

USER & ASSEMBLY MANUAL

**ASCEND R-100
COMPACT
ROWER**

ASCEND

TABLE OF CONTENTS

Section Code	Section	Page Number
1	Safety Instructions	2-3
1	Specifications	4
1	Required Maintenance	5

Section Code	Section	Page Number
2	Assembly	6
2	Hardware List	7
2	Exploded View	8
2	Assembly Instructions	9-17
2	Monitor	18
2	Usage	19, 20
2	Specifications	21
2	Warranty	22-25

SAFETY INSTRUCTIONS

NOTICE: This document provides important safety instructions, adjustments, and general troubleshooting information for the maintenance of the ASCEND R-100 Compact Rower.

If you need assistance, please call Ascend Customer Service (if purchased in US/Canada) or your local distributor (if purchased outside US/Canada).



This icon means a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury. Read and understand all Warnings on this machine.

BEFORE SERVICING OR USING THIS EQUIPMENT, OBEY THE FOLLOWING WARNINGS:



Read and understand the Service Manual before working on the machine. Failure to obey the instructions and safety warnings could cause injury to the service technician or bystanders.

- . Keep bystanders and children away from the product being serviced, at all times.
- . Make sure that the repair is done in an appropriate workspace away from foot traffic and exposure to bystanders.
- . Disconnect all power to the machine before you service it. (This includes the batteries) .
- . Some components of the equipment can be heavy or awkward. Enlist the service of a second person when you do maintenance steps involving these components. Do not try to do heavy or awkward steps on your own.
- . Use only replacement parts and hardware that are supplied or approved by Ascend. Failure to use Ascend-approved replacement parts can adversely affect the safety and functionality of the equipment creating a risk to users and will void the warranty.
- . Be sure that all warning stickers and instructional placards applied to the product stay present and in good condition when doing maintenance or replacing components. If at any time the Warning labels become loose, unreadable, or dislodged, replace the labels. If purchased in US/Canada, contact Customer Service for replacement labels. If purchased outside US/Canada, contact your local distributor for them.
- . Do not try to change the design or functionality of the machine being serviced as this can adversely affect user safety.
- . Do not put the machine back in service until all shrouds, instructions, warning labels and correct functionality have been verified and tested for correct performance.
- . Before starting your training, consult your doctor to determine whether your health and physical condition are suitable for the product. Pre-existing health conditions can pose risks to your health and safety or prevent you from using the product correctly.
- . If you are taking a medication that affects your heart rate and blood pressure, your doctor's advice is extremely important.

SAFETY INSTRUCTIONS

- . Always pay attention to the adverse reactions of the body. Incorrect and excessive use can be harmful. Stop using the machine immediately if you find the following symptoms: chest pain and chest tightness, abnormal heartbeat, shortness of breath, light head, dizziness or nausea. If you have the above symptoms during exercise, please consult your doctor for advice before continuing training! Place the device on a solid, flat level and soft material to protect your floor and carpet. Leave at least 0.6m (24") of open space around the device.
- . Ensure that all the screws and nuts are locked before using the product. Regularly inspect visible hardware to retighten if necessary.
- . Use the product correctly according to the product label. If the device is assembled or inspected, or the abnormal sound from the device is heard during use, please stop using it immediately.
- . Wear appropriate clothes during exercise; avoid wearing loose clothes during exercise. Loose clothing poses a risk to your health as it can get stuck in moving parts.



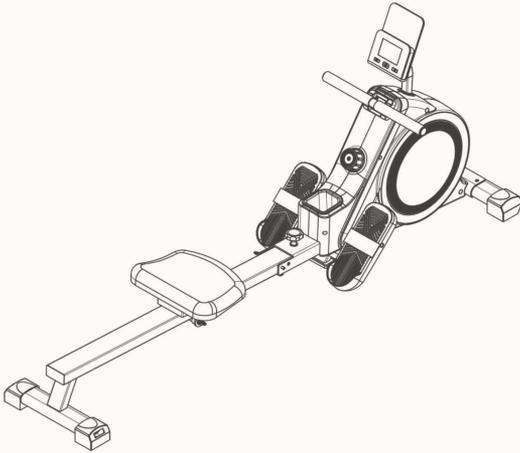
WARNING

- . Injury or death is possible if caution is not used while using this machine.
- . Keep children and pets away.
- . Read and follow all warnings on this machine.
- . Not intended for use by anyone under 14 years of age.
- . The maximum user weight for this machine is 287 lb (130 kg.).
- . This machine is for home use only.
- . Consult a physician prior to using any exercise equipment.
- . Set up and operate the exercise equipment on a solid and leveled surface.
- . Care should be taken in mounting and dismounting the exercise equipment. Before dismounting, bring the machine to a complete stop.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

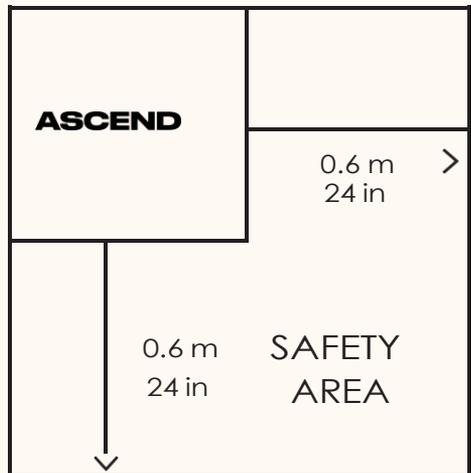
SPECIFICATIONS

- Maximum User Weight:
130 Kg / 287 Lb
- Product Net
Weight: 26 Kg
/ 57.5 Lb
- Gross Weight:
34 Kg / 75 Lb



DO NOT dispose of this product as trash. This product is to be recycled. For proper disposal of this product, please follow the prescribed methods at an approved waste center.

Choose the area where you are going to set up and operate your machine. For safe operation the location must be on a hard leveled surface. You must keep a 0.6m (24") clear space along the side & back to ensure safe access and operation.



REQUIRED MAINTENANCE

For instructions to replace the following parts, please refer to the Assembly Manual



Equipment must be regularly examined for damage and repairs. The owner is responsible to make sure that regular maintenance is done. Worn or damaged components must be repaired or replaced immediately.

Only manufacturer supplied components can be used to maintain and repair the equipment. If at any time the Warning labels become loose, unreadable, or dislodged, replace the labels. If purchased in US/Canada, contact Customer Service for replacement labels. If purchased outside US/Canada, contact your local distributor.

Daily Maintenance

Before each use, examine the exercise machine for loose, broken, damaged, or worn parts. Do not use if found in this condition. Repair or replace all parts at the first sign of wear or damage. Make sure adjustment knobs are tight. Tighten as necessary. After each workout, use a damp cloth to wipe your machine and Console free of moisture.

NOTICE: If necessary, only use a mild cleaning spray with a soft cloth to clean the Console. Do not clean with a petroleum-based solvent, automotive cleaner, or any product that contains ammonia. Avoid keeping the console in direct sunlight or in a high temperature environment. Be sure to keep the Console free of moisture.

Weekly Maintenance



Inspect hardware. It is important to inspect the hardware to make sure it is fully tightened. If upon inspection, you notice damaged hardware, please reach out immediately to Ascend's customer service.

