



# ROW SPORT

## INSTRUCTION MANUAL





Hello,

I am Lou Lentine, President of Echelon, and I would like to welcome you to the Echelon community. You've made a great decision for yourself and your family. The Echelon Experience is an innovative combination of fitness products integrated with our state-of-the-art Echelon Fit App. This brand-new, fitness lifestyle connects your family, friends, the Echelon community, and Echelon instructors together to help you with your fitness goals. With thousands of live and on-demand classes, no matter your schedule or experience, there is always a new and exciting class for you to join.

We embrace your decision to join our Echelon family in the pursuit of living a healthier lifestyle. We are committed to continue engineering cutting edge, world-class fitness products to improve quality of life through workout experiences that make an active lifestyle more accessible and sustainable.

Thank you again for choosing Echelon and I look forward to seeing you in the next live class!

Best personal regards,

Lou Lentine  
CEO, Echelon Fitness Multimedia, LLC

A handwritten signature in white ink, appearing to read 'Lou Lentine', is positioned below the typed name.



## INCLUDES

1. Row Sport Base
2. Front Foot
3. Row Sport Rail
4. Rear Foot
5. Left & Right Foot Carriages
6. Seat
7. Pedal Connector Rod
8. Front Foot Bolts
9. Foot Carriage Support Bolts and Washers
10. Rail Hinge Bolt & Nut
11. Rail Locking Pin
12. Rear Foot Screws w/ Spring Washer
13. Rail Locking Knob
14. Rail Locking Knob Washer
15. Power Adapter
16. Double Sided Wrench
17. 6mm Allen Wrench
18. 4mm Allen Wrench



## ACCOUNT CREATION

If this product was purchased on the **echelonfit.com** website, you should have received an activation email.

Go to **member.echelonfit.com** and follow the on-screen instructions to choose a plan and setup your account. This info will be needed to login to your account on the Echelon Fit™ App.

**All account info and plans are managed at member.echelonfit.com and use the same login. After creating your account login on member.echelonfit.com, write down your login info. This will be the same login for the App.**

### 1. CHOOSE "SIGN UP NOW"

### 5. ENTER PERSONAL ACCOUNT INFO

### 2. SELECT PURCHASE LOCATION

Select purchase location and follow the on-screen instructions.

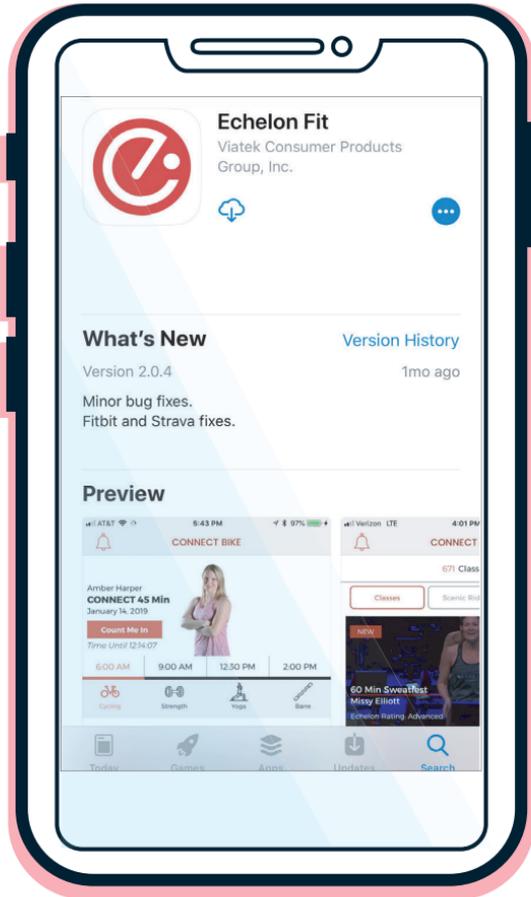
### 6. VIEW YOUR ACCOUNT

Where you can edit your billing info, add family members, manage subscriptions, and (if on your mobile device) download the app and sign in.

### 3. CHOOSE YOUR PLAN

Monthly / 1 Year / 2 Year

### 4. SET UP PAYMENT METHOD



## DOWNLOAD THE ECHELON FIT APP

Ensure the latest version of the Echelon Fit™ App is installed from the Google Play Store or the App Store.

## OPERATIONAL INSTRUCTIONS

Connect to the Echelon Fit™ App to access tutorials and operation instructions.





1. Assemble the front foot.



2. Place the front foot bolts at both sides.



3. Tighten the bolts with hex key.



4. Place the rear foot.



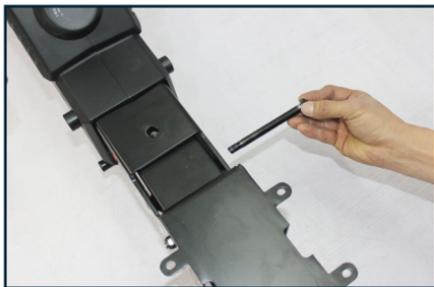
5. Place the screws.



6. Tighten the screw with hex key.



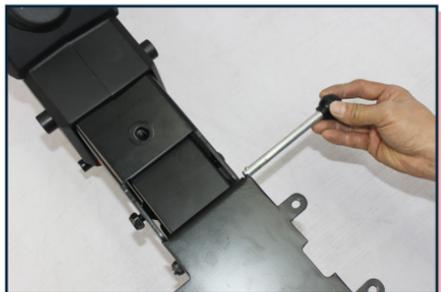
7. Place the rail onto body base.



