

*Ixo*sport by **STRIALE**



Manuel

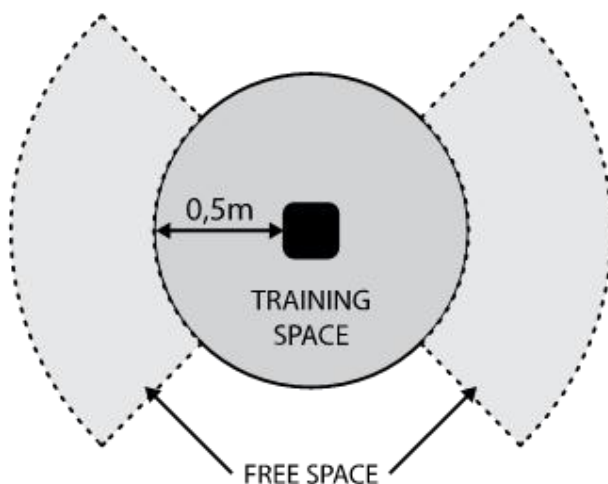
IXO-5570 Réf. 905570



AVERTISSEMENTS :

Sécurité

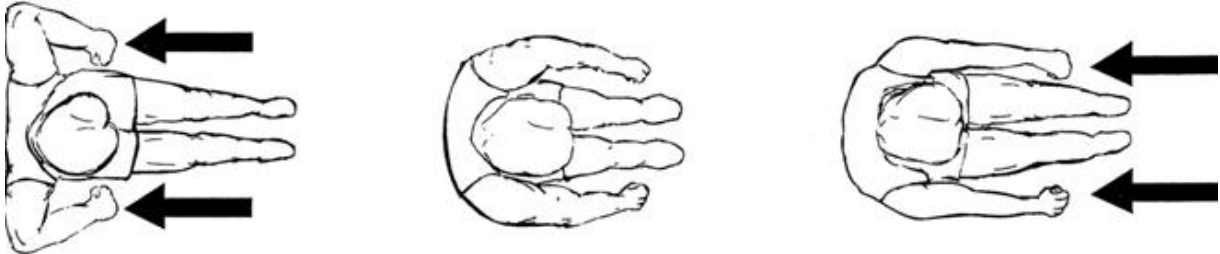
- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif..
- La zone libre ne doit pas être inférieure à 0.6 fois la zone d'entraînement.



- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- **La santé peut être atteinte par des entraînements incorrectes ou excessifs.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

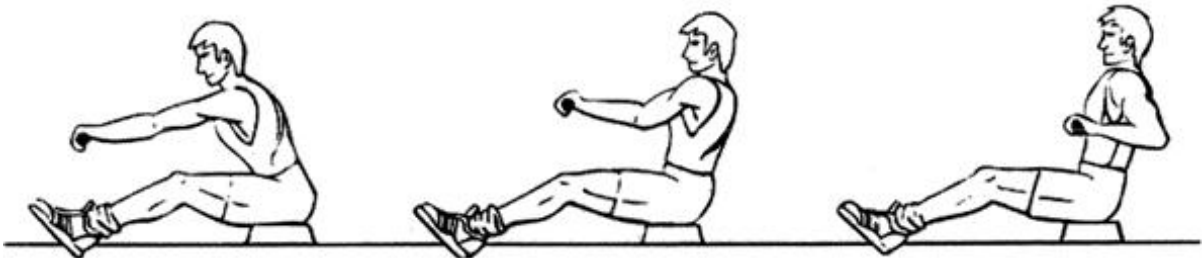
Entraînement basique

1. Asseyez-vous sur la selle et attachez vos pieds aux pédales à l'aide des bandes Velcro, et saisissez la barre d'aviron.
2. Prenez la position de départ, penché en avant, les bras tendus et les genoux pliés.
3. Poussez-vous en arrière, en redressant votre dos et vos jambes en même temps.
4. Continuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement vers l'arrière, pendant cette étape, vous devez sortir vos bras sur le côté. Revenez ensuite à l'étape 2 et répétez.