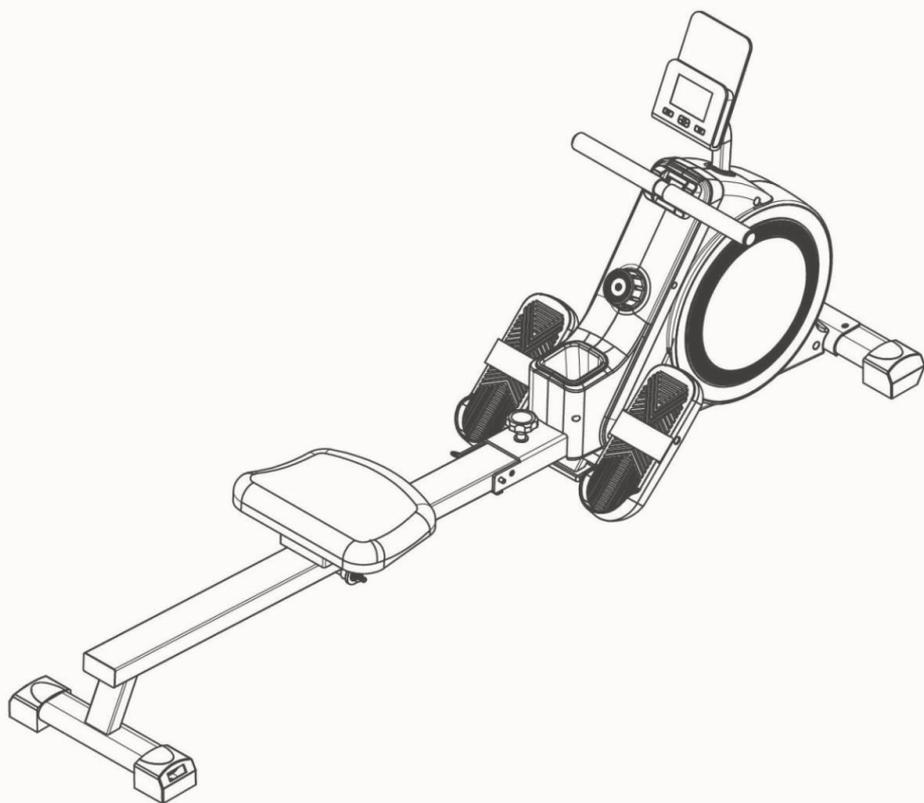
Clean the machine to remove any dust, dirt, or grime from the surfaces. Check for smooth seat operation. If needed, sparingly apply a thin coating of silicone or white lithium lubricant to ease operation.



Lubricant is not intended for human consumption. Keep out of reach of children. Store in a safe place.

Note: Do not use petroleum-based lubrication products.

ASSEMBLY



ASCEND R-100 COMPACT ROWER

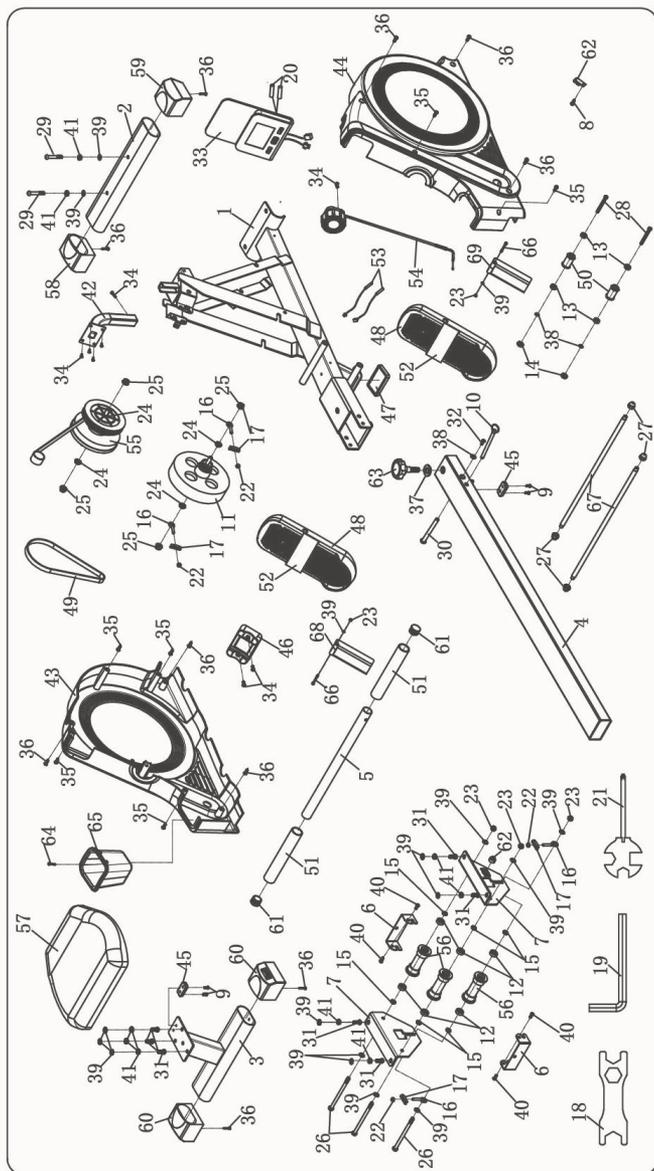
HARDWARE LIST

Part Qty # Part Qty

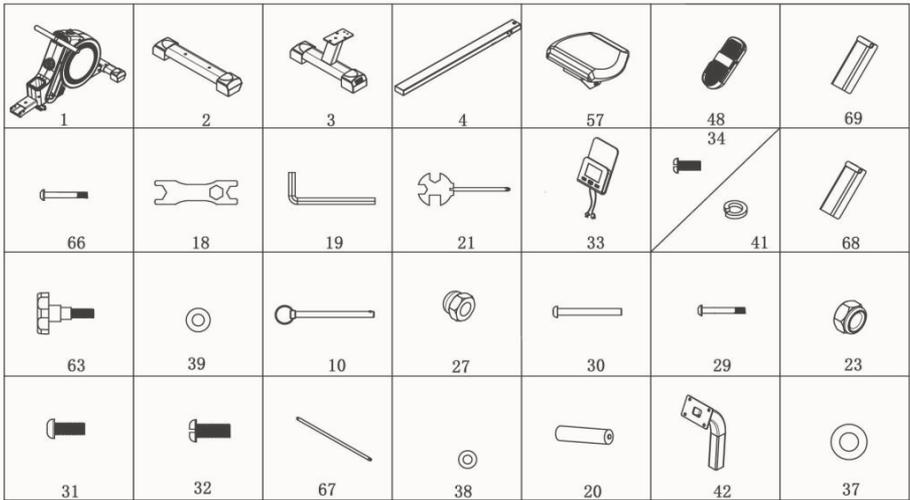
1	Main frame assembly	1
2	Front foot tube assembly	1
3	Back foot tube assembly	1
4	Sliding Rail	1
5	Tension Tube	1
6	Block pad limit plate	2
7	Seat framing plate	2
8	Self-drill screw ST4.2 * 9.5	1
9	Cross sink screw M6 * 20	4
10	Lock pin Φ 8 * 112	1
11	3KG Magnetic wheel	1
12	Deep ditch Ball Bearing 608-2RS	6
13	Deep ditch Ball Bearing 606-2RS	4
14	Type 1 hex locking nut	2
15	Spacers	6
16	Pull rod M6 * 51	4
17	Pull rod limit plate	4
18	Open-ended wrench S17-19	2
19	Hexagonal wrench S5	1
20	AAA Battery	2
21	Multi wrench (S13 / 14 / 15) and Phillips head screwdriver	1
22	Hex nut	4
23	Type 1 non-metal insert hex lock nut M8	3
24	Hexagonal nut M10 * 1.0	4
25	Flanged nut, M10 * 1.0	4
26	Outer hexagonal bolt M8 * 125 * 25	3
27	One-body cover nut M10	4
28	Internal hexagonal cylindrical screw M6 * 55	2
29	Inner hexagonal flat round head screw M8 * 60	2
30	Internal hexagonal flat round head screw M10 * 95	1
31	Inner hexagonal flat round head screw M8 * 20	7
32	Cross disc head screw M6 * 15	1
33	Console	1
34	Cross disc head screw M5 * 10	8

35	Head tapping screw ST4.2 * 15 (scraping pin end)	6
36	Cross self-drilled screw ST4.2 * 19	10
37	Flat Washer Φ 12	1
38	Flat Washer Φ 6	3
39	Flat Washer Φ 8	17
40	Cross disc head screw M6 * 8	4
41	Standard type spring washer 8	9
42	Console support frame	1
43	Left protective cover	1
44	Right protective cover	1
45	Cushion stopper	2
46	Handle pad	1
47	Buffer foot pad	1
48	Foot plate	2
49	Multi-wedge belt PJ610 / 240J	1
50	Ribbon-woven pulley Φ 26 * 40	2
51	Grip set L=210mm	2
52	Foot rest belt	2
53	500mm bottom wire	2
54	Resistance cable (assembly)	1
55	Pull back device	1
56	Seat rollers Φ 40 * 92	3
57	Seat	1
58	Front left foot cover	1
59	Front right foot cover	1
60	Back foot sleeves	2
61	Handle plug	2
62	Sensor rod fixed clip	1
63	Regulator	1
64	Self-drilling screw 4.2 * 38	1
65	Cup Holder	1
66	Internal hexagonal flat round head screw M8 * 65	2
67	Pedal fixation rods	2
68	Left fixed plate assembly	1
69	Right fixed plate assembly	1

EXPLODED VIEW



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Parts schedule:

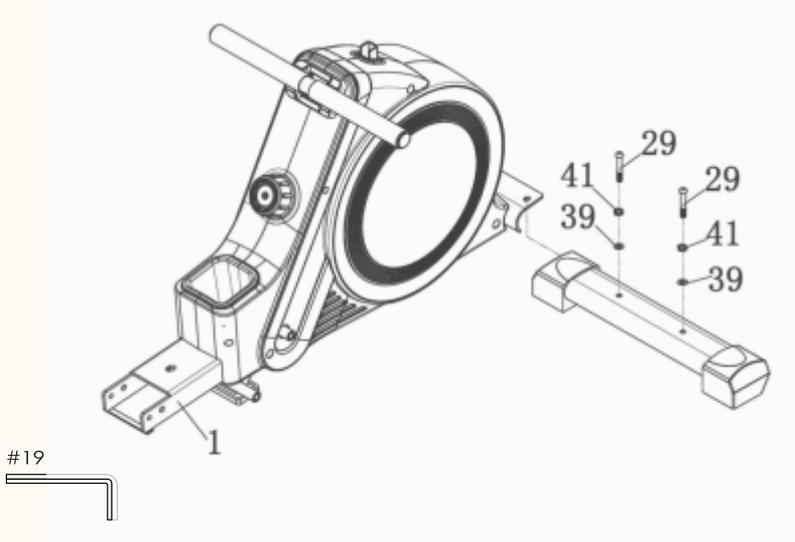
#	Description	Specs	QTY	#	Description	Specs	QTY
1	Main frame assembly		1	63	Regulator	M12	1
2	Front foot tube assembly		1	33	Console		1
3	Back foot tube assembly		1	10	Lock Pin	Φ8*112	1
4	Sliding rail		1	27	One-body cover nut	M10	4
57	Seat assembly		1	30	Inner hexagonal flat round head screw	M10*95	1
20	AAA Battery		2	29	Inner hexagonal flat round head screw	M8*60	2
48	Foot rests		2	32	Cross disc head screw	M6*15	1
18	Open-ended wrench	S17, S18,	2	31	Inner hexagonal flat round head screw	M8*20	3
19	Hexagonal wrench	S=5	1	37	Flat washer	Φ12	1
41	Standard type spring washer		5	38	Flat washer	Φ6	1
21	Multi wrench and Phillips screwdriver	S13, 14, 15	1	39	Flat washer	Φ8	7
66	Inner hexagonal flat round head screw	M8*65	2	68	Left foot plate		1
67	Pedal fixation rods		2	69	Right foot plate		1
42	Console support frame		1	34	Cross disk head screw	M5*10	5
23	Type 1 non-metal insert hexagonal locking nut	M8					

Assembly tools :

- # 18 Open-ended wrench S17, S18, S19
- # 19 Hexagonal wrench S=5
- # 21 Multi wrench S13, S14, S15 and Phillips screwdriver

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1



1. Use the Hexagonal wrench (#19) to screw the hexagonal round head screws (29) with a flat washer (39) and a standard spring washer (41) onto the main frame assembly (1).

Hardware Required

BOLTS



2 x #29

WASHERS



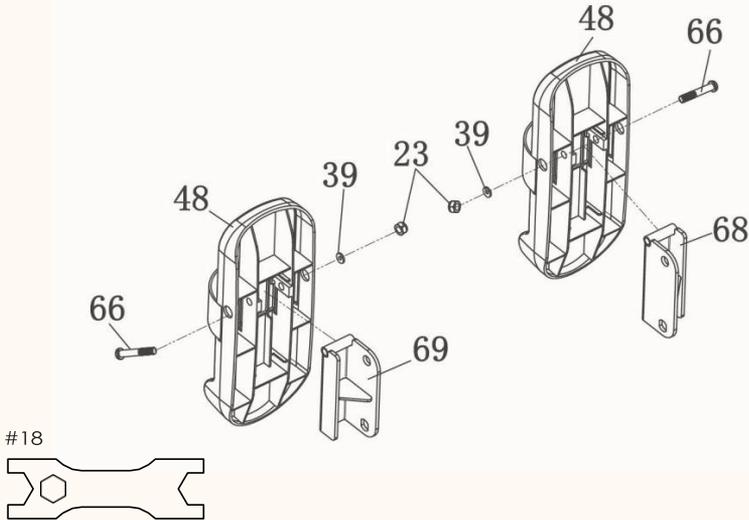
2 x #41



2 x #39

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2



2. Install the left foot plate (68) into the left footrest (48). Use the hexagonal wrench (#19) to screw the hexagonal round head screw (66) with a flat washer (39) to the type 1 lock nut (23) to secure the footrest (48). Install the right foot plate (69) into the right footrest (48). Fix it to the footrest using the same method as the left side.

Hardware Required

BOLTS



2 x #66

WASHERS



2 x #39

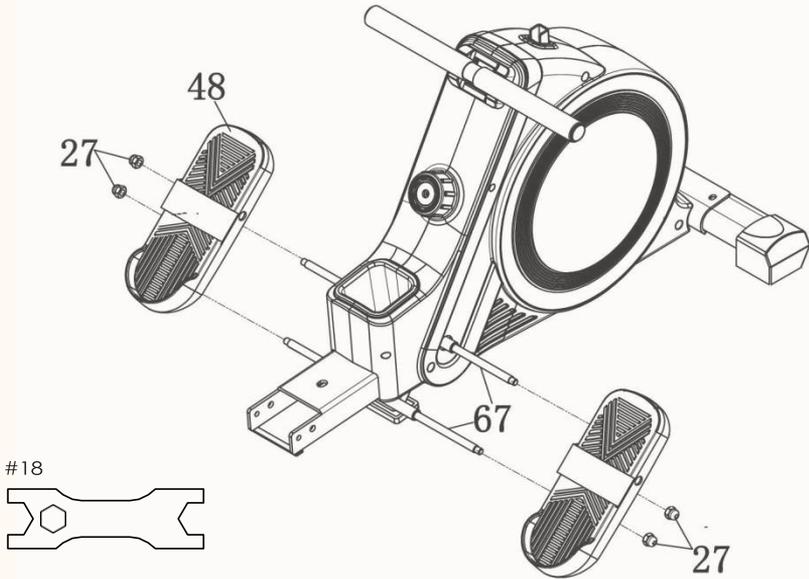
NUTS



2 x #23

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3



Insert the pedal fixation rod (67) into the main frame assembly's (1) holes A and B. Insert the foot plates (48) into the pedal fixation rods (67). Lock the one-body cover nuts (27) at both ends with the wrench (# 18).

Hardware Required

RODS



2 x #67

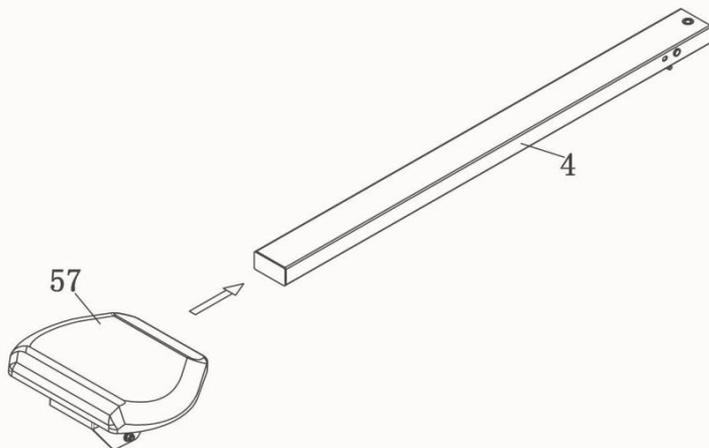
NUTS



4 x #27

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4

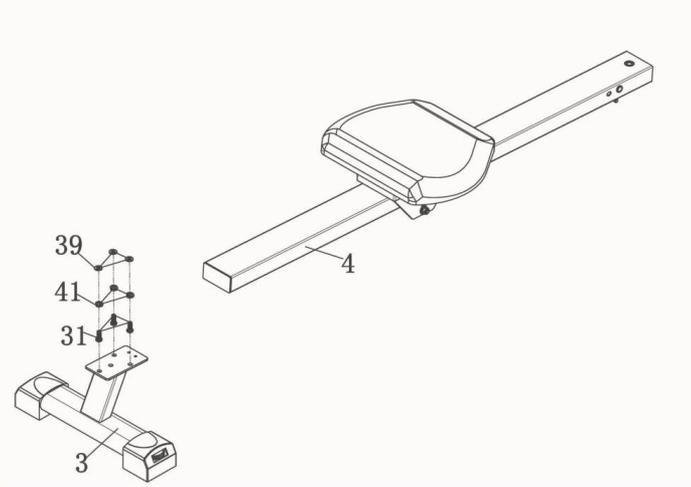


Insert the seat assembly (57) into the sliding rail (4).

Hardware Required

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5



3. Lock the back foot tube assembly (3) in place with 3 inner hexagonal flat round screws (31), 3 standard type spring washers (41) and 3 flat washers (39).

Hardware Required

BOLTS



3 x #31

WASHERS



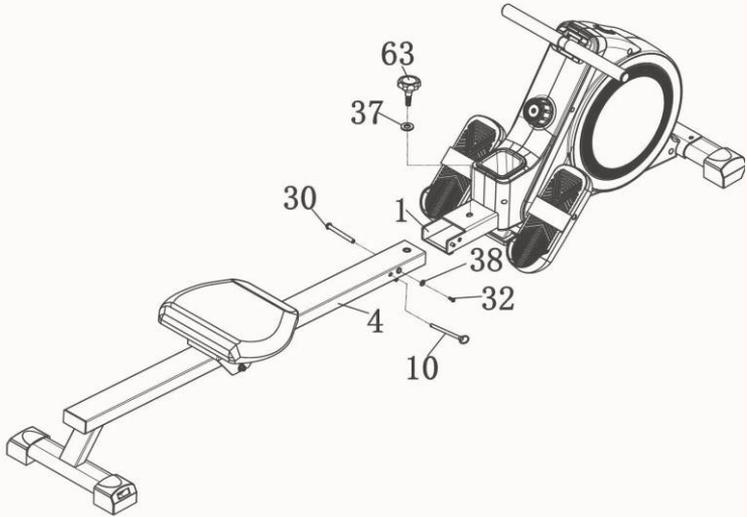
3 x #39



3 x #41

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6



4. Insert the sliding rail into the main frame assembly. Secure it with the inner hexagonal screw (30), a flat head washer (38) and a cross disc screw (32). Insert the hanging ring pin (10) and secure the slider with the regulator (63) and a flat washer (37).

Hardware Required

BOLTS



1 x #63



1 x #30



1 x #32



1 x #10

WASHERS



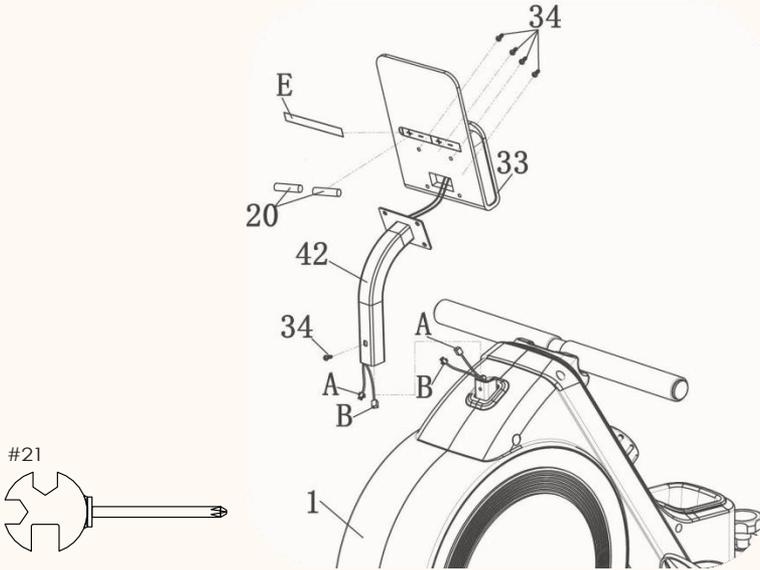
1 x #37



1 x #38

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7



5. Remove the battery cover (E) from the console (33). Insert the AAA batteries (20) and then put the battery cover (E) back on. Insert the communication line A & B from the console (33) into the console support frame (42) as shown in the figure. Then secure the console (33) onto the console support frame (42) with the screws (34). Connect the communication line A & B to their respective match from the main frame. Then insert the console support frame (42) into main frame assembly (1) and secure it with a screw (34).

Hardware Required

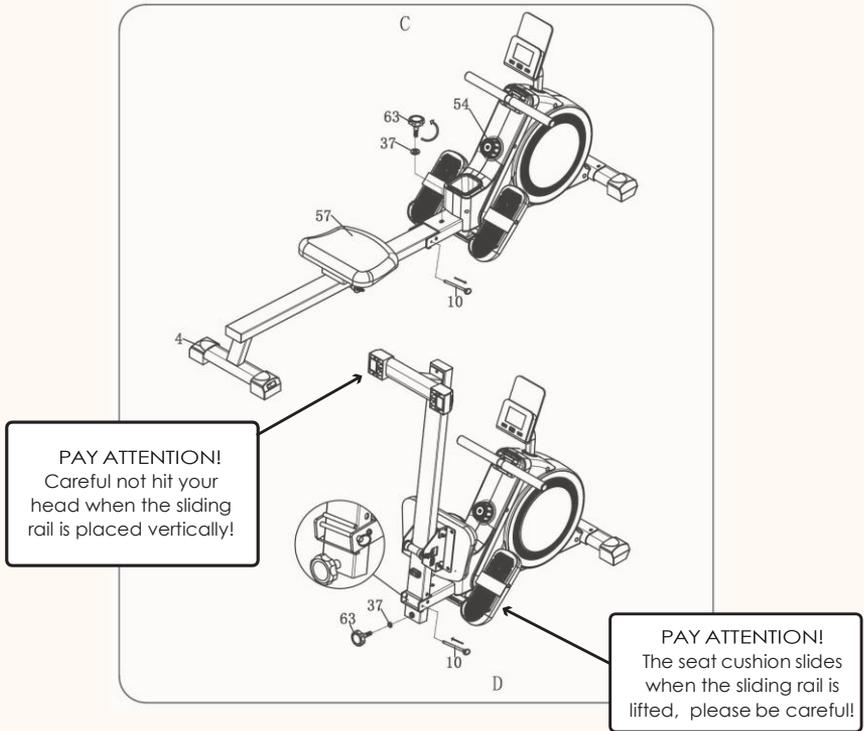
BOLTS



5 x #34

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

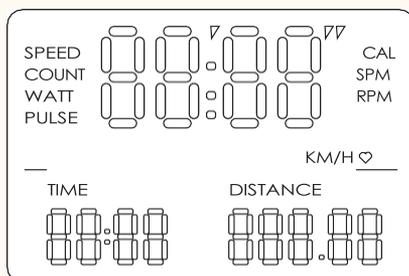
Folding the frame



As shown in the figure above, when the product is not used, the sliding rail can be lifted up to save space, operating as follows:

1. Remove the regulator (63) and flat washer (37), and unplug the lock pin (10), as shown in figure C above.
2. Flip the sliding rail (4) to a vertical angle. (CAREFUL: The seat will slide when the rail's angle changes). When the rail (4) is in its vertical angle, put the lock pin (10) back into the hole and screw the regulator (63) and flat washer (37) on the rail. The folding is now completed.

MONITOR



TIME	Workout duration
TIME/500m	Average time per 500m
DISTANCE	Distance per workout
WATT	Watt power generated
PULSE*	Heart rate during exercise
CALORIE	Estimated Calories burned during exercise
SPM	Average strokes per minute

* Note: Heart rate and APP functions are optional, depending on the product. Key function description

MODE	<ul style="list-style-type: none"> . When operating the machine switch between: time, 500 meters, distance, total number display; . When stopped: Enter the setting mode and switch the function items;
RESET	<ul style="list-style-type: none"> . When operating the machine: Clear the parameter value of the current function item of 0; . When stopped: Short press all values of 0 (except total slurry number);
UP KEY	<ul style="list-style-type: none"> . When operating the machine: Select a function display; . When stopped: adjust the setting value upward;
DOWN KEY	<ul style="list-style-type: none"> . In motion state: Select a function display; . When stopped: adjust the setting value down;

USAGE

How to Use the Ascend R-100 Compact Rowing Machine for Workouts

Rowing is an excellent full-body exercise that can help improve your cardiovascular fitness, build muscle strength, and burn calories. A rowing machine with magnetic resistance provides a smooth and quiet workout experience, making it an excellent choice for home workouts. This guide will walk you through the steps of effectively using your rowing machine.

Step 1: Position Your Ascend R-100 Compact Rowing Machine

Choose the Right Location: Place your Ascend R-100 Compact Rowing Machine in a well-ventilated and spacious area with enough room for your range of motion. Ensure there is at least 24 inches of space on each side and at the back of the machine.

Adjust Resistance Settings: Set the resistance level to your desired intensity. This product has 16 levels of resistance. Use the adjustment wheel to select the level that suits your fitness level and goals. You can change it throughout your workouts.

Adjust Foot Straps: Sit on the seat and slide your feet into the foot straps. Make sure the straps are securely adjusted to keep your feet in place during movements.

Step 2: Traditional Rowing Technique

To make the most of your rowing workout, it's crucial to use the correct technique:

Position Yourself: Sit on the seat with your knees bent and your feet securely in the foot straps. Ensure your body is centered on the seat and grip the handle with both hands.

The Starting Position (Catch): Begin with fully bent legs, extended arms, and a straight back. This is the start of the rowing motion, known as the catch position.

The Drive: Push with your legs, straightening them while leaning slightly backward. At this point, your arms should remain extended.

The Finish: As you lean back, pull the handle down to your chest, tucking your elbows in. Your legs should be straight, and your core engaged.

The Recovery: Reverse the motion by extending your arms first, then bending your knees and leaning forward at the hips. This is the recovery phase.

Repeat the Cycle: Continue to repeat the sequence of catch, drive, finish, and recovery in a fluid and continuous motion.

USAGE

Step 3: Monitor Your Performance

To get the most out of your workout, pay attention to the following:

Stroke Rate (SPM): This is the number of strokes (rowing cycles) you complete per minute. A good starting point is 20-30 SPM, but you can adjust it based on your goals.

Distance and Time: The Ascend R100 Compact Rowing Machine displays the distance you've rowed and the time you've spent rowing. You can set goals based on these measurements.

Heart Rate: If you have a heart rate monitor, use it to track your heart rate and ensure you're working within your target zone.

Step 4: Cooling Down and Stretching

After your rowing session, it's essential to cool down and stretch your muscles:

Row at a slower pace or gradually lower the resistance for 3-5 minutes to gradually reduce your heart rate.

Perform full-body stretches to improve flexibility and prevent muscle soreness.

Step 5: Maintenance

To keep your rowing machine in good condition, clean it regularly, check for loose bolts, and lubricate the seat or other moving parts as recommended earlier in this manual.

Step 6: Progression

As your fitness level improves, challenge yourself by increasing the resistance level or rowing duration. Set goals, track your progress, and stay consistent with your workouts.

Using a rowing machine with magnetic resistance can be an effective and enjoyable way to work out at home. Remember to use proper technique, monitor your performance, and maintain your machine for a successful rowing experience.

SPECIFICATIONS

Specifications

Product Name: Ascend R100 Compact Rower

Box Dimensions: 45" x 9" x 26"

Product Dimensions (in use): 76" x 18" x 32"

Product Dimensions (folded): 36" x 18" x 46"

Gross Weight: 69.8 lb

Net Weight: 57 lb

Speeds: 16 levels of resistance

Resistance: Magnetic

Maximum User Weight: 130 kg (287 lb)

Monitor Batteries: 2 x AAA – 1.5V

Colors: Black or White

WARRANTY

Thank you for choosing Ascend. We take great pride in the quality and craftsmanship of our gym equipment, and we are committed to providing you with products that meet the highest standards. To ensure your satisfaction and peace of mind, we offer the following Limited Warranty Policy ("the Policy") for a period of one year from the date of purchase.

Warranty Coverage:

Ascend warrants that the gym equipment purchased from our company will be free from defects in materials and workmanship under normal use and service.

This warranty covers the following components and aspects of the gym equipment:

a) Structural integrity of the frame, including welds and construction.

Mechanical parts, such as cables, pulleys, bearings, and weight stacks.

Electronic components, including control panels, sensors, and displays.

Upholstery and padding, excluding normal wear and tear.

Functional performance of the equipment, including movement and range of motion.

This warranty is valid only for the original purchaser of the gym equipment and is non-transferable.

The warranty is limited to repair or replacement of parts, at our discretion, and does not cover any other expenses such as transportation costs, installation, or labor charges.

In the event that a particular component or aspect is no longer available or has been discontinued, Ascend reserves the right to provide an equivalent replacement or alternative solution.

Exclusions:

This warranty does not cover damage or defects resulting from:

Misuse, abuse, improper handling, or negligent use of the equipment, including but not limited to dropping weights, exceeding weight capacity, or using the equipment for purposes it was not designed for.

Failure to follow the instructions, warnings, or guidelines provided by Ascend regarding installation, assembly, maintenance, or use of the equipment.

Unauthorized modifications, alterations, or repairs made to the equipment without prior written authorization from Ascend.

Failure to properly maintain or service the equipment, including regular cleaning, lubrication, and inspection.

Use of the equipment in a commercial or institutional setting, unless explicitly specified for commercial use in the product description or purchase agreement.

Normal wear and tear, including but not limited to scratches, dents, cosmetic damage, or fading of colors that do not affect the functionality or structural integrity of the equipment.

Acts of nature, accidents, fire, water damage, electrical surges, power fluctuations, or any other external causes beyond our control.

Improper storage or environmental conditions, such as exposure to extreme temperatures, humidity, or direct sunlight.

Inadequate flooring or surface beneath the equipment, leading to damage or instability.

Damage caused during shipping or transportation, unless reported within 48 hours of delivery and documented with supporting evidence.

Any damage or injury resulting from the use of the equipment in conjunction with accessories, attachments, or components not supplied or recommended by Ascend.

This warranty specifically excludes any incidental or consequential damages resulting from the use or inability to use the gym equipment, including but not limited to loss of profits, personal injury, or property damage.

Ascend reserves the right to deny warranty claims if the exclusion criteria are deemed to apply or if there is evidence of misuse, abuse, or failure to comply with the terms of this warranty.

(continued on next page)

WARRANTY

General Warranty Claims Procedure:

In the event that you discover a defect covered under this warranty, you must notify Ascend within 30 days of discovering the defect.

To make a warranty claim, please follow these steps:

Contact our customer service department at hello@movewithascend.com to initiate the claim process. Provide your contact information, proof of purchase, and a detailed description of the defect or problem.

If requested, provide clear photographs or videos illustrating the issue, showcasing the defect or malfunctioning part.

Ascend may require additional information or documentation to assess the claim accurately. Please cooperate and provide any requested information promptly.

If necessary, Ascend may arrange for an authorized representative to inspect the equipment or request the return of the defective part or product for further evaluation.

Upon review and confirmation of a valid warranty claim, Ascend will, at its option:

Provide detailed instructions for self-repair, including any necessary replacement parts and guidance.

Dispatch a technician or authorized service provider to repair the equipment on-site, if feasible.

Arrange for the shipment of replacement parts to the customer for self-repair, if applicable.

Arrange for the return of the defective part or product and provide a replacement or repaired item, at our discretion.

If the defect is confirmed to be covered under this warranty, Ascend will bear the reasonable shipping costs associated with warranty repairs or replacements. However, any costs incurred for shipping the equipment or parts to Ascend shall be the responsibility of the customer.

It is important to note that warranty claims must be made directly to Ascend. Unauthorized repairs or modifications made by third parties may void the warranty.

Limitations of Liability:

In no event shall Ascend or its officers, directors, employees, agents, suppliers, distributors, or authorized service providers be liable for any indirect, incidental, consequential, special, punitive, or exemplary damages, including but not limited to:

Loss of profits, revenue, or business opportunities.

Loss of data or information.

Loss of use of the equipment or any associated equipment.

Personal injury or property damage.

Emotional distress or mental anguish.

Interruption of business operations.

Costs of substitute equipment or services.

Any other economic, non-economic, or intangible losses arising out of the use or inability to use the gym equipment.

(continued on next page)

WARRANTY

Ascend's liability under this warranty is expressly limited to the lesser of the purchase price of the gym equipment or the actual documented damages incurred by the customer, up to the maximum extent permitted by law.

Ascend shall not be liable for any damages, losses, or injuries incurred as a result of the following:
Any misuse, abuse, negligent use, or improper handling of the equipment.

Failure to follow the instructions, warnings, or guidelines provided by Ascend regarding installation, assembly, maintenance, or use of the equipment.

Acts of nature, accidents, fire, water damage, electrical surges, power fluctuations, or any other external causes beyond our control.

Any unauthorized modifications, alterations, or repairs made to the equipment.

Any failure to properly maintain or service the equipment.

Any use of the equipment in a commercial or institutional setting without explicit authorization or suitable commercial warranty coverage.

Some states or jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages or the limitation of liability, so the above limitations or exclusions may not apply to you. In such cases, Ascend's liability shall be limited to the maximum extent permitted by law.

This warranty does not affect any statutory rights that you may have under applicable laws or regulations.

Governing Law and Jurisdiction:

This Limited Warranty Policy shall be governed by and construed in accordance with the laws of the province of Quebec, without regard to its conflict of law principles.

Any disputes arising out of or in connection with this warranty or the gym equipment shall be resolved exclusively through arbitration, in accordance with the rules and procedures of a mutually agreed-upon arbitration association or organization. The arbitration proceedings shall be conducted in the province of Quebec and conducted in the French language (langue française). If arbitration is not agreed upon or if a provision of this warranty is determined to be unenforceable, the parties agree that any legal action or proceeding arising out of or relating to this warranty shall be brought in the courts of the province of Quebec, and each party hereby submits to the exclusive jurisdiction of such courts.

The prevailing party in any dispute or legal action arising out of this warranty shall be entitled to recover its reasonable attorneys' fees and costs incurred in connection with such dispute or legal action.

Please retain your proof of purchase, as it will be required for any warranty claims. For further inquiries or to initiate a warranty claim, please contact our customer service department at helo@movewithascend.com.

Note: This Limited Warranty Policy is provided as a general guideline.

WARRANTY

How to File a Warranty Claim for the Ascend R100 Compact Rowing Machine?

At Ascend, we prioritize your satisfaction and strive to promptly resolve any issues you may encounter with our products. If you believe your Ascend R100 Compact Rowing Machine has a warranty-covered defect, please follow the steps below to submit a warranty claim:

Step 1: Gather Necessary Information

- **Proof of Purchase:** Make sure you have a copy of your purchase receipt or invoice. This will help us verify the purchase date and determine warranty eligibility.
- **Product Details:** Note the name and color of the model.

Step 2: Document the Issue

- For external imperfections:
1. Take clear and well-lit photos of the damaged part of the rowing machine.
 2. If the shipping box in which the rowing machine arrived is damaged, please photograph each side of the box as received at your home.
 3. Ensure the photos are in high resolution and illustrate the problem in detail.

For functional issues or noises:

1. Record a clear video of the rowing machine while it exhibits the issue. Ensure minimal background noise.
2. If the rowing machine produces an unusual sound, try to focus the video on the area from which the sound appears to originate.
3. Videos should not exceed one minute but should adequately convey the problem.

Step 3: Contact Ascend Customer Support

1. Contact us via email at hello@movewithascend.com or call us at +1-855-905-3486.
2. In your email, please provide:
 - a. A brief description of the issue.
 - b. The photos or video documenting the problem.
 - c. A copy of your proof of purchase.
 - d. Your contact details: Name, address, phone number, and preferred contact time.

Step 4: Await a Response Our customer support team will review the provided details and contact you within a specific timeframe, within 48 business hours. We may request additional information if necessary.

Step 5: Resolution Once we've reviewed your claim, we will provide guidance on the next steps. This could involve troubleshooting, providing replacement parts, or offering other solutions based on the nature of the problem.

Tips for a Smooth Warranty Claim Process:

1. Ensure your photos and videos are clear. Blurry or dark images can delay the claims process.
2. Respond promptly to any requests for additional information from our support team.
3. Keep your rowing machine and its packaging until the warranty claim is resolved.

Thank you for choosing Ascend. We are here to ensure your fitness journey is smooth and satisfying.

MANUEL
D'ASSEMBLAGE
& D'UTILISATION

**RAMEUR
COMPACT
ASCEND R-100**

ASCEND

TABLE DES MATIÈRES

Code de Section Section Numéro de page

1	Instructions De Sécurité	2-3
1	Spécifications	4
1	Maintenance Requise	5

Code de Section Section Numéro de page

2	Assemblage	6
2	Quincaillerie	7, 9
2	Vue Éclatée	8
2	Instructions	10-17
2	Moniteur	18
2	Utilisation	19, 20
2	Spécifications	21
2	Garantie	22-25

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

NOTE: Ce document fournit des instructions de sécurité importantes, des ajustements et des informations générales pour l'entretien du rameur compact ASCEND R-100.

Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le service à la clientèle d'Ascend (si vous avez acheté aux États-Unis ou au Canada) ou votre distributeur local (si vous avez acheté en dehors des États-Unis et du Canada).

Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves. Lisez et comprenez tous les avertissements figurant sur cette machine.

AVANT D'INTERVENIR SUR CET ÉQUIPEMENT OU DE L'UTILISER, RESPECTER LES AVERTISSEMENTS SUIVANTS :

Lisez et comprenez le manuel d'entretien avant de travailler sur la machine. Le non-respect des instructions et des avertissements de sécurité peut entraîner des blessures pour le technicien ou les personnes présentes.

- . Gardez toutes adultes ou enfants à l'écart du produit en cours d'entretien, à tout moment.
- . Veillez à ce que la réparation soit effectuée dans un espace de travail approprié, à l'abri du trafic piétonnier et des animaux.
- . Débranchez toute l'alimentation de la machine avant de la réparer. (Cela inclut les batteries)
- . Certains composants de l'équipement peuvent être lourds ou gênants. Demandez l'aide d'une deuxième personne lorsque vous effectuez des opérations de maintenance impliquant ces composants. N'essayez pas d'effectuer seul les opérations lourdes ou complexes.
- . N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel fournis ou approuvés par Ascend. Le fait de ne pas utiliser des pièces de rechange approuvées par Ascend peut nuire à la sécurité et à la fonctionnalité de l'équipement, créant un risque pour les utilisateurs et annulant la garantie.
- . Assurez-vous que tous les autocollants d'avertissement et les plaques d'instructions apposés sur le produit restent présents et en bon état lors de l'entretien ou du remplacement de composants. Si, à tout moment, les étiquettes d'avertissement se détachent, deviennent illisibles ou se délogent, remplacez-les. Si vous avez acheté le produit aux États-Unis ou au Canada, contactez le service clientèle pour obtenir des étiquettes de remplacement. Si vous avez acheté l'appareil en dehors des États-Unis ou du Canada, contactez votre distributeur local pour les obtenir.
- . N'essayez pas de modifier la conception ou la fonctionnalité de la machine en cours d'entretien, car cela peut nuire à la sécurité de l'utilisateur.
- . Ne remettez pas la machine en service tant que les plastiques, les instructions, les étiquettes d'avertissement et le fonctionnement n'ont pas été vérifiés et testés.
- . Avant de commencer votre entraînement, consultez votre médecin pour déterminer si votre santé et votre condition physique sont adaptées au produit. En effet, de mauvaises conditions peuvent présenter des risques pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser le produit correctement.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

- . Si vous prenez un médicament qui affecte votre rythme cardiaque et votre tension artérielle, l'avis de votre médecin est extrêmement important.
- . Faites toujours attention aux réactions indésirables du corps. Une utilisation incorrecte et excessive peut endommager votre corps immédiatement si vous constatez les symptômes suivants : douleur et oppression thoracique, rythme cardiaque anormal, essoufflement, tête légère, vertiges ou nausées. Si vous présentez les symptômes ci-dessus pendant l'exercice, veuillez demander conseil à votre médecin avant de poursuivre l'entraînement !
- . Placez l'appareil sur un sol solide, plat et de niveau. Laissez un espace libre d'au moins 0,6 m (24") autour de l'appareil.
- . Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont serrés avant d'utiliser le produit.
- . Utilisez le produit correctement selon le manuel du produit. Si l'appareil est assemblé ou inspecté, ou si un son anormal provenant de l'appareil est entendu pendant l'utilisation, veuillez cesser immédiatement de l'utiliser. Ne jamais l'utiliser à nouveau tant que le problème n'a pas été réglé.
- . Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice ; évitez de porter des vêtements amples pendant l'exercice ; de tels vêtements sont faciles à accrocher ou limitent les mouvements.

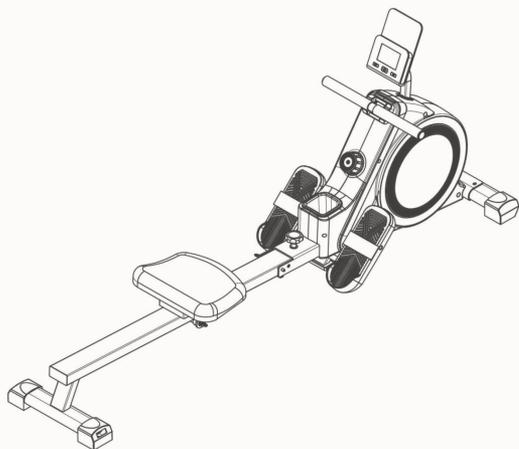
ATTENTION

- . Des blessures ou la mort sont possibles si la prudence n'est pas de mise lors de l'utilisation de cette machine.
- . Tenir les enfants et les animaux domestiques à l'écart.
- . Lire et respecter tous les avertissements figurant sur cette machine.
- . Consultez le manuel d'utilisation pour obtenir des avertissements et des informations de sécurité.
- . La fréquence cardiaque affichée est une approximation et ne doit être utilisée qu'à titre de référence.
- . La machine n'est pas destinée à être utilisée par des personnes de moins de 14 ans.
- . Le poids maximal de l'utilisateur pour cette machine est de 150 kg (330 lb).
- . Cette machine est destinée à un usage domestique uniquement.
- . Consultez un médecin avant d'utiliser un appareil d'exercice.
- . Installez et utilisez la machine d'exercice sur une surface plane et solide.
- . Il faut faire attention lorsqu'on embarque et lorsqu'on débarque de l'appareil d'exercice. Avant de débarquer de l'appareil, l'amener à l'arrêt complet.
- . Les pédales qui tournent peuvent provoquer des blessures.
- . Cet appareil d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre et la vitesse des pédales doit être réduite de manière contrôlée.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

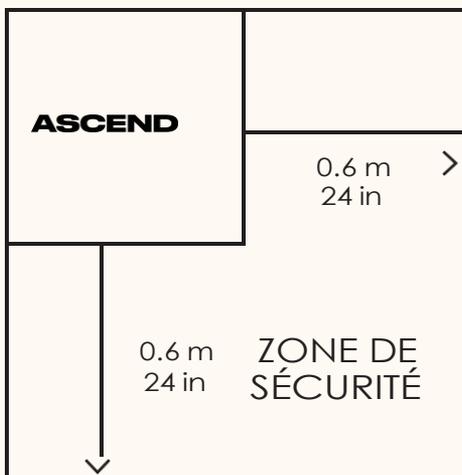
SPÉCIFICATIONS

- Poids maximal de l'utilisateur :
130 Kg / 287 Lb
- Poids Net du produit :
26 Kg / 57 Lb
- Poids Brut du produit :
32 Kg / 69.8 Lb



NE PAS jeter ce produit comme un déchet. Ce produit doit être recyclé. Pour disposer correctement de ce produit, veuillez suivre les méthodes prescrites dans un centre de tri de déchets.

Choisissez l'endroit où vous allez installer et utiliser votre machine. Pour une utilisation en toute sécurité, l'emplacement doit être sur une surface plate et nivelée. Gardez un espace libre de 0,6 m (24") le long du côté et de l'arrière pour assurer un accès et un fonctionnement sûrs.



MAINTENANCE REQUISE

Pour les instructions de remplacement des pièces suivantes, veuillez-vous référer au Manuel d'assemblage



L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter les dommages et les réparations nécessaires. L'utilisateur doit s'assurer que l'entretien est effectué régulièrement. Les composants usés ou endommagés doivent être réparés ou remplacés immédiatement. Seuls les composants fournis par le fabricant peuvent être utilisés pour entretenir et réparer l'équipement. Si, à un moment quelconque, les étiquettes d'avertissement se détachent, deviennent illisibles ou se délogent, remplacez-les. Si l'appareil a été acheté aux États-Unis ou au Canada, contactez le service clientèle pour obtenir des étiquettes de rechange. Si l'appareil a été acheté en dehors des États-Unis/Canada, contactez votre distributeur local pour les obtenir.

Entretien Quotidien

Avant chaque utilisation, examinez l'appareil d'exercice pour vérifier qu'il n'y a pas de pièces louses, cassées, endommagées ou usées. Ne l'utilisez pas si c'est le cas. Réparez ou remplacez toutes pièces au premier signe d'usure ou de dommage. S'assurer que les boutons de réglage sont bien serrés. Resserrez-les si nécessaire. Après chaque séance d'entraînement, utilisez un chiffon humide pour essuyer la machine et le moniteur.

AVIS : Si nécessaire, n'utilisez qu'un nettoyant doux avec un chiffon humide pour nettoyer le moniteur. Ne nettoyez pas avec un solvant à base de pétrole, un nettoyant à automobile ou tout produit contenant de l'ammoniac. N'entreposez pas le moniteur à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées. Veillez à ce que le moniteur soit tenu loin de l'humidité.

Entretien hebdomadaire

Vérifiez les pédales et serrez-les si nécessaire.



Inspectez le matériel. Il est important d'inspecter le matériel pour s'assurer qu'il est bien serré. Si, lors de l'inspection, vous constatez que le matériel est endommagé, veuillez contacter immédiatement le service clientèle d'Ascend.

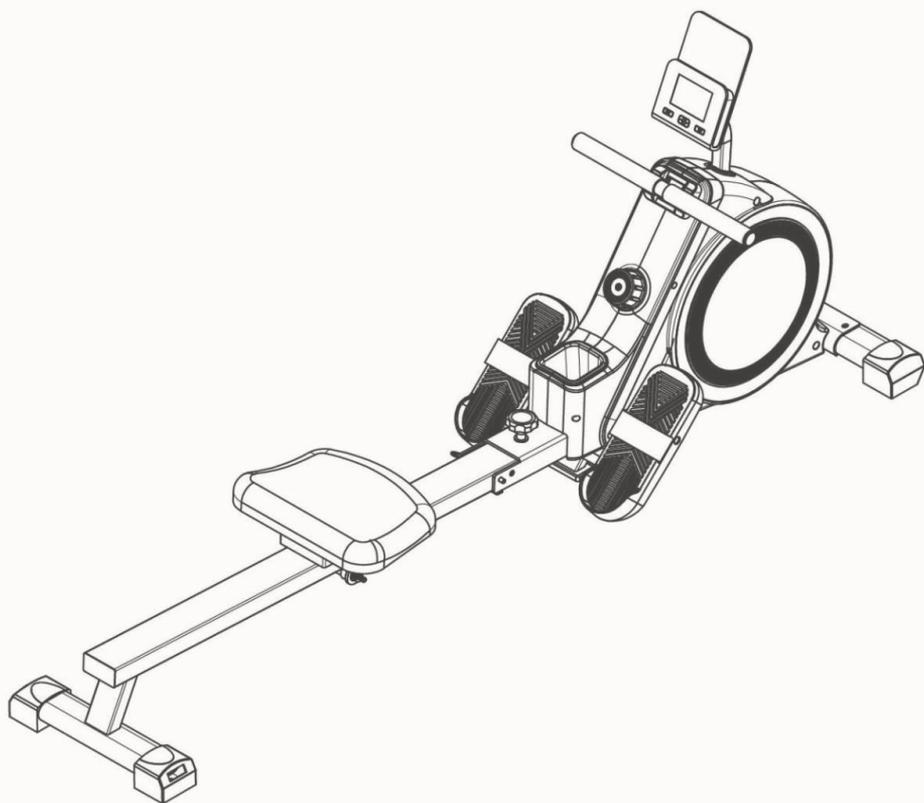
Nettoyez la machine pour éliminer toute poussière, saleté ou crasse des surfaces. Vérifiez le bon fonctionnement du siège. Si nécessaire, appliquez avec parcimonie une fine couche de lubrifiant au silicone ou au lithium blanc pour faciliter le fonctionnement.



Les lubrifiants n'est pas destiné à la consommation humaine. Tenir hors de portée des enfants. Conserver dans un endroit sûr.

Note : Ne pas utiliser de produits à base de pétrole.

ASSEMBLAGE



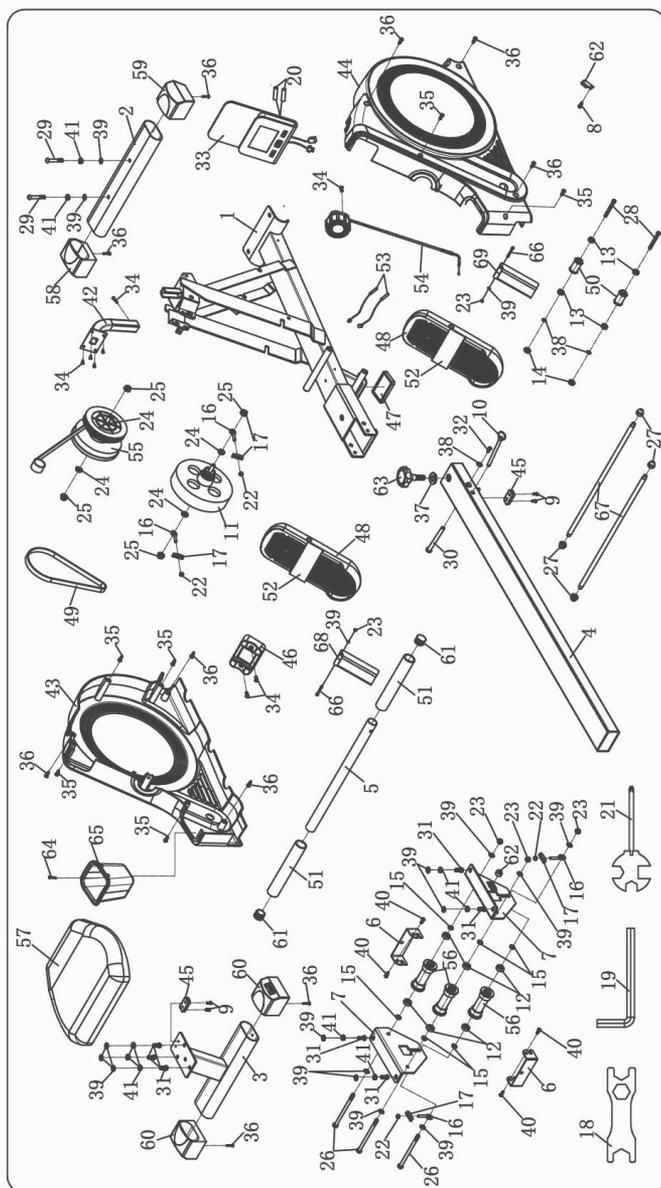
RAMEUR COMPACT ASCEND R-100

QUINCAILLERIE

#	Part	Qty
1	Cadre principal	1
2	Patte avant	1
3	Patte arrière	1
4	Rail	1
5	Pôle de poignée	1
6	Plaque d'arrêt du siège	2
7	Plaque de cadre du siège	2
8	Vis auto perçante ST4.2 * 9.5	1
9	Vis cruciforme M6 * 20	4
10	Goupille de verrouillage Φ 8 * 112	1
11	Roue magnétique 3KG	1
12	Roulement à billes 608-2RS	6
13	Roulement à billes 606-2RS	4
14	Écrou de blocage hexagonal à insert non métallique de type 1M6	2
15	Séparateurs	6
16	Tige de traction M6 * 51	4
17	Plaque d'arrêt de la tige de traction	4
18	Clé plate S17-19	2
19	Clé Allen S5	1
20	Piles AAA	2
21	Clé plate (S13 / 14 / 15) et tournevis étoile	1
22	Écrous hexagonaux	4
23	Écrous hexagonaux de type 1 à insert non métallique M8	3
24	Écrous hexagonaux M10 * 1.0	4
25	Écrou à bride M10 * 1.0	4
26	Boulons hexagonaux extérieurs M8 * 125 * 25	3
27	Écrous de couvercle M10	4
28	Vis cylindrique hexagonale intérieure M6 * 55	2
29	Vis intérieure hexagonale à tête ronde M8 * 60	2
30	Vis intérieure hexagonale à tête ronde et plate M10 * 95	1
31	Vis intérieure hexagonale à tête ronde et plate M8 * 20	7
32	Vis à tête cruciforme M6 * 15	1
33	Moniteur	1
34	Vis à tête cruciforme M5 * 10	8

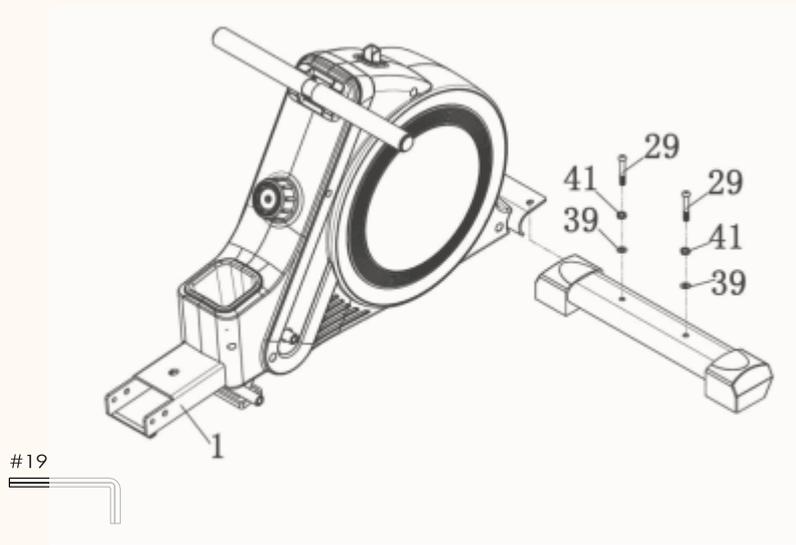
#	Part	Qty
35	Vis à tête taraudeuse de type ST4.2 * 15	6
36	Vis à tête cruciforme auto perçante ST4.2 * 19	10
37	Disque plat Φ 12	1
38	Disque plat Φ 6	3
39	Disque plat Φ 8	17
40	Vis à tête cruciforme cylