameur sur une surface plane. Afin de faciliter l'accès à l'appareil, un espace libre de 60 cm de large doit être prévu de préférence des deux côtés et à l'arrière du rameur. Ne placez pas le rameur de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le rameur ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.

ENCOMBREMENT DU RAMEUR

Oxford 3 - 213 x 61,5 cm/83.9" x 24.25"
Oxford 6 - 216 x 61,5 cm/85" x 24.5"

POIDS DU RAMEUR

55 kg/121 lb.

DÉPLACER L'ÉQUIPEMENT

Pour déplacer l'appareil, saisissez fermement l'arrière du châssis, inclinez l'appareil vers l'arrière (1) et faites-le rouler (2).

RANGEMENT

Rabattez la console (3). Inclinez le châssis en position verticale (4).

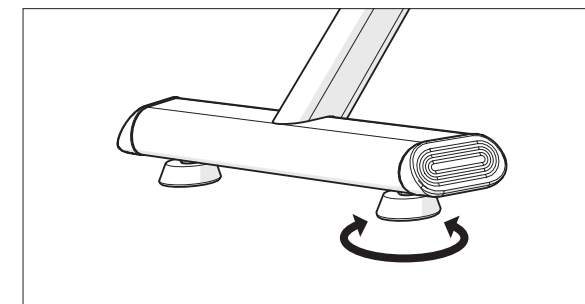
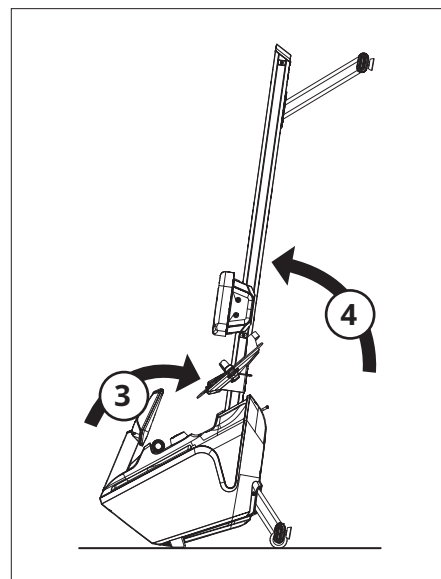
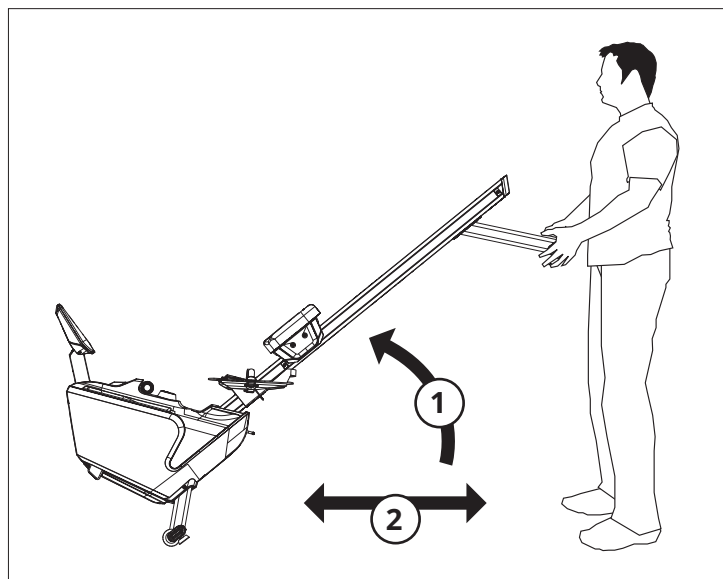
AVERTISSEMENT

Nos équipements sont très lourds, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil ou le mettre en position verticale si nécessaire. Le non-respect de ces instructions peut provoquer des blessures.

ATTENTION !

Soyez prudent lors du stockage des rameurs en position de stockage verticale. La stabilité des rameurs en position de stockage verticale a été testée. Bien que les tests aient montré que les rameurs pouvaient rester stables lorsqu'ils étaient inclinés à 10 degrés, tout contact accidentel avec un rameur en position verticale est susceptible de le faire basculer.

- Soyez prudent lors de la manipulation des rameurs en position de stockage verticale.
- Tout rameur stocké en position verticale doit être placé dans une zone protégée afin d'éviter tout contact accidentel avec le rameur.
- Maintenez les personnes à l'écart des rameurs stockés en position verticale, si ce n'est pas pour les ranger ou les utiliser.



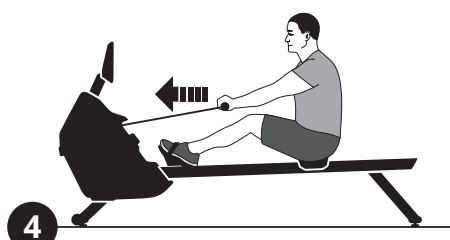
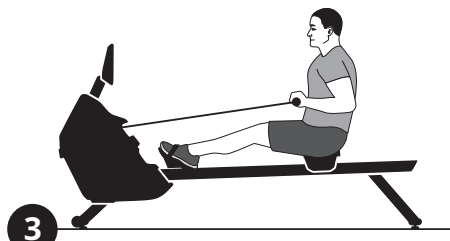
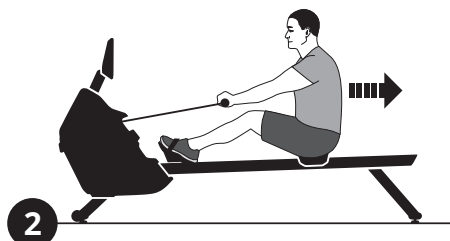
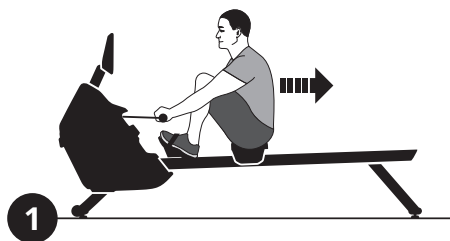
MISE DE NIVEAU DE L'ÉQUIPEMENT

Il est extrêmement important que les instruments de nivellement soient correctement réglés pour le bon fonctionnement de l'appareil. Tournez le pied de nivellement dans le sens des aiguilles d'une montre pour abaisser l'équipement et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'élever. Ajustez chaque côté si nécessaire, jusqu'à ce que l'équipement soit à l'horizontal. Un équipement mal équilibré peut entraîner un mauvais alignement de la bande de course ou d'autres problèmes. Il est recommandé d'utiliser un niveau.



UTILISATION APPROPRIÉE

Un coup de rame est composé de quatre phases :

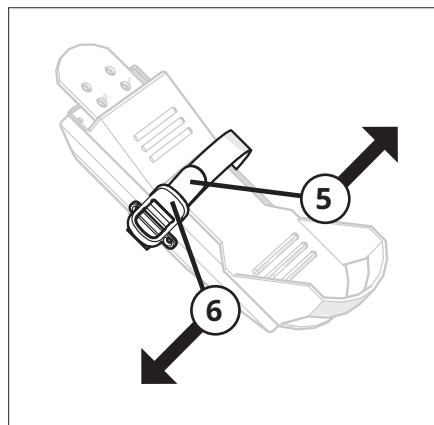


- 1. L'ATTAQUE :** attrapez la poignée de manière équilibrée des deux mains. Avec le siège ayant coulissé vers l'avant et les genoux rentrés contre la poitrine (directement alignés sur les talons), étendez les bras et basculez légèrement le torse vers l'avant à partir des hanches.
- 2. LA PROPULSION ET LA TRACTION :** appuyez fermement contre les cale-pieds jusqu'à ce que vos jambes soient complètement étendues, mais non bloquées. Étendez les bras et inclinez le torse à 90 degrés.
- 3. LA FIN DU COUP :** tirez les bras contre l'abdomen avec les jambes totalement étendues et inclinez légèrement le torse vers l'arrière au-delà de 90 degrés.
- 4. LE RETOUR :** étendez les bras, pliez les genoux et basculez vers l'avant à partir des hanches en glissant vers l'avant sur le siège.

Ces quatre phases doivent être réalisées sans à-coups et de manière continue.

SYSTÈME DE FREINAGE

Ce rameur utilise une résistance magnétique pour définir différents niveaux de résistance. Le réglage du niveau de résistance permet, avec le nombre de coups par minutes, de déterminer la puissance (en Watts).



SANGLES DES PÉDALES

Les pédales sont équipées de sangles à ajustement rapide. Après avoir placé votre pied, tirez sur la sangle pour la serrer (5). Pour relâcher, tirez sur le clip en plastique (6).

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL (OXFORD 6)

Lorsque le récepteur est utilisé avec une **ceinture thoracique avec émetteur sans fil** (vendue séparément), votre fréquence cardiaque peut être transmise à l'appareil et les données s'affichent alors sur la console.

AVERTISSEMENT

Les systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent manquer de précision. Un entraînement excessif peut occasionner des blessures graves ou même la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez l'exercice immédiatement.

ALIMENTATION (OXFORD 6)

Le câble d'alimentation doit être branché à la prise de courant située à l'avant de l'appareil. Débranchez le câble lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

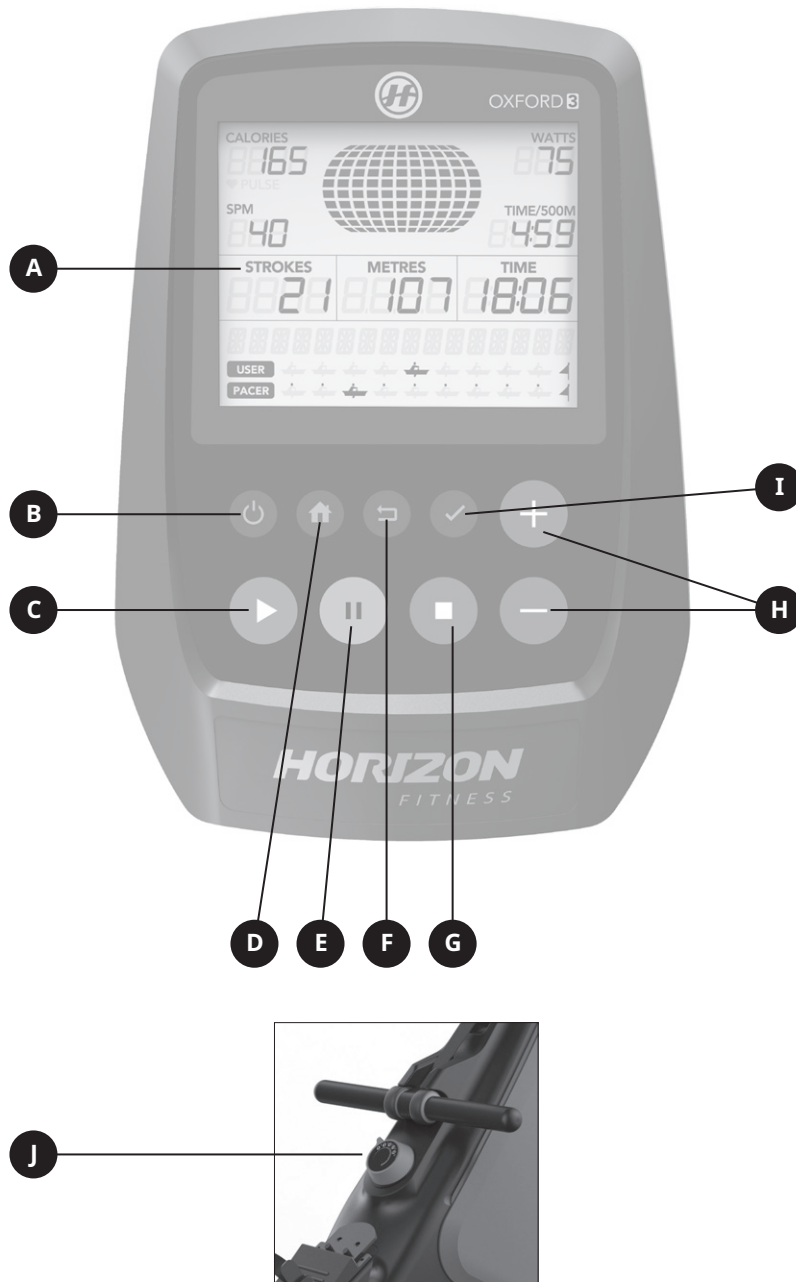
AVERTISSEMENT

N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été plongé dans l'eau. En cas de besoin, les coordonnées de l'assistance technique se trouvent au dos de la CARTE D'INFORMATION.