Exercice avec les bras

Cet exercice tonifiera les muscles de vos bras, épaules, dos et ventre. Asseyez-vous avec vos jambes droites, penchez-vous vers l'avant et saisissez les poignées. De manière graduelle et contrôlée, penchez-vous en arrière juste après la position verticale en continuant à tirer les poignées vers votre poitrine. Revenez à la position de départ et répétez



Exercice avec les jambes

Cet exercice aidera à tonifier les muscles de vos jambes et de votre dos. Le dos droit et les bras tendus, pliez les jambes jusqu'à ce que vous saisissiez les poignées du bras d'aviron en position de départ. Utilisez vos jambes pour pousser votre corps vers l'arrière tout en gardant vos bras et votre dos droits.



Autres entraînement

Vous pouvez accrocher le guidon (# 72) sur les cordes (# 17), pour effectuer les entraînements et exercices supplémentaires comme ci-dessous:



Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.
- Masse totale : 14 Kg
- Surface totale : 117 x 28 x 68 cm

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

Pour commander des pièces détachées

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la **référence du produit.**

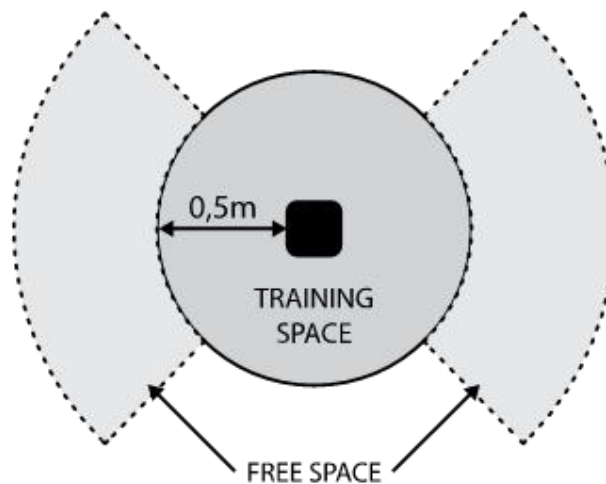
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contactez du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

Important: Read these instructions before using the equipment!

Safety

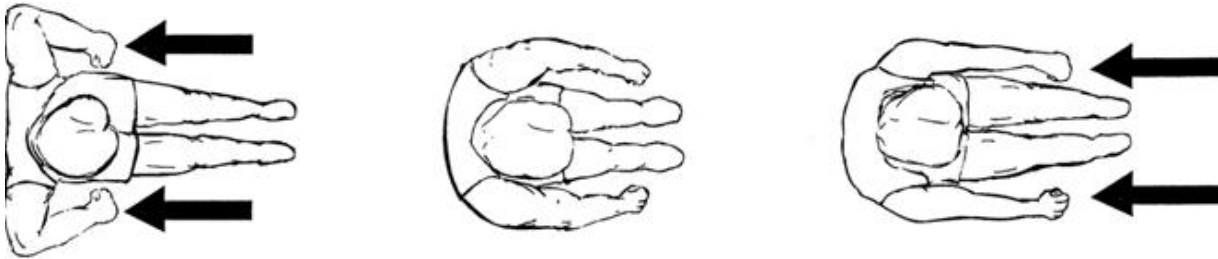
- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification H for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- The free area must be 0.6 time less than the training area.



- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 110 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.

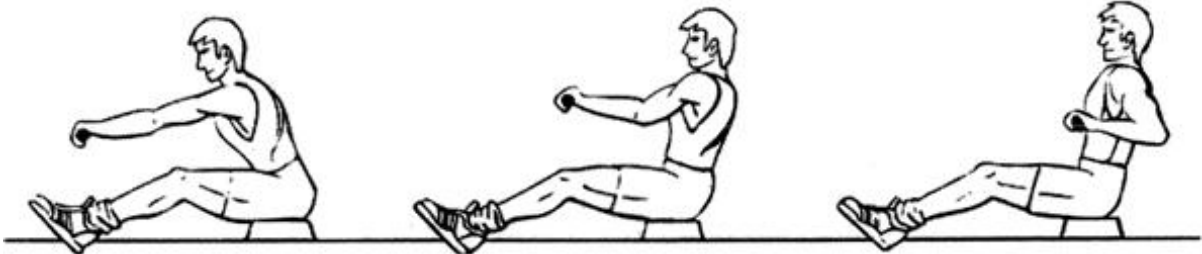
The basic Rowing Stroke

1. Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps, and take hold of the rowing bar.
2. Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent.
3. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time.
4. Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side. Then return to the stage 2 and repeat.



Arms Only Rowing

This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the upright position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position and repeat.



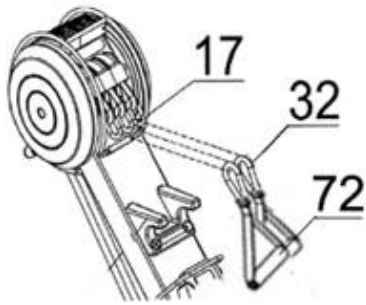
Legs Only Rowing

This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straight and arms out stretched, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position. Use your legs to push your body back while keeping your arms and back straight.



Other Rowings

Or you can hook up the handle bar (#72) on the ropes (#17), and then you can do the extra trainings and exercises as below:



Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.
- Weight : 14 Kg
- Size : 117 x 28 x 68 cm

Guarantee: the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.


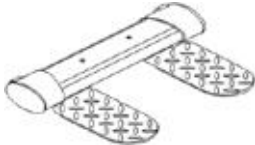






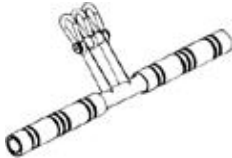

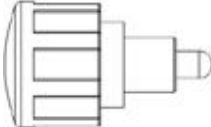






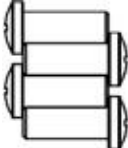




To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

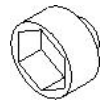
The name or **reference of the product.**

The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual.

			(44) 
	(71) 	(15) 	(18) 
		(58) 	(79) 
(16) 1pc (35) (Φ8) 2pcs (13) M8 2pcs (19) 2pcs 	(60) Φ9.5x94.5xM6 1PC (64) M6 x 10 1pc (#64) 	(20) M8*95 1pc (14) Φ8 1pc, (13) M8 1pc 	2 M8*50 2pcs (76) M8 2pcs (47) Φ8 2pcs 
 (66) Φ6 4pcs	 65 M6*15 4pcs	 S6 1pcs	 S13/S14 2PCS
 (77) M8	 S5+ Philips wrench		

1



(77) 1PCS



(2) M8*50 2PCS



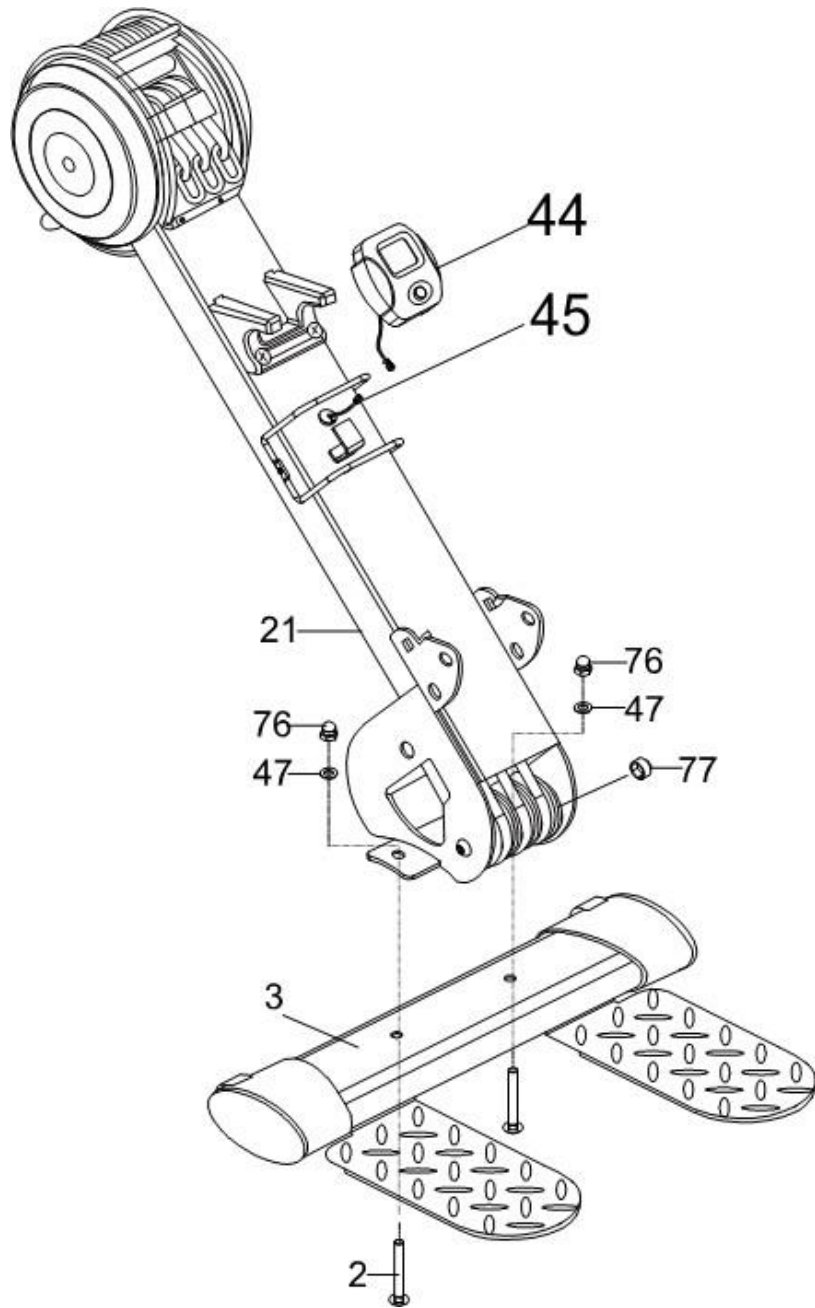
(47) (Φ 8)
2PCS



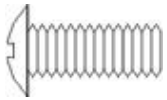
(76) M8 2PCS



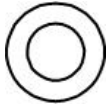
S13/S14 1PC



2



(65) M6*15 4pcs



