

BH

LK700RW



OWNER'S MANUAL

Important: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

BH North America | 20155 Ellipse, Foothill Ranch, California 92610 | p.949.206.0330 | f.949.206.0013 | www.BHFitnessUSA.com



TABLE OF CONTENTS

Title	Page
Introduction	03
Safety Information	04
Exercise Instruction	05
Training Guidelines	06
Workout and Stretching	10
Overview	12
Assembly Instructions	15
Console Overview	21
Console Operations	22
Exploded View Drawing	26
Parts List	27
Warranty	29

CONGRATULATIONS

Congratulations on your purchase of BH Fitness equipment. We hope you appreciate the style, quality, and value that exercisers around the world have come to expect from BH Fitness.

If you have any questions, concerns or product issues, please call our Customer Service Team at 1-866-325-2339 or email us at CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Carefully read through the instructions contained in this manual. They provide you with important information about assembly, safety, fitness and use of the machine. Please read ALL the safety information contained in the following pages.

SAFETY INFORMATION

PRECAUTIONS

This rower has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the rower. Please observe the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where the rower is kept.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this rower STOP exercising. SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION!
3. Use the rower on a level and solid surface. Adjust the feet for stability.
4. Do not place hand or objects in or near any openings.
5. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing. Always wear athletic shoes when using the rower and tie the laces securely.
6. This rower must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by BH Fitness.
7. Do not place sharp objects near the rower.
8. Do not use the rower if it is not working correctly.
9. Before using the rower, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
10. Keep a clear perimeter of 3 feet (1 meter) around the rower before operating the equipment.
11. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
12. Please follow the advice for correct training, as detailed in the Training Guidelines.
13. Use only the tools provided to assemble this rower.
14. This rower was designed for a maximum user weight of 500 lbs (226.8 kgs).
15. The rower can only be used by one person at a time.
16. Do not use this rower outside.
17. Do not use the rower if the main electrical cord becomes damaged or worn. Keep the main electrical cord away from hot surfaces.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the machine or any exercise program. Read all of the instructions before using any exercise equipment.

KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE.

EXERCISE INSTRUCTION

Use of the rower offers various benefits; it can improve fitness, muscle tone, flexibility and circulation. When used in conjunction with a calorie controlled diet, it can help you lose weight.

1. Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.
2. Exercise at recommended level. Do not over exert yourself.
3. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.
4. Wear appropriate clothing and footwear for the exercise; do not wear baggy clothing; do not wear leather soled shoes or high heels.
5. Get on to the equipment slowly and securely.
6. Select the program or workout option that is most closely aligned with your workout interests.

TRAINING GUIDELINES

Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

- Increased capacity for physical work (strength endurance)
- Increased cardiovascular (heart and arteries/veins) and respiratory efficiency
- Decreased risk of coronary heart disease
- Changes in body metabolism, e.g. losing weight
- Delaying the physiological effects of age
- Reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

There are several components of physical fitness and each is defined below.

STRENGTH

The capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed.

MUSCULAR ENDURANCE

The capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the muscular endurance of your legs to carry you 10 km without stopping.

FLEXIBILITY

The range of motion of your joints. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and it provides increased resistance to muscle injury or soreness.

CARDIO-RESPIRATORY ENDURANCE

The most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs.

AEROBIC FITNESS

Is an exercise of relatively low intensity and long duration, which depends primarily on the aerobic energy system. Aerobic means "with oxygen", and refers to the use of oxygen in the body's metabolic or energy-generating process. Many types of exercise are aerobic, and by definition are performed at moderate levels of intensity for extended periods of time.

ANAEROBIC TRAINING

Is an exercise intense enough to trigger anaerobic metabolism. This means "without oxygen" and is the output of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body's long term energy demands. (For example, a 100 meter sprint.)

OXYGEN UPTAKE

The effort that you can exert over a prolonged period of time is limited by your ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise produces a training effect that can increase your aerobic capacity by as much as 20 to 30%. An increased VO₂ Max indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen, and of the muscles to take up oxygen.

THE TRAINING THRESHOLD

This is the minimum level of exercise which is required to produce significant improvements in any physical fitness parameter.

OVERLOAD

This is where you exercise above your comfort level. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to the increasing demands. As your fitness level improves, the training threshold should rise. Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

PROGRESSION

As you become more fit, a higher intensity of exercise is required to create an overload and therefore provide continued improvement.

SPECIFICS

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific to the muscle groups being used and to the energy source involved. There is little transfer of the effects of exercise, i.e. from strength training to cardiovascular fitness. That is why it is important to have an exercise program tailored to your specific needs.

REVERSIBILITY

If you stop exercising or do not do your program often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular workouts are the key to success.

WARM-UP

Every exercise program should start with a warm-up where the body is prepared for the effort to come. It should be gentle and preferably use the muscles group to be involved later. Stretching should be included in both your warm-up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or calisthenic type exercise.

WARM DOWN OR COOL DOWN

This involves a gradual decrease in the intensity of the exercise session. Following exercise, a large supply of blood remains in the working muscles. If it is not returned promptly to the central circulation, pooling of blood may occur in the muscles.

HEART RATE

As you exercise, your heart beat increases. This is often used as a measure of the required intensity of an exercise. You need to exercise hard enough to condition your circulatory system, and increase your pulse rate, but not enough to strain your heart.

Your initial level of fitness is important when developing an exercise program for you. When starting, you can get a good training effect with a heart rate of 110-120 beats per minute (BPM). If you are more fit, you will need a higher threshold of stimulation.

To begin with, you should exercise at a level that elevates your heart rate to about 65 to 70% of your maximum. If you find this is too easy, you may want to increase it, but it is better to lean on the conservative side.

As a rule of thumb, the maximum heart rate is 220 minus your age. As you increase in age, your heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of its natural loss is won back as fitness improves. The following table is a guide to those who are “starting fitness.”

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats per Minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

PULSE COUNT

The pulse count (on your wrist or carotid artery in the neck, taken with two index fingers) is done for ten seconds, taken a few seconds after you stop exercising. This is for two reasons: (a) 10 seconds is long enough for accuracy, (b) the pulse count is to approximate your BPM rate at the time you are exercising. Since heart rate slows as you recover, a longer count isn't as accurate.

The target is not a magic number, but a general guide. If you're above average with your fitness, you may work comfortably a little above that suggested for your age group. The following table is a guide.

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Beats per Minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Don't push yourself too hard to reach the figures on this table. It can be very uncomfortable if you over exercise. Let it happen naturally as you work through your program. Remember, the target is a guide, not a rule, a little above or below is just fine.

Two final comments: (1) don't be concerned with day to day variations in your pulse rate, being under pressure or not enough sleep can affect it; (2) your pulse rate is a guide, don't become a slave to it.

MUSCLE SORENESS

For the first week or so, muscle soreness may be the only indication you have that you are on an exercise program. This, of course, does depend on your overall fitness level. A confirmation that you are on the correct program is a very slight soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear in a matter of days.

If you experience major discomfort, you may be on a program that is too advanced, or you have increased your program too rapidly.

If you experience PAIN during or after exercise, your body is telling you something. Stop exercising and consult your doctor.

WHAT TO WEAR

Wear clothing that will not restrict your movement in any way while exercising. Clothes should be light enough to allow the body to cool. Excessive clothing that causes you to perspire more than you normally would gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink. It is advisable to wear a pair athletic shoes.

BREATHING DURING EXERCISE

Do not hold your breath while exercising. Breathe normally as much as possible. Remember, breathing involves the intake and distribution of oxygen, which feeds the working muscles.

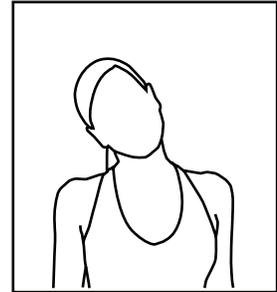
REST PERIODS

Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again. The rest period required between exercises may vary from person to person.

SUGGESTED STRETCHES

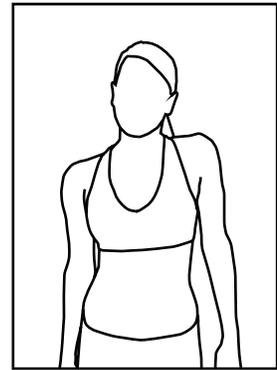
Head Rolls

Rotate your head to the right for one count while feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



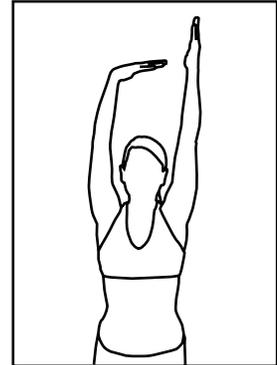
Shoulder Lifts

Lift your left shoulder up toward your ear for one count. Then lift your right shoulder up for one count as you lower your left shoulder.



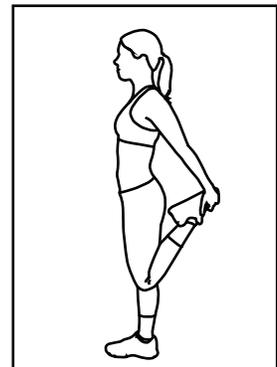
Side Stretches

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your left arm as far upward as you can for one count. Feel the stretch up your left side. Repeat this action with your right arm.



Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your left foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with right foot up.



SUGGESTED STRETCHES

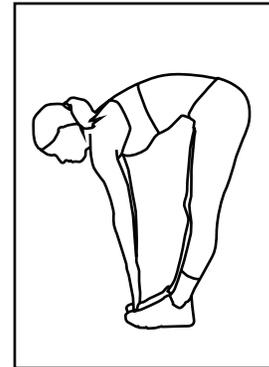
Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



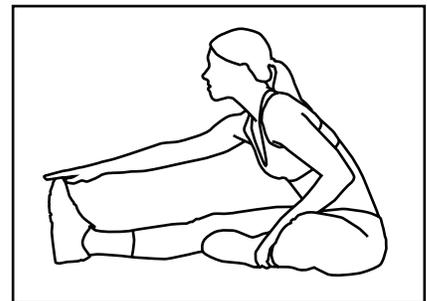
Toe Touches

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



Hamstring Stretches

Sit with your right leg extended. Rest the soles of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

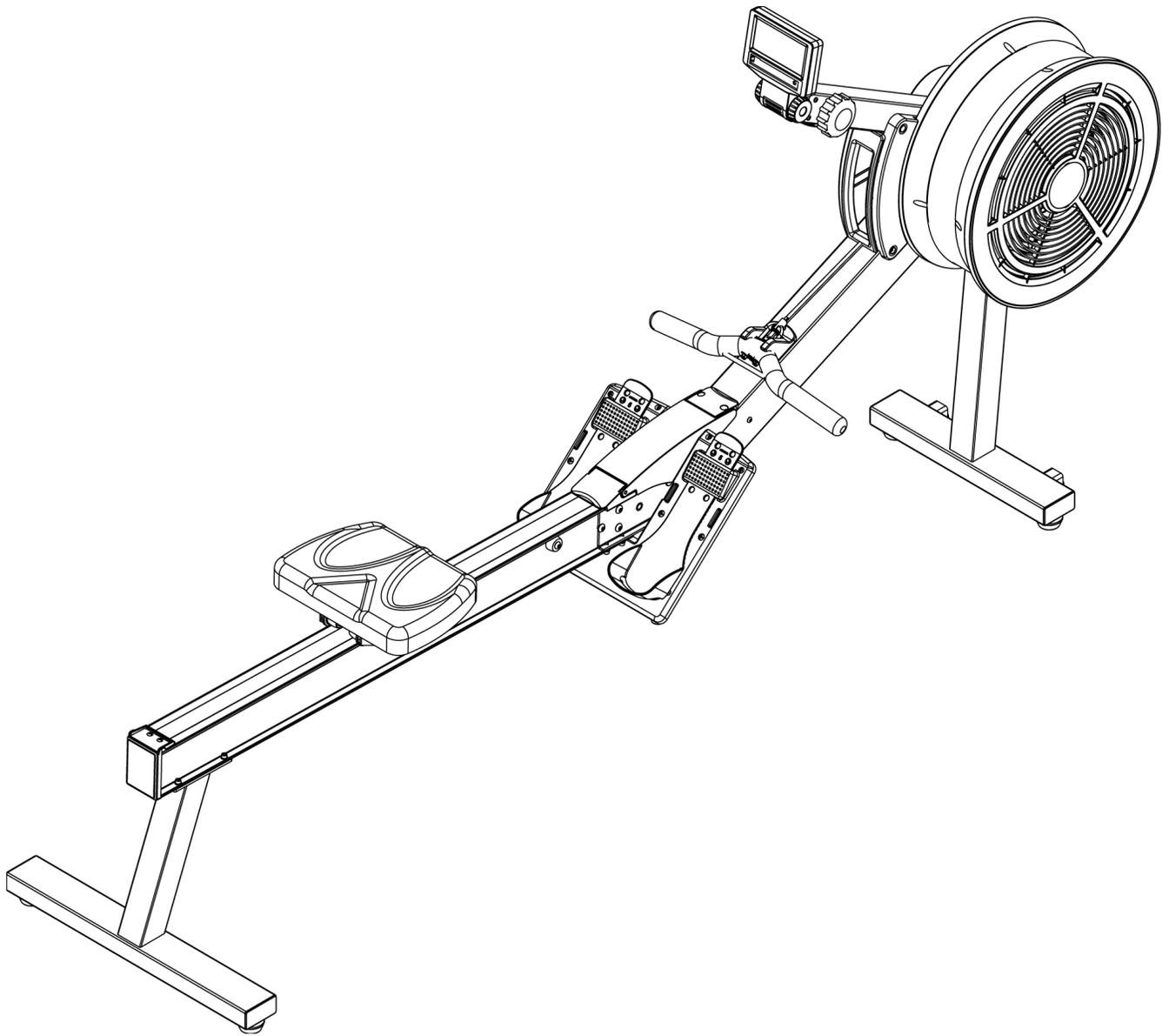


Calf/Achilles Stretches

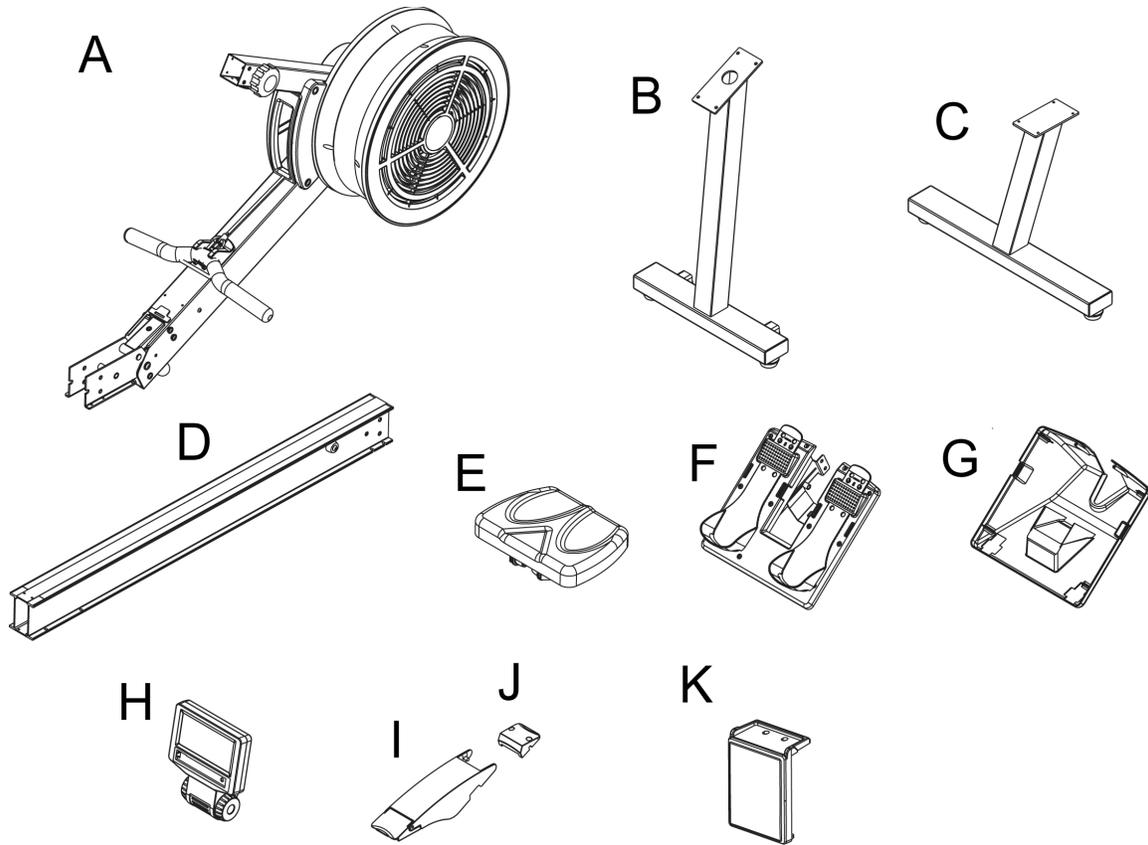
Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hip toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



OVERVIEW



ASSEMBLY PARTS



ITEM	Description	Qty
A	Main frame assembly	1
B	Front support	1
C	Rear support	1
D	Rail	1
E	Seat	1
F	Pedal assembly	1
G	Foot pedal rear cover	1
H	Computer console	1
I	Plastic cover (B)	1
J	Plastic cover (A)	1
K	Rail end cap	1

HARDWARE PACK

K01



K02



K03



K04



K05



K06



K07



K08



K09



K10



K11



K12



K13



K14



K15



K16.