OXFORD 3

FRANÇAIS



DESCRIPTION DE LA CONSOLE OXFORD 3

Remarque : retirez la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console avant utilisation.

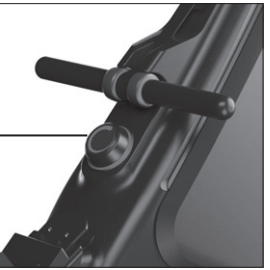
- A) **FENÊTRE D’AFFICHAGE LCD** : affiche le suivi de la séance d’entraînement, la vue d’ensemble du programme utilisé et bien plus.
- B) **MARCHE/ARRÊT** : appuyez sur cette touche pour mettre la console hors tension. La console est automatiquement mise hors tension en cas d’inactivité pendant 30 secondes.
- C) **TIRAGE/DÉMARRAGE** : appuyez sur cette touche pour commencer l’entraînement ou pour un démarrage rapide.
- D) **ACCUEIL** : appuyez sur cette touche pour sélectionner l’écran utilisateur.
- E) **PAUSE** : appuyez sur cette touche pour mettre en pause ou reprendre votre séance d’entraînement.
- F) **RETOUR** : appuyez sur cette touche pour revenir aux paramètres du programme précédents. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- G) **STOP** : appuyez sur cette touche pour interrompre votre séance d’entraînement.
- H) **- +** : appuyez sur cette touche pour modifier les paramètres du programme.
- I) **ENTRER** : appuyez sur cette touche pour confirmer chaque paramètre du programme.
- J) **MOLETTE DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE** : tournez la molette dans le sens des aiguilles d’une montre pour augmenter progressivement le niveau de résistance et dans le sens inverse des aiguilles d’une montre pour diminuer la résistance.

MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

L’appareil est mis en marche lorsque vous appuyez sur le bouton **MARCHE/ARRÊT** sur la console. Lorsque votre séance d’entraînement est terminée, la console affiche les données de votre entraînement pendant 30 secondes. Afin d’économiser les piles, l’appareil est automatiquement mis hors tension si vous n’appuyez sur AUCUN bouton de la console ou si vous ne tirez pas le guidon pendant 30 secondes.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE OXFORD 6

Remarque : retirez la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console avant utilisation.



- A) **FENÊTRE D’AFFICHAGE LCD** : affiche le suivi de la séance d’entraînement, la vue d’ensemble du programme utilisé et bien plus.
- B) **ACCUEIL** : appuyez sur cette touche pour sélectionner l’écran utilisateur.
- C) **WI-FI** : appuyez sur cette touche pour vous connecter à votre connexion Internet sans fil. Voir page suivante pour plus d’informations.
- D) **+ -** : appuyez sur cette touche pour modifier les paramètres du programme.
- E) **ENTRER** : appuyez sur cette touche pour confirmer chaque paramètre du programme.
- F) **RETOUR** : appuyez sur cette touche pour revenir aux paramètres du programme précédents. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- G) **STOP** : appuyez sur cette touche pour interrompre votre séance d’entraînement.
- H) **PAUSE** : appuyez sur cette touche pour mettre en pause ou reprendre votre séance d’entraînement.
- I) **TIRAGE/DÉMARRAGE** : appuyez sur cette touche pour commencer l’entraînement ou pour un démarrage rapide.
- J) **ENERGY SAVER LIGHT (TÉMOIN LUMINEUX DE MODE ÉCONOMIE D’ÉNERGIE)** : indique si l’appareil est en mode économie d’énergie. Appuyez sur n’importe quelle touche pour sortir de ce mode. Voir page suivante pour plus d’informations.
- K) **MOLETTE DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE** : tournez la molette dans le sens des aiguilles d’une montre pour augmenter progressivement le niveau de résistance et dans le sens inverse des aiguilles d’une montre pour diminuer la résistance.




CRÉATION D'UN COMPTE xID POUR LA CONNECTIVITÉ VIEWFIT

La création d'un compte xID vous permet de sauvegarder les données concernant votre entraînement et de les partager à l'aide de l'application ViewFit. Quatre utilisateurs maximum peuvent être mémorisés sur un appareil. La première étape consiste à enregistrer votre appareil. L'enregistrement peut être effectué au moyen d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un terminal mobile.

- 1) Visitez le site Web : www.viewfit.eu
- 2) Une fois connecté(e) au site, sélectionnez CONNECT YOUR EQUIPMENT (CONNECTER VOTRE ÉQUIPEMENT).
- 3) Vous devez d'abord créer votre compte xID. Cela vous permettra de vous connecter à ViewFit.
- 4) Saisissez votre numéro de téléphone ou 10 à 14 autres chiffres faciles à mémoriser. Ce sera votre numéro de compte.
- 5) Entrez les renseignements sur votre profil afin de compléter la procédure de création d'un compte xID. Saisissez une adresse e-mail qui n'est associée à aucun autre compte xID. Vérifiez ensuite votre boîte e-mail, un message contenant un lien vous sera envoyé afin d'activer votre compte.

CONNEXION AU WI-FI











Une fois votre compte xID créé, vous pouvez activer la fonction Wi-Fi sur votre appareil. Rappel : l'enregistrement requiert l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un terminal mobile connecté à votre réseau Wi-Fi domestique.

- 6) Maintenez la touche  enfoncée pendant 3 à 5 secondes jusqu'à ce que la console émette un signal sonore.
- 7) Au moyen de votre ordinateur ou d'un autre terminal, accédez à vos paramètres Wi-Fi. Vous devez sélectionner le réseau indiquant le nom du modèle de votre appareil. Cette opération permettra de connecter votre équipement à votre réseau sans fil.
- 8) Une fenêtre contextuelle affiche la liste des réseaux auxquels votre appareil peut se connecter. Sélectionnez votre réseau Wi-Fi et connectez-vous.
- 9) La dernière étape consiste à reconnecter votre ordinateur ou autre terminal à votre réseau Wi-Fi. Retournez à vos paramètres et connectez-vous comme vous le faites habituellement.

Félicitations ! Vous êtes maintenant connecté et prêt à commencer l'entraînement.

ENERGY SAVER (MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE)

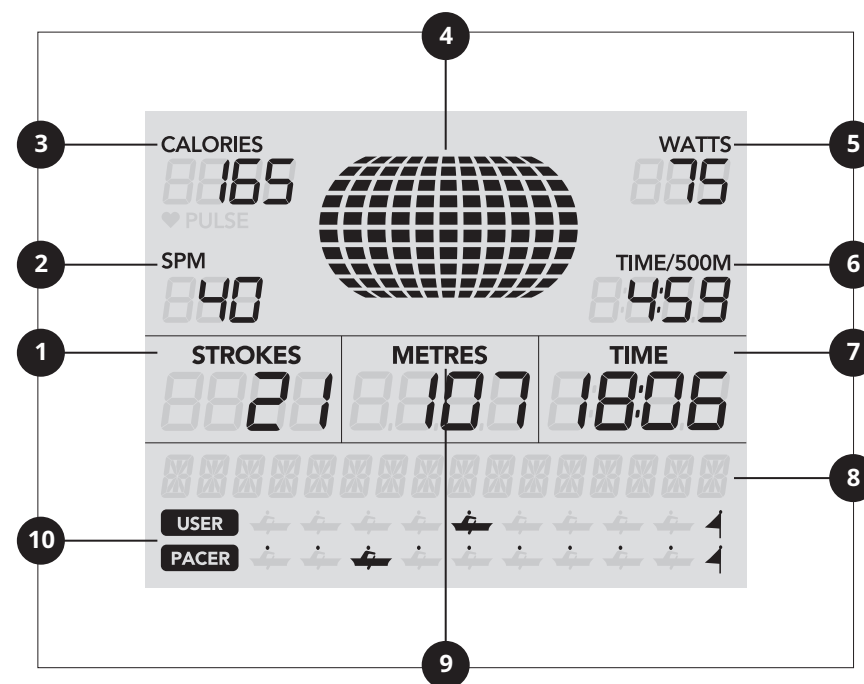
Cette machine possède une fonction spéciale appelée mode Économie d'énergie. Ce mode est activé automatiquement. Lorsque le mode Économie d'énergie est activé, l'écran entre automatiquement en mode veille (mode économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité. Cette fonction permet d'économiser de l'énergie en réduisant la consommation d'énergie de la machine au maximum jusqu'à ce que vous appuyiez sur une touche de la console. Cette fonctionnalité peut être activée ou désactivée à l'aide du menu de paramétrage technique.

Pour accéder au menu, maintenez les touches  et  enfoncées pendant 3 à 5 secondes. Utilisez les touches   pour naviguer jusqu'à **SWITCH FUNCTION** (FONCTION DE COMMUTATION) et appuyez sur . Appuyez sur  pour sélectionner le Mode économie d'énergie puis utilisez les touches   pour sélectionner **ENERGY SAVE ON (ÉCONOMIE D'ÉNERGIE ACTIVÉE)** ou **OFF (ÉCONOMIE D'ÉNERGIE DÉSACTIVÉE)**. Maintenez la touche  enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour sortir de **SWITCH FUNCTION (FONCTION DE COMMUTATION)**. Maintenez de nouveau la touche  enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour sortir du menu de paramétrage technique.

FENÊTRES D’AFFICHAGE

Remarque : retirez la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console avant utilisation.

- 1) **STROKES (COUPS)** : compte jusqu’à 9 900 ou jusqu’à zéro à partir de la valeur sélectionnée.
- 2) **SPM** : coups par minute.
- 3) **CALORIES/POULS** : scanne automatiquement le rythme cardiaque et les calories dépensées lors de l’entraînement. Si l’ordinateur ne détecte aucun rythme cardiaque, seules les calories seront affichées.
- 4) **AFFICHAGE DU PROFIL** : affiche l’intensité de l’entraînement, la puissance et les SPM.
- 5) **WATTS** : affiche les watts dépensés pendant l’entraînement.
- 6) **TEMPS/500 M** : durée estimée pour atteindre 500 m.
- 7) **TEMPS** : mesure la durée totale de la séance d’entraînement jusqu’à 99:59 ou jusqu’à zéro à partir de la valeur sélectionnée.
- 8) **BARRE DE MESSAGE** : affiche le message d’instructions.
- 9) **MÈTRES** : suit la distance totale parcourue de zéro à 9 999 mètres, ou de zéro à la valeur présélectionnée. Si la valeur dépasse 9 999, l’ordinateur passe en kilomètres. Par exemple, 10.0 signifie 10 000 mètres.
- 10) **DIAGRAMME DE COURSE** : affiche le statut de la compétition de l’utilisateur et de l’ordinateur.



PRÉCISION DE PUISSANCE

Ce rameur affiche la puissance sur la console. La précision de puissance de ce modèle a été testée selon la méthode d’essai de la norme EN957-7:1998 pour garantir une précision de puissance respectant une tolérance de $\pm 10\%$ pour une puissance d’entrée supérieure ou égale à 50 W et une tolérance de ± 5 W pour une puissance d’entrée inférieure à 50 W.

La force appliquée sur la poignée a été mesurée tout au long du coup de rame, ainsi qu’en suivant la position de la poignée. Ces informations ont été utilisées pour calculer l’énergie appliquée au rameur, et la valeur calculée a été divisée par la durée de l’exercice pour déterminer la puissance mécanique moyenne (la puissance d’entrée) appliquée au rameur. La précision de la puissance affichée a été vérifiée en calculant cette puissance d’entrée et en comparant la puissance affichée avec la puissance d’entrée (mesurée) dans les conditions suivantes :

Longueur nominale d’un coup de rame : 792 mm

Réglages de la résistance :

- Réglage minimum de résistance à une vitesse nominale de 25 coups de rame par minute
- Réglage moyen de résistance à une vitesse nominale de 25 coups de rame par minute
- Réglage maximum de résistance à une vitesse nominale de 25 coups de rame par minute

En plus des conditions d’essai ci-dessus, le fabricant a testé la précision de la puissance en utilisant un réglage de résistance supplémentaire et une vitesse de course nominale. Ensuite, la puissance affichée a été comparée à la puissance d’entrée (mesurée).





DÉMARRAGE

Assurez-vous qu'aucun objet risquant de nuire au fonctionnement de l'appareil ne se trouve à proximité.

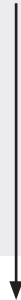
OXFORD 3

- Installez les piles.
- La console est alimentée par 2 piles AA qui peuvent être remplacées par l'arrière de la console. Le retrait des piles effacera toutes les valeurs fonctionnelles (y compris la fonction TOTAL).



OXFORD 6

- Branchez le cordon d'alimentation.
- Sélectionnez votre compte xID, User (Utilisateur), Guest (Invité), ou Edit a User (Modifier un utilisateur) à l'aide des touches et appuyez sur .
- Pour ajouter des utilisateurs supplémentaires qui ont un xID sur le rameur, consultez le site www.viewfit.eu.
 - 1) Connectez-vous avec votre xID et votre mot de passe.
 - 2) Depuis MENU, sélectionnez MANAGE YOUR EQUIPMENT (GÉREZ VOTRE ÉQUIPEMENT)
 - 3) Sélectionnez un utilisateur ouvert à ajouter. Vous pouvez associer jusqu'à quatre utilisateurs uniques à chaque appareil. Lorsque vous mettez votre appareil sous tension, tous les utilisateurs seront automatiquement synchronisés sur la console.



A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur pour commencer une séance d'entraînement. La console affiche la durée à partir de 0:00.
Oxford 6 : le niveau de résistance sera réglé par défaut sur 1.

B) CHOIX D'UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un PROGRAMME en utilisant les touches puis appuyez sur .
- 2) Réglez les paramètres du programme d'entraînement en utilisant les touches puis appuyez sur après chaque sélection.
- 3) Appuyez sur pour commencer l'exercice.

Oxford 6 : vous pouvez régler le niveau de résistance lors de votre séance d'entraînement à l'aide des touches .

C) FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous avez terminé votre séance, la console indique le message « entraînement terminé » et émet un signal sonore. Les données relatives à votre séance d'entraînement restent affichées pendant 30 secondes puis s'effacent.

POUR ANNULER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler le programme actuellement sélectionné ou l'affichage à l'écran, maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes.

PROGRAMMES

CATÉGORIES	OXFORD 3	OXFORD 6
ENTRAÎNEMENT	Manuel	Manuel Consommation de calories
OBJECTIFS	Distance	Distance
COURSE	Débutant Intermédiaire Avancé	Débutant Intermédiaire Avancé
ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ		Durée Distance
INTERVALLES DE PERFORMANCE		Intervalles d'endurance Intervalles de vitesse
FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE		Fréquence cardiaque max Objectif de rythme cardiaque

PROGRAMMES DISPONIBLES

MANUAL (MANUEL) : adaptez votre niveau résistance manuellement pendant l'exercice. L'utilisateur définit la durée.

COURSE : l'utilisateur choisit la difficulté de la COURSE. Les options incluent DÉBUTANT (500 m en 3:00), INTERMÉDIAIRE (2 000 m en 12:00) et AVANCÉ (5 000 m en 30:00).

DISTANCE : surpassez-vous et allez au-delà de vos limites avec 7 programmes contrôlant la distance. Choisissez entre 500 m, 1 000 m, 2 000 m, 4 000 m, 5 000 m, 6 000 m et 10 000 m. L'utilisateur définit le niveau de résistance de départ.

OXFORD 6 UNIQUEMENT

INTERVALLES DE PERFORMANCE : un entraînement efficace permettant de perdre du poids et d'améliorer votre forme physique. Choisissez entre Intervalles de vitesse et Intervalles d'endurance.

ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ : l'utilisateur sélectionne le nombre d'intervalles puis la durée ou la distance des intervalles WORK (TRAVAIL) et REST (REPOS) afin de créer un programme d'intervalles personnalisé.

CONSOMMATION DE CALORIES : favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la résistance.

TARGET HEART RATE (OBJECTIF DE RYTHME CARDIAQUE) : le programme % objectif de rythme cardiaque maximum (%THR) ajuste automatiquement le niveau de résistance afin de vous amener à votre fréquence cardiaque maximale (+/- 5 battements). Le programme Objectif de rythme cardiaque (THR) ajuste automatiquement le niveau de résistance afin de maintenir votre fréquence cardiaque cible. Cet entraînement nécessite que vous portiez une sangle équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.

Pour déterminer la bonne intensité de votre entraînement, il s'avère tout d'abord nécessaire de définir votre fréquence cardiaque maximale (fréquence cardiaque max. = 220 - votre âge). La méthode basée sur l'âge représente une unité statistique moyenne permettant d'évaluer votre fréquence cardiaque maximale et convient à la plupart des personnes, en particulier celles qui n'ont jamais fait d'entraînement basé sur la fréquence cardiaque. La méthode la plus précise permettant d'évaluer votre fréquence cardiaque maximale est un test d'effort maximal réalisé par un cardiologue ou un médecin du sport. Des examens cliniques sont recommandés si vous avez plus de 40 ans, avez un excès de poids, menez une vie sédentaire depuis plusieurs années ou avez des antécédents de maladie cardiaque. Ce tableau fournit des exemples de plages de fréquences cardiaques calculées pour une personne âgée de 30 ans, suivant un entraînement dans 5 zones différentes de fréquences cardiaques. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale d'une personne de 30 ans est 220 - 30 = 190 bpm et 90 % de la fréquence cardiaque maximale représente 190 × 0,9 = 171 bpm.

Zone d'objectif de rythme cardiaque	Durée de l'exercice	Exemple de zone de FCC (âge : 30)	Votre zone de FCC	Recommandé pour
TRÈS INTENSE 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 BPM		Personnes en bonne condition physique et entraînements athlétiques
INTENSE 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 BPM		Exercices courts
MOYEN 70 - 80 %	10 - 40 MIN	133 - 152 BPM		Exercices de durée moyenne
LÉGÈRE 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 BPM		Exercices longs et séances de nombreux exercices courts
TRÈS LÉGÈRE 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 BPM		Contrôle du poids et récupération active

Remarques sur l'objectif de rythme cardiaque :

- La période d'échauffement et la période de récupération durent chacune 4 minutes.
- Après 4 minutes, le programme modifiera automatiquement la résistance afin de vous amener à la fréquence cardiaque définie.
- En cas d'absence de fréquence cardiaque ou de perte du signal, la résistance demeure au même niveau pendant 60 secondes puis commence à diminuer de 1 niveau toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre le niveau de résistance minimum.
- Si votre rythme cardiaque est supérieur à 25 battements de la zone de fréquence cardiaque cible, le programme s'éteint automatiquement.





DÉPANNAGE

QUESTIONS FRÉQUENTES RELATIVES AU PRODUIT

LES SONS QUE FAIT MON RAMEUR SONT-ILS NORMAUX ?

Nos rameurs figurent parmi les plus silencieux du marché, car ils fonctionnent avec un entraînement par courroie et une résistance magnétique sans frottement. Nous utilisons des roulements et des courroies de la plus haute qualité pour limiter le bruit. Cependant, puisque le système de résistance est si silencieux, vous pourrez entendre d'autres petits bruits mécaniques de temps en temps. Contrairement aux technologies plus anciennes et plus bruyantes, aucun bruit de ventilateurs, de frottement de courroies ou d'alternateurs ne vient masquer ces sons sur nos rameurs. Ces bruits mécaniques, qui peuvent être intermittents ou non, sont normaux et sont provoqués par le transfert de grandes quantités d'énergie vers une roue d'inertie qui tourne rapidement. Tous les roulements, courroies et autres pièces en mouvement émettent des bruits qui seront retransmis via le boîtier et le châssis. Il est également normal que ces bruits changent légèrement au cours d'un entraînement et au fil du temps en raison de la dilatation thermique des pièces.

POURQUOI LE RAMEUR QUE J'AI ACHETÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI PRÉSENTÉ EN MAGASIN ?

Tous les produits de remise en forme exposés en salle d'exposition semblent toujours être plus silencieux, car le bruit de fond y est plus élevé que chez vous. La réverbération acoustique est également moindre sur un sol en béton recouvert de moquette que sur un parquet. L'installation d'un tapis épais en caoutchouc sous l'appareil peut aider à réduire la réverbération à travers le sol. Si un appareil de remise en forme est placé près d'un mur, cela risque d'amplifier les bruits par un effet tambour.

QUELLE EST LA DURÉE DE VIE DE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique que nous avons réalisée a indiqué des milliers d'heures d'utilisation virtuelle sans maintenance. Aujourd'hui, les courroies sont couramment utilisées dans des applications bien plus exigeantes, telles que les systèmes de transmission des motos.

EST-IL POSSIBLE DE DÉPLACER FACILEMENT LE RAMEUR UNE FOIS QU'IL EST MONTÉ ?

Votre rameur est équipé d'une paire de roulettes de transport intégrées dans la barre stabilisatrice avant. Veuillez consulter la section DÉPLACEMENT DU RAMEUR avant de déplacer votre appareil. Il est important de placer votre rameur dans une pièce confortable et accueillante. Votre rameur est conçu pour prendre le moins de place possible au sol. Beaucoup de gens installent leur rameur devant la télévision ou face à une baie vitrée. Dans la mesure du possible, évitez de placer votre rameur dans un sous-sol non aménagé. Pour que l'entraînement devienne une activité quotidienne agréable, votre rameur doit être placé dans un environnement confortable.

BESOIN D'UNE ASSISTANCE TECHNIQUE ?

Si le problème subsiste, arrêtez d'utiliser le vélo et mettez-le hors tension.



En cas de besoin, les coordonnées de l'assistance technique se trouvent sur la CARTE D'INFORMATION.

Lors de votre appel, vous devrez probablement fournir les renseignements ci-après. Veuillez préparer les informations suivantes :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat (facture ou relevé de carte bancaire)

Les questions fréquemment posées sont les suivantes :

- Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
- Le problème se répète-t-il à chaque utilisation ? Avec tous les utilisateurs ?
- Si vous entendez un bruit gênant, provient-il de l'avant ou de l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (bruit sourd, grincement, son aigu, sifflement, etc.) ?
- L'appareil a-t-il été entretenu conformément au programme D'ENTRETIEN ?

Les réponses à ces questions et à d'autres questions permettront aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et d'effectuer la révision nécessaire au bon fonctionnement de votre rameur pour vous permettre de reprendre votre entraînement !

Pour davantage de conseils sur le dépannage, consultez la rubrique Assistance client de notre site Internet.

DÉPANNAGE



PROBLÈME : la console ne s'allume pas.

SOLUTION (Oxford 6) :

- Vérifiez que la prise de courant sur laquelle est branché l'appareil fonctionne correctement. Vérifiez que le disjoncteur ne s'est pas déclenché.
- Vérifiez que le câble d'alimentation adéquat est utilisé. N'utilisez que le câble d'alimentation fourni. Testez la tension du câble d'alimentation pour vérifier qu'il fournit la tension de sortie indiquée sur l'étiquette.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et qu'il est branché correctement à la prise de courant ET à l'appareil.
- Débranchez le câble d'alimentation. Retirez la console et vérifiez que toutes les connexions vers la console sont correctes et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé. Débranchez et rebranchez le câble de la console.

SOLUTION (Oxford 3) :

- Changez les piles de la console.

PROBLÈME : la console s'allume, mais les dispositifs de mesure de la distance, de la puissance (watts) et de la vitesse (TR/MIN) ne fonctionnent pas.

SOLUTION :

- Débranchez le câble d'alimentation. Retirez la console et vérifiez que toutes les connexions vers la console sont correctes et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé. Débranchez et rebranchez le câble de la console.
- Si le problème persiste, il est possible que le capteur de vitesse et/ou l'aimant soient sortis de leurs logements ou soient endommagés.

PROBLÈME : les niveaux de résistance semblent incorrects (trop faciles ou trop difficiles).

SOLUTION (Oxford 6) :

- Vérifiez que le câble d'alimentation adéquat est utilisé. N'utilisez que le câble d'alimentation fourni.
- Réinitialisez la console pour restaurer les paramètres de résistance par défaut. Redémarrez et testez à nouveau les niveaux de résistance.

SOLUTION (Oxford 3) :

- Vérifiez que la résistance est réglée sur 1.

PROBLÈME : les galets de roulement semblent laisser des particules sur les rails de guidage.

SOLUTION :

- Cela est considéré comme l'usure normale des galets de roulement. Pour retirer ces particules, essuyez simplement les galets de roulement et les rails de guidage avec un chiffon humide.

PROBLÈME : le rameur émet des grincements ou des grésillements.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que votre rameur est installé sur une surface plane.
- Desserrez tous les boulons fixés au cours du montage, graissez les articulations, graissez les filetages et serrez à nouveau les boulons. Si les boulons se desserrent, appliquez un adhésif frein-filet bleu et serrez à nouveau.
- Appliquez une couche de graisse au lithium sur la surface supérieure des rails de guidage.



ENTRETIEN

FRANÇAIS

QUEL TYPE D'ENTRETIEN DE ROUTINE DOIT ÊTRE EFFECTUÉ ?

L'entretien et le nettoyage requis sont minimales. Le fait de respecter ce programme d'entretien vous permettra de prolonger la durée de vie de votre appareil.

COMMENT NETTOYER MON APPAREIL ?

Nettoyez l'appareil avec du savon et de l'eau uniquement. N'utilisez jamais de solvants sur les parties en plastique. La propreté de votre machine et de son environnement permettra de limiter au maximum les problèmes et les interventions de maintenance. Pour cette raison, il est recommandé de respecter le programme d'entretien préventif suivant :

AVERTISSEMENT

Pour que le Oxford 6 ne soit plus alimenté en électricité, le câble d'alimentation doit être débranché de la prise murale.

PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
<p>Nettoyez l'appareil :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oxford 6 : débranchez le câble d'alimentation de la prise murale. • Nettoyez l'intégralité de l'appareil à l'eau et au savon doux à l'aide d'un chiffon doux. N'utilisez jamais de solvants, car ceux-ci pourraient détériorer la machine. Ne vaporisez jamais de nettoyant directement sur l'appareil ou la console. • Oxford 6 : contrôlez le câble d'alimentation. Si le câble d'alimentation est endommagé, contactez l'assistance technique en vous référant aux coordonnées présentes au dos de la CARTE D'INFORMATION. • Oxford 6 : assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous la machine ou à un endroit où il risquerait d'être pincé ou coupé au cours du stockage ou de l'utilisation. • Si une étiquette est endommagée ou illisible, les coordonnées de l'assistance technique se trouvent sur la CARTE D'INFORMATION. 	<p>QUOTIDIENNE</p>
<p>Nettoyez le dessous de l'appareil :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplacez la machine vers un autre endroit. • Nettoyez ou aspirez les particules de poussière et autres corps étrangers qui ont pu s'accumuler sous la machine. • Remplacez la machine à son emplacement initial. 	<p>HEBDOMADAIRE</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez et resserrez tous les boulons d'assemblage et les pédales de l'appareil. • Ôtez tous les débris du rail de siège. 	<p>MENSUELLE</p>



MONTAJE

DESEMBALAJE

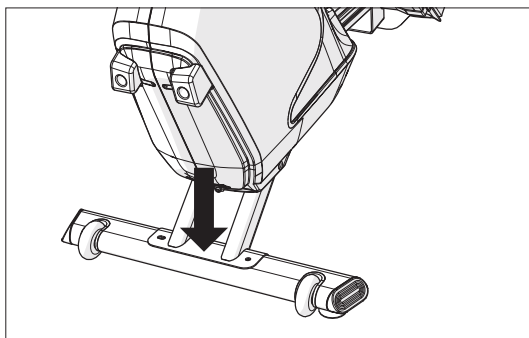
Desembale el equipo en el lugar en el cual lo vaya a emplear. Coloque el paquete sobre una superficie plana nivelada. Se recomienda colocar alguna protección sobre el suelo. Nunca abra la caja cuando esté apoyada sobre un lateral.

NOTAS IMPORTANTES

Asegúrese de que TODOS los pernos y todas las tuercas están en su sitio y parcialmente apretados en todos los pasos del montaje.

Varias piezas se han lubricado previamente para facilitar el montaje y la utilización. No las limpie. Si tiene dificultades, se recomienda aplicar una ligera capa de grasa de litio.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



Antes de comenzar, busque el número de serie del equipo, que se halla ubicado en una etiqueta de código de barras y anótelos en el espacio que se encuentra a continuación.

NÚMERO DE SERIE

MODELO

OXFORD 3 OXFORD 6 **MÁQUINA DE REMO HORIZON**

* Indique la información que se menciona arriba cuando llame al servicio de asistencia técnica.

ADVERTENCIA

El proceso de montaje tiene varios pasos que requieren atención especial. Es muy importante seguir correctamente las instrucciones de montaje y asegurarse de que todas las piezas estén bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de montaje, es posible que haya piezas del equipo que no estén apretadas y provoquen ruidos molestos. Para evitar daños en el equipo, debe consultar las instrucciones de montaje y llevar a cabo las medidas correctivas que se precisen.

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna duda o le falta algún componente, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica al consumidor de Horizon.

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

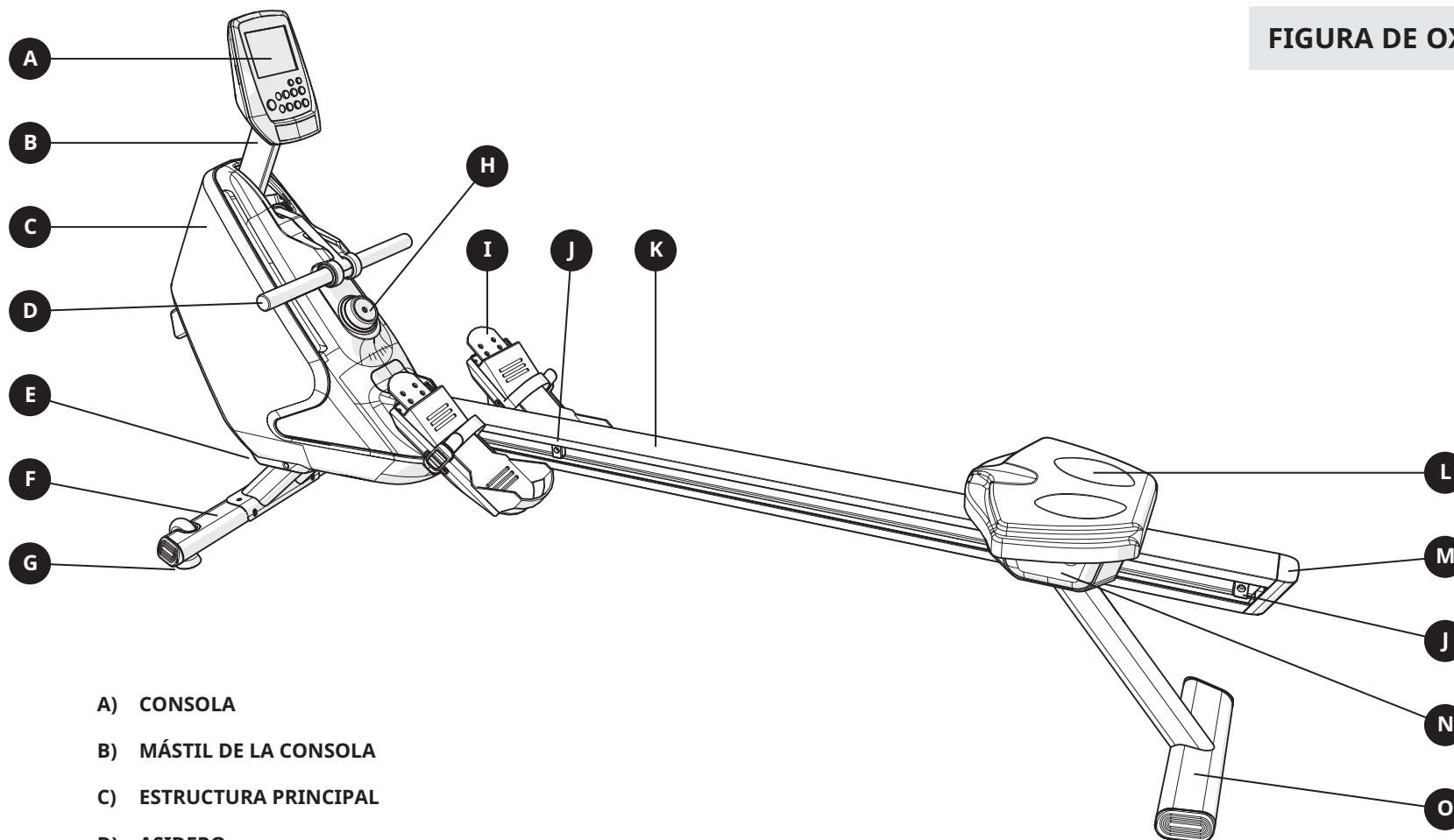
- Llave de tubo en forma de L de 6 mm
- Llave de tubo en forma de L de 5 mm

PIEZAS INCLUIDAS:

- 1 estructura principal
- 1 estabilizador frontal
- 1 raíl del asiento
- 1 estabilizador trasero
- 1 conjunto de reposapiés
- 1 cubierta de la estructura principal
- 1 conjunto de estructura del asiento
- 1 casquillo de cierre del raíl del asiento
- 1 kit de piezas de montaje



FIGURA DE OXFORD 6



- A) CONSOLA
- B) MÁSTIL DE LA CONSOLA
- C) ESTRUCTURA PRINCIPAL
- D) ASIDERO
- E) ENCHUFE DE ALIMENTACIÓN (SOLO EN OXFORD 6)
- F) ESTABILIZADOR FRONTAL/RUEDAS DE TRANSPORTE
- G) NIVELADOR
- H) CONTROL DE AJUSTE DE RESISTENCIA
- I) REPOSAPIÉS
- J) TOPE DE RETENCIÓN DEL ASIENTO

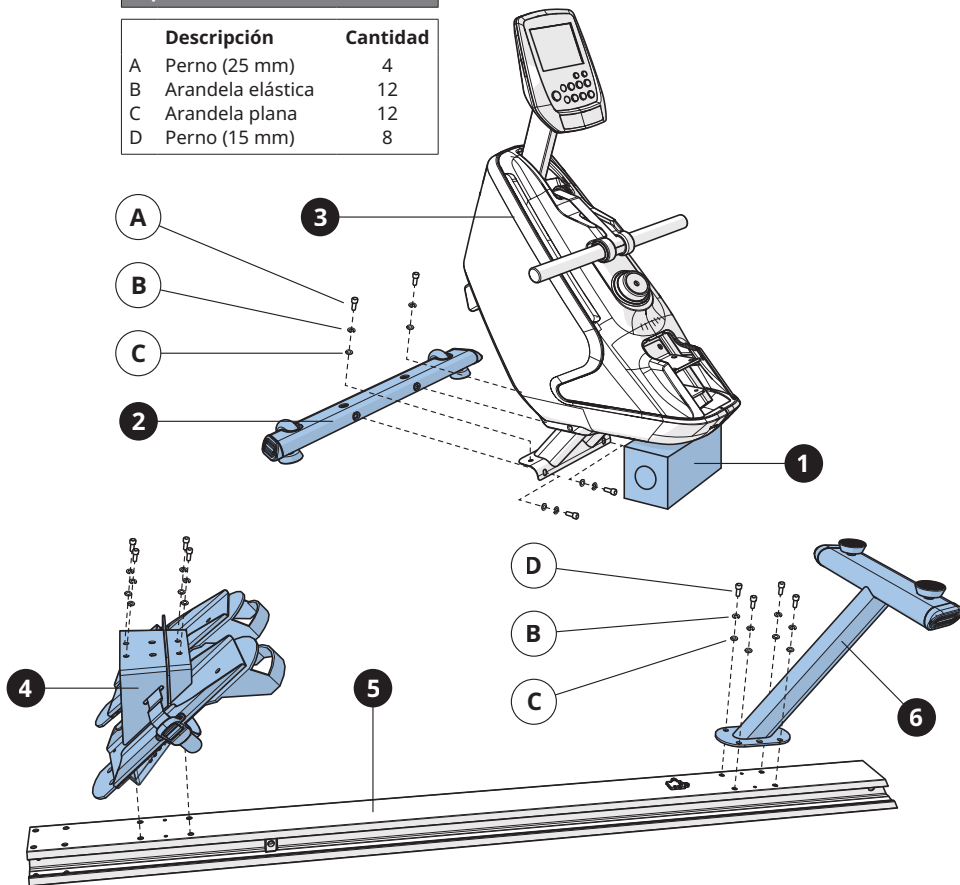
- K) RAÍL DEL ASIENTO
- L) ASIENTO Y CONJUNTO DE ESTRUCTURA DEL ASIENTO
- M) CASQUILLO DE CIERRE DEL RAÍL DEL ASIENTO
- N) CUBIERTA DEL CONJUNTO DE LA ESTRUCTURA DEL ASIENTO
- O) ESTABILIZADOR TRASERO

1

- A Abra los **COMPONENTES NECESARIOS PARA EL PASO 1**. Retire el **BLOQUE DE POLIESTIRENO EXTRUIDO (1)** del paquete y apoye la **ESTRUCTURA PRINCIPAL (3)** sobre **DICHO BLOQUE (1)**, como se muestra en la imagen.
- B Acople el **ESTABILIZADOR FRONTAL (2)** a la **ESTRUCTURA PRINCIPAL (3)** por medio de 4 **PERNOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- C Acople el **CONJUNTO DEL REPOSAPIÉS (4)** al **RAÍL DEL ASIENTO (5)** por medio de 4 **PERNOS (D)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- D Acople el **ESTABILIZADOR TRASERO (6)** al **RAÍL DEL ASIENTO (4)** por medio de 4 **PERNOS (D)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.

Componentes necesarios para el paso 1

Descripción	Cantidad
A Perno (25 mm)	4
B Arandela elástica	12
C Arandela plana	12
D Perno (15 mm)	8

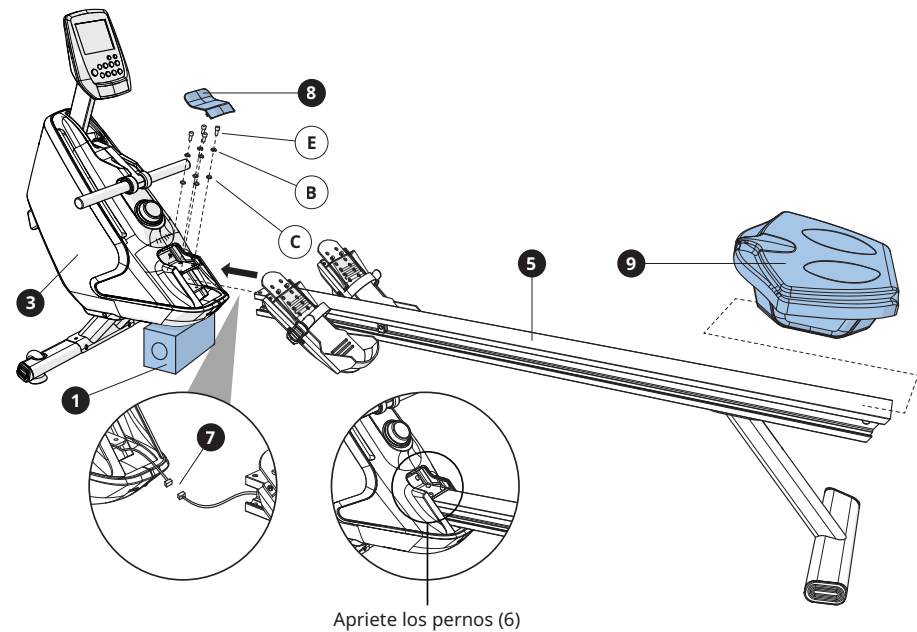


2

- A Abra los **COMPONENTES NECESARIOS PARA EL PASO 2**.
- B Solo para Oxford 6: Conecte los **CABLES DEL RAÍL DEL ASIENTO (7)**.
- C Deslice el **RAÍL DEL ASIENTO (5)** para acoplarlo a la **ESTRUCTURA PRINCIPAL (3)** como se muestra en la imagen.
- D Acople el **RAÍL DEL ASIENTO (5)** al **ESTRUCTURA PRINCIPAL (3)** por medio de 4 **PERNOS (E)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- E Coloque la **CUBIERTA DE LA ESTRUCTURA PRINCIPAL (8)** en su sitio.
- F Acople el asiento y el **CONJUNTO DE ESTRUCTURA DEL ASIENTO (9)** al **RAÍL DEL ASIENTO (5)**.
- G Retire el **BLOQUE DE POLIESTIRENO EXTRUIDO (1)** Y **ELIMÍNELO**.

Componentes necesarios para el paso 2

Descripción	Cantidad
E Perno (85 mm)	4
B Arandela elástica	4
C Arandela plana	4

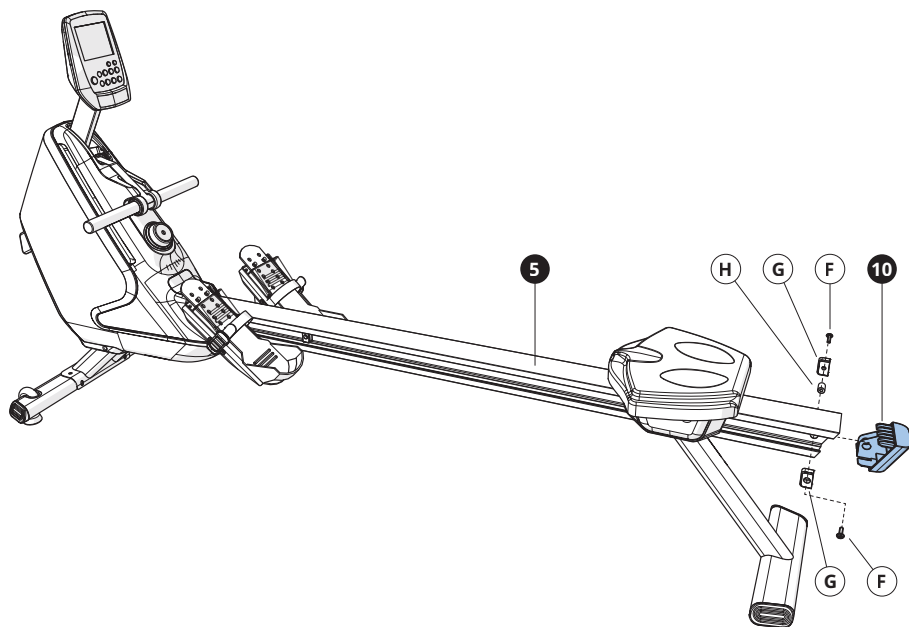


**3**

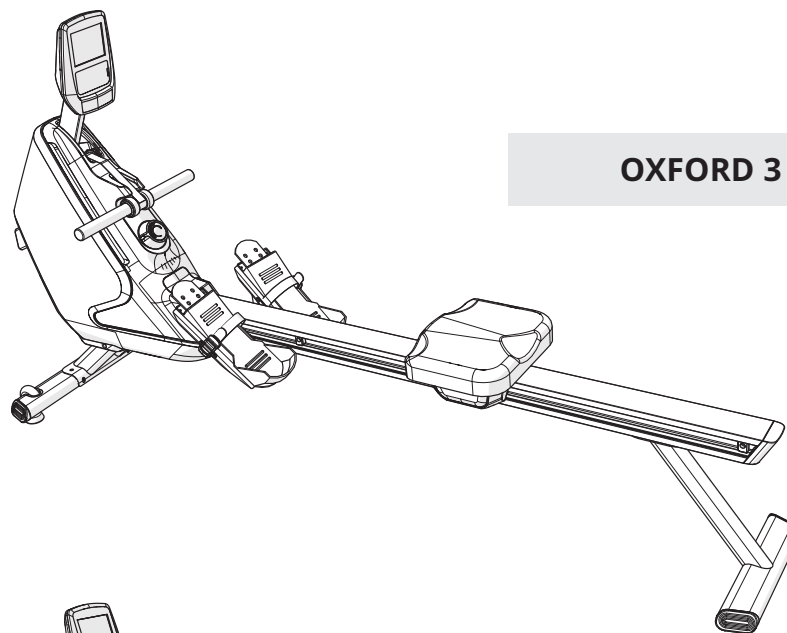
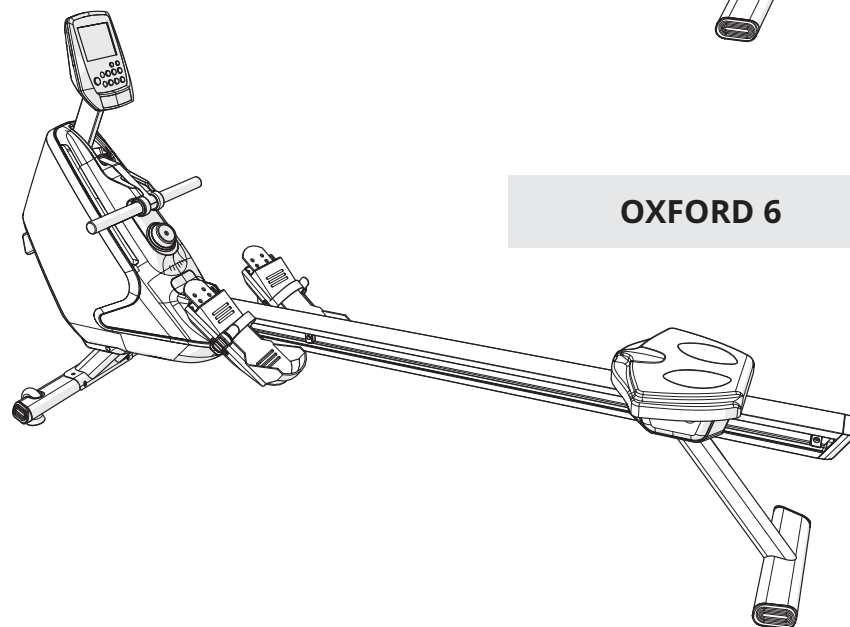
- A Abra los **COMPONENTES NECESARIOS PARA EL PASO 3**.
- B Acople el **CASQUILLO DE CIERRE DEL RAÍL DEL ASIENTO (10)** al **RAÍL DEL ASIENTO (5)**.
- C Acople los **TOPES DE RETENCIÓN DEL ASIENTO (G)** al **RAÍL DEL ASIENTO (5)** por medio de 2 **PERNOS (F)** y 1 **CASQUILLO (H)**.

Componentes necesarios para el paso 3

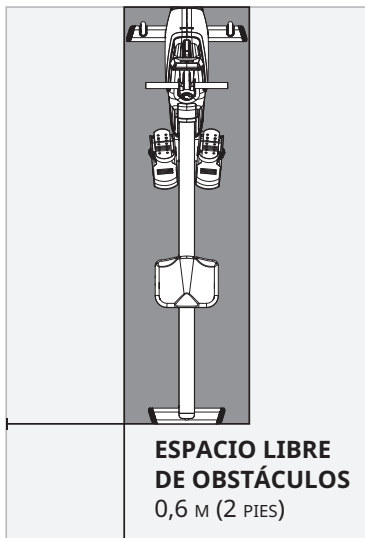
Descripción	Cantidad
F Perno (15 L)	2
G Tope de retención del asiento	2
H Casquillo	1

**4**

MONTAJE FINALIZADO

**OXFORD 3****OXFORD 6**

FUNCIONAMIENTO BÁSICO



UBICACIÓN DE LA MÁQUINA DE REMO

Coloque la máquina de remo sobre una superficie nivelada. Para facilitar el acceso, debe garantizarse un espacio libre, preferentemente a ambos lados y en la parte trasera de la máquina de remo, de al menos 0,6 m (24 pulgadas). No coloque la máquina de remo en un lugar en el que bloquee una rejilla o una abertura de ventilación. La máquina de remo no debe instalarse en un garaje, en un patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

ESPACIO OCUPADO POR LA MÁQUINA DE REMO

Oxford 3: 213 × 61,5 cm (83,9 × 24,25 pulgadas)
Oxford 6: 216 × 61,5 cm (85 × 24,5 pulgadas)

PESO DE LA MÁQUINA DE REMO

55 kg (121 lb)

DESPLAZAMIENTO DEL EQUIPO

Para desplazarlo, sujete firmemente el bastidor trasero e incline el equipo hacia arriba (1); hágalo rodar (2).

ALMACENAMIENTO

Pliegue la consola (3). Incline la estructura hasta que se encuentre en posición vertical (4).

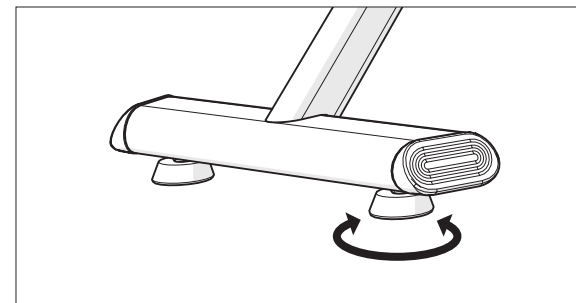
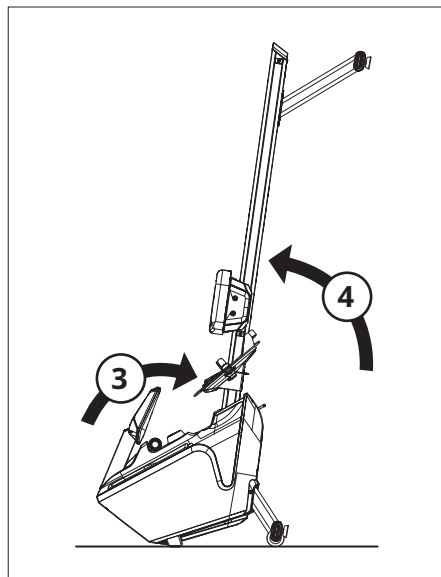
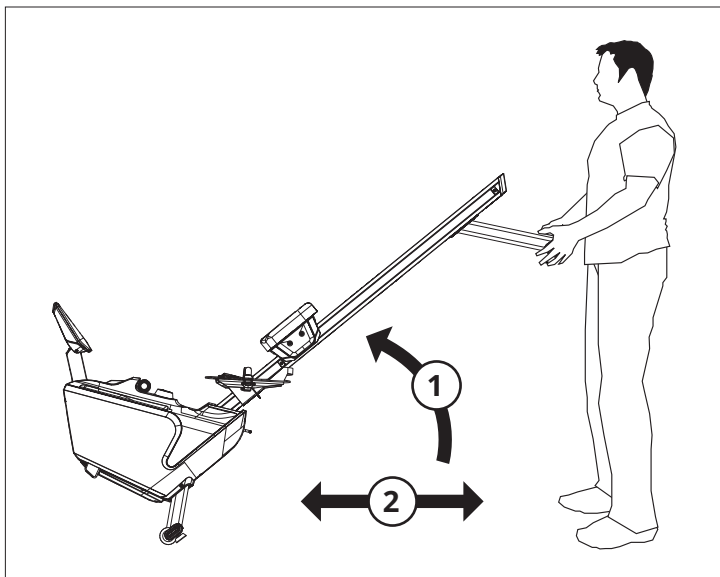
ADVERTENCIA

El equipo es pesado; desplácelo o sujételo con cuidado y pida ayuda si resulta necesario. Si no sigue estas instrucciones, pueden producirse lesiones.

PRECAUCIÓN

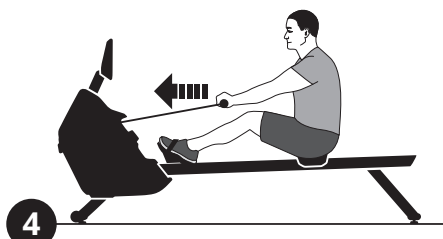
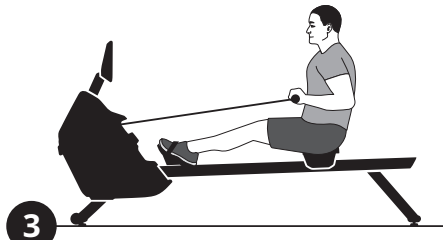
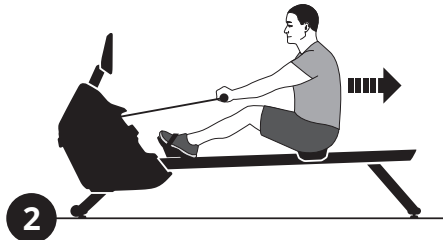
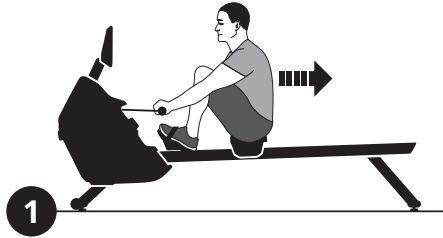
Tenga cuidado al guardar máquinas de remo en la posición vertical de almacenamiento. Se ha comprobado la estabilidad de esta máquina de remo para guardarla en posición vertical de almacenamiento. Durante las pruebas, se ha verificado que estos aparatos pueden mantener la estabilidad si se inclinan hasta 10 grados como máximo. Si se toca por accidente un aparato de remo almacenado en vertical, se corre el riesgo de tumbarlo.

- Tenga cuidado al manipular los aparatos de remo mientras estén en la posición vertical de almacenamiento.
- Cualquier aparato de remo guardado en posición vertical de almacenamiento debe permanecer en un área protegida, para evitar que alguien o algo entre en contacto accidentalmente con el equipo.
- Todas las personas deben mantenerse alejadas de los aparatos de remo almacenados en posición vertical salvo si van a guardar o recuperar estos equipos.



NIVELACIÓN DEL EQUIPO

Es de vital importancia que los niveladores estén ajustados de forma correcta para poder utilizarlos adecuadamente. Gire el pie de nivelación en sentido horario para hacer bajar el equipo y antihorario para subirlo. Ajuste cada lado según sea necesario hasta que el equipo esté nivelado. Si el equipo no está equilibrado, puede provocar que la banda se desalinee o causar otros problemas. Se recomienda emplear un nivel.



USO CORRECTO

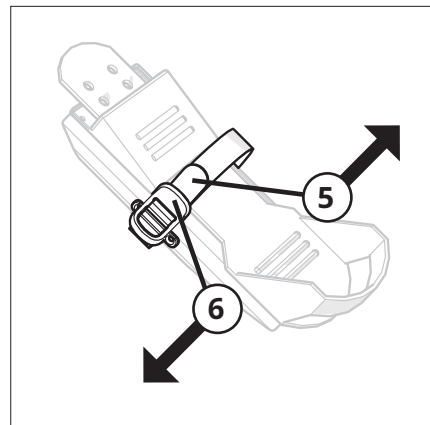
Cada palada se compone de cuatro fases:

1. **ATAQUE:** Agarre el asa de manera uniforme, con ambas manos. Con el asiento deslizado hacia delante y las rodillas flexionadas y pegadas al pecho (alineadas directamente con los talones de los pies), estire los brazos hacia delante e incline levemente la espalda hacia delante flexionando las caderas.
2. **PASADA:** Presione los pies de manera firme sobre los reposapiés hasta estirar las piernas por completo, pero sin bloquearlas. Deje que los brazos acompañen este movimiento y sitúe el torso en un ángulo de 90 grados respecto a las piernas.
3. **SALIDA:** Tire de los brazos hacia el abdomen manteniendo las piernas totalmente estiradas e incline levemente el torso hacia atrás, abriendo un poco el ángulo, más allá de los 90 grados.
4. **RECUPERACIÓN:** Suelte y extienda los brazos, flexione las rodillas, incline el tronco hacia delante pivotando sobre las caderas y deslice el asiento hacia delante.

Las cuatro fases deben ejecutarse sin sobresaltos y de forma continua.

SISTEMA DE FRENO

Esta máquina de remo se sirve de una resistencia magnética para configurar niveles específicos de resistencia. El ajuste del nivel de resistencia, además de las paladas por minuto (PPM), se utiliza para determinar el rendimiento como potencia generada (en vatios).



CORREAS DEL PEDAL

Los pedales están equipados con correas de ajuste rápido. Cuando coloque los pies, tire de las correas para apretarlas (5). Para aflojarlas, tire de la pinza de plástico (6).

RECEPTOR DE RITMO CARDIACO INALÁMBRICO (OXFORD 6)

Si se emplea con un pulsómetro pectoral **inalámbrico (se vende por separado)**, su ritmo cardiaco se puede transmitir de manera inalámbrica al equipo y mostrarse en la pantalla.

ADVERTENCIA

Los sistemas de control del ritmo cardiaco pueden no ser precisos. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio de inmediato si se mareara.

ALIMENTACIÓN (OXFORD 6)

El cable de alimentación debe enchufarse en la toma de corriente, que se encuentra en la parte frontal del equipo. Desenchufe el cable cuando no use el equipo.

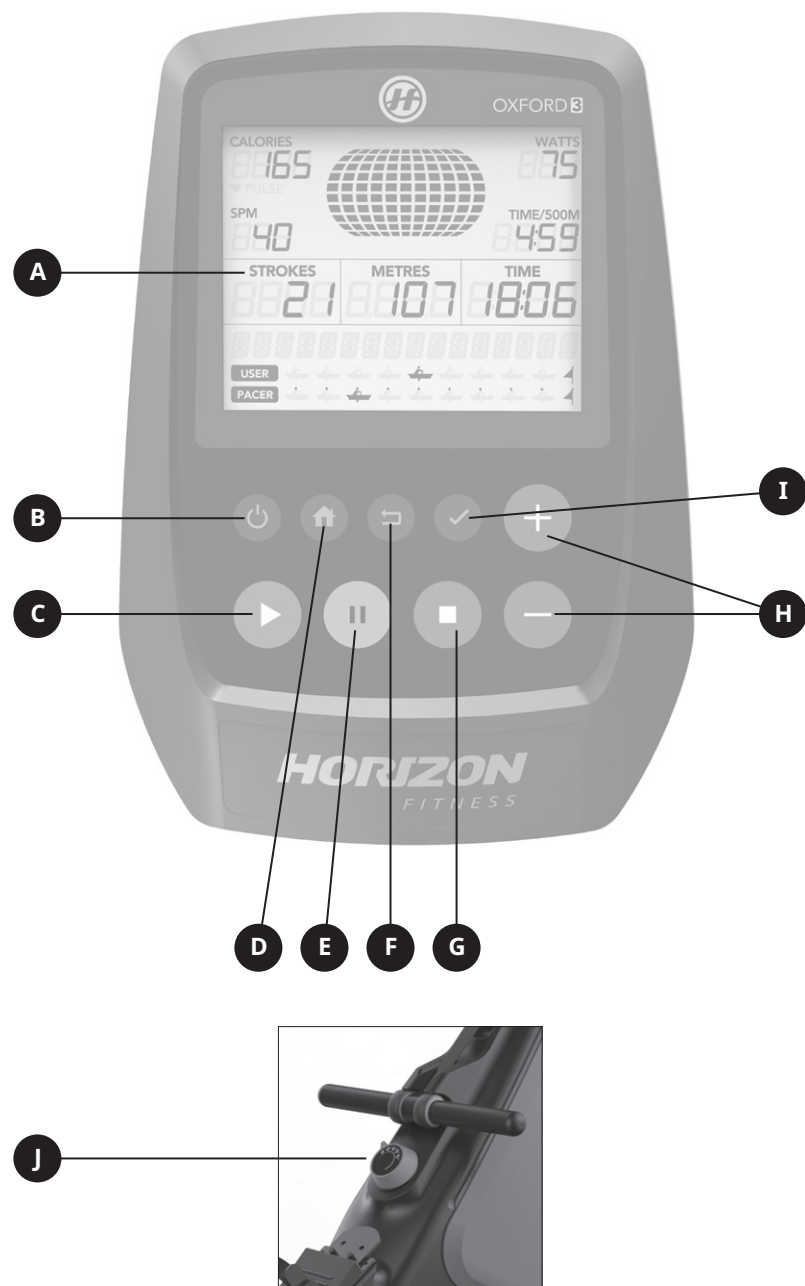
ADVERTENCIA

No utilice el producto si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si presenta daños o si se ha sumergido en agua. Para solicitar ayuda, consulte la información de contacto en la cara posterior de la TARJETA DE INFORMACIÓN.




DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA DE OXFORD 3

Nota: Hay una fina lámina protectora de plástico transparente sobre la superficie de la consola que debe retirarse antes de usar el equipo.



- A) **PANTALLA LCD:** muestra los datos de la sesión de ejercicio, el perfil del programa y mucho más.
- B) **ENCENDER/APAGAR:** pulse este botón para encender o apagar la consola. La consola se apagará de forma automática si no se utiliza en un período de 30 segundos.
- C) **REMAR/INICIAR:** pulse este botón para iniciar el ejercicio de forma normal o rápida.
- D) **INICIO:** pulse este botón para volver a la pantalla de inicio.
- E) **PAUSA:** pulse este botón para pausar el ejercicio o continuarlo.
- F) **ATRÁS:** permite retroceder al ajuste anterior del programa. Mantén el botón pulsado para restablecer la consola.
- G) **DETERENER:** pulse este botón para detener el ejercicio.
- H) **+/-:** se utilizan para ajustar los parámetros del programa.
- I) **INTRO:** pulse este botón para confirmar cada ajuste del programa.
- J) **CONTROL DEL NIVEL DE RESISTENCIA:** gírelo gradualmente en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia y en sentido contrario al de las agujas del reloj para reducirla.

ENCENDIDO Y APAGADO AUTOMÁTICOS

La máquina se encenderá cuando pulse el botón  de la consola. Cuando finalice el ejercicio, la consola mostrará los datos de su actividad durante 30 segundos. Para que no se agote la batería, la máquina se apagará automáticamente si NO pulsa ningún botón de la consola ni tira del asidero en un período de 30 segundos.



OXFORD 6

ESPAÑOL



DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA DE OXFORD 6

Nota: Hay una fina lámina protectora de plástico transparente sobre la superficie de la consola que debe retirarse antes de usar el equipo.

- A) **PANTALLA LCD:** muestra los datos de la sesión de ejercicio, el perfil del programa y mucho más.
- B) **INICIO:** pulse este botón para volver a la pantalla de inicio.
- C) **WIFI:** pulse este control para establecer la conexión inalámbrica a Internet. Consulte la página siguiente para obtener más información.
- D) **+ -:** se utilizan para ajustar los parámetros del programa.
- E) **INTRO:** pulse este botón para confirmar cada ajuste del programa.
- F) **ATRÁS:** permite retroceder al ajuste anterior del programa. Mantén el botón pulsado para restablecer la consola.
- G) **DETENER:** pulse este botón para detener el ejercicio.
- H) **PAUSA:** pulse este botón para pausar el ejercicio o continuarlo.
- I) **REMAR/INICIAR:** pulse este botón para iniciar el ejercicio de forma normal o rápida.
- J) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA (ENERGY SAVER):** indica si la máquina está en modo de ahorro de energía. Pulse cualquier botón para activar la máquina. Consulte la página siguiente para obtener más información.
- K) **CONTROL DEL NIVEL DE RESISTENCIA:** gírelo gradualmente en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia y en sentido contrario al de las agujas del reloj para reducirla.


CONFIGURAR UNA CUENTA XID PARA CONECTARSE A VIEWFIT

Cree una cuenta xID para guardar y compartir los datos del ejercicio utilizando la aplicación de ViewFit. Se pueden configurar hasta cuatro usuarios por máquina. Este proceso es el primer paso para conectar su equipo. Debe realizarse desde un ordenador, una tableta o un dispositivo móvil.

- 1) Visite la página web: **www.viewfit.eu**.
- 2) Cuando haya accedido al sitio web, seleccione CONNECT YOUR EQUIPMENT (CONECTAR SU EQUIPO).
- 3) El primer paso para conectar su equipo es crear su cuenta xID. Este será su método de acceso a ViewFit.
- 4) Introduzca su número de teléfono u otro número fácil de recordar de entre 10 y 14 dígitos. Este será su número de cuenta.
- 5) Rellene la información de su perfil para finalizar el proceso de configuración de su cuenta xID. Se le solicitará que introduzca una dirección de email que no esté asociada a ninguna otra cuenta xID. Compruebe que tras el proceso de configuración recibe un vínculo para validar su cuenta en su correo electrónico.

CONEXIÓN MEDIANTE WIFI











Una vez que haya creado su cuenta xID, podrá activar la conexión inalámbrica de su equipo. Recuerde que es necesario utilizar un ordenador, una tableta o un dispositivo móvil que esté conectado su red wifi particular.

- 1) Mantenga pulsado el botón  entre tres y cinco segundos, hasta que la consola emita un pitido.
- 2) Vaya a los ajustes wifi de su ordenador o dispositivo. Seleccione la red con el nombre del modelo de su producto. Esto le permite conectar su equipo a su red inalámbrica.
- 3) Aparecerá una ventana nueva con la lista de redes inalámbricas que detecta su equipo. Seleccione su red wifi particular y conéctese a ella.
- 4) El último paso es volver a conectar de nuevo su ordenador u otro dispositivo a su red wifi. Vaya de nuevo a sus ajustes y establezca la conexión de manera normal.

¡Enhorabuena! Ahora dispone de conexión y está preparado para empezar.

AHORRO DE ENERGÍA (MODO DE ESPERA)

Esta máquina cuenta con una función especial denominada “modo de ahorro de energía”. Este modo se activa automáticamente. Cuando el modo de ahorro de energía está activado, la pantalla se pone automáticamente en modo de espera tras 15 minutos sin actividad. Esta función ahorra energía al reducir la mayoría del consumo eléctrico de la máquina hasta que el usuario pulsa alguna tecla de la consola. Puede activar o desactivar esta función en el menú de servicio técnico.

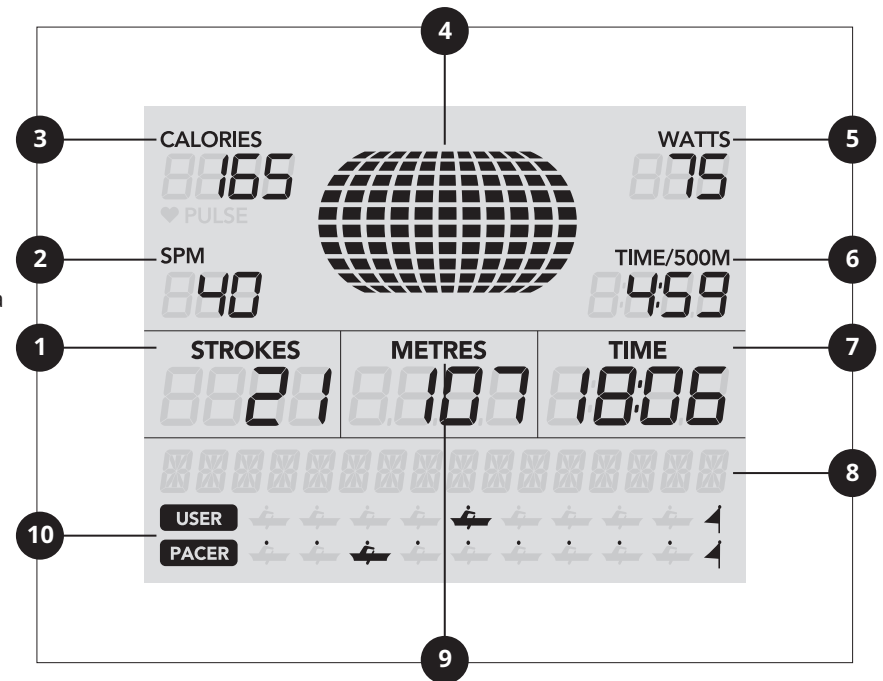
Para acceder al menú de servicio técnico, mantenga pulsado los botones  y  en un intervalo de entre 3 y 5 segundos. Use los botones   para acceder a **SWITCH FUNCTION (CAMBIAR FUNCIÓN)** y pulse . Pulse  para seleccionar el modo de ahorro de energía; use   para seleccionar **ENERGY SAVE ON (ACTIVAR EL MODO DE ENERGÍA)** u **OFF (DESACTIVARLO)**. Mantenga pulsada la tecla  durante un intervalo de entre 3 y 5 segundos para salir de **SWITCH FUNCTION (CAMBIAR FUNCIÓN)**. Mantenga pulsado el botón  de nuevo durante un intervalo de entre 3 y 5 segundos para salir del menú de servicio técnico.



PANTALLA

Nota: Hay una fina lámina protectora de plástico transparente sobre la superficie de la consola que debe retirarse antes de usar el equipo.

- 1) **STROKES (PALADAS):** cuenta hasta 9900 o realiza una cuenta atrás hasta cero desde un valor preestablecido.
- 2) **SPM (PALADAS POR MINUTO):** paladas por minuto.
- 3) **CALORIES/PULSE (CALORÍAS/PULSO):** registra de forma automática el ritmo cardiaco que se tiene durante el ejercicio y las calorías que se queman. Si el ordenador no detecta el ritmo cardiaco, solo se mostrarán las calorías.
- 4) **FIGURA DEL PERFIL:** muestra la intensidad del ejercicio y los perfiles de potencia y PPM.
- 5) **WATTS (POTENCIA):** muestra la potencia generada durante la realización del ejercicio.
- 6) **TIME/500M (TIEMPO/500 M):** tiempo estimado que se necesita para avanzar 500 m.
- 7) **TIME (TIEMPO):** mide el tiempo total del ejercicio hasta 99 horas y 59 minutos, o realiza una cuenta atrás hasta cero desde un valor preestablecido.
- 8) **BARRA DE MENSAJES:** muestra los mensajes de instrucción.
- 9) **METERS (METROS):** mide la distancia total recorrida desde cero hasta 9999 metros o realiza una cuenta atrás hasta cero desde un valor preestablecido. Si el valor supera 9999, el ordenador calcula la distancia en intervalos de 10 metros. Por ejemplo, 10,0 equivale a 10 000 metros.
- 10) **DIAGRAMA DE CARRERA:** muestra el estado de la competición entre el usuario y el ordenador.



PRECISIÓN DE POTENCIA

Esta máquina de remo muestra la potencia en la consola. La precisión de potencia de este modelo se ha probado mediante el método de prueba de la norma EN957-7:1998 para garantizar que cuenta con una tolerancia de $\pm 10\%$ para una potencia de entrada de ≥ 50 W, y con una tolerancia de $\pm 5\%$ para una potencia de entrada de < 50 W.

La fuerza aplicada al manillar se midió durante la palada, así como la posición de palada del manillar. Estos datos se emplearon para calcular la energía aplicada a la máquina de remo. El valor del cálculo de energía se dividió entre el tiempo de ejercicio para calcular la potencia mecánica media (la potencia de entrada) aplicada a la máquina de remo. La precisión de la potencia mostrada se verificó mediante el cálculo de esta potencia de entrada y la comparación de la potencia mostrada con la potencia de entrada (medida) siguiendo estas condiciones:

Longitud nominal de palada: 792 mm

Niveles de resistencia:

- Nivel mínimo de resistencia a una velocidad nominal de 25 paladas por minuto
- Nivel medio de resistencia a una velocidad nominal de 25 paladas por minuto
- Nivel máximo de resistencia a una velocidad nominal de 25 paladas por minuto

Además de las condiciones de prueba anteriores, el fabricante probó la precisión de la potencia empleando un ajuste de resistencia adicional y una velocidad de carrera nominal. A continuación, la potencia mostrada se comparó con la potencia de entrada (medida).

CÓMO EMPEZAR

Asegúrese de que no hay objetos en las proximidades que puedan perjudicar el movimiento del equipo.



OXFORD 3

- Introduzca las pilas.
- La consola necesita dos pilas AA, que se pueden cambiar en la parte trasera de la consola. El retirar las pilas se eliminarán todos los valores de las funciones (incluso el de la función TOTAL).

OXFORD 6

- Enchufe el cable de alimentación.
- Seleccione su cuenta xID, Usuario, Invitado o Configurar un usuario mediante los botones y pulse .
- Para añadir usuarios adicionales que dispongan de una cuenta xID a la máquina de remo, visite www.viewfit.eu.
 - 1) Inicie sesión con su cuenta xID y su contraseña.
 - 2) En MENU (MENÚ), seleccione MANAGE YOUR EQUIPMENT (GESTIONAR EL EQUIPO).
 - 3) Seleccione un usuario abierto para añadirlo. Puede añadir hasta cuatro usuarios exclusivos a cada equipo. Cuando encienda su máquina, los usuarios se sincronizarán con la consola automáticamente.

A) INICIO RÁPIDO

Solo tiene que pulsar para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo comenzará a contar desde 0:00.
Oxford 6: El nivel de resistencia está establecido de forma predeterminada en 1.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 1) Seleccione un PROGRAMA mediante y pulse .
- 2) Seleccione la información del programa de ejercicio mediante y pulse tras cada selección.
- 3) Pulse para comenzar el ejercicio.

Oxford 6: Puede ajustar el nivel de resistencia durante el ejercicio mediante .

C) FINALIZACIÓN DEL EJERCICIO

Cuando finalice el ejercicio, la consola mostrará el texto “workout complete” (ejercicio completado) y emitirá un pitido.
Los datos del entrenamiento se mantendrán visibles en la consola durante 30 segundos y después se restablecerán los valores iniciales.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección actual de programa o de pantalla, mantenga pulsado el botón durante 3 segundos.



PROGRAMAS

CATEGORÍAS	OXFORD 3	OXFORD 6
ENTRENAMIENTO	Manual	Manual Quema de calorías
OBJETIVOS	Distancia	Distancia
CARRERA	Básico Intermedio Avanzado	Básico Intermedio Avanzado
INTERVALOS DE ENTRENAMIENTO		Tiempo Distancia
INTERVALOS DE RENDIMIENTO		Intervalos de resistencia Intervalos de velocidad
TARGET HEART RATE (RITMO CARDIACO OBJETIVO)		RC máx. RC objetivo

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

MANUAL: Ajuste el nivel de resistencia de forma manual durante el ejercicio. El usuario establece el tiempo.

CARRERA: El usuario selecciona la dificultad de la CARRERA. Entre las opciones se incluyen la básica (500 m en 3:00), la intermedia (2000 m in 3:00) y la avanzada (5000 m en 30:00).

DISTANCIA: Trate de superarse y llegar más lejos con 7 posibles distancias de entrenamiento. Elija entre 500 m, 1000 m, 2000 m, 4000 m, 5000 m, 6000 m y 10 000 m. El usuario establece el nivel de resistencia inicial.

SOLO PARA OXFORD 6

INTERVALOS DE RENDIMIENTO: Los ejercicio de pérdida de peso eficaces mejorarán su nivel de fitness. Selecciona entre intervalos de velocidad e intervalos de rendimiento.

INTERVALOS DE ENTRENAMIENTO: El usuario selecciona el número de intervalos y el tiempo o la distancia de los intervalos de EJERCICIO y REPOSO para crear programas con intervalos personalizados.

QUEMA DE CALORÍAS: Fomenta la pérdida de peso con el aumento y la disminución de la resistencia.

RITMO CARDIACO OBJETIVO: El porcentaje (%) de ritmo cardiaco objetivo máximo (%THR) ajusta automáticamente la resistencia para situarle en un rango de 5 pulsaciones de distancia de su porcentaje de ritmo cardiaco máximo establecido. El ritmo cardiaco objetivo (THR) ajusta de forma automática la resistencia para mantener el ritmo cardiaco objetivo. Este entrenamiento requiere que lleve un pulsómetro inalámbrico.

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su entrenamiento es averiguar su frecuencia cardiaca máxima (frecuencia máxima = 220 - su edad). Este método basado en la edad proporciona una predicción estadística media de su frecuencia cardiaca máxima y es un método válido para la mayoría de la gente, especialmente para aquella que comienza a entrenarse utilizando su frecuencia cardiaca. La forma más precisa de determinar su frecuencia máxima es que un cardiólogo o un fisiólogo especializado en el ejercicio le realicen un análisis clínico mediante una prueba de esfuerzo. Se recomienda el análisis clínico si tiene más de 40 años y exceso de peso, ha llevado una vida sedentaria durante varios años o tiene antecedentes de enfermedades coronarias en su familia. Esta gráfica proporciona ejemplos del rango de frecuencia cardiaca para una persona de 30 años de edad durante un entrenamiento en 5 zonas diferentes de frecuencia cardiaca. Por ejemplo, la frecuencia máxima de una persona de 30 años es $220 - 30 = 190$ pulsaciones por minuto y el 90 % de esta es $190 \times 0,9 = 171$ pulsaciones por minuto (ppm).

Zona de ritmo cardiaco objetivo	Duración del ejercicio	Ejemplo de zona de frecuencia cardiaca objetivo (edad: 30)	Su zona de frecuencia cardiaca	Recomendado para
MUY INTENSO 90 - 100 %	menos de 5 MINUTOS	Entre 171 y 190 PPM		Personas en forma y entrenamiento atlético
INTENSO 80 - 90 %	ENTRE 2 y 10 MINUTOS	Entre 152 y 171 PPM		Entrenamientos breves
MODERADO 70 - 80 %	ENTRE 10 y 40 MINUTOS	Entre 133 y 152 PPM		Entrenamientos de duración intermedia
LIGERO Entre 60 y 70 %	ENTRE 40 y 80 MINUTOS	Entre 114 y 133 PPM		Entrenamientos más largos y entrenamientos más cortos repetidos con frecuencia
MUY LIGERO 50 - 60 %	ENTRE 20 y 40 MINUTOS	Entre 104 y 114 PPM		Control del peso y recuperación activa

Notas sobre el ritmo cardiaco objetivo:

- Tanto el calentamiento como la recuperación duran 4 minutos.
- Una vez transcurridos los cuatro minutos, la resistencia se ajustará automáticamente hasta que se quede cerca de su ritmo cardiaco establecido.
- Si no se detecta la frecuencia cardiaca o se pierde la señal, la resistencia se mantendrá al mismo nivel durante 60 segundos y luego empezará a reducirse un nivel de resistencia cada 10 segundos, hasta que se alcance la resistencia mínima.
- Si su ritmo cardiaco supera en 25 pulsaciones su objetivo, el programa se apagará.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PREGUNTAS HABITUALES SOBRE EL PRODUCTO

¿LOS SONIDOS QUE EMITE MI MÁQUINA DE REMO SON NORMALES?

Nuestras máquinas de remo son unas de las más silenciosas del mercado porque utilizan sistemas de transmisión por correa y una resistencia magnética sin fricción. Utilizamos cojinetes y correas de la mejor calidad para minimizar el ruido. No obstante, debido a que el propio sistema de resistencia es muy silencioso, oírán en ocasiones otros pequeños ruidos mecánicos. A diferencia de otras tecnologías más antiguas y ruidosas, nuestras máquinas de remo no emiten ruidos de ventiladores, correas de fricción o alternadores para enmascarar estos sonidos. Estos ruidos, que pueden ser intermitentes o no, son normales. Se deben a la transferencia de elevadas cantidades de energía a un volante de inercia que gira a gran velocidad. Los cojinetes, las correas y otras partes giratorias producirán algún ruido, que se transmitirá a través de la carcasa y el bastidor. Del mismo modo, debido a la dilatación térmica de las piezas, es normal que estos sonidos varíen ligeramente durante un ejercicio y a lo largo del tiempo.

¿POR QUÉ LA MÁQUINA DE REMO QUE ME HAN ENVIADO HACE MÁS RUIDO QUE LA QUE HABÍA EN LA TIENDA?

Todos los equipos deportivos parecen más silenciosos en una sala de exposición de una tienda grande porque normalmente hay más ruido de fondo que en su casa. También habrá menos reverberación en un suelo de hormigón enmoquetado que en uno recubierto con paneles de madera. A veces, una esterilla pesada de goma contribuirá a reducir la reverberación por el suelo. Si un equipo deportivo se coloca cerca de una pared, habrá más ruido reflejado.

¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ LA CORREA DEL MOTOR?

En la simulación por ordenador que hemos llevado a cabo, se ha calculado un funcionamiento de prácticamente miles de horas sin necesidad de mantenimiento. En la actualidad, es común el empleo de correas en usos mucho más exigentes, como en los motores de motocicletas.

UNA VEZ MONTADA, ¿PUEDO DESPLAZAR LA MÁQUINA DE REMO DE FORMA SENCILLA?

La máquina de remo dispone de un par de ruedas de transporte ubicadas en el estabilizador frontal. Consulte la sección DESPLAZAMIENTO DE LA MÁQUINA DE REMO para transportar su máquina de remo. Es importante que coloque la máquina de remo en un espacio acogedor y cómodo. La máquina de remo está diseñada para ocupar el menor espacio posible. Es muy habitual colocar la máquina de remo delante de la televisión o de un ventanal. En la medida de lo posible, evite instalarla en un sótano sin terminar. Para convertir el ejercicio en una actividad diaria apetecible, la máquina de remo debe colocarse en un lugar agradable.

¿NECESITA AYUDA?

Si esta sección no pone remedio al problema, deje de usar la máquina y apáguela.



Para solicitar ayuda, consulte la información de contacto de la TARJETA DE INFORMACIÓN.

Puede que se le solicite la siguiente información cuando llame. Tenga esta información a su disposición:

- Modelo
- Número de serie
- Prueba de compra (recibo o extracto de la tarjeta de crédito)

Estas son algunas de las preguntas que suelen hacerse para la solución de problemas:

- ¿Cuánto tiempo lleva experimentando este problema?
- ¿Ocurre este problema siempre que la utiliza? ¿Con cualquier usuario?
- Si escucha un ruido, ¿este viene de la parte delantera o trasera? ¿Qué tipo de ruido es (choque de piezas, fricción, crujido, chirrido, etc.)?
- ¿El mantenimiento de la máquina se ha realizado de acuerdo con el plan de MANTENIMIENTO?

La respuesta a estas y a otras preguntas permitirá a los técnicos enviar los recambios adecuados y prestar el servicio necesario para que la elíptica vuelva a funcionar y pueda volver a hacer ejercicio.

Puede encontrar más sugerencias para solucionar problemas en la sección de atención al cliente de nuestro sitio web.





SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La consola no se enciende.

SOLUCIÓN (Oxford 6):

- La toma de corriente a la que la máquina está conectada funciona. Compruebe que el disyuntor no ha saltado.
- Está usando el cable de alimentación correcto. Utilice únicamente el cable de alimentación incluido. Pruebe la tensión del cable de alimentación para verificar que suministra la tensión de salida especificada en la etiqueta.
- El cable de alimentación no está atrapado ni dañado, y está conectado adecuadamente a la toma de corriente Y a la máquina.
- Desenchufe el cable de alimentación. Retire la consola y compruebe que todas las conexiones a esta son seguras y no están dañadas ni atrapadas. Desconecte y vuelva a conectar el cable de la consola.

SOLUCIÓN (Oxford 3):

- Cambie las pilas de la consola.

PROBLEMA: La consola se enciende, pero no marca la distancia, la potencia ni las RPM.

SOLUCIÓN:

- Desenchufe el cable de alimentación. Retire la consola y compruebe que todas las conexiones a esta son seguras y no están dañadas ni atrapadas. Desconecte y vuelva a conectar el cable de la consola.
- Si después de realizar estos pasos el problema no se soluciona, es posible que el sensor de velocidad o el imán se hayan desplazado o dañado.

PROBLEMA: Parece que los niveles de resistencia no son correctos: son demasiado difíciles o demasiado fáciles.

SOLUCIÓN (Oxford 6):

- Está usando el cable de alimentación correcto. Utilice únicamente el cable de alimentación proporcionado.
- Restablezca la consola para que la resistencia vuelva a la posición predeterminada. Reiníciela y vuelva a probar los niveles de resistencia.

SOLUCIÓN (Oxford 3):

- Asegúrese de que la resistencia está establecida en 1.

PROBLEMA: Aparentemente, las ruedas del rodillo dejan partículas en los raíles de guía.

SOLUCIÓN:

- Esto se considera un desgaste normal de las ruedas del asiento. Para retirarlas, simplemente limpie las ruedas del rodillo y los raíles con un trapo húmedo.

PROBLEMA: La máquina de remo emite crujidos o chirridos.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- La máquina de remo se encuentra sobre una superficie nivelada.
- Afloje todos los pernos que haya colocado durante el proceso de montaje, lubrique las juntas y las roscas, y vuelva a apretar los pernos. Si los pernos se aflojan, aplique fijador de roscas azul y vuelva a apretarlos.
- Aplique lubricante de litio en la superficie superior de los raíles de guía.

MANTENIMIENTO

¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO RUTINARIO ES NECESARIO?

Se requiere un mantenimiento y una limpieza mínimos. Seguir este plan aumentará la vida útil de la máquina.

¿CÓMO LIMPIO LA MÁQUINA?

Límpiala únicamente con jabón y agua. No utilice nunca disolventes en las piezas de plástico. La limpieza de la máquina y del entorno en el que se use reducirán los problemas de mantenimiento y las llamadas al equipo de mantenimiento. Por este motivo, se recomienda seguir este plan de mantenimiento preventivo.

ADVERTENCIA

Para desconectar Oxford 6 del suministro eléctrico, retire el cable de alimentación del enchufe.

PLAN DE MANTENIMIENTO

ACCIÓN	FRECUENCIA
<p>Limpie la máquina:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oxford 6: Desenchufe el cable de alimentación de la toma de la pared.• Limpie la máquina al completo con agua y un jabón intermedio aplicándolos con un trapo suave. No emplee nunca disolventes, puesto que podrían dañar la máquina. No pulverice productos nunca de forma directa sobre la máquina o la consola.• Oxford 6: Examine el cable de alimentación. Si el cable de alimentación está dañado, consulte la información de contacto en la cara posterior de la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener ayuda.• Oxford 6: Asegúrese de que el cable de alimentación no ha quedado bajo la máquina o en ningún otro lugar en el que pueda quedarse atrapado o seccionarse.• Si cualquier etiqueta está dañada o no se puede leer, consulte la información de contacto de la TARJETA DE INFORMACIÓN para solicitar una sustitución.	DIARIO
<p>Limpie la zona que se encuentra debajo de la máquina:</p> <ul style="list-style-type: none">• Coloque la máquina en otra ubicación.• Limpie o aspire las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse depositado bajo la máquina.• Coloque la máquina en su ubicación original.	SEMANAL
<ul style="list-style-type: none">• Examine y apriete todos los pernos del montaje y los pedales de la máquina.• Limpie cualquier resto de los raíles del asiento.	MENSUAL





OXFORD 3
OXFORD 6

© 2018 Johnson Health Tech
Rev 1.1 A ENG FRE SPE