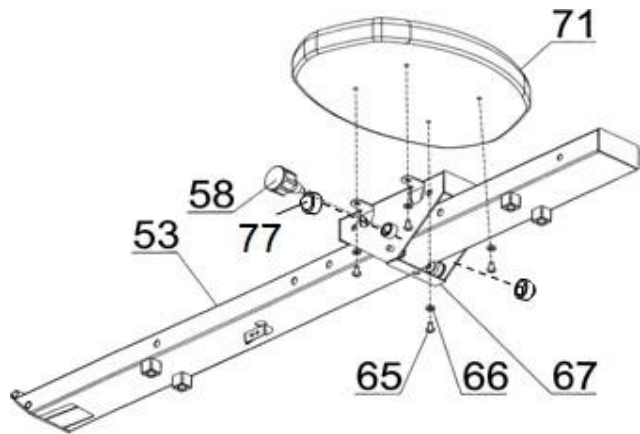
(66) Φ6 4pcs



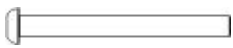
(77) 2PCS



1pc



2



(60) Φ9.5x94.5xM6 1PC



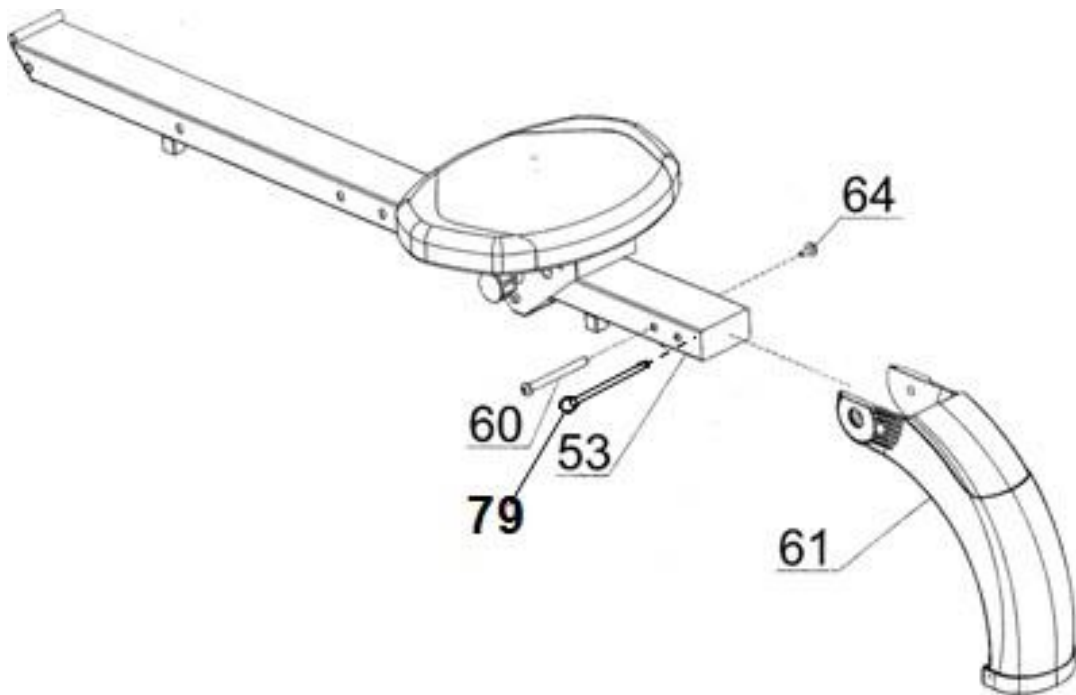
(64) M6 x 10 1pc (#64)



(79) Pin DIA8X100



S6 1pc



4

(20) M8*95 1pc

(14) Φ 8 1pc

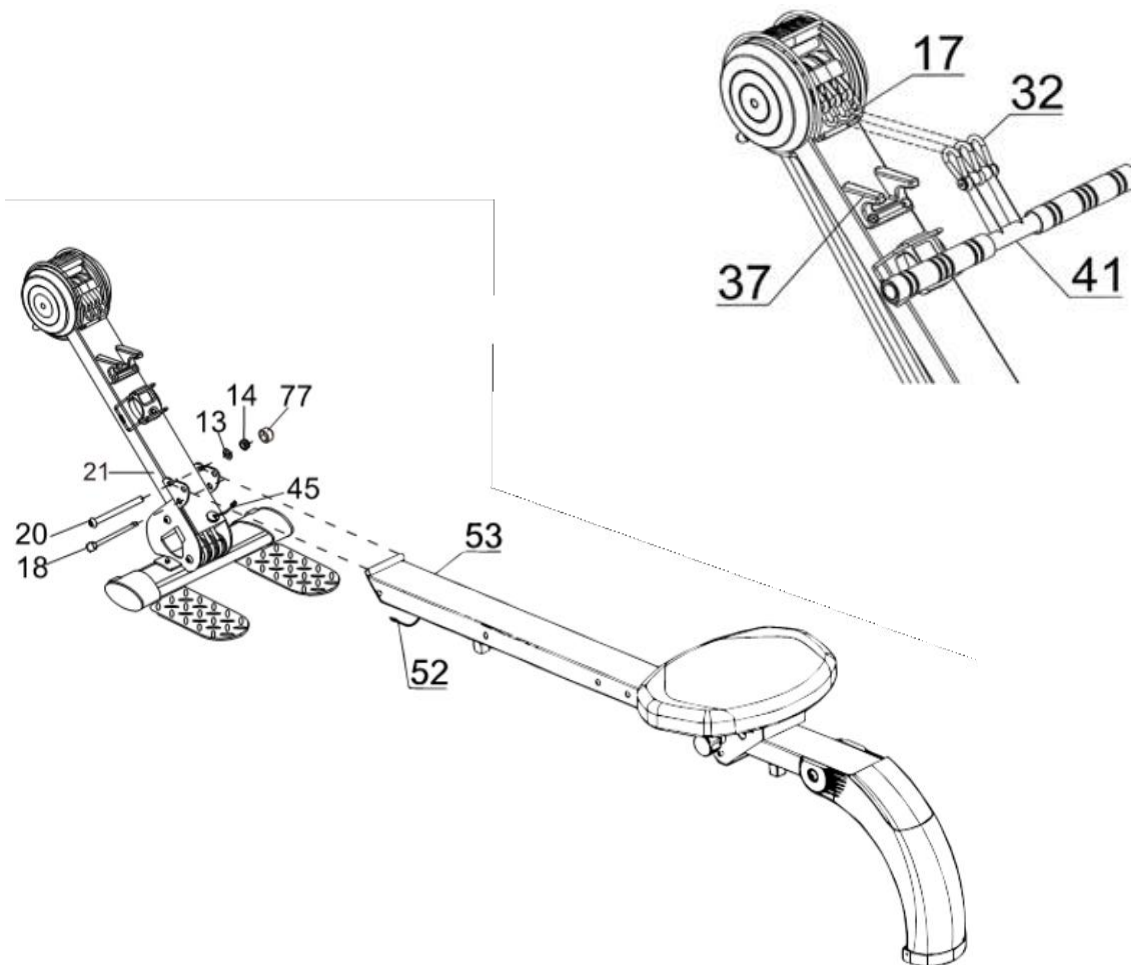
(13) M8 1pc

S5 Allen Key

(18) Φ 8X90

S13/S14 1PC

(77) 1PC



5



(13) M8 2pc



(16) 1pc



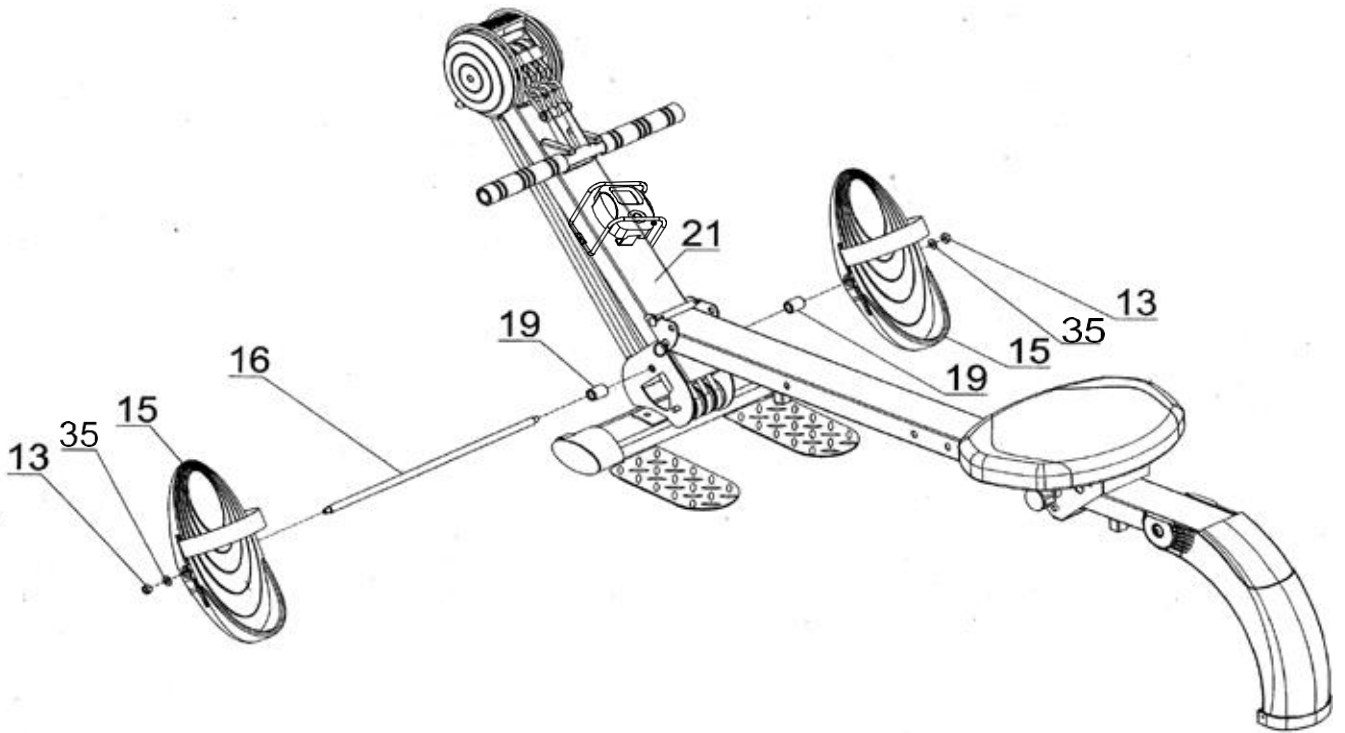
(35) 2pcs S13/S14



(19) 2pcs



2PCS



F



Mode : pour valider les paramètres d'entraînement

Reset : remettre les données à zéro en appuyant sur mode pendant 4 secondes.

1. Spécifications de valeur des fonctions

SCAN : Chaque valeur de fonction est parcourue dans l'ordre :

TIME⇒TOTAL COUNT⇒CALORIE (COUNT.)

TEMPS : 0:00~99:59

MOUVEMENTS : 0~9999

TOTAL DES MOUVEMENTS : 0~9999

CALORIES : 0~9999

2. Spécifications de fonctionnement

Mise en marche et arrêt automatique: Lorsque l'utilisateur démarre l'exercice ou appuie sur n'importe quel bouton, la console s'allume automatiquement. Si l'utilisateur ne fait pas d'exercice ou n'utilise pas la console pendant 4 minutes, la console s'éteint automatiquement et passe en mode veille.

Rappel:

1. Veuillez utiliser des piles "AAA"
2. Tenir la console éloignée d'environnements humides

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la **référence du produit**.

Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contactez du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

CARE Service Après Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : + 33 (0)1 48 43 04 44 - Fax : + 33 (1) 48 91 06 24

<https://www.carefitness.com/sav>



MODE- Push down for selecting functions.
RESET - reset the data by pressing mode for 4 seconds.

1.Function value specs

SCAN:Each function value scan in order:
TIME⇒TOTAL COUNT⇒CALORIE (COUNT.)
TIME:0:00~99:59
COUNT:0~9999
TOTAL COUNT:0~9999
CALORIES:0~9999

2.Function operation specs

Auto-power-on & power-off:When user start exercise or press any button, the console will power on automatically; if user is not exercising or not using console for 4 min, then the console will power off automatically and enter the sleep mode.

Reminder:

1. Please use 1PC 1.5V AAA battery
2. Keep the console away from humid environment

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or **reference of the product**.

The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual.

After Sales Service
Email: service-uk@carefitness.com