K17.

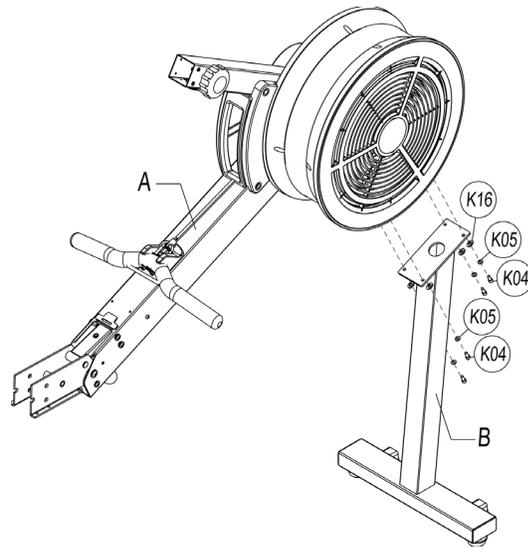


ITEM	Description	Qty
K01	Phillips screw (stainless)	2
K02	Phillips screw (stainless)	6
K03	Phillips screw (ST)	4
K04	Hex screw (steel)	12
K05	Spring washer	12
K06	Washer	3
K07	Hollow screw	3
K08	Bushing screw	3
K09	Washer	4
K10	Hex screw	4
K11	Spring washer	3
K12	Hex screw	2
K13	Hex wrench + Phillips screwdriver	1
K14	Hex wrench (5mm)	1
K15	Hex wrench (4mm)	1
K16	Washer	12
K17	Phillips screw	4

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

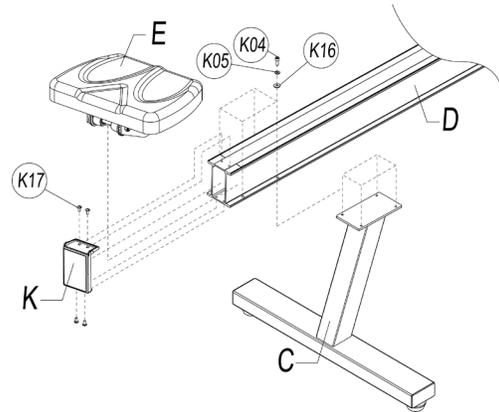
STEP 1: Attaching the Main Frame to the Front Support

Use 4-(K04) Screws, 4-(K05) Spring Washers, and 4-(K16) Washer to attach the (A) Main Frame to the (B) Front Support. Tighten securely.



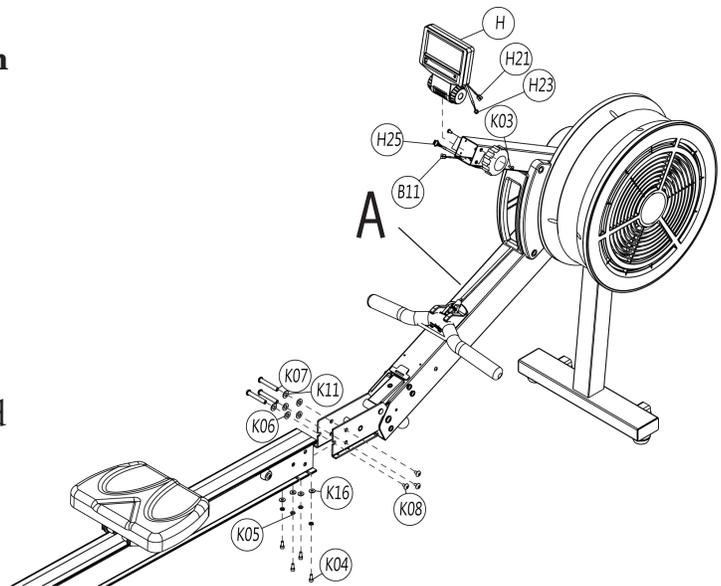
STEP 2: Attaching the Rail to the Rear Support and assembling the Seat

Attach the (C) Rear Support to the (D) Rail, using 4-(K04) Screws, 4-(K05) Spring Washers, and 4-(K16) Washers. Tighten securely. Slide the (E) Seat onto the (D) Rail, then install the (K) Rail end cap with 4-(K17) Phillips Screws. Tighten securely.



STEP 3: Connecting the Rail to the Main Frame

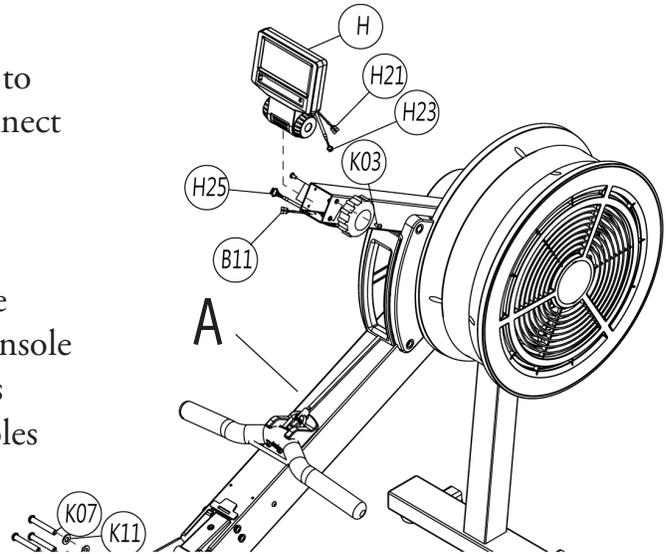
Take the Rail Assembly (A) and slide it on to the Main Frame (D). Secure the rail on the side with 3-(K07) Hollow Screws, 3-(K11) Spring Washers, 3-(K06) Washers and 3-(K08) Bushing screws. Secure the bottom of the rail with 4-(K04) Hex Screws (Steel), 4-(K05) Spring Washers and 4-(K16) Washers. Tighten Securely.



STEP 4: Connecting and Mounting the Computer Console

Connect the (H21) Generator Wire (upper) to the (B11) Generator Wire (lower). Then connect the (H23) Computer Wire (upper) with the (H25) Computer Wire (lower).

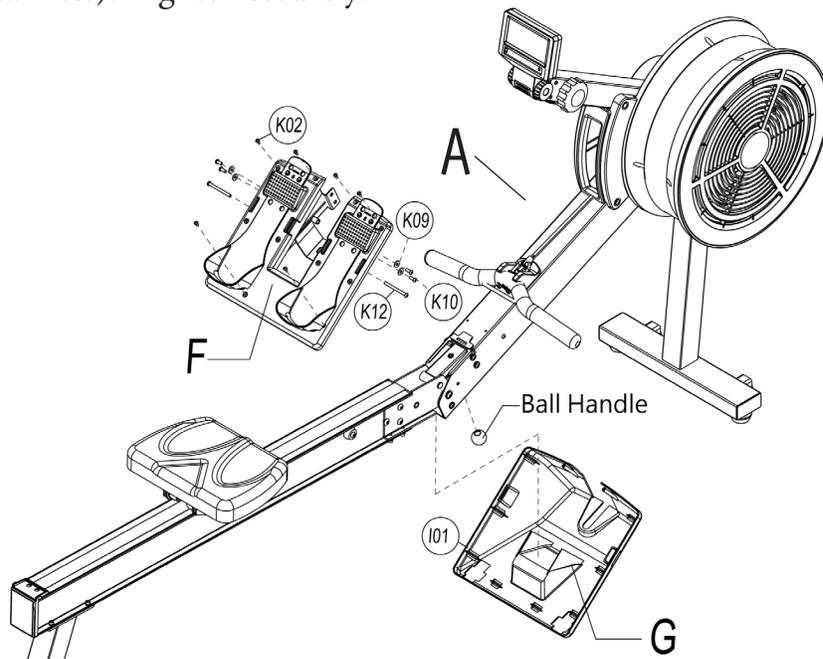
After the Computer Console connections are made, attach the computer console to the console mast on the Frame (A) with 4-(K03) Phillips Screws (ST). Make sure not to pinch the cables and then tighten securely.



STEP 5: Attaching the Pedal Assembly

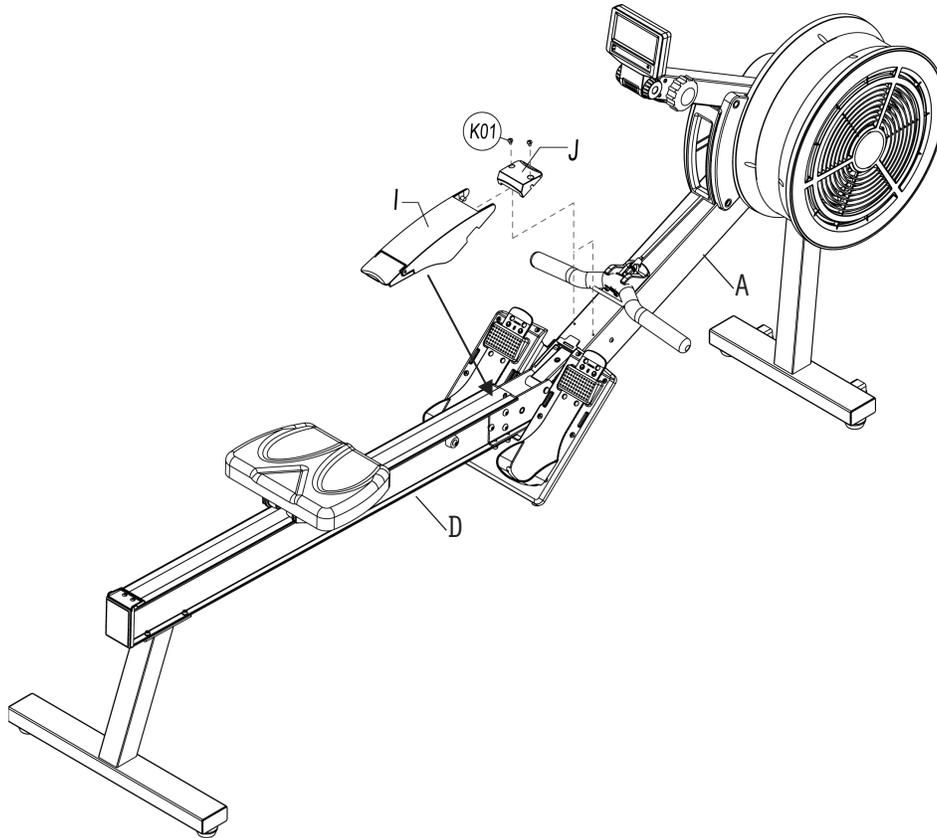
Bring the Pedal Assembly (F) under the Main Frame (A) and align the holes on the Pedal Assembly (F) to the Main Frame (A). Attach the Pedal Assembly to the Main Frame with 4-(K-10) Hex Screws, 4-(K09) Washers, and 2-(K12) Hex Screws.

Once the Pedal Assembly is connected, attach the Foot Pedal Rear Cover (G) with 6-(K02) Phillips Screw (Stainless). Tighten securely.

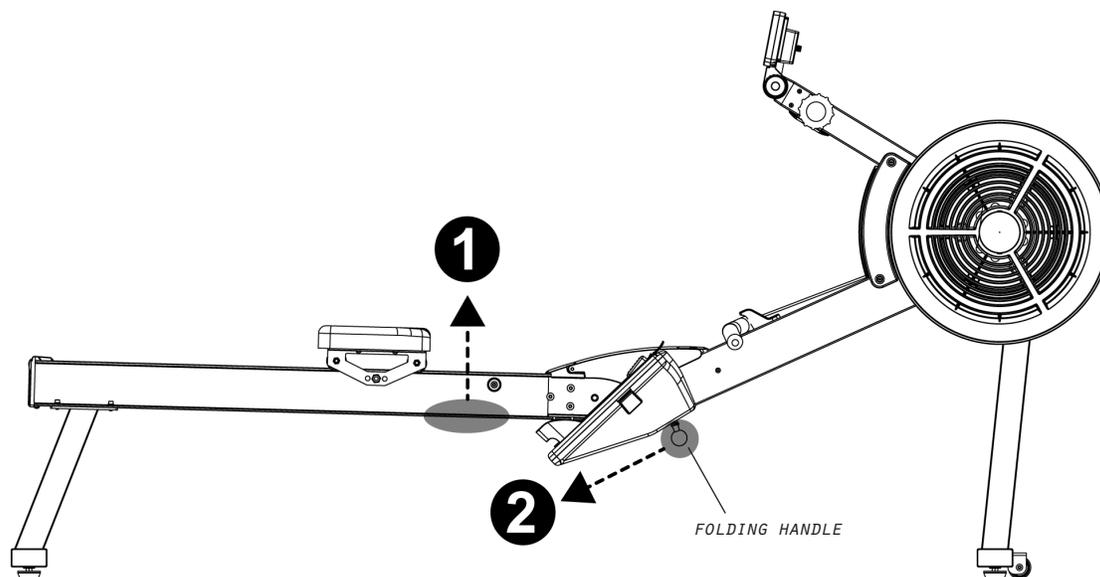


STEP 6: Installing the Cosmetic Covers

Connect the larger Plastic Cover (I) to the smaller Plastic Cover (J). There are 2 notches on the Plastic Cover (I) that the two posts on the underside of the Plastic Cover (J) seat into. Fold up the Plastic Cover (I) and slide the bottom part of the Plastic Cover (I) onto the front of the Rail (D). There are 4 small tabs that slide under the lip of the Rail (D). Next, slide the Plastic Cover (I) back and then align the holes in the Plastic Cover (J) with the holes in the Main Frame (A). Secure with 2-(K01) Phillips Screw (stainless).

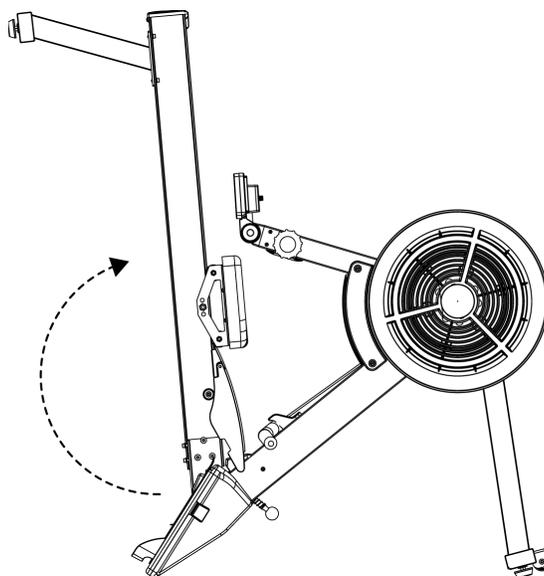


Folding The Machine



Step 1:

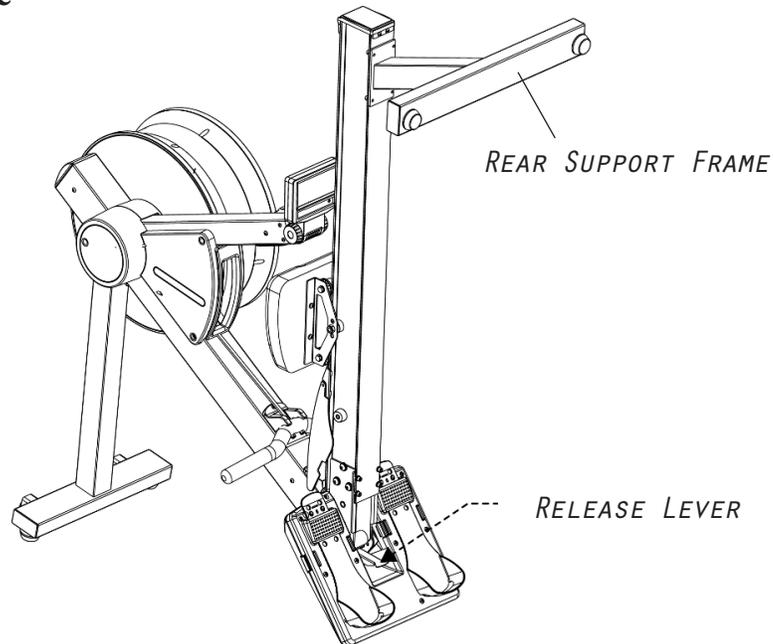
1. Hold the rail about 4 inches behind the joint cover and lift up.
2. After lifting the rail, pull the folding handle toward you. The machine should start to fold down. Set the foot pad on the ground.