8. Remove the nut from the screw and insert the screw shaft.



9. Hand tighten the nut onto the screw.



10. Insert the Rail Locking Pin into rail. Lifting the rail a little may help to align the holes of the rail if needed.



11. Tighten the screw shaft with hex key.

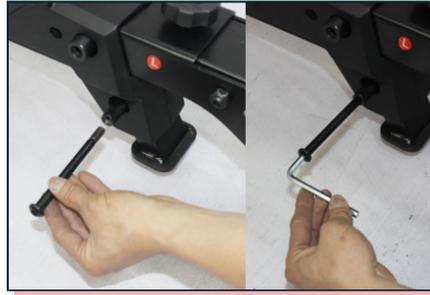


12. Assemble the knob and washer.

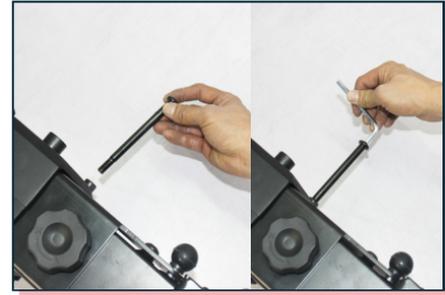




13. Place the rail locking knob.



14. Insert the foot carriage bolt on left hand side and tighten with hex key.



15. Insert the foot carriage bolt on right hand side and tighten with hex key.



16. Pedal holders assembly complete.



17. Unscrew at both sides of pedal connector rod with hex key.



18. Ensure the Left pedal is for the left hand side by checking the L label.



19. Place the pedal connector rod through the Left pedal.



20. Place the pedal connector rod with the left pedal through the rail on the left side.



21. Ensure the right pedal is for the right hand side by check the R label.



22. Place the right pedal through the pedal connector rod.



23. Reinsert the screw and washer back onto the pedal connector rod.



24. Tighten the screws with the hex key.



25. Remove the screws from the seat with the hex key.



26. Place seat on bracket on the rail and align holes.



27. Insert and tighten screws with hex key.



28. Carefully cut and remove the banding on the seat cushion.



29. Carefully remove the packaging and banding of phone holder.



30. Adjust the angle of the holder arm.



31. Place the handlebar to the fixer.



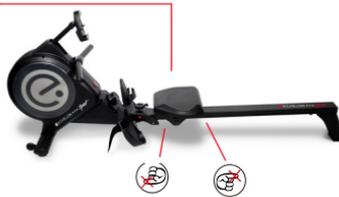
32. Adjust the phone holder to your desired position.



33. Connect the power cord.

**⚠ WARNING**

- RISK OF PERSONAL INJURY**  
KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 13 AWAY FROM MACHINE
- Please keep away from moving parts at all times. Contact with moving parts may result in serious injury.
  - Visit [support.echelonfit.com](http://support.echelonfit.com) for more information.
  - Set up and operate ECHELON<sup>®</sup> ROW on a solid level surface.
  - Keep the machine clean and dry.
  - This ECHELON<sup>®</sup> ROW should only be used after a thorough review of the operation manual.
  - All warnings and instructions be read and followed and, for institutional fitness equipment, that proper instruction be obtained prior to use.
  - Refer to the owner's manual for additional warnings and safety information.
  - Disconnect all power before servicing.
  - Do not operate electrical powered equipment in damp or wet locations.
  - NEVER use ECHELON<sup>®</sup> ROW in a standing position.





Rotate the knob to adjust resistance as photo shown.



Remove the rail locking knob.



Remove the rail locking pin.



Move the seat to the front of the rail.



Lift up the rail.



Insert the rail locking pin back into place.



Assemble the rail locking knob back of the rail. The hole is underneath the rail locking pin.



Row Sport is ready for storage.





## **FEDERAL COMMUNICATIONS COMMISSION (FCC) STATEMENT**

### **15.21**

YOU ARE CAUTIONED THAT CHANGES OR MODIFICATIONS NOT EXPRESSLY APPROVED BY THE PART RESPONSIBLE FOR COMPLIANCE COULD VOID THE USER'S AUTHORITY TO OPERATE THE EQUIPMENT.

### **15.105(B)**

THIS EQUIPMENT HAS BEEN TESTED AND FOUND TO COMPLY WITH THE LIMITS FOR A CLASS B DIGITAL DEVICE, PURSUANT TO PART 15 OF THE FCC RULES. THESE LIMITS ARE DESIGNED TO PROVIDE REASONABLE PROTECTION AGAINST HARMFUL INTERFERENCE IN A RESIDENTIAL INSTALLATION. THIS EQUIPMENT GENERATES, USES AND CAN RADIATE RADIO FREQUENCY ENERGY AND, IF NOT INSTALLED AND USED IN ACCORDANCE WITH THE INSTRUCTIONS, MAY CAUSE HARMFUL INTERFERENCE TO RADIO COMMUNICATIONS. HOWEVER, THERE IS NO GUARANTEE THAT INTERFERENCE WILL NOT OCCUR IN A PARTICULAR INSTALLATION. IF THIS EQUIPMENT DOES CAUSE HARMFUL INTERFERENCE TO RADIO OR TELEVISION RECEPTION, WHICH CAN BE DETERMINED BY TURNING THE EQUIPMENT OFF AND ON, THE USER IS ENCOURAGED TO TRY TO CORRECT THE INTERFERENCE BY ONE OR MORE OF THE FOLLOWING MEASURES:

- REORIENT OR RELOCATE THE RECEIVING ANTENNA.
- INCREASE THE SEPARATION BETWEEN THE EQUIPMENT AND RECEIVER.
- CONNECT THE EQUIPMENT INTO AN OUTLET ON A CIRCUIT DIFFERENT FROM THAT TO WHICH THE RECEIVER IS CONNECTED.
- CONSULT THE DEALER OR AN EXPERIENCED RADIO/TV TECHNICIAN FOR HELP.

### **FCC RF RADIATION EXPOSURE STATEMENT:**

1. THIS TRANSMITTER MUST NOT BE CO-LOCATED OR OPERATING IN CONJUNCTION WITH ANY OTHER ANTENNA OR TRANSMITTER.
2. THIS EQUIPMENT COMPLIES WITH RF RADIATION EXPOSURE LIMITS SET FORTH FOR AN UNCONTROLLED ENVIRONMENT. THIS EQUIPMENT SHOULD BE INSTALLED AND OPERATED WITH A MINIMUM DISTANCE OF 20 CM BETWEEN THE RADIATOR AND YOUR BODY.

### **THIS DEVICE COMPLIES WITH PART 15 OF THE FCC RULES. OPERATION IS SUBJECT TO THE FOLLOWING TWO CONDITIONS:**

- 1) THIS DEVICE MAY NOT CAUSE HARMFUL INTERFERENCE AND
- 2) THIS DEVICE MUST ACCEPT ANY INTERFERENCE RECEIVED, INCLUDING INTERFERENCE THAT MAY CAUSE UNDESIRED OPERATION.

**INNOVATION, SCIENCE AND ECONOMIC DEVELOPMENT CANADA (ISED)  
INNOVATION, SCIENCE ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE CANADA (ISED)**

THIS CLASS B DIGITAL APPARATUS COMPLIES WITH CANADIAN ICES-003  
CET APPAREIL NUMÉRIQUE DE CLASSE B EST CONFORME À LA NORME NMB-003.

**CANADIAN NOTICE**

THIS DEVICE COMPLIES WITH ISED LICENSE-EXEMPT RSS STANDARD(S). OPERATION IS SUBJECT TO THE FOLLOWING TWO CONDITIONS:

- (1) THIS DEVICE MAY NOT CAUSE INTERFERENCE, AND
- (2) THIS DEVICE MUST ACCEPT ANY INTERFERENCE, INCLUDING INTERFERENCE THAT MAY CAUSE UNDESIRABLE OPERATION OF THE DEVICE.

**AVIS CANADIEN**

LE PRÉSENT APPAREIL EST CONFORME AUX CNR D'ISED APPLICABLES AUX APPAREILS RADIO EXEMPTS DE LICENCE. L'EXPLOITATION EST AUTORISÉE AUX DEUX CONDITIONS SUIVANTES :

- (1) L'APPAREIL NE DOIT PAS PRODUIRE DE BROUILLAGE, ET
- (2) L'UTILISATEUR DE L'APPAREIL DOIT ACCEPTER TOUT BROUILLAGE RADIOÉLECTRIQUE SUBI, MÊME SI LE BROUILLAGE EST SUSCEPTIBLE D'EN COMPROMETTRE LE FONCTIONNEMENT.

**CAUTION: EXPOSURE TO RADIO FREQUENCY RADIATION.**

1. TO COMPLY WITH THE CANADIAN RF EXPOSURE COMPLIANCE REQUIREMENTS, THIS DEVICE AND ITS ANTENNA MUST NOT BE CO-LOCATED OR OPERATING IN CONJUNCTION WITH ANY OTHER ANTENNA OR TRANSMITTER.
2. TO COMPLY WITH RSS 102 RF EXPOSURE COMPLIANCE REQUIREMENTS, A SEPARATION DISTANCE OF AT LEAST 20 CM MUST BE MAINTAINED BETWEEN THE ANTENNA OF THIS DEVICE AND ALL PERSONS.

**ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE.**

1. POUR SE CONFORMER AUX EXIGENCES DE CONFORMITÉ RF CANADIENNE L'EXPOSITION, CET APPAREIL ET SON ANTENNE NE DOIVENT PAS ÊTRE CO-LOCALISÉS OU FONCTIONNANT EN CONJONCTION AVEC UNE AUTRE ANTENNE OU TRANSMETTEUR.
2. POUR SE CONFORMER AUX EXIGENCES DE CONFORMITÉ CNR 102 RF EXPOSITION, UNE DISTANCE DE SÉPARATION D'AU MOINS 20 CM DOIT ÊTRE MAINTENUE ENTRE L'ANTENNE DE CET APPAREIL ET TOUTES LES PERSONNES



**NOTE:** CARE SHOULD BE TAKEN IN MOUNTING AND DISMOUNTING THE ROWER. BEFORE MOUNTING OR DISMOUNTING MOVE THE SEAT TO ITS LOWEST POSITION ON THE ECHELON® ROW SPORT RAIL AND COME TO A COMPLETE STOP.

**THE MANUFACTURER RECOMMENDS TO PLACE THE ECHELON® ROW SPORT IN A SPACE WHERE YOU HAVE TWO FEET OF CLEARANCE ON ALL SIDES OF THE ROWER FOR SAFE MOUNTING AND DISMOUNTING OF THE EXERCISE ROWER. THE MINIMUM DIMENSIONS ARE: 0.5 M (19.7 IN.) ON AT LEAST ONE SIDE, AND 0.5 M (19.7 IN.) EITHER BEHIND OR IN FRONT OF THE EXERCISE ROWER.**

**WHILE CLEANING YOUR ECHELON® ROW SPORT, PLEASE USE A SOFT RAG WITH MILD DETERGENT OR WATER TO WIPE DOWN THE MACHINE. DO NOT USE CORROSIVE CHEMICAL LIQUIDS WHICH MAY DAMAGE THE COVER.**

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using THE ECHELON® ROW SPORT.

### DANGER - TO REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK:

1. Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

**WARNING - TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRIC SHOCK, OR INJURY TO PERSONS.**



1. An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
2. Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
3. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.
4. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
5. Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
6. Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
7. Keep the cord away from heated surfaces.
8. Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
9. Never drop or insert any object into any opening.
10. Do not use outdoors.
11. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
12. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.

**BEFORE starting any fitness or strength program, consult with your physician or health official. This will ensure that you engage in the proper strength or fitness program for your age and physical condition.**

Before using the Echelon® Row Sport, answer these questions:

- Have you been sick recently?
- Have you had prolonged dizziness recently?
- Have you been out of breath for no reason recently?



- Have you had chest pain recently?
- Do you currently have any injuries preventing you from exercise?
- Are you pregnant?
- Do you have any conditions or reasons you should NOT exercise?
- Are you over 35 years old and physically inactive?
- Have you been told by a doctor that you should NOT exercise?

IF YOU ANSWER “YES” TO ANY OF THE ABOVE QUESTIONS, YOU SHOULD SEEK FURTHER ADVICE FROM YOUR DOCTOR PRIOR TO USING THE ECHELON® ROW SPORT.

Read the user manual fully and follow all instructions. This ensures your safety.

- ALWAYS use the Echelon® Row Sport on solid, level ground and in a well lit and ventilated area.
- ALWAYS check that the seat and handlebars are securely fastened before use.
- NEVER allow children to play on or around the rower. This helps protect them from injury from moving parts.
- ALWAYS set the row up properly for your specific body type. The Echelon® Row Sport offers adjustable foot supports that are clearly marked to ensure a quick and easy customization for each workout.
- ALWAYS check the rower before use.
- NEVER use the rower if it is not properly/completely assembled or is damaged in any way.
- NEVER exceed the weight limit for this rower. The weight limit for this rower is 300 pounds. Do not use the Echelon® Row Sport if your body weight is in excess of 300 pounds.
- NEVER use Echelon® Row Sport when sick or fatigued.
- ALWAYS wear proper attire and footwear that fully covers your feet. Long hair should be tied back or tucked away. Ensure that shoelaces are tucked into your shoes.
- ALWAYS warm up/stretch before starting exercise.
- ALWAYS be cautious when getting on and off the Echelon® Row Sport.
- NEVER stand or climb on the seat or Echelon® Row Sport rail.
- ALWAYS keep hands away from moving parts and ensure that hands are never placed where there is no rubber handlebar grip.



- NEVER overexert yourself or work to exhaustion. If you feel faint, dizzy, short of breath, or if you have chest or other pains, STOP IMMEDIATELY! Consult your physician before using the Echelon® Row Sport again.
- ALWAYS ensure that you have a water bottle filled with at least 12 oz. of water and a towel close by to absorb sweat from your body and the handlebars.
- NEVER use the Echelon® Row Sport in a standing position.
- ALWAYS keep your pelvis positioned over the center line of the Echelon® Row Sport.
- NEVER use accessory attachments that have not been recommended by the manufacturer. Using such attachments may cause injury or damage to the rower and will affect the warranty of the rower.
- ALWAYS ensure that the Echelon® Row Sport is wiped down after each use to keep it sanitary.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

If any problems arise affecting the performance of the Echelon® Row Sport, contact the manufacturer immediately. Always ensure that parts which undergo wear are checked regularly.

THIS SAFETY INFORMATION AND USER MANUAL DOES NOT REPLACE THE NEED TO BE ALERT AND TO USE COMMON SENSE WHEN USING THE ECHELON® ROW SPORT!

INPUT:

OUTPUT:

QDID:

FCC ID:

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B) HVIN:

IC:

DIMENSIONS:







Read Instructions  
Before Operating

MADE IN  
CHINA



PATENT  
PENDING

Rev: **032221**

ECHELONFIT.COM

For questions, assistance, or replacement parts, do not return to your retailer. Contact Echelon® customer service below. For refunds on items not purchased from Echelon® directly, please contact your retailer.

## ECHELON® FIT 1-YEAR LIMITED WARRANTY

Echelon® warrants this product to be free of manufacturing defects. Should any such defect develop or become evident within one year from the date of purchase, Echelon® will replace the entire product or, at its option, repair or replace the defective part(s) without charge.

Contact Echelon® customer service at 833-937-2453 or at [cs@echelonfit.com](mailto:cs@echelonfit.com) to determine whether it is necessary to return the unit. To return, securely pack the entire unit. Be sure carton clearly identifies sender by name and address. Attach a letter or card describing defect and original sales receipt.

Mail prepaid to Echelon Fitness Returns 2001 Riverside Drive, Building 2, Chattanooga, TN 37406.

This warranty is void if damage or malfunction is due to abuse or failure to operate product in accordance with instructions and on recommended electrical current. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from state to state. If you have any questions, or would like to learn more about Echelon®, please contact us at 833-937-2453 or at [cs@echelonfit.com](mailto:cs@echelonfit.com).

Register your product online at [echelonfit.com/pages/register-warranty/](http://echelonfit.com/pages/register-warranty/)

Customer Service / Le service a la clientele / Servicio al Consumidor

☎ 833-937-2453 (+1.423.402.9010) ✉ [cs@echelonfit.com](mailto:cs@echelonfit.com)

Model:  
**ECH-ROW-SPORT**

**DO NOT DISPOSE OF BATTERIES IN FIRE. ALWAYS DISPOSE OF BATTERIES PER LOCAL & FEDERAL GUIDELINES.**

© 2021 ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC. All specifications are subject to change without notice. All rights reserved.  
Echelon Fitness Multimedia, LLC 605 Chestnut Street, 7<sup>th</sup> Floor, Chattanooga, TN 37450



# ROW SPORT

## MANUEL D'INSTRUCTIONS





Bonjour,

Je suis Lou Lentine, président d'Echelon, et je vous souhaite la bienvenue dans la communauté Echelon. Vous avez pris une grande décision pour vous et votre famille. L'expérience Echelon est une combinaison innovante de produits de remise en forme intégrée à notre application haute technologie Echelon Fit. Ce tout nouveau mode de vie de remise en forme relie votre famille, vos amis, la communauté Echelon et les instructeurs Echelon pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme. Avec des milliers de cours en direct et à la demande, quel que soit votre emploi du temps ou votre expérience, il y a toujours un nouveau cours passionnant auquel vous pouvez vous inscrire.

Nous sommes heureux que vous ayez décidé de rejoindre la famille Echelon pour mener une vie plus saine. Nous nous engageons à continuer à concevoir des produits de remise en forme de pointe et de classe mondiale pour améliorer la qualité de vie grâce à des expériences d'entraînement qui rendent un mode de vie actif plus accessible et plus durable.

Merci encore d'avoir choisi Echelon et je suis impatient de vous voir dans le prochain cours en direct!

Bien cordialement,

Lou Lentine

CEO, Echelon Fitness Multimedia, LLC

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lou Lentine', written in a cursive style.



## INCLUT

1. Base Row Sport
2. Pied avant
3. Rail Row Sport
4. Pied arrière
5. Repose-pieds
6. Siège
7. Tige de raccordement du pied
8. Boulons de pied avant
9. Boulons de fixation du support du repose-pied et rondelles
10. Boulon pour charnière du rail et écrou
11. Goupille de fixation du rail
12. Vis pour pied arrière avec rondelle à ressort
13. Poignée de blocage du rail
14. Rondelle de la poignée de blocage du rail
15. Adaptateur de courant
16. Clé à double face
17. Clé Allen de 6 mm
18. Clé Allen de 4 mm

## CRÉATION DE COMPTE

Si ce produit a été acheté sur le site **echelonfit.com**, vous avez dû recevoir un courriel d'activation. Veuillez suivre les étapes indiquées dans le courriel pour activer votre compte.

Rendez-vous sur **member.echelonfit.com** et suivez les instructions à l'écran pour choisir un plan et configurer votre compte. Ces informations vous seront nécessaires pour vous connecter à votre compte.

**Toutes les informations relatives au compte et les plans sont gérés sur member.echelonfit.com et utilisent le même identifiant. Après avoir créé votre compte sur member.echelonfit.com, notez vos données de connexion. Ce seront les mêmes pour l'application.**

### 1. CHOISISSEZ « S'INSCRIRE MAINTENANT »

### 2. CHOISISSEZ LE LIEU DE L'ACHAT

Sélectionnez le lieu d'achat et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