Step 2:

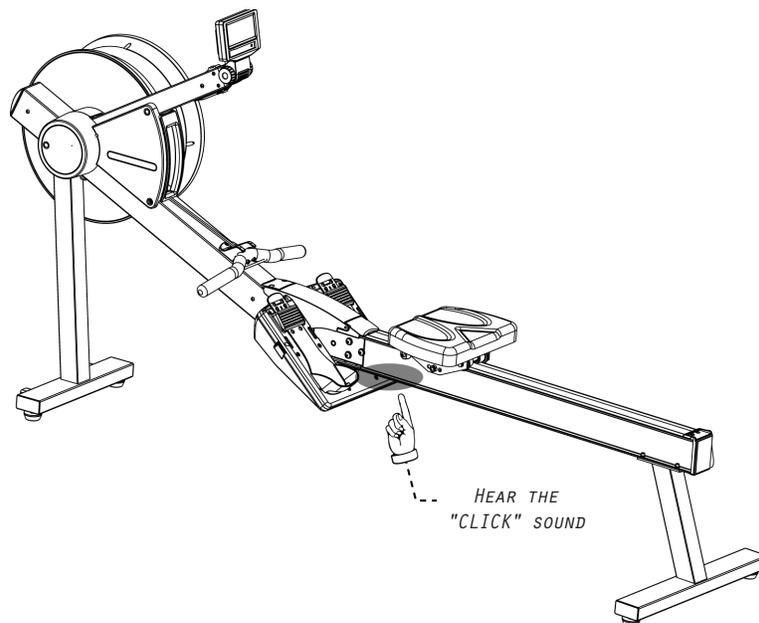
Fold up the rail until you hear a "click" sound. Now pull the rail toward you to make sure the machine is in a locked position. If the rail stays upright by itself, the machine is in correct folded position.

Unfolding The Machine



Step 1:

Hold the rear support frame and use your foot to press the release lever, then lower the rail to the ground.



Step 2:

Hold onto the rail about 4 inches behind the plastic cover and lift until you hear a "click". Press down on the rail to make sure the machine is locked. If the machine stays locked then the machine is in the exercise position.

Foot Strap Adjustment

Step 1:

Thread the footstraps through the holes on either side of the foot pedals. Thread it through making sure that the back of the buckle is "up".



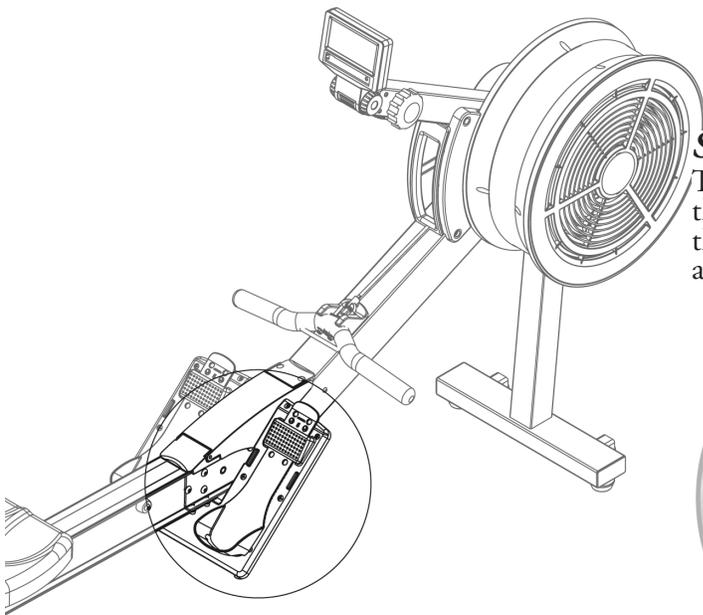
Step 2:

Take the loose side of the strap and fit it through the larger hole in the buckle. Then thread the strap back through the smaller hole and pull it through.

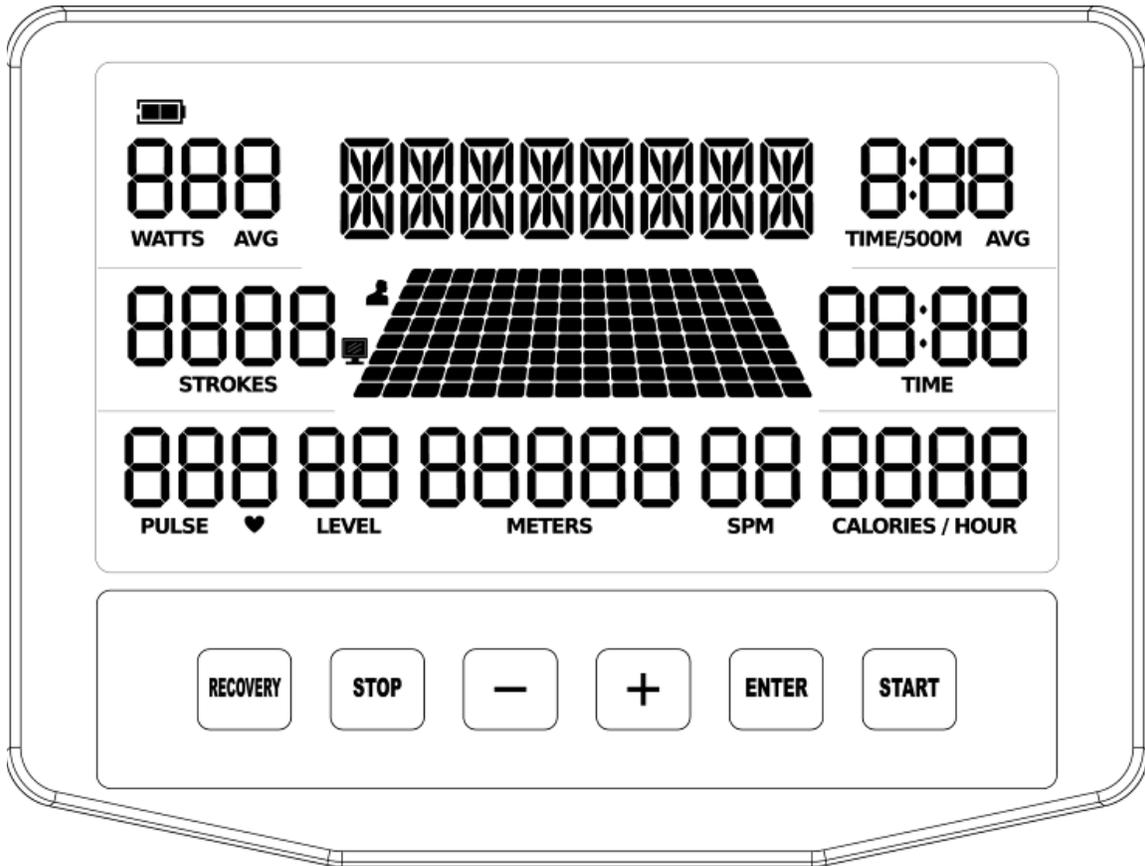


Step 3:

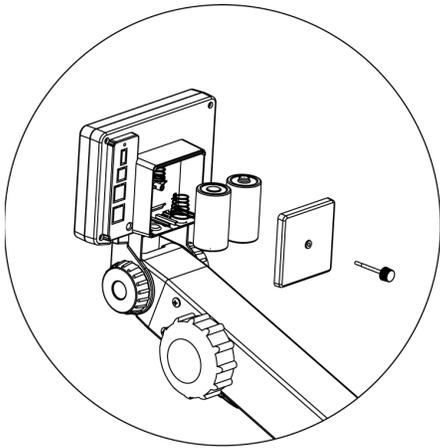
You can loosen or tighten the buckle by giving it more or less slack.



CONSOLE OVERVIEW



CONSOLE OPERATIONS



Note: This is a self generating machine but to maintain the console power without exercise, 2 D-Cell Batteries are required. (Batteries not included)

Display Key Functions

START	1	After powering on the console, in the start up screen press START, this automatically starts the QUICK START program.
ENTER	1	Press the ENTER key to confirm a setting or value.
+ key	1	After powering on the console, press “ + ” or “ - ” to choose a program from QUICK / CUSTOM / DISTANCE / RACE programs.
	2	When setting exercise data, press “ + ” to increase the setting values.
- key	1	After powering on the console, press “ + ” or “ - ” to choose a program from QUICK / CUSTOM / DISTANCE / RACE programs.
	2	When setting exercise data, press “ - ” to decrease the setting values.
STOP	1	During a program, if the user wants to stop the current operation, press STOP and program will pause.
	2	When in a program or if a program is paused, press "STOP" for 2 seconds and the display will clear and you will return to the main menu.
	3	During the RECOVERY function, press STOP for 2 seconds, and the program will return to the main page.
RECOVERY	1	In standby mode or during exercise, the RECOVERY key will start the RECOVERY function

SLEEP MODE

- If the machine is not in use or no keys have been pressed for 10 seconds the computer will turn off the backlight and enter into power saving mode.
- If the machine is not in use or no keys have been pressed for 30 seconds the computer will enter into sleep mode.
- During the power saving or sleep mode if the machine is used or key is pressed the system will wake up and display the start up page.

USER MODES

- When the machine is powering up the screen will display the start up page for five seconds then QUICK/CUSTOM/DISTANCE/RACE, will be shown. The graphics and their content for each program will cycle on the display.
- If the user press is the start key directly, the program will operate in Quick Start mode.
- The user can use the plus or minus keys to select the programs. When the user chooses the program the graphics and characters of this program will be displayed on the screen.

DISPLAY DESCRIPTIONS

Display	Description
WATTS	Resistance
STROKES	Usage count
PULSE	Heart rate value
LEVEL	Level of resistance
METERS	Distance (unit: meter)
SPM	Average stroke times per minute
CLORIES	Calories
TIME	Time

Display	Description
TIME/500M	Estimated time/500 m
TMR M-SS	Real-time
MAX HR	Maximum heart rate
W CHART	Resistance chart
F CURVE	Force curve
CAL/HR	Estimated calories/hour
AVG 500M	Average time for 500 m
AVG WATT	Average resistance

QUICK START

- When in the startup screen and you press START the machine will automatically start the Quick Start program.
- When on the startup screen if the user starts rowing the Quick Start program will start automatically.
- When exercising in Quick Start time, meters, strokes, watts, and calories will display with the current value or total value.
- When exercising use the plus or minus keys to change the different display options.
- During exercise, the user can change resistance with the resistance knob to the right of the monitor.

CUSTOM PROGRAM

- In the startup screen press the plus or minus buttons to select Custom Program, then press enter to select.
- *SETTING TIME*
After selecting the custom program press the enter key, the program will show the time value. The default value is 20 minutes.

- **SETTING CALORIES**

After setting the time value and pressing the enter key the next setting is calories. To set the calories use the plus or minus buttons to enter the desired calories. The default value is 150 calories.

- **SETTING METERS**

After setting the calories value and pressing the enter key the next setting is meters. To set the meters use the plus or minus buttons to enter the desired distance. The default value is 2000 meters.

Note: this setting cannot be changed to yards.

- **SETTING STROKES**

After setting the distance in meters and pressing the enter key the next setting is strokes. To set strokes use the plus or minus buttons to enter the number of strokes desired. Press enter to confirm.

- **STARTING THE PROGRAM**

After completing the strokes setting and pressing enter the program will show START on the display. Start exercising to start the program.

- **DISTANCE PROGRAM**

In the startup screen use the plus or minus buttons to select the Distance Program, then press enter to select.

- **SETTING METERS**

- To set the meters use the plus or minus buttons to enter the desired distance.

Press Enter to confirm distance. The default value is 2000 meters. *Note: this setting cannot be changed to yards.*

- After setting the meters and pressing the enter key the program will enter into start page and show start on the screen. To start the program start exercising.

- The screen will show the total distance value.

RACE PROGRAM

- In the startup screen use the plus or minus buttons to select the Race program then press Enter to select.

- After selecting the Race Program press the enter key and the program will go to the meter setting.

- Use the plus or minus keys to set the desired meters and press the enter key to save the value and go to the next setting. Default is 2000 meters.

- After completing the meter setting and pressing enter, the program will go to the time setting. Use the plus or minus buttons to set the desired time and press the enter key to save the value and go to the next setting.

- After completing the time setting press enter and the program will go to the start page and show START on the screen. Start exercising to start the program.

- When exercising you can use the plus or minus buttons to change to the different display features.

- During exercise, the user can change resistance with the resistance knob to the right of the monitor.

RECOVERY PROGRAM

- If you press the recovery button in any program the program begins a one minute countdown and detects the current heart rate.
- The program detects the heart rate once per second, when the actual heart rate cannot be detected the display says no pulse.
- If no heart rate is detected within 10 seconds of pressing recovery button the program will pause and then return to the start up screen.
- When in the recovery program if the user presses the stop key the program automatically jump out of the recovery mode and return to the start up page.

RECOVERY RESULTS

- The calculated score of F1 .0 - F 6.0 is displayed on the screen.
- On the display under calories it will show the heart rate difference from the beginning heart rate to the end heart rate. It will show your score of 1.0 - 6.0 for 10 seconds and return to the start up screen

PARTS LIST

To order replacement parts: provide your customer service representative with the product model number and the part number located on the Parts List below, along with the quantity you require.

Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY
(A)	Main Frame	1	LK700RW-A36	Folding bracket	1	LK700RW-B05-1	Sensor magnet	1
LK700RW-A01	Main frame	1	LK700RW-A37	Release lever	1	LK700RW-B06	Fan blade	1
LK700RW-A02	Fan gear shaft	1	LK700RW-A38	Folding handle	1	LK700RW-B07	Rivet	20
LK700RW-A03	Gear wheel	1	LK700RW-A39	Folding shaft	1	LK700RW-B08	Nut	3
LK700RW-A04	Bearing rubber bushing	1	LK700RW-A40	Folding lever	1	LK700RW-B09	Phillips screw	3
LK700RW-A05	Bearing rubber bushing A	1	LK700RW-A41	Spring (A)	1	LK700RW-B10	Nut	2
LK700RW-A06	Bearing	1	LK700RW-A42	Spring seat A	1	LK700RW-B11	Power generator sensor	1
LK700RW-A07	Bearing	1	LK700RW-A43	C-lock	2	LK700RW-B13	Sensor upper cover	1
LK700RW-A08	Wheel axle	3	LK700RW-A44	Washer	2	LK700RW-B14	Sensor lower cover	1
LK700RW-A09	Rubber wheel	4	LK700RW-A45	Hex screw	2	LK700RW-B14-1	Phillips screw (ST)	4
LK700RW-A10	Wheel axle bushing	4	LK700RW-A46	Plastic plate	1	LK700RW-B15	Phillips screw	4
LK700RW-A11	Chain wheel	2	LK700RW-A47	Folding shaft	1	LK700RW-B16	Fan plate cover	1
LK700RW-A11-1	Chain wheel axle	1	LK700RW-A48	Drive tube	2	LK700RW-B17	Left frame cover	1
LK700RW-A12	Chain wheel bushing	2	LK700RW-A49	Torsion spring A	1	LK700RW-B18	Right frame cover	1
LK700RW-A13	Wheel bracket	2	LK700RW-A50	Torsion spring	1	LK700RW-B19	Chain cover	1
LK700RW-A14	Motion plate	1	LK700RW-A51	Hex screw	2	LK700RW-B20	Fan cover	2
LK700RW-A15	Chain bracket	2	LK700RW-A52	Washer	2	LK700RW-B22	Fan shroud	1
LK700RW-A16	Rope	1	LK700RW-A53	Phillips screw	2	LK700RW-B23	Adjustment board	1
LK700RW-A17	Chain	1	LK700RW-A54	Belt	3	LK700RW-B24	Center shroud cover	1
LK700RW-A18	Hex screw	6	LK700RW-A55	Belt	2	LK700RW-B25	Fan shield bracket A	1
LK700RW-A19	Hex screw	2	LK700RW-A56	Plastic cover B support tube	1	LK700RW-B26	Fan shield bracket B	1
LK700RW-A20	Nut	2	LK700RW-A57	Phillips screw	2	LK700RW-B27	Drive shaft	3
LK700RW-A21	Frame cap clamp	1	LK700RW-A63	Conversion wheel	1	LK700RW-B29	Adjustment board spring	3
LK700RW-A22	Phillips Screw	1	LK700RW-A64	Conversion wheel bushing	1	LK700RW-B30	Fan shield	1
LK700RW-A23	Frame cap	1	LK700RW-A65	Washer	2	LK700RW-B31	Spring seat	3
LK700RW-A24	Frame cover	1	LK700RW-A66	Hex screw	1	LK700RW-B32	Phillips screw	8
LK700RW-A25	Handlebar holder	1	LK700RW-A67	Nut	1	LK700RW-B33	Hex screw	8
LK700RW-A26	Chain groove	1	LK700RW-A68	Cable	1	LK700RW-B35	Phillips screw	6
LK700RW-A27	Plastic cover (A)	1	LK700RW-A69	Cable bracket	1	LK700RW-B36	Phillips screw	6
LK700RW-A28	Plastic cover (B)	1	LK700RW-A70	Phillips screw	2	LK700RW-B38	Phillips screw	1
LK700RW-A29	Plastic cover (C)	1	LK700RW-A71	Hex screw	1	LK700RW-B39	Nut	1
LK700RW-A30	Cover (B) clip	1	LK700RW-A73	Chain ring bushing	1	LK700RW-B40	Lower sensor wire	1
LK700RW-A31	E-lock	2	LK700RW-A74	Flat washer	1	LK700RW-B41	Foam pad	1
LK700RW-A32	Cable bracket	1	(B) Fan Assembly		1	LK700RW-B42	Sensor bushing	4
LK700RW-A33	Phillips screw	2	LK700RW-B01	Fan shaft	1	LK700RW-B43	Foam pad	1
LK700RW-A34	Cable	1	LK700RW-B02	One way bearing	1	LK700RW-B44	C-lock	1
LK700RW-A34-1	Knob cover	1	LK700RW-B03	Bearing	2	LK700RW-B45	Wind baffle	4
LK700RW-A34-2	Phillips screw	5	LK700RW-B04	Bearing insulation tube	1	LK700RW-B46	Bushing	1
LK700RW-A35	Nut	4	LK700RW-B05	Fan plate	1	LK700RW-B48	Phillips screw	3

PARTS LIST CONTINUED

Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY
(C) Front support assembly						(I) Rubber accessory set		
LK700RW-C01	Front frame support	1	LK700RW-G15	Hex screw	2	LK700RW-I01	Pedal cover (rear)	1
LK700RW-C02	Foot pad	2	LK700RW-G16	Nut	2	LK700RW-I04	Foot pedal	2
LK700RW-C03	Hex nut	2	LK700RW-G17	Seat pad	1	LK700RW-I05	Foot strap	2
LK700RW-C04	End cap	2	LK700RW-G18	Spring washer	4	LK700RW-I06	Pedal stop	2
LK700RW-C05	Transport wheel	2	LK700RW-G19	Hex screw	4	(K) Hardware pack		
LK700RW-C06	Hex screw	2	LK700RW-G20	Rubber pad	2	LK700RW-K01	Phillips screw (stainless)	2
LK700RW-C07	Nut	2	LK700RW-G21	Seat stop shaft	1	LK700RW-K02	Phillips screw (stainless self tap)	6
(D) Rear Support Assembly			(H) Computer console assembly			LK700RW-K03	Phillips screw (ST)	4
LK700RW-D01	Rear frame support	1	LK700RW-H01	Computer console front cover	1	LK700RW-K04	Hex screw (steel)	12
LK700RW-D02	Foot pad	2	LK700RW-H02	Computer console upper controller	1	LK700RW-K05	Spring washer	12
LK700RW-D03	Hex nut	2	LK700RW-H03	Phillips screw (ST)	8	LK700RW-K06	Washer	3
LK700RW-D04	End cap	2	LK700RW-H04	Membrane (6-key)	1	LK700RW-K07	Hollow screw	3
(E) Pedal Assembly			LK700RW-H05	Overlay	1	LK700RW-K08	Bushing screw	3
LK700RW-E01	Pedal bracket	1	LK700RW-H06	Wireless heart receiver	1	LK700RW-K09	Washer	4
LK700RW-E04	Pedal board	1	LK700RW-H07	Pulse wire	1	LK700RW-K10	Hex screw	4
LK700RW-E05	Phillips screw (stainless)	6	LK700RW-H09	Computer console rear cover	1	LK700RW-K11	Spring washer	3
LK700RW-E06	Protector	2	LK700RW-H10	Phillips screw (ST)	4	LK700RW-K12	Hex screw	2
(F) Handlebar Assembly			LK700RW-H13	Battery cover	1	LK700RW-K13	Hex wrench + screwdriver	1
LK700RW-F01	Handlebar	1	LK700RW-H14	Battery cover screw	1	LK700RW-K14	Hex wrench (5mm)	1
LK700RW-F02	Chain ring	1	LK700RW-H15	Computer console connecting seat	1	LK700RW-K15	Hex wrench (4mm)	1
LK700RW-F03	Nut	2	LK700RW-H16	Computer console knob	1	LK700RW-K16	Washer	12
(G) Seat Assembly			LK700RW-H17	Computer console knob	1	LK700RW-K17	Phillips screw	4
LK700RW-G01	Rail	1	LK700RW-H18	LCD positive display	1			
LK700RW-G02	Seat bracket	2	LK700RW-H19	Conductive electricity rubber	2			
LK700RW-G03	Drive tube	2	LK700RW-H20	LCD back light board	1			
LK700RW-G04	Screw (half thread)	2	LK700RW-H21	Power generator sensor wire upper	1			
LK700RW-G05	Washer	2	LK700RW-H22	Battery elastic plate set	1			
LK700RW-G06	Nut	2	LK700RW-H22-1	Battery elastic plate	1			
LK700RW-G07	Large seat wheel	4	LK700RW-H23	VR board connecting wire (upper)	1			
LK700RW-G08	Rear rail cover	1	LK700RW-H24	Membrane key back light board	1			
LK700RW-G10	Small seat wheel	2						
LK700RW-G11	Rail plate	2						
LK700RW-G12	Double sided tape	2						
LK700RW-G13	Bushing	4						
LK700RW-G14	Drive tube (seat)	2						

WARRANTY

CLUB COMMERCIAL WARRANTY*

BH North America will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime replacement warranty coverage on frame and three (3) years on other parts. Labor warranty coverage is two (2) years. Warranty covers the original consumer purchaser only.

**Club Commercial Warranty Disclaimer: For all dues paying facilities, regardless of usage.*

COMMERCIAL WARRANTY*

BH North America will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime replacement warranty coverage on frame and five (5) years on other parts. Labor warranty coverage is two (2) years. Warranty covers the original consumer purchaser only.

**Commercial Warranty Disclaimer: For non-dues paying facilities, with less than 8 hours of use per day.*

LIMITED RESIDENTIAL WARRANTY

BH North America will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime replacement warranty coverage on frame and ten (10) years on other parts. Labor warranty coverage is two (2) years. Warranty covers the original consumer purchaser only.

COSMETICS PARTS DISCLAIMER

For all products and all level of warranty, cosmetic parts shall be warrantied for 1 year from date of purchase against manufactures defect. "Cosmetics" includes: External plastics, overlays/decals and covers.

THIS WARRANTY DOES NOT COVER

- Pre-delivery set-up.
- Components that require replacement due to dirt or lack of regular maintenance.
- Repairs necessary because of operator abuse or negligence or the failure to operate and maintain the equipment according to the instructions contained in the Owner's Manual.

Register your product warranty easily online at: **www.BHFitnessUSA.com**

BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610
Phone: 949.206.0330; Toll Free: 866.325.2339; Fax: 949.206.0013
Web: www.BHFitnessUSA.com
Mon - Fri 8am - 5pm PST

BH

LK700RW



OWNER'S MANUAL

Important: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

BH North America | 20155 Ellipse, Foothill Ranch, California 92610 | p.949.206.0330 | f.949.206.0013 | www.BHFitnessUSA.com



TABLE OF CONTENTS

Titre	Page
Introduction	32
Étiquettes de mise en garde	33
Renseignements relatifs à la sécurité	34
Lignes directrices sur l'entraînement	35
Étirements suggérés	39
Aperçu	41
Instructions d'assemblage	44
Fonctionnement de la console	51
Vue éclatée	55
Liste des pièces	56
Garantie	58

TOUTES NOS FÉLICITATIONS!

Félicitations pour votre achat d'un équipement BH Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels BH Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique du monde entier.

Si vous avez des questions ou en cas de problème relatif à l'appareil, communiquez avec notre Service à la clientèle au 1-866-325-2339 ou à CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Lisez attentivement les instructions figurant dans ce manuel. Vous y trouverez des renseignements importants sur l'assemblage, la sécurité, la forme physique et l'utilisation de l'appareil. Lisez bien TOUTES les consignes de sécurité fournies dans les pages qui suivent.

RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Ce rameur est conçu et construit de manière à offrir une sécurité maximale. L'utilisation d'appareils d'exercice exige néanmoins certaines précautions. Lisez bien tout le manuel avant d'assembler et d'utiliser le rameur. Veuillez respecter les mesures de sécurité suivantes :

1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil en tout temps. NE les laissez PAS sans surveillance dans la pièce où vous conservez le rameur.
2. Si vous avez des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme alors que vous utilisez le rameur, INTERROMPEZ votre séance d'exercice. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!
3. Placez le rameur sur une surface plane et solide. Ajustez les pieds pour assurer sa stabilité.
4. Ne placez pas la main ni aucun objet dans les ouvertures ni à proximité.
5. Portez des vêtements adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples. Portez toujours des chaussures de sport correctement lacées quand vous utilisez le rameur.
6. Ce rameur ne doit être utilisé qu'aux fins auxquelles il est destiné, décrites dans ce guide. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés par BH Fitness.
7. Ne placez pas d'objets tranchants près du rameur.
8. N'utilisez pas le rameur s'il ne fonctionne pas correctement.
9. Avant d'utiliser le rameur, vérifiez soigneusement qu'il est correctement assemblé.
10. Avant de faire fonctionner le rameur, dégagez l'espace qui l'entoure dans un rayon de 1 m (3 pi).
11. Si des réparations sont nécessaires, faites appel exclusivement à des techniciens agréés et formés.
12. Suivez les conseils relatifs à l'entraînement formulés à la section Lignes directrices sur l'entraînement.
13. N'utilisez que les outils livrés avec le rameur pour l'assembler.
14. Ce rameur est conçu pour un utilisateur d'au plus 500 lbs (226.8 kgs).
15. Le rameur ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
16. N'utilisez pas le rameur à l'extérieur.
17. N'utilisez pas le rameur si le cordon électrique principal est abîmé ou usé. Tenez le cordon électrique principal à distance des surfaces chaudes.

Attention : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou d'adopter un programme d'exercice quelconque. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser quelque appareil d'exercice que ce soit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE.

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'EXERCICE

L'utilisation du rameur comporte de nombreux avantages; elle peut améliorer votre forme physique, votre tonus musculaire, votre flexibilité et votre circulation. De pair avec un régime alimentaire faible en calories, elle peut aussi vous aider à perdre du poids.

1. Consultez votre médecin avant d'entamer un programme d'exercice. Mieux vaudrait également subir un examen physique complet.
2. Respectez le degré d'entraînement recommandé. Ne vous surmenez pas.
3. Si vous ressentez quelque douleur ou malaise que ce soit, interrompez immédiatement votre séance d'exercice et consultez votre médecin.
4. Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples ni de chaussures à semelles de cuir ou à talons hauts.
5. Montez sur l'appareil posément et prudemment.
6. Sélectionnez le programme ou l'option la mieux adaptée à vos intérêts en matière de conditionnement physique.

LIGNES DIRECTRICES SUR L'ENTRAÎNEMENT

L'exercice est l'un des principaux facteurs contribuant à la santé globale d'une personne. En voici quelques bienfaits :

- Capacité accrue de travail physique (force-endurance)
- Capacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire accrue
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Modifications du métabolisme de l'organisme (une perte de poids par exemple)
- Report des effets physiologiques du vieillissement
- Diminution du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

La forme physique combine plusieurs éléments, chacun étant décrit ci-après.

FORCE

La capacité d'un muscle à exercer une force contre résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse.

ENDURANCE MUSCULAIRE

La capacité d'exercer une force à répétition au cours d'une période de temps. C'est, par exemple, l'endurance musculaire des jambes qui permet de parcourir 10 km sans s'arrêter.

FLEXIBILITÉ

L'amplitude de mouvement des articulations. Pour améliorer sa flexibilité, il faut étirer ses muscles et ses tendons afin de maintenir ou d'augmenter sa souplesse, laquelle accroît la résistance aux lésions ou douleurs musculaires.

ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE

L'élément le plus important de la forme physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÉROBIQUE

C'est un exercice de relativement faible intensité et de longue durée, qui fait surtout appel à l'appareil cardiorespiratoire (filière énergétique aérobie). Le mot « aérobie » signifie « avec de l'oxygène » et fait référence à l'utilisation de l'oxygène dans le processus du métabolisme ou de la production d'énergie de l'organisme. Il existe un grand nombre de types d'exercice aérobie qui, par définition, s'exécutent à une intensité modérée sur de longues périodes.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ANAÉROBIQUE

C'est un exercice suffisamment intense pour déclencher le métabolisme anaérobie. Le mot « anaérobie » signifie « sans oxygène » et il désigne l'énergie produite lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques du corps à long terme (un sprint de 100 m, par exemple).

CONSOMMATION D'OXYGÈNE

L'effort que vous pouvez déployer au cours d'une période prolongée est limité par votre capacité à approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une amélioration de la VO_2 max indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à absorber l'oxygène et des muscles à utiliser l'oxygène.

SEUIL D'ENTRAÎNEMENT

Il s'agit du degré minimum d'exercice nécessaire pour améliorer de façon importante n'importe lequel des paramètres de la forme physique.

SURCHARGE

C'est le degré que vous atteignez lorsque vous dépassez votre degré d'aisance durant l'exercice. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent dépasser le seuil d'entraînement et augmenter graduellement à mesure que le corps s'adapte à la demande accrue. Le seuil d'entraînement devrait s'élever en même temps que votre forme physique. Il est important de respecter les étapes de votre programme et d'élever progressivement le facteur de surcharge.

PROGRESSION

Plus vous serez en forme, plus l'exercice devra être intense pour créer une surcharge et que vous continuiez ainsi de vous améliorer.

SPÉCIFICITÉ

Différentes formes d'exercice produisent différents résultats. Le type d'exercice effectué est propre aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie en cause. Le transfert des effets de l'exercice est faible, par exemple de l'entraînement musculaire à celui de la capacité cardiovasculaire. Voilà pourquoi il est si important d'adapter son programme d'exercice à ses besoins particuliers.

RÉVERSIBILITÉ

Si vous cessez de faire de l'exercice ou que vous n'exécutez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bienfaits accumulés. La clé du succès de l'entraînement réside dans la régularité.

ÉCHAUFFEMENT

Chaque programme d'exercice devrait commencer par un échauffement, qui prépare le corps à l'effort qui s'annonce. L'échauffement doit être doux et, de préférence, cibler les groupes musculaires qui seront sollicités durant l'exercice. Les étirements doivent faire partie tant de la séance d'échauffement que de celle de récupération et être exécutés après 3 à 5 minutes d'activité aérobie ou de mise en train de faible intensité.

RÉCUPÉRATION

C'est à cette étape que diminue graduellement l'intensité de la séance d'exercice. En effet, après l'exercice, il reste une grande quantité de sang dans les muscles qui ont travaillé. Si ce sang n'est pas réacheminé rapidement vers la circulation centrale, il risque de s'accumuler dans les muscles.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre fréquence cardiaque augmente durant l'exercice. Elle sert d'ailleurs souvent de mesure de l'intensité d'un exercice. Vous devez pousser suffisamment l'exercice pour améliorer votre appareil circulatoire et élever la fréquence de votre pouls, mais sans imposer un effort excessif au cœur.

Votre forme physique initiale compte pour beaucoup dans l'élaboration d'un programme d'exercice adapté à vos besoins. Ainsi, au départ, l'entraînement pourrait avoir des effets salutaires à une fréquence cardiaque de 110 à 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, il vous faudra un seuil plus élevé de stimulation.

Pour commencer, vous devriez donc vous entraîner de manière à élever votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre capacité maximale. Si cela vous paraît trop facile, vous voudrez sans doute l'augmenter, mais mieux vaut demeurer prudent.

En gros, la fréquence cardiaque maximale est de 220 moins votre âge. À mesure que vous avancez en âge, votre cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. L'exercice permet de compenser en partie cette perte naturelle. Le tableau qui suit servira de guide à ceux qui entament leur programme d'entraînement.

Âge pour la fréquence

cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Compte de 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

POULS

Le pouls, ou nombre de pulsations, se prend (au poignet ou au cou, sur la carotide, au moyen de l'index et du majeur) durant 10 secondes, quelques secondes après l'exercice. Il y a deux raisons à cela :

a) 10 secondes, c'est assez long pour garantir l'exactitude de la mesure; b) le nombre de pulsations sert à estimer la fréquence des battements du cœur durant l'entraînement. Comme la fréquence cardiaque ralentit avec la récupération, une période de calcul plus longue fausserait le résultat.

La cible n'est pas un chiffre magique, mais bien une orientation générale. Si vous êtes plus en forme que la moyenne, vous pouvez en toute aisance dépasser quelque peu la cible établie pour votre groupe d'âge. Le tableau qui suit vous servira de guide.

Âge pour la fréquence

cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Compte de 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous poussez pas trop en tentant d'atteindre les chiffres suggérés par ce tableau. Un exercice excessif risquerait de vous occasionner un malaise important. Laissez la fréquence cardiaque évoluer naturellement à mesure que votre programme avance. N'oubliez pas que la cible est un guide, pas une règle, et qu'il n'y a pas de problème à vous situer un peu en dessous ou au-dessus.

Deux commentaires en terminant : 1) ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de la fréquence du pouls, car elle peut être influencée par la pression ou le manque de sommeil; 2) la fréquence du pouls n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

DOULEURS MUSCULAIRES

Les premiers jours, les douleurs musculaires peuvent être la seule indication que vous avez fait de l'exercice. Évidemment, elles varieront selon votre forme physique générale. Une très faible douleur dans la plupart des grands groupes musculaires vous confirmera que votre programme d'exercice vous convient. Cette situation est normale et disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez des malaises importants, votre programme est peut-être trop avancé ou vous avez progressé trop rapidement.

Si vous ressentez de la DOULEUR durant ou après l'exercice, c'est que votre corps vous parle. Cessez de faire de l'exercice et consultez votre médecin.

VÊTEMENTS RECOMMANDÉS

Portez des vêtements qui ne gêneront aucunement vos mouvements pendant l'entraînement. Ils devraient être assez légers pour laisser le corps se refroidir. Vous habiller trop chaudement vous ferait transpirer plus que la normale sans que vous n'en tiriez aucun avantage. Le surplus de poids que vous perdriez alors serait fait de liquides organiques, qui seraient remplacés dès votre premier verre d'eau. Mieux vaut également porter des chaussures de sport.

RESPIRATION DURANT L'EXERCICE

Ne retenez pas votre souffle durant l'exercice. Autant que possible, respirez normalement. Rappelez-vous que la respiration consiste à inspirer et à distribuer de l'oxygène, qui alimente les muscles au travail.

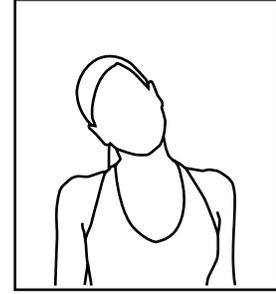
PÉRIODES DE REPOS

Une fois que vous aurez commencé votre programme d'exercice, exécutez-le d'une traite jusqu'à la fin. N'interrompez pas une séance d'entraînement pour la reprendre ensuite sans répéter l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

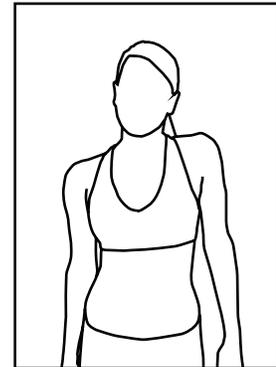
Rotations de la tête

Tournez la tête vers la droite sur un temps et sentez l'étirement du côté gauche de votre cou. Continuez ensuite la rotation vers l'arrière et étirez le menton vers le ciel. Enfin, tournez la tête vers la gauche sur un temps et laissez-la tomber sur la poitrine sur un temps.



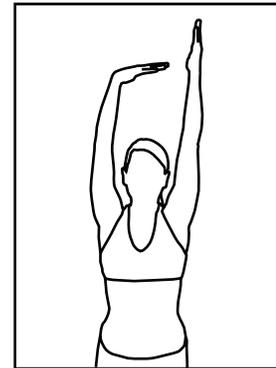
Soulèvements des épaules

Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille sur un temps. Soulevez ensuite l'épaule droite sur un temps en abaissant l'épaule gauche.



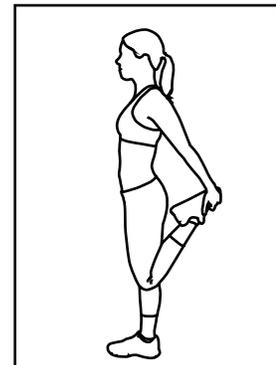
Étirements latéraux

Ouvrez les bras sur le côté, puis soulevez-les au-dessus de la tête. Poussez le bras gauche aussi haut que possible sur un temps. Sentez l'étirement du côté gauche. Répétez avec le bras droit.



Étirement des quadriceps

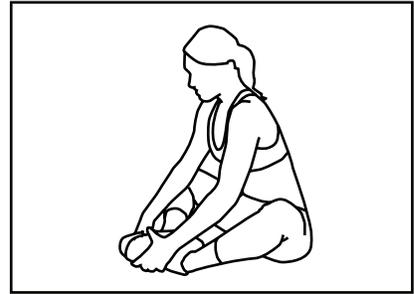
En vous appuyant sur le mur d'une main pour garder l'équilibre, attrapez votre pied gauche par-dessus et soulevez-le. Amenez le talon le plus près possible des fessiers. Comptez 15 temps et répétez avec le pied droit.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

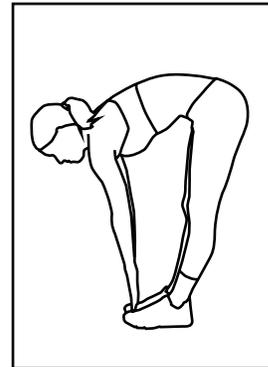
Éirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous en ramenant les plantes des pieds l'une contre l'autre, les genoux pointés vers l'extérieur. Rapprochez le plus possible les pieds des aines. Poussez délicatement les genoux vers le sol. Comptez 15 temps.



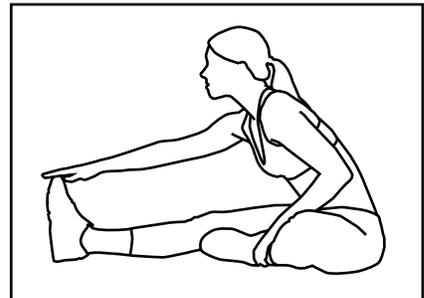
Flexions avant

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se relâcher pendant que vous vous étirez vers les orteils. Descendez le plus bas possible et comptez 15 temps.



Étirements des ischio-jambiers

En position assise, étendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers les orteils aussi loin que possible. Comptez 15 temps. Relâchez, puis répétez avec la jambe gauche en extension.

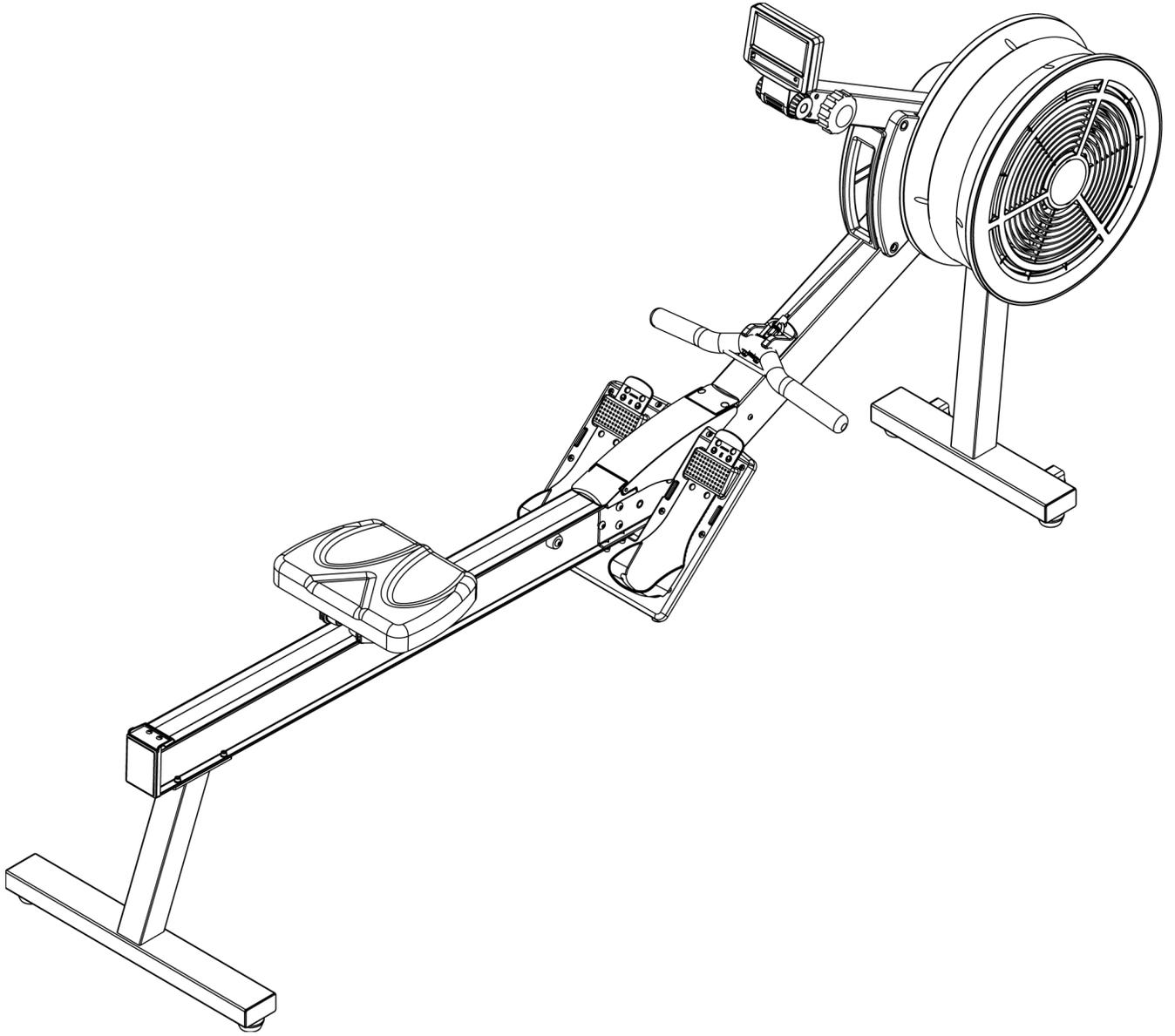


Étirements des mollets et des tendons d'Achille

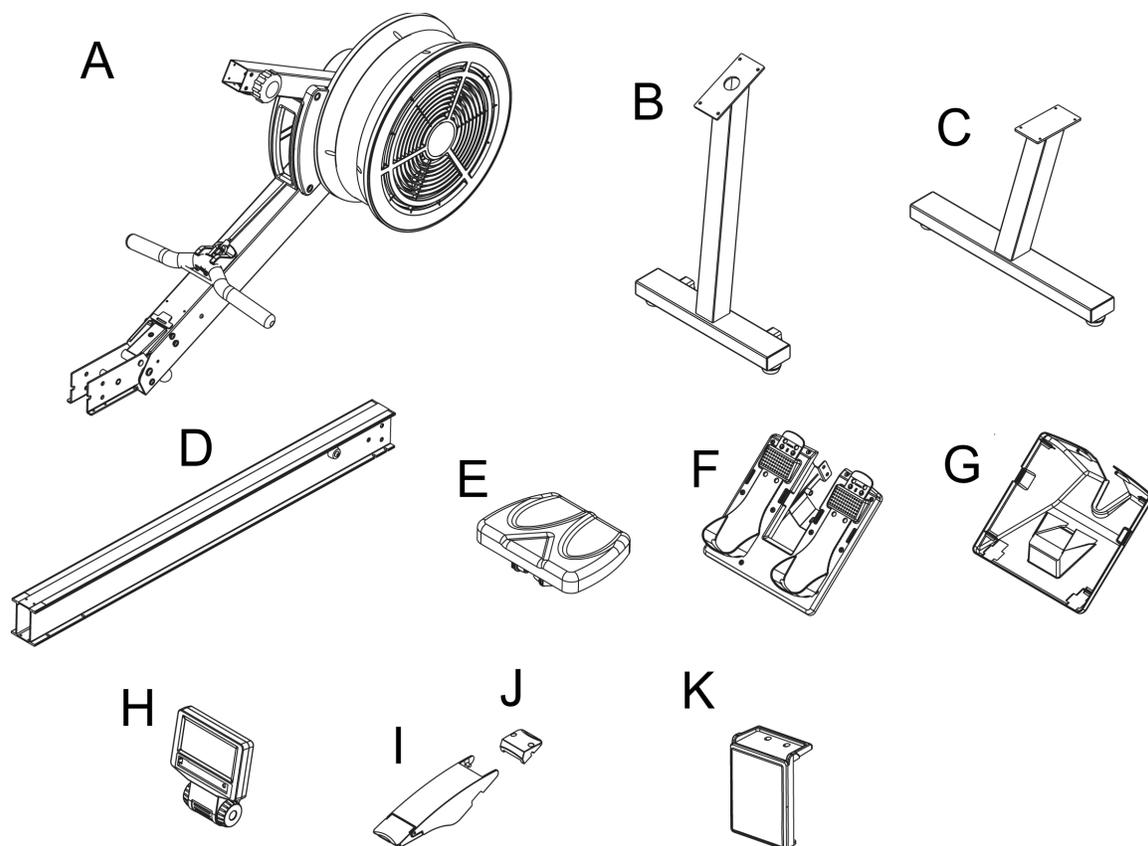
Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la gauche et les bras allongés devant. Gardez la jambe gauche bien droite et le pied droit sur le sol; pliez ensuite la jambe droite et inclinez-vous vers l'avant en rapprochant votre hanche du mur. Tenez cette position, puis répétez de l'autre côté en comptant 15 temps.