### 3. CHOISISSEZ VOTRE PLAN

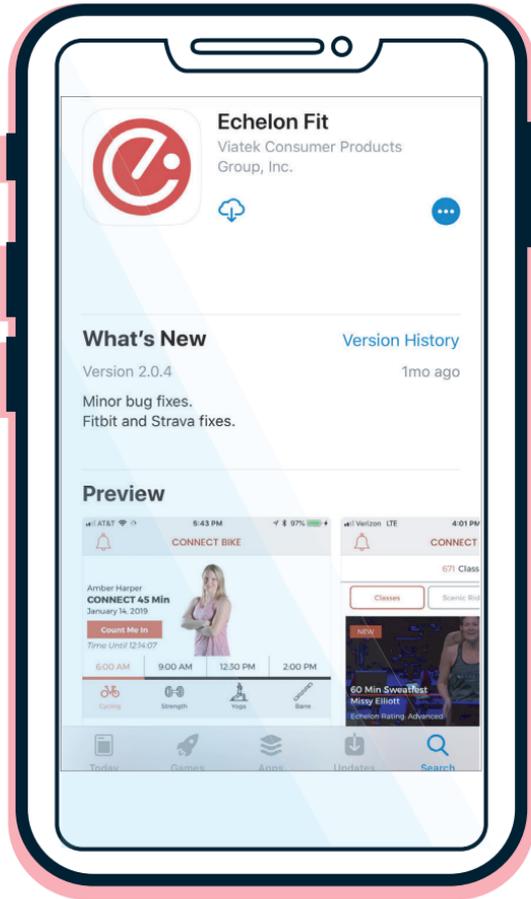
Mensuel / 1 an / 2 ans

### 4. METTRE EN PLACE UN MODE DE PAIEMENT

### 5. SAISIR LES INFORMATIONS RELATIVES AU COMPTE PERSONNEL

### 6. CONSULTER VOTRE COMPTE

Vous pouvez y modifier vos données de facturation, ajouter des membres de votre famille, gérer vos abonnements et (si vous êtes sur votre appareil mobile) télécharger l'application et vous connecter.



## TÉLÉCHARGER L'APPLICATION ECHELON FIT

Assurez-vous que la dernière version de l'application **Echelon Fit™** est installée depuis le **Play Store** ou de **l'App Store de Google**.

## INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

Connectez-vous à l'application Echelon Fit™ pour accéder à des tutoriels et des instructions, and operation instructions.





1. Assemblez le pied avant.



2. Placez les boulons de avant du pied des deux côtés.



3. Serrez les boulons avec une clé hexagonale.



4. Placez le pied arrière.



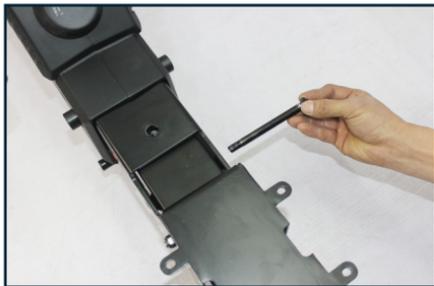
5. Placez les boulons du pied arrière.



6. Serrez les boulons avec une clé hexagonale



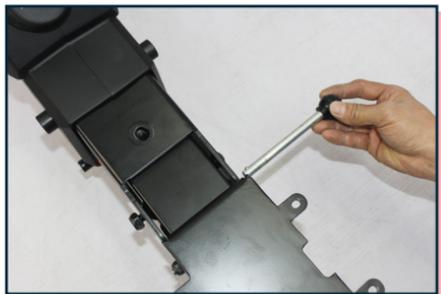
7. Placez le rail sur la base du châssis



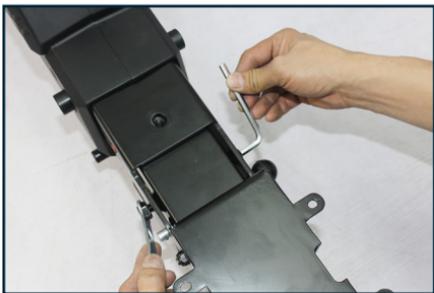
8. Retirez l'écrou du boulon pour la charnière du rail et insérez le boulon.



9. Serrez l'écrou à la main sur le boulon pour la charnière du rail.



10. Introduisez la goupille de fixation du rail dans le rail. Soulevez au besoin légèrement le rail pour pouvoir aligner les trous du rail.



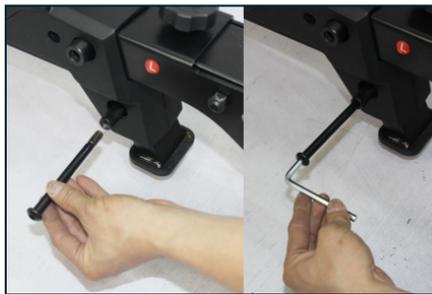
11. Serrez le boulon pour la charnière du rail avec une clé hexagonale.



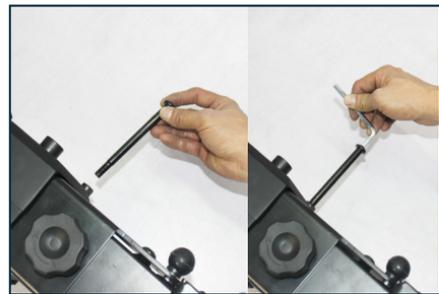
12. Assemblez la molette de réglage et la rondelle.



13. Placez poignée de blocage du rail.



14. Introduisez un boulon de fixation du repose-pied sur la gauche et serrez avec la clé hexagonale.



15. Introduisez un boulon de fixation du repose-pied sur la droite et serrez avec la clé hexagonale.



16. Le montage des supports de pédale est terminé.



17. Dévissez des deux côtés de la tige de raccordement de la pédale avec la clé hexagonale.



18. Vérifiez que la pédale gauche est pour la partie gauche en vous référant à l'étiquette L.



19. lacez la tige de raccordement de la pédale dans la pédale gauche.



20. Placez la tige de raccordement de la pédale dans la pédale gauche à travers le rail.



21. Vérifiez que la pédale droite est pour la partie droite en vous référant à l'étiquette R.



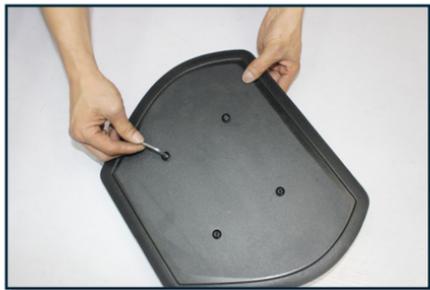
22. Placez la pédale droite à l'intérieur de la tige de raccordement de la pédale.



23. Remettez la vis et la rondelle en place sur la tige de raccordement.



24. Serrez les vis avec la clé hexagonale.



25. Retirez les vis du siège avec la clé hexagonale.



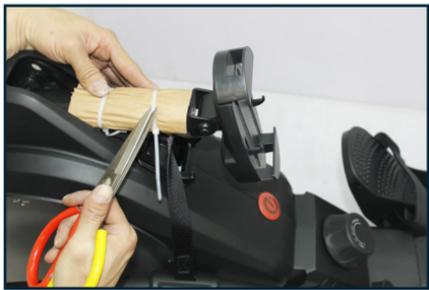
26. Placez le siège sur le support sur le rail et alignez les trous.



27. Remettez et serrez les vis dans le siège avec la clé hexagonale.



28. Coupez et enlevez délicatement le ruban posé sur le coussin du siège.



29. Retirez l'emballage et le ruban sur le support prévu pour le téléphone.



30. Réglez l'angle du bras de fixation.



31. Placez le guidon sur la fixation.



32. Ajustez la position du support du téléphone.



33. Branchez le câble d'alimentation.

**⚠ WARNING**

- RISK OF PERSONAL INJURY**  
KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 13 AWAY FROM MACHINE
- Please keep away from moving parts at all times. Contact with moving parts may result in serious injury.
  - Visit [support.echelonfit.com](http://support.echelonfit.com) for more information.
  - Set up and operate ECHELON<sup>®</sup> ROW on a solid level surface.
  - Keep the machine clean and dry.
  - This ECHELON<sup>®</sup> ROW should only be used after a thorough review of the operation manual.
  - All warnings and instructions be read and followed and, for institutional fitness equipment, that proper instruction be obtained prior to use.
  - Refer to the owner's manual for additional warnings and safety information.
  - Disconnect all power before servicing.
  - Do not operate electrical powered equipment in damp or wet locations.
  - NEVER use ECHELON<sup>®</sup> ROW in a standing position.





Tournez la molette de réglage pour régler la résistance comme indiqué sur la photo.



Retirez poignée de blocage du rail.



Retirez la goupille de fixation du rail.



Déplacez le siège vers l'avant du rail.



Soulevez le rail.



Remettez en place la goupille de fixation du rail.



Réinstallez poignée de blocage du rail.. Le trou est situé sous la goupille de fixation du rail.



Le Row Sport est prêt à être rangé.



## DÉCLARATION DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DES COMMUNICATIONS (FCC)

### 15.21

VOUS ÊTES AVERTI QUE TOUT CHANGEMENT OU MODIFICATION NON EXPRESSÉMENT APPROUVÉ PAR LA PARTIE RESPONSABLE DE LA CONFORMITÉ POURRAIT ANNULER LE DROIT DE L'UTILISATEUR À UTILISER L'ÉQUIPEMENT.

### 15.105(B)

CET ÉQUIPEMENT A ÉTÉ TESTÉ ET JUGÉ CONFORME AUX LIMITES APPLICABLES AUX APPAREILS NUMÉRIQUES DE CLASSE B, CONFORMÉMENT À LA PARTIE 15 DES RÈGLES DE LA FCC. CES LIMITES SONT CONÇUES POUR FOURNIR UNE PROTECTION RAISONNABLE CONTRE LES INTERFÉRENCES NUISIBLES DANS UNE INSTALLATION RÉSIDENIELLE. CET ÉQUIPEMENT GÈNÈRE, UTILISE ET PEUT ÉMETTRE DE L'ÉNERGIE DE RADIOFRÉQUENCE ET, S'IL N'EST PAS INSTALLÉ ET UTILISÉ CONFORMÉMENT AUX INSTRUCTIONS, IL PEUT CAUSER DES INTERFÉRENCES NUISIBLES AUX COMMUNICATIONS RADIO. CEPENDANT, IL N'Y A AUCUNE GARANTIE QUE DES INTERFÉRENCES NE SE PRODUIRONT PAS DANS UNE INSTALLATION PARTICULIÈRE. SI CET ÉQUIPEMENT CAUSE DES INTERFÉRENCES NUISIBLES À LA RÉCEPTION RADIO OU TÉLÉVISION, CE QUI PEUT ÊTRE VÉRIFIÉ EN ALLUMANT ET EN ÉTEIGNANT L'ÉQUIPEMENT, L'UTILISATEUR EST ENCOURAGÉ À ESSAYER DE CORRIGER L'INTERFÉRENCE PAR UNE OU PLUSIEURS DES MESURES SUIVANTES :

- RÉORIENTER OU DÉPLACER L'ANTENNE DE RÉCEPTION.
- AUGMENTER LA DISTANCE DE SÉPARATION ENTRE L'ÉQUIPEMENT ET LE RÉCEPTEUR.
- BRANCHER L'ÉQUIPEMENT SUR UNE PRISE DE COURANT D'UN CIRCUIT DIFFÉRENT DE CELUI AUQUEL LE RÉCEPTEUR EST CONNECTÉ.
- CONTACTER LE CONCESSIONNAIRE OU UN TECHNICIEN RADIO/TV EXPÉRIMENTÉ POUR OBTENIR DE L'AIDE.

### DÉCLARATION DE LA FCC SUR L'EXPOSITION AUX RADIATIONS RF :

1. CET ÉMETTEUR NE DOIT PAS ÊTRE INSTALLÉ AU MÊME ENDROIT OU FONCTIONNER EN CONJONCTION AVEC UNE AUTRE ANTENNE OU UN AUTRE ÉMETTEUR.
2. CET ÉQUIPEMENT EST CONFORME AUX LIMITES D'EXPOSITION AUX RADIATIONS RF ÉTABLIES POUR UN ENVIRONNEMENT NON CONTRÔLÉ. CET ÉQUIPEMENT DOIT ÊTRE INSTALLÉ ET UTILISÉ AVEC UNE DISTANCE MINIMALE DE 20 CM ENTRE LE RADIATEUR ET VOTRE CORPS.

### CET APPAREIL EST CONFORME À LA PARTIE 15 DES RÈGLES DE LA FCC. SON FONCTIONNEMENT EST SOUMIS AUX DEUX CONDITIONS SUIVANTES :

- 1) L'APPAREIL NE DOIT PAS PRODUIRE DE BROUILLAGE NOCIF, ET
- 2) L'UTILISATEUR DE L'APPAREIL DOIT ACCEPTER TOUT BROUILLAGE RADIOÉLECTRIQUE SUBI, MÊME SI LE BROUILLAGE EST SUSCEPTIBLE D'EN COMPROMETTRE LE FONCTIONNEMENT.

**INNOVATION, SCIENCE AND ECONOMIC DEVELOPMENT CANADA (ISED)  
INNOVATION, SCIENCE ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE CANADA (ISED)**

THIS CLASS B DIGITAL APPARATUS COMPLIES WITH CANADIAN ICES-003  
CET APPAREIL NUMÉRIQUE DE CLASSE B EST CONFORME À LA NORME NMB-003.