APERÇU

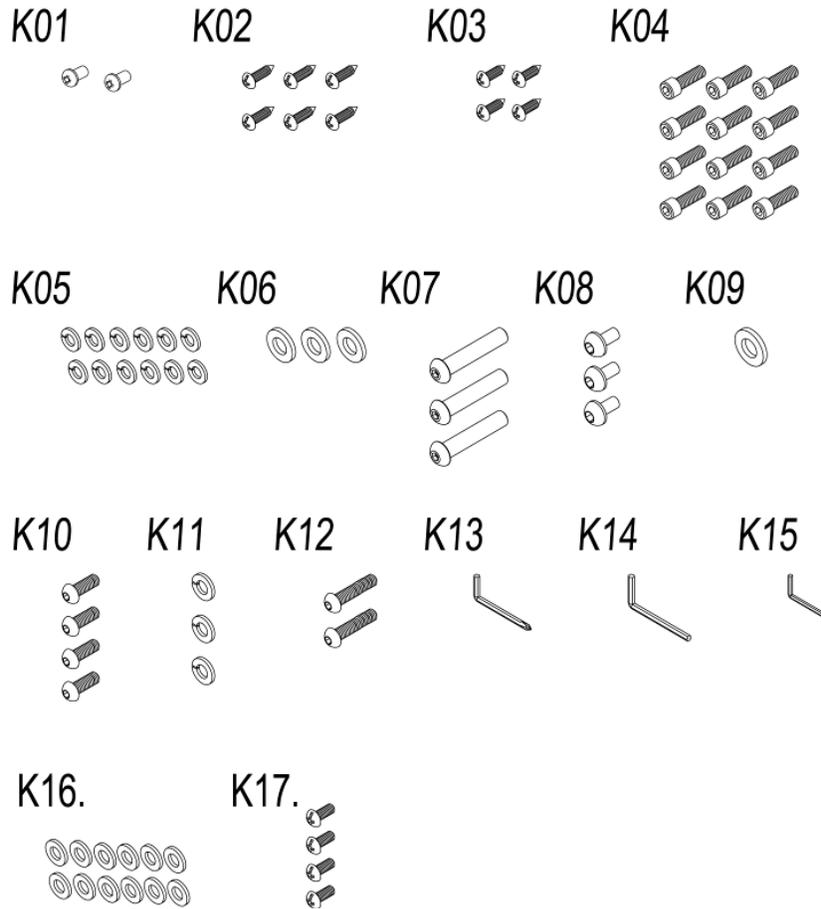


PIÈCES D'ASSEMBLAGE



ITEM	Description	Qty
A	Assemblage du châssis principal	1
B	Support avant	1
C	Support arrière	1
D	Glissière	1
E	Siège	1
F	Assemblage de la pédale	1
G	Couvre la pédale	1
H	Console	1
I	Protecteur en plastique (b)	1
J	Protecteur en plastique (a)	1
K	Embout du rail	1

ENSEMBLE DE MATÉRIELS

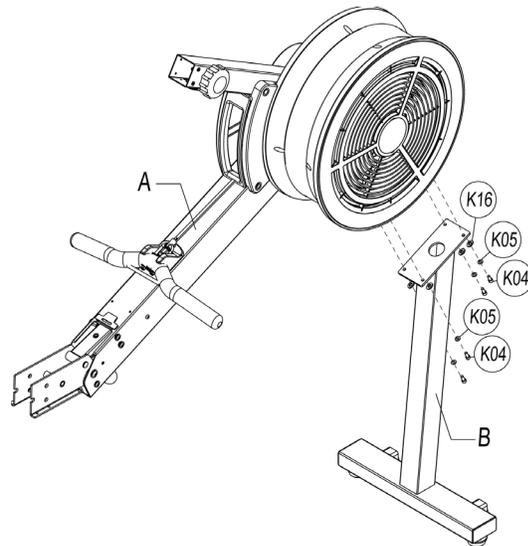


ITEM	Description	Qté
K01	Vis phillips (stainless)	2
K02	Vis phillips (stainless)	6
K03	Vis phillips (st)	4
K04	Vis (acier)	12
K05	Rondelle à ressort	12
K06	Rondelle	3
K07	Vis creux	3
K08	Vis à douille	3
K09	Rondelle	4
K10	Vis à tête hexagonale	4
K11	Rondelle à ressort	3
K12	Vis à tête hexagonale	2
K13	Clé à vis à tête hexagonale + tournevis phillips	1
K14	Clé à vis à tête hexagonale (5mm)	1
K15	Clé à vis à tête hexagonale (4mm)	1
K16	Rondelle	12
K17	Vis phillips	4

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

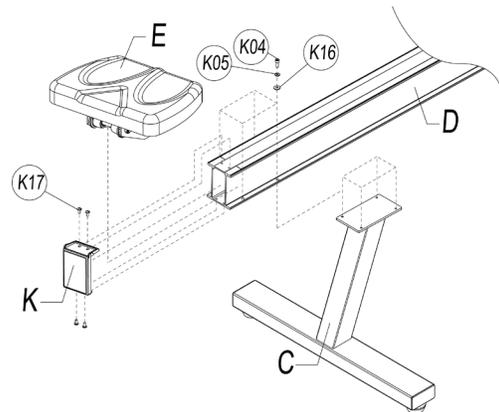
ÉTAPE 1: Fixez le châssis principal au support avant

Utilisez 4 vis (K04), 4 rondelles à ressort (K05) et 4 rondelles (k16) pour fixer le châssis principal (A) au support avant (B). Assurez-vous que cela soit bien serré.



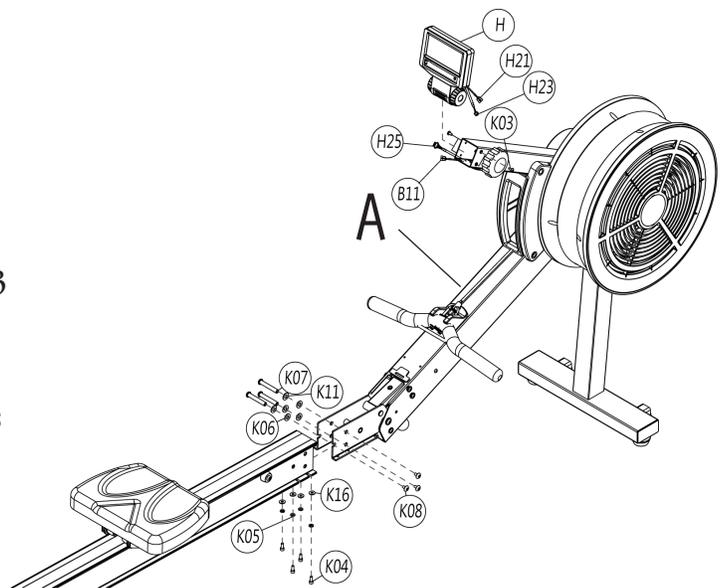
ÉTAPE 2: Fixez la glissière au support arrière et assemblez le siège

Tout d'abord, Fixez le support arrière (c) À la glissière (d) À l'aide de 4 vis (K04), DE 4 rondelles à ressort (K05) et DE 4 rondelles (k16). Ensuite, installez le siège (e) sur la glissière (d) avant d'y placer SON embout (k) à l'aide de 4 vis phillips (k17) assurez-vous que cela soit bien serré.



ÉTAPE 3: Fixez la glissière au châssis principal

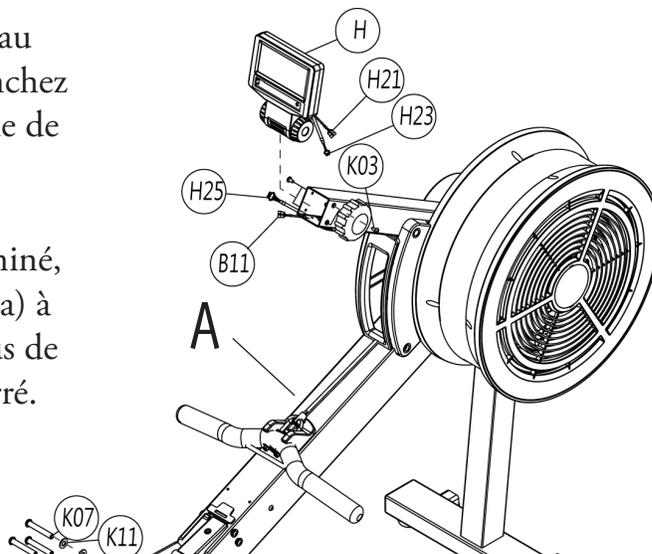
Tout d'abord, faites glisser la glissière (D) sur le châssis principal (A). Fixez-les par le côté à l'aide de 3 vis creux (k07), DE 3 rondelles à ressort (k11), DE 3 rondelles et DE 3 VIS À BAGUE (k08). FaITES pareillement avec le dessous DE la glissière. À l'aide de 4 vis à tête hexagonales (acier) (K04), DE 4 rondelles à ressort (K05) et DE 4 rondelles (k16). Assurez-vous que cela soit bien serré.



ÉTAPE 4: Branchez et installez la console

Branchez le câble électrique (du haut) (h21) au câble électrique (du bas) (b11). Ensuite, branchez le câble de la console (du haut) (h23) au câble de la console (du bas) (h25)

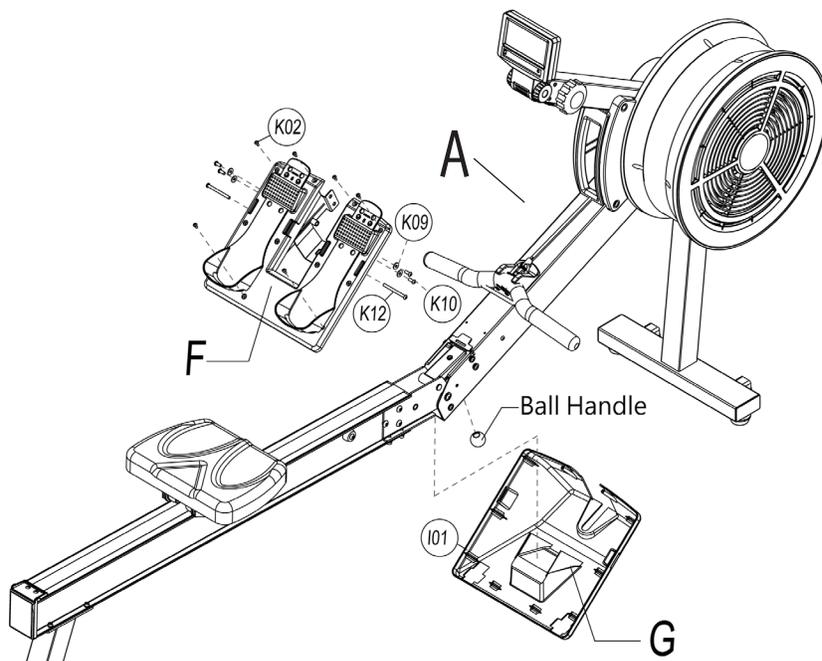
Quand le branchement de la console est terminé, installez la console au support de la console (a) à l'aide de 4 vis phillips (st) (k03). Assurez-vous de ne pas plier les câbles et que cela soit bien serré.



ÉTAPE 5: Fixez l'ensemble de pédales

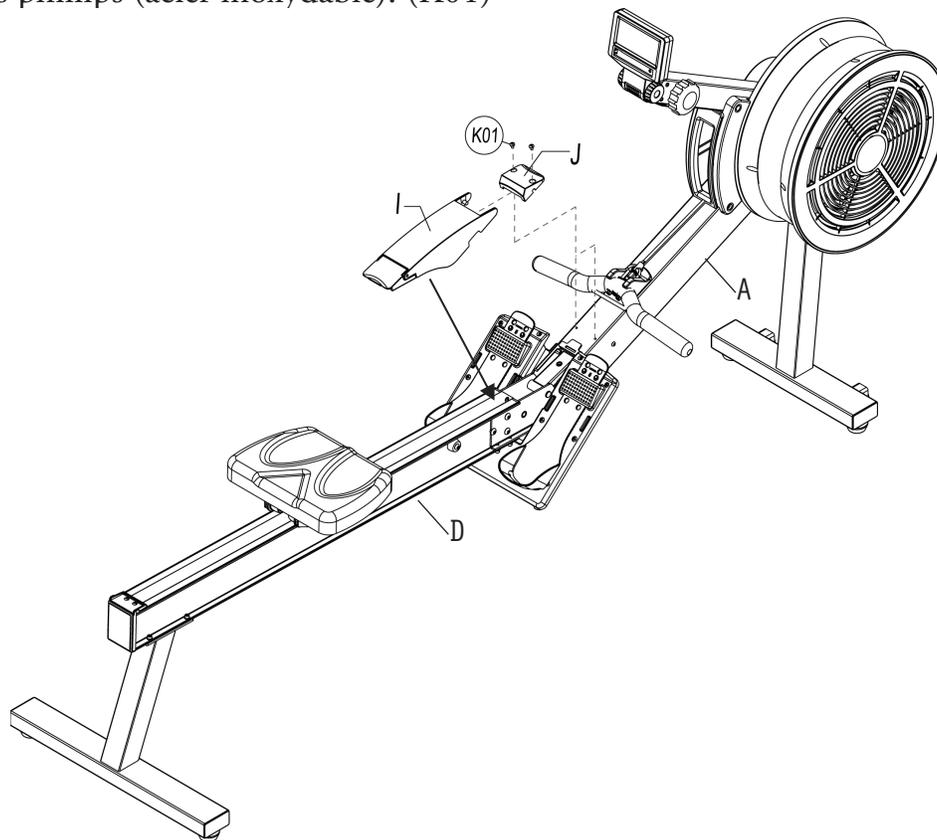
Placez l'ensemble de pédales (f) au bas du châssis principal (a). Ensuite, alignez les trous de l'ensemble de pédales (f) avec ceux du châssis principal (a). Maintenant, fixez l'ensemble des pédales au châssis principal à l'aide de 4 vis à têtes hexagonales (k-10), de 4 rondelles (k09) et de 2 vis à têtes hexagonales (k12).

Quand l'ensemble de pédales est fixé, placez-y le protecteur arrière des pédales (g) à l'aide de 6 vis phillips (acier inoxydable) (k02). Assurez-vous que cela est bien serré.

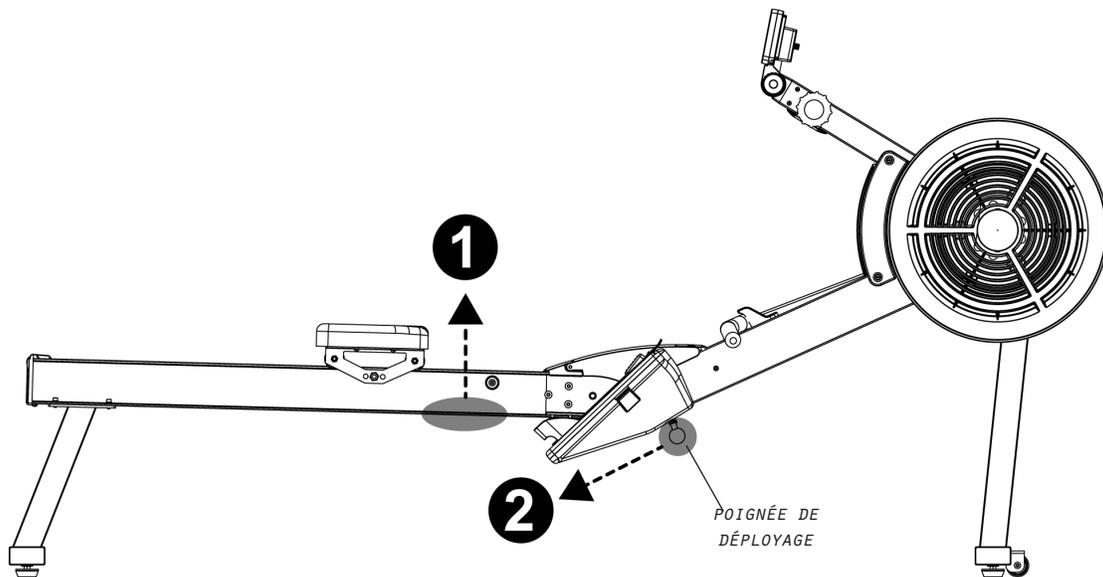


ÉTAPE 6: Posez les protecteurs cosmétiques

Fixez le grand protecteur en plastique (i) au petit protecteur en plastique (j). Pour ce faire, faites glisser les deux fentes en dessous du protecteur en plastique (j) au 2 encoches du protecteur en plastique (i). Il faut alors plier le protecteur en plastique (i) avant de glisser la partie du bas du protecteur en plastique (i) à l'avant du rail de la glissière (d). En fait, il y a 4 encoches qui se glissent au bord de la glissière (d). Ensuite, glissez de nouveau le protecteur en plastique (i) pour aligner ses trous avec ceux du châssis principal (a), avant de les fixer à l'aide de 2 vis phillips (acier inoxydable). (K01)

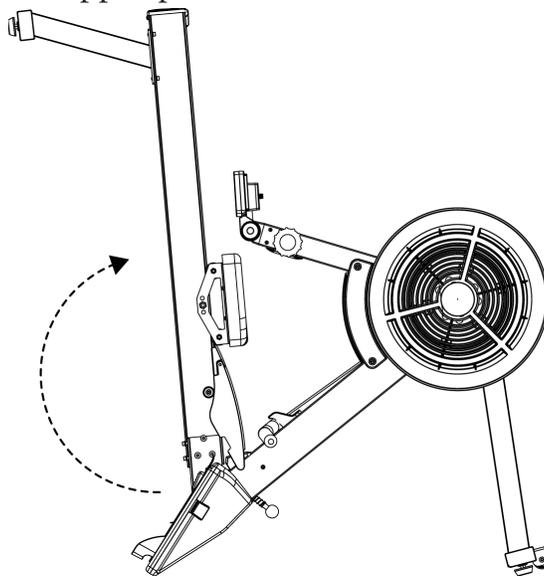


REPLIER LA MACHINE



Étape 1:

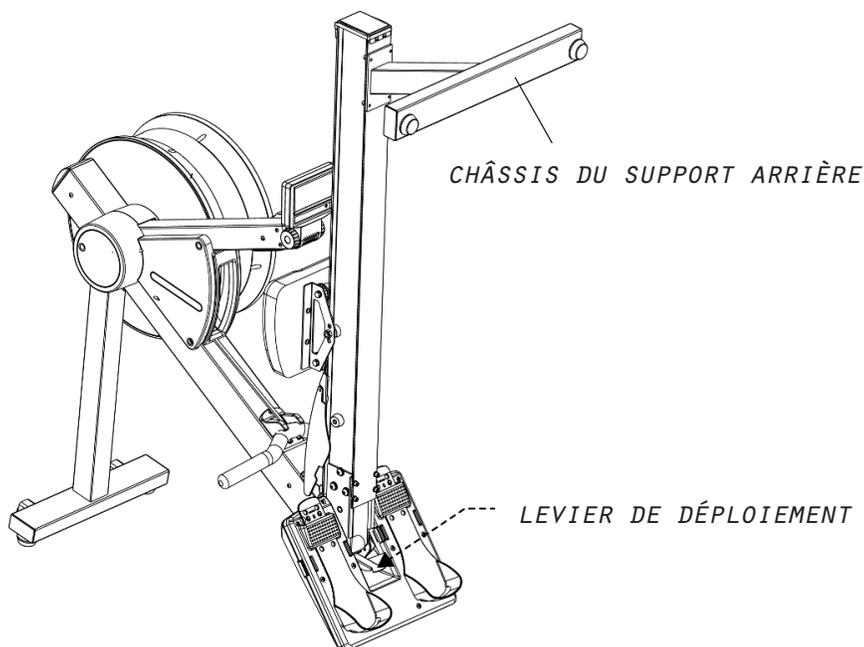
1. Tenez la glissière à peu près à 4 pouces du protecteur de joint et maintenez-la à la verticale.
2. Après avoir soulevé la glissière, tirez sur la poignée de déploiement. La machine devrait commencer à se plier. Ajustez l'appui-pied au sol.



Étape 2:

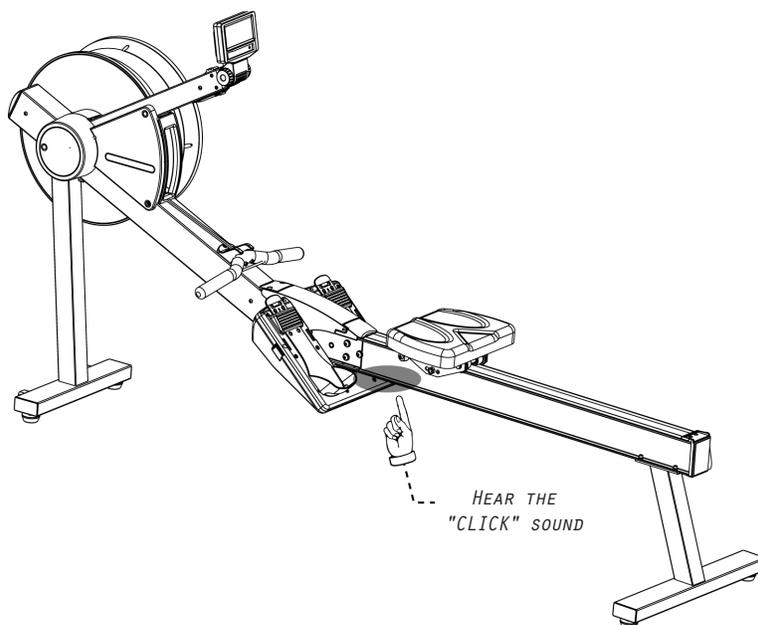
Pliez la glissière jusqu'à entendre le son « click ». Maintenant, pour vous assurer que la machine est en position verrouillée, tirez sur la glissière. Si la glissière se tient d'elle-même à la verticale, la machine est dans une bonne position de dépliage.

Déployer La Machine



Étape 1:

Tenez le châssis du support arrière et, avec l'un de vos pieds, appuyez sur le levier de déploiement avant de descendre au sol.



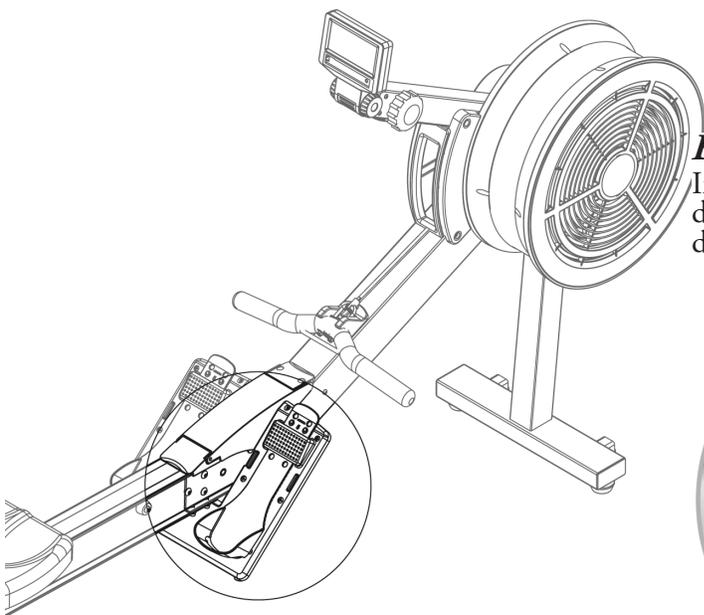
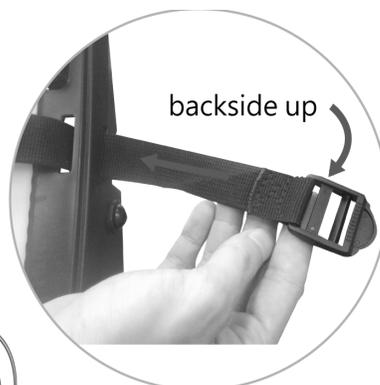
Étape 2:

Tenez la glissière à peu près à 4 pouces du protecteur en plastique et surélevez-la jusqu'à entendre le son « click ». Maintenant, pour vous assurer que la machine est en position verrouillée, appuyez sur la glissière. Si la machine reste verrouillée, celle-ci est dans une bonne position pour s'entraîner.

Ajustement des pédales

Étape 1:

Enfilez les courroies pour les pieds aux trous pour les deux pédales. Assurez-vous que le dos de la boucle pointe vers le haut après les avoir enfilées.



Étape 2:

Insérez la partie lâche du courroie et insérez-la dans le gros trou de la boucle et faites-la passer dans le petit trou avant de la tirer dessus.

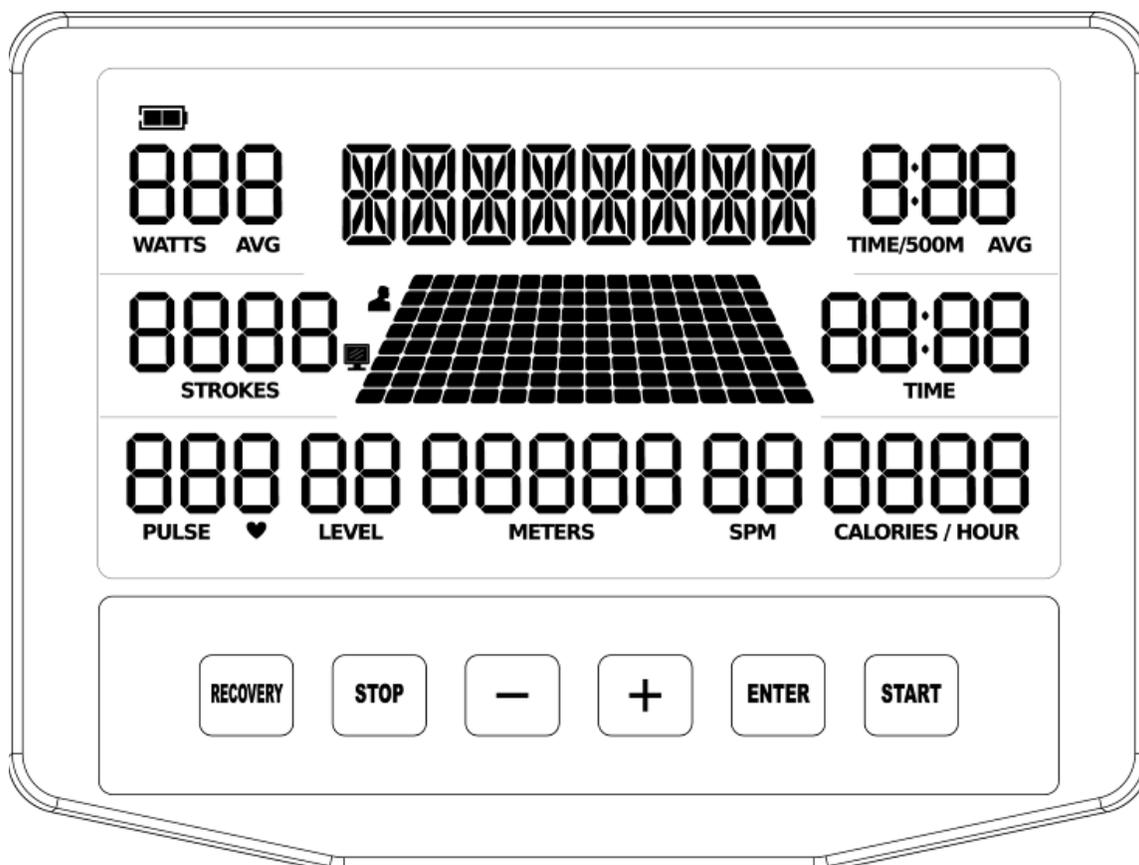


Étape 3:

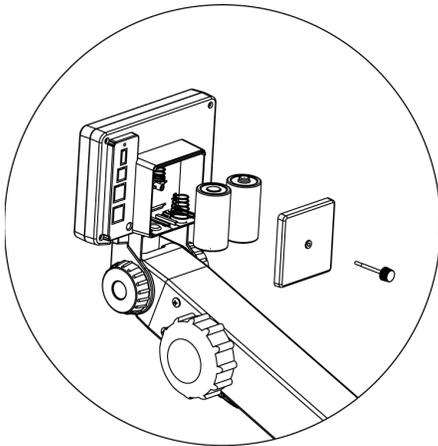
Vous pouvez desserrer ou serrer la boucle en laissant du mou en conséquence.



APERÇU DE LA CONSOLE



CONFIGURION DE LA CONSOLE



Note : Même si c'est un appareil autonome, deux piles d-cell sont nécessaires à son fonctionnement. (les piles ne sont pas incluses)

Affichage des fonctions principales

START	1	À l'écran d'accueil, après que la console soit démarrée, appuyez sur la touche « start », cela débutera automatiquement le programme rapide.
ENTER	1	Appuyez sur la touche « enter » pour confirmer une configuration ou une valeur..
+ key	1	Pour sélectionner un programme, soit rapide / personnalisé / distance / course, appuyez sur les touches « + » ou « - » après que la console soit démarrée.
	2	Quand vous réglez les données des exercices, appuyez sur la touche « + » pour augmenter leur valeur.
- key	1	Pour sélectionner un programme, soit rapide / personnalisé / distance / course, appuyez sur les touches « + » ou « - » après que la console soit démarrée.
	2	Quand vous réglez les données des exercices, appuyez sur la touche « - » pour diminuer leur valeur.
STOP	1	L'utilisateur peut interrompre une opération pendant qu'un programme est en marche en appuyant sur la touche « stop ». Le programme sera alors mis en suspens.
	2	Pour effacer les données actuelles ou pour retourner au menu principal, pendant qu'un programme est en marche ou en suspens, gardez la touche « stop » enfoncée pendant 2 secondes.
	3	Pour retourner au menu principal pendant le mode de récupération, gardez la touche « stop » enfoncée pendant 2 secondes.
RECOVERY	1	En mode suspend ou durant un exercice, appuyez sur la touche « recovery » pour activer la fonction de récupération.

MODE VEILLE

- Si vous n'utilisez pas la machine ou que vous n'avez pas pesé de touche, pendant 10 secondes, la lumière arrière de la console s'éteindra et le mode économie s'enclenchera.
- Si vous n'utilisez pas la machine ou que vous n'avez pas pesé de touche pendant 30 secondes, la console entrera en mode veille.
- Si la machine est en utilisation ou bien qu'une touche a été pesée pendant que la console est en mode économie ou en veille, celle-ci s'allumera et affichera le menu d'accueil.

MODES DE L'UTILISATEUR

- Pendant le démarrage de la machine, l'écran affichera le menu d'accueil pendant 5 secondes, avant d'en faire autant pour les programmes quick/custom/distance/race. Ainsi, les graphes et les contenus de chaque programme s'afficheront l'un après l'autre.
- Si un utilisateur appuie sur la touche « start » dès le départ, cela enclenchera la mode « quick start » (démarrage rapide).
- Un utilisateur peut appuyer sur les touches « plus » ou « moins » pour sélectionner un des programmes affichés à l'écran. Quand un programme a été sélectionné, ses graphes et ses valeurs s'afficheront à l'écran.

DESCRIPTIONS DE L'AFFICHAGE

Affichage	Description	Affichage	Description
WATTS	Résistance	TIME	
STROKES	Coups	TIME/500M	Durée estimée/500 m
PULSE	Fréquence cardia.	TMR M-SS	Temps réel
LEVEL	Niveau résistance	MAX HR	Fréquence. Cardia. Max
METERS	Distance (unit: meter)	W CHART	Tableau de résistance
SPM	Nombre moyen de coups par minute	F CURVE	Courbe d'effort
AVG 500M	Temps moyen pour 500 m	CAL/HR	Calorie par 500 m.
CALORIES	Calories	AVG WATT	Résistance moyenne

QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE)

- Si vous appuyez sur la touche « start » au menu d'accueil, cela enclenchera automatiquement le programme quick start (démarrage rapide).
- Si un utilisateur rame alors que le menu d'accueil est affiché, cela enclenchera le programme quick start (démarrage rapide).
- Pendant votre entraînement dans le programme quick start (démarrage rapide), l'écran affichera les valeurs, actuelles ou cumulées, time (temps), meters (mètres), strokes (coups), watts, et calories.
- When exercising use the plus or minus keys to change the different display options.
- During exercise, the user can change resistance with the resistance knob to the right of the monitor.
- Pendant votre entraînement, vous pouvez changer les options d'affichage à l'aide des touches « plus » ou « moins ».
- Pendant un entraînement, il est possible de modifier la résistance à l'aide du bouton de résistance sur le côté droit du moniteur.

PROGRAMME PERSONNALISÉ

- Au menu d'accueil, appuyez sur la touche «plus» ou «moins» pour sélectionner un programme. Ensuite, appuyez sur la touche «enter» pour confirmer la sélection.
 - *CONFIGURATION DU TEMPS*
Après avoir choisi le programme personnalisé, appuyez sur la touche «enter» pour que la valeur de temps s'affiche. Sa valeur initiale est de 20 minutes.
 - *CONFIGURATION DES CALORIES*
Après avoir configuré la valeur du temps, appuyez sur la touche «ENTER» pour passer à la prochaine configuration, soit les calories. Appuyez sur la touche «plus» ou «moins» pour définir le nombre de calories voulu. Sa valeur initiale est de 150 calories.
 - *CONFIGURATION DES MÈTRES*
Après avoir configuré la valeur des calories, appuyez sur la touche « ENTER » pour passer à la prochaine configuration, soit les mètres. appuyez sur la touche «plus» ou «moins» pour définir la distance voulue. Sa valeur initiale est de 2 000 mètres.
Note: Cette configuration ne peut prendre la mesure de vergues
 - *CONFIGURATION DES COUPS*
Après avoir configuré la valeur de la distance, appuyez sur la touche « enter » pour passer à la prochaine configuration, soit les coups. Appuyez sur la touche «plus» ou «moins» pour définir le nombre de coups et appuyez sur la touche « enter » pour le confirmer.
 - *DÉMARRAGE D'UN PROGRAMME*
Après avoir terminé de configurer les coups, l'écran affichera « start ». Commencez à vous entraîner pour démarrer le programme.
 - *LE PROGRAMME «DISTANCE»*
Au menu d'accueil, appuyez sur la touche « plus » ou « moins » pour sélectionner le programme « distance ». Pour le confirmer, appuyez sur la touche « ENTER ».
 - *CONFIGURATION DE «METER» MÈTRES*
Pour configurer les mètres, appuyez sur la touche « plus » ou « moins » afin d'entrer la distance voulue et appuyez sur la touche « enter ». Pour le confirmer. Sa valeur initiale est de 2 000 mètres.
Note: cette configuration ne peut prendre la mesure de vergues
Après avoir configuré la valeur des mètres, appuyez sur la touche « enter », l'écran basculera à la page de démarrage de programme et affichera « start ». Commencez à vous entraîner pour démarrer le programme. L'écran affichera la distance totale
- ## **PROGRAMME «RACE» (COURSE)**
- Au menu d'accueil, appuyez sur la touche « plus » ou « moins » pour sélectionner le programme « race » (course) et appuyez sur la touche « enter » pour le confirmer.

- Après avoir sélectionné le programme « race », appuyez sur la touche « enter », vous serez dirigés à la configuration « meter » (mètre).
- Appuyez sur la touche « plus » ou « moins » pour configurer la valeur des mètres voulue et appuyez sur la touche « enter » pour la sauvegarder et pour passer à la prochaine configuration. Sa valeur initiale est de 2 000 mètres.
- Après avoir compléter la configuration « meter » (mètre) et après avoir appuyé sur la touche « enter », vous serez dirigés à la configuration « time » (temps). Appuyez sur la touche « plus » ou « moins » pour configurer la valeur du temps voulu. Ensuite, appuyez sur la touche « enter » pour la sauvegarder et pour passer à la prochaine configuration.
- Après avoir configuré la valeur « time » (temps), appuyez sur la touche « enter », l'écran basculera à la page de démarrage de programme et affichera « start ». Commencez à vous entraîner pour démarrer le programme.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche « plus » ou « moins » pour accéder aux différentes fonctions.
- Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut changer la valeur de la résistance à l'aide du bouton de résistance qui se trouve sur le côté droit du moniteur.

PROGRAMME « RECOVERY » (RÉCUPÉRATION)

- Si vous appuyez sur le bouton « recovery » (récupération) durant n'importe quel programme. Celui-ci commencera un décompte d'une minute et mesurera votre fréquence cardiaque actuelle.
- Le programme mesure la fréquence cardiaque. Si celle-ci n'est pas détectable, l'écran afficherait alors « no pulse » (pas de pouls)
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée 10 secondes après avoir appuyé le bouton « recovery » (récupération), le programme se suspendra et vous serez dirigés au menu d'accueil.
- Si vous appuyez sur le bouton « stop » pendant le programme « recovery » (récupération), vous serez sorti automatiquement du programme avant d'être dirigé à la page d'accueil.

LES RÉSULTATS DE RÉCUPÉRATION

- Le pointage calculé de f1 .0 - F 6.0 Sera affiché à l'écran.
- Pour l'écran des calories, celle-ci affichera la fréquence cardiaque de début et de fin. Ensuite, celle-ci affichera votre score, variant entre 1.0 Et 6.0, Avant d'être dirigée à l'écran d'accueil.

LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange, précisez au représentant du service à la clientèle le numéro du modèle du produit et le numéro de la pièce inscrite dans le tableau qui suit, ainsi que la quantité désirée.

Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY
(A) Châssis principal								
LK700RW-A01	Châssis principal	1	LK700RW-A36	Mécanisme de pliage	1	LK700RW-B05-1	Aimant du capteur	1
LK700RW-A02	Arbre de transmission du ventilateur	1	LK700RW-A37	Levier de libération	1	LK700RW-B06	Hélice du ventilateur	1
LK700RW-A03	Roue dentée	1	LK700RW-A38	Levier pliable	1	LK700RW-B07	Rivet	20
LK700RW-A04	Anneau en caoutchouc	1	LK700RW-A39	Manche pliable	1	LK700RW-B08	Écrou	3
LK700RW-A05	Anneau en caoutchouc A	1	LK700RW-A40	Levier pliable	1	LK700RW-B09	Vis Phillips	3
LK700RW-A06	Palier	1	LK700RW-A41	Ressort (A)	1	LK700RW-B10	Écrou	2
LK700RW-A07	Palier	1	LK700RW-A42	Ressort à siège A	1	LK700RW-B11	Générateur d'énergie du capteur	1
LK700RW-A08	Axe de roue	3	LK700RW-A43	Serrure-C	2	LK700RW-B13	Protecteur supérieur du capteur	1
LK700RW-A09	Roue en caoutchouc	4	LK700RW-A44	Rondelle	2	LK700RW-B14	Protecteur inférieur du capteur	1
LK700RW-A10	Bague de l'axe de roue	4	LK700RW-A45	Vis à tête hexagonale	2	LK700RW-B14-1	Vis Phillips (ST)	4
LK700RW-A11	Poulie	2	LK700RW-A46	Plaque en plastique	1	LK700RW-B15	Vis Phillips	4
LK700RW-A11-1	Axe de la poulie	1	LK700RW-A47	Manche pliable	1	LK700RW-B16	Couvre-plaque du ventilateur	1
LK700RW-A12	Coussinet de la poulie	2	LK700RW-A48	Tube d'entraînement	2	LK700RW-B17	Protecteur gauche du châssis	1
LK700RW-A13	Support à roue	2	LK700RW-A49	Ressort de torsion A	1	LK700RW-B18	Protecteur droit du châssis	1
LK700RW-A14	Plaque de motion	1	LK700RW-A50	Ressort de torsion	1	LK700RW-B19	Garde-chaîne	1
LK700RW-A15	Support à chaîne	2	LK700RW-A51	Vis à tête hexagonale	2	LK700RW-B20	Protecteur de ventilateur	2
LK700RW-A16	Corde	1	LK700RW-A52	Rondelle	2	LK700RW-B22	Buse de ventilateur	1
LK700RW-A17	Chaîne	1	LK700RW-A53	Vis Phillips	2	LK700RW-B23	Tableau de réglage	1
LK700RW-A18	Vis à tête hexagonale	6	LK700RW-A54	Courroie	3	LK700RW-B24	Couverture de la buse de ventilateur du centre	1
LK700RW-A19	Vis à tête hexagonale	2	LK700RW-A55	Courroie	2	LK700RW-B25	Support de ventilateur A	1
LK700RW-A20	Écrou	2	LK700RW-A56	Couvercle en plastique B tube	1	LK700RW-B26	Support de ventilateur B	1
LK700RW-A21	Pince en forme de cadre	1	LK700RW-A57	Vis Phillips	2	LK700RW-B27	Arbre de transmission	3
LK700RW-A22	Vis Phillips	1	LK700RW-A63	Roue de conversion	1	LK700RW-B29	Ressort du tableau de bord	3
LK700RW-A23	Bouchons châssis	1	LK700RW-A64	Bague de roue de conversion	1	LK700RW-B30	Cage de ventilateur	1
LK700RW-A24	Protecteur de châssis	1	LK700RW-A65	Rondelle	2	LK700RW-B31	Siège ressort	3
LK700RW-A25	Support à guidon	1	LK700RW-A66	Vis à tête hexagonale	1	LK700RW-B32	Vis Phillips	8
LK700RW-A26	Chaîne à câble	1	LK700RW-A67	Écrou	1	LK700RW-B33	Vis à tête hexagonale	8
LK700RW-A27	Protecteur en plastique(A)	1	LK700RW-A68	Câble	1	LK700RW-B35	Vis Phillips	6
LK700RW-A28	Protecteur en plastique (B)	1	LK700RW-A69	Support à câble	1	LK700RW-B36	Vis Phillips	6
LK700RW-A29	Protecteur en plastique (C)	1	LK700RW-A70	Vis Phillips	2	LK700RW-B38	Vis Phillips	1
LK700RW-A30	Protecteur de pinces (B)	1	LK700RW-A71	Vis à tête hexagonale	1	LK700RW-B39	Écrou	1
LK700RW-A31	Serrure-E	2	LK700RW-A73	Anneau pour chaîne	1	LK700RW-B40	Câble de capteur	1
LK700RW-A32	Support de câble	1	LK700RW-A74	Rondelle plate	1	LK700RW-B41	Coussin en mousse	1
LK700RW-A33	Vis Phillips	2	(B) Assemblage du ventilateur		1	LK700RW-B42	Bague de capteur	4
LK700RW-A34	Câble	1	LK700RW-B01	Arbre du ventilateur	1	LK700RW-B43	Coussin en mousse	1
LK700RW-A34-1	Couvercle de bouton	1	LK700RW-B02	Palier unidirectionnel	1	LK700RW-B44	Serrure-C	1
LK700RW-A34-2	Vis Phillips	5	LK700RW-B03	Palier	2	LK700RW-B45	Coupe-vent	4
LK700RW-A35	Écrou	4	LK700RW-B04	Palier du tuyau isolant	1	LK700RW-B46	Bague	1
			LK700RW-B05	Base du ventilateur	1	LK700RW-B48	Vis Phillips	3

SUITE DE LA LISTE DES PIÈCES

Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY
(C) Assemblage du support avant			LK700RW-G15	Vis à tête hexagonale	2	(I) Ensemble d'accessoires en caoutchouc		
LK700RW-C01	Support avant du châssis	1	LK700RW-G16	Écrou	2	LK700RW-I01	Embout de pédale (arrière)	1
LK700RW-C02	Appuie-pied	2	LK700RW-G17	Coussin de siège	1	LK700RW-I04	Pédal	2
LK700RW-C03	Écrou à tête hexagonale	2	LK700RW-G18	Rondelle à ressort	4	LK700RW-I05	Courroie pour les pieds	2
LK700RW-C04	Capuchon	2	LK700RW-G19	Vis à tête hexagonale	4	LK700RW-I06	Pédale de frein	2
LK700RW-C05	Roue de transport	2	LK700RW-G20	coussin en caoutchouc	2	(K) Matériel fourni		
LK700RW-C06	Vis à tête hexagonale	2	LK700RW-G21	Tige de verrouillage du siège	1	LK700RW-K01	Vis Phillips (acier inoxydable)	2
LK700RW-C07	Écrou	2	LK700RW-G22	Vis à tête hexagonale	2	LK700RW-K02	Vis Phillips à auto-taroudage en acier inoxydable	6
(D) Assemblage du support arrière			(H) Assemblage de la console			LK700RW-K03	Vis Phillips (ST)	4
LK700RW-D01	Support arrière du châssis	1	LK700RW-H01	Dessus de la console	1	LK700RW-K04	Vis à tête hexagonale (acier)	12
LK700RW-D02	Appuie-pied	2	LK700RW-H02	contrôleur supérieur de la console	1	LK700RW-K05	Rondelle à ressort	12
LK700RW-D03	Écrou à tête hexagonale	2	LK700RW-H03	Vis Phillips (ST)	8	LK700RW-K06	Rondelle	3
LK700RW-D04	Capuchon	2	LK700RW-H04	Clavier (6 touches)	1	LK700RW-K07	Boulon à creux double	3
(E) Assemblage du pédalier			LK700RW-H05	Couvercle	1	LK700RW-K08	Vis à bague	3
LK700RW-E01	Support de pédale	1	LK700RW-H06	Récepteur de fréquence cardiaque sans fil	1	LK700RW-K09	Rondelle	4
LK700RW-E04	Contrôle des pédales	1	LK700RW-H07	Capteur de pouls	1	LK700RW-K10	Vis à tête hexagonale	4
LK700RW-E05	Vis Phillips (acier inoxydable)	6	LK700RW-H09	Couvercle arrière de la console	1	LK700RW-K11	Rondelle à ressort	3
LK700RW-E06	Protecteur	2	LK700RW-H10	Vis Phillips (ST)	4	LK700RW-K12	Vis à tête hexagonale	2
(F) Assemblage du guidon			LK700RW-H13	Couvercle de batterie	1	LK700RW-K13	Clé hexagonale + tournevis	1
LK700RW-F01	Guidon	1	LK700RW-H14	Vis du couvercle de batterie	1	LK700RW-K14	Clé hexagonale (5mm)	1
LK700RW-F02	Anneau pour chaîne	1	LK700RW-H15	Siège connecté à la console	1	LK700RW-K15	Clé hexagonale (4mm)	1
LK700RW-F03	Écrou	2	LK700RW-H16	Bouton de la console	1	LK700RW-K16	Rondelle	12
(G) Assemblage du siège			LK700RW-H17	Bouton de la console	1	LK700RW-K17	Vis Phillips	4
LK700RW-G01	Glissière	1	LK700RW-H18	Afficheur LCD	1			
LK700RW-G02	Support à siège	2	LK700RW-H19	Caoutchouc conducteur	2			
LK700RW-G03	Tube d'entraînement	2	LK700RW-H20	Panneau de lumière LCD arrière	1			
LK700RW-G04	Vis (moitié du filage)	2	LK700RW-H21	Câble supérieur du capteur du générateur d'électricité	1			
LK700RW-G05	Rondelle	2	LK700RW-H22	Ensemble de la plaque élastique pour la batterie	1			
LK700RW-G06	Écrou	2	LK700RW-H22-1	Plaque élastique pour la batterie	1			
LK700RW-G07	Grande roue du siège	4	LK700RW-H23	Câble du tableau VR (supérieur)	1			
LK700RW-G08	Protecteur arrière de la glissière	1	LK700RW-H24	Tableau lumineux en dessous du clavier	1			
LK700RW-G10	Petite roue du siège	2						
LK700RW-G11	Plaque du rail à glissière	2						
LK700RW-G12	Ruban double-face	2						
LK700RW-G13	Bague	4						
LK700RW-G14	Tube d'entraînement (siège)	2						

GARANTIE

GARANTIE POUR CLUB COMMERCIALE*

BH North America réparera ou fournira, sans frais, à son choix, les parties défectueuses, à défaut de matériaux ou de fabrication. La couverture de garantie de remplacement à vie pour son châssis est de trois ans (3) pour les autres composantes. La couverture de garantie de main d'œuvre est de deux ans (2) La garantie ne concerne que l'acheteur original.

**Avis de responsabilité commerciale: Pour toutes les installations non-soumises à des frais d'utilisation, quelques en soit sa durée d'utilisation.*

GARANTIE COMMERCIALE *

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion, sans frais les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'œuvre. La garantie à vie de remplacement sur le châssis est de cinq (5) ans sur les autres pièces. La garantie de la main- d'œuvre est des deux (2) ans. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

**Avis de responsabilité commerciale: Pour toutes les installations non-soumises à des frais d'utilisation, pour une durée d'utilisation inférieure de 8 heures par jour.*

GARANTIE RÉSIDENIELLE

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion, sans frais les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'oeuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis est des dix (10) ans sur les autres pièces. La garantie de la main- d'oeuvre est de deux (2) ans. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

CLAUSE LÉGALE POUR LES ÉLÉMENTS COSMÉTIQUES

Pour tous les produits et niveaux de garantie, les éléments cosmétiques auront une garantie de 1 an sur les défauts de fabrication, à partir de la date d'achat. Les « éléments cosmétiques » incluent : les plastiques externes, les éléments décoratifs/autocollants et les recouvrements.

CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS:

- La préparation avant la livraison ;
- Les composantes à remplacer en raison de la saleté ou d'un manqué d'entretien régulier ;
- Les réparations devenues nécessaires par suite d'un usage abusif, de négligence, ou d'un fonctionnement ou d'un entretien non conformes aux instructions formulées dans le Guide d'utilisation.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur la garantie ou enregistrer la garantie de votre produit en ligne, visitez notre site Web à :<http://www.BHFitnessUSA.com>

**POUR FAIRE EFFECTUER DES RÉPARATIONS COUVERTES PAR
LA GARANTIE, NE RAPPORTEZ PAS L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.
PRENEZ D'ABORD CONTACT AVEC BH FITNESS**

BH North America Corporation

20155 Ellipse

Foothill Ranch, CA 92610

Phone: 949.206.0330; Toll Free: 866.325.2339; Fax: 949.206.0013

Web: www.BHFitnessUSA.com

Mon - Fri 8am - 5pm PST