**CANADIAN NOTICE**

THIS DEVICE COMPLIES WITH ISED LICENSE-EXEMPT RSS STANDARD(S). OPERATION IS SUBJECT TO THE FOLLOWING TWO CONDITIONS:

- (1) THIS DEVICE MAY NOT CAUSE INTERFERENCE, AND
- (2) THIS DEVICE MUST ACCEPT ANY INTERFERENCE, INCLUDING INTERFERENCE THAT MAY CAUSE UNDESIRABLE OPERATION OF THE DEVICE.

**AVIS CANADIEN**

LE PRÉSENT APPAREIL EST CONFORME AUX CNR D'ISED APPLICABLES AUX APPAREILS RADIO EXEMPTS DE LICENCE. L'EXPLOITATION EST AUTORISÉE AUX DEUX CONDITIONS SUIVANTES :

- (1) L'APPAREIL NE DOIT PAS PRODUIRE DE BROUILLAGE, ET
- (2) L'UTILISATEUR DE L'APPAREIL DOIT ACCEPTER TOUT BROUILLAGE RADIOÉLECTRIQUE SUBI, MÊME SI LE BROUILLAGE EST SUSCEPTIBLE D'EN COMPROMETTRE LE FONCTIONNEMENT.

**CAUTION: EXPOSURE TO RADIO FREQUENCY RADIATION.**

1. TO COMPLY WITH THE CANADIAN RF EXPOSURE COMPLIANCE REQUIREMENTS, THIS DEVICE AND ITS ANTENNA MUST NOT BE CO-LOCATED OR OPERATING IN CONJUNCTION WITH ANY OTHER ANTENNA OR TRANSMITTER.
2. TO COMPLY WITH RSS 102 RF EXPOSURE COMPLIANCE REQUIREMENTS, A SEPARATION DISTANCE OF AT LEAST 20 CM MUST BE MAINTAINED BETWEEN THE ANTENNA OF THIS DEVICE AND ALL PERSONS.

**ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE.**

1. POUR SE CONFORMER AUX EXIGENCES DE CONFORMITÉ RF CANADIENNE L'EXPOSITION, CET APPAREIL ET SON ANTENNE NE DOIVENT PAS ÊTRE CO-LOCALISÉS OU FONCTIONNANT EN CONJONCTION AVEC UNE AUTRE ANTENNE OU TRANSMETTEUR.
2. POUR SE CONFORMER AUX EXIGENCES DE CONFORMITÉ CNR 102 RF EXPOSITION, UNE DISTANCE DE SÉPARATION D'AU MOINS 20 CM DOIT ÊTRE MAINTENUE ENTRE L'ANTENNE DE CET APPAREIL ET TOUTES LES PERSONNES



**REMARQUE : APPORTEZ UN SOIN PARTICULIER AU MONTAGE ET AU DÉMONTAGE DU RAMEUR. AVANT DE LE MONTER OU DE LE DÉMONTER, PLACEZ LE SIÈGE DANS SA POSITION LA PLUS BASSE SUR LE RAIL ECHELON® ROW 7S ET ARRÊTEZ-LE COMPLÈTEMENT.**

**LE FABRICANT RECOMMANDE DE PLACER L'ECHELON® ROW SPORT DANS UN ENDROIT OÙ VOUS AVEZ DEUX PIEDS D'ESPACE LIBRE DE CHAQUE CÔTÉ DE L'APPAREIL POUR LE MONTER ET LE DÉMONTER EN TOUTE SÉCURITÉ. LES DIMENSIONS MINIMALES SONT LES SUIVANTES : 19,7 PO. (0,5 M) SUR AU MOINS UN CÔTÉ, ET 19,7 PO. (0,5 M) DERRIÈRE OU DEVANT LE RAMEUR.**

**POUR NETTOYER VOTRE TRAINER SPORT ECHELON® ROW SPORT, UTILISEZ UN CHIFFON DOUX AVEC UN DÉTERGENT DOUX OU DE L'EAU. N'UTILISEZ PAS DE LIQUIDES CHIMIQUES CORROSIFS QUI POURRAIENT ENDOMMAGER LE REVÊTEMENT.**

## **CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, il est indispensable d'appliquer les précautions de base, notamment :

Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser le rameur ECHELON® ROW SPORT.

## **DANGER - POUR RÉDUIRE LE RISQUE D'ÉLECTROCUTION:**

1. Débranchez toujours cet appareil immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.

**AVERTISSEMENT - POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE AUX PERSONNES.**

1. Un appareil électrique ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
2. Ne pas faire fonctionner l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Un échauffement excessif peut se produire et provoquer un incendie ou un choc électrique ou entraîner des blessures.
3. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, sauf si elles ont été supervisées ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Empêchez l'accès à l'appareil aux enfants de moins de 13 ans.
4. N'utilisez cet appareil que pour l'usage pour lequel il a été conçu et qui est décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
5. Ne mettez jamais cet appareil en marche si son câble d'alimentation ou sa fiche d'alimentation est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou renversé ou plongé dans l'eau. Renvoyez l'appareil à un centre de services à la clientèle pour contrôle et réparation.
6. Ne portez pas cet appareil par son câble d'alimentation ou n'utilisez pas le câble comme poignée.
7. Tenir le câble d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
8. Ne mettez pas l'appareil en marche si les orifices prévus pour l'arrivée d'air sont obstrués. Veillez à ce que les ouvertures d'aération ne soient pas obstruées par des peluches, des cheveux, etc.
9. Ne jetez ni n'introduisez jamais des objets dans les orifices.
10. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
11. Ne le mettez pas en marche si des produits aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
12. Pour le débrancher, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.

**Avant de commencer un programme de remise en forme ou de musculation, consultez votre médecin ou un responsable de santé. Cela vous permettra de vous engager dans un programme de force ou de remise en forme adapté à votre âge et à votre condition physique.**



Avant d'utiliser l'Echelon® Row Sport, répondez à ces questions :

- Avez-vous été malade récemment?
- Avez-vous eu des étourdissements prolongés récemment?
- Avez-vous été essoufflé sans raison récemment?
- Avez-vous eu des douleurs thoraciques récemment?
- Avez-vous actuellement des blessures qui vous empêchent de faire de l'exercice?
- Êtes-vous enceinte?
- Avez-vous des raisons ou un état physique qui vous empêchent de faire de l'exercice?
- Avez-vous plus de 35 ans et êtes-vous physiquement inactif(ve)?
- Un médecin vous a-t-il dit que vous NE devriez PAS faire de l'exercice?

SI VOUS RÉPONDEZ « OUI » À L'UNE DES QUESTIONS CI-DESSUS, VOUS DEVEZ DEMANDER D'AUTRES CONSEILS À VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER L'ECHELON® ROW SPORT.

Lisez le mode d'emploi dans son intégralité et suivez toutes les instructions. Cela garantira votre sécurité.

- Utilisez TOUJOURS Echelon® Row Sport sur un sol solide et plat et dans un endroit bien éclairé et ventilé.
- Veillez à ce que le siège et le guidon soient TOUJOURS bien fixés avant l'utilisation.
- Ne laissez JAMAIS les enfants jouer sur ou autour du rameur, pour ne pas qu'ils soient blessés par des pièces en mouvement.
- Réglez TOUJOURS le rameur à votre morphologie. L'Echelon® Row Sport offre des supports de pieds réglables qui sont clairement marqués pour assurer une personnalisation rapide et facile pour chaque entraînement.
- Vérifiez TOUJOURS le rameur avant de l'utiliser.
- N'utilisez JAMAIS le rameur s'il n'est pas assemblé correctement ou complètement ou s'il est endommagé de quelque manière que ce soit.
- Ne dépassez JAMAIS la limite de poids indiquée sur le rameur. La limite de poids pour ce rameur est de 300 livres. N'utilisez pas le vélo Echelon® Row Sport si votre poids dépasse les 300 livres.
- N'utilisez JAMAIS l'Echelon® Row Sport lorsque vous êtes malade ou fatigué(e).
- Portez TOUJOURS des vêtements et des chaussures appropriés qui couvrent entièrement vos pieds. Si vous avez des cheveux longs, ils doivent être attachés. Veillez à ce que les lacets soient bien rentrés dans vos chaussures.
- Veillez TOUJOURS à vous échauffer avant de commencer l'exercice.



- Soyez TOUJOURS prudent(e) lorsque vous montez et descendez du rameur Echelon® Row Sport.
- Ne vous mettez JAMAIS debout sur le siège ou sur le rail du rameur Echelon® Row Sport.
- Gardez TOUJOURS les mains éloignées des pièces mobiles et veillez toujours à les laisser sur les poignées en caoutchouc du guidon.
- Ne vous surmenez JAMAIS et ne travaillez jamais jusqu'à l'épuisement. Si vous vous sentez faible, étourdi, essoufflé ou si vous avez des douleurs à la poitrine, ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT ! Consultez votre médecin avant d'utiliser à nouveau l'Echelon® Row Sport.
- Veillez TOUJOURS à avoir une bouteille d'eau remplie d'au moins 12 onces d'eau et une serviette à proximité pour absorber la sueur de votre corps et du guidon.
- N'utilisez JAMAIS le rameur Echelon® Row Sport en position debout.
- Gardez TOUJOURS votre bassin positionné au-dessus de la ligne centrale du vélo Echelon® Row Sport.
- N'utilisez JAMAIS d'accessoires qui n'ont pas été recommandés par le fabricant. L'utilisation de tels accessoires peut causer des blessures ou des dommages au rameur et affectera la garantie du rameur.
- Assurez-vous TOUJOURS que l'Echelon® Row Sport est essuyé après chaque utilisation afin de le garder propre.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

En cas de problème affectant le rendement de Echelon® Row Sport, contactez immédiatement le fabricant. Veillez toujours à ce que les pièces usées soient contrôlées régulièrement.

**CES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ ET CE MODE D'EMPLOI NE VOUS DISPENSENT PAS D'ÊTRE VIGILANT(E) ET DE FAIRE PREUVE DE BON SENS LORSQUE VOUS UTILISEZ L'ECHELON® ROW SPORT!**

ENTRÉE DE L'ADAPTATEUR:

SORTIE DE L'ADAPTATEUR:

QDID:

FCC ID:

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B) HVIN:

IC:

DIMENSIONS:







Lire les directives  
avant l'utilisation

FABRIQUÉ  
EN CHINE



EN INSTANCE  
DE BREVET

RÉVISION: 032221

ECHELONFIT.COM

Pour toute question, assistance ou pièce de rechange, ne retournez pas chez votre détaillant.  
Contactez le service clientèle d'Echelon® ci-dessous. Pour les remboursements d'articles non achetés  
directement auprès d'Echelon®, veuillez contacter votre détaillant.

## GARANTIE LIMITÉE D'UN AN SUR LES PRODUITS D'ECHELON FIT

Echelon® garantit que ce produit est exempt de tout défaut de fabrication. Si un tel défaut se produit ou devient évident dans l'année suivant la date d'achat, Echelon® remplacera le produit dans son intégralité ou, à son choix, réparera ou remplacera la ou les pièces défectueuses sans frais.

Contactez le service à la clientèle d'Echelon® au 833-937-2453 ou à l'adresse [cs@echelonfit.com](mailto:cs@echelonfit.com) pour déterminer s'il est nécessaire de retourner l'appareil. Pour retourner l'appareil, emballez bien l'ensemble de l'appareil. Veuillez à ce que l'emballage soit bien lisible et identifie l'expéditeur par nom et adresse. Joignez une lettre ou une carte décrivant le défaut ainsi que le reçu de vente original. Echelon Fitness Returns 2001 Riverside Drive, Building 2, Chattanooga, TN 37406.

Cette garantie est nulle si les dommages ou les dysfonctionnements sont dus à une utilisation abusive ou à un défaut de fonctionnement du produit conformément aux instructions et au courant électrique recommandé. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'un province à l'autre. Si vous avez des questions, ou si vous souhaitez en savoir plus sur Echelon®, veuillez nous contacter au 833-937-2453 ou à [cs@echelonfit.com](mailto:cs@echelonfit.com)

Enregistrez votre produit en ligne sur [echelonfit.com/pages/register-warranty/](https://echelonfit.com/pages/register-warranty/)

Service à la clientèle

☎ 833-937-2453 (+1.423.402.9010) ✉ [cs@echelonfit.com](mailto:cs@echelonfit.com)

Modèle:

**ECH-ROW-SPORT**

**NE PAS JETER LES PILES AU FEU. METTRE TOUJOURS LES PILES AU REBUT,  
CONFORMÉMENT AUX DIRECTIVES LOCALES ET PROVINCIALES.**

© ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC, 2021.

Toutes les spécifications sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

Tous droits réservés. Echelon Fitness Multimedia, LLC, 605 Chestnut Street, 7<sup>th</sup> Floor, Chattanooga, TN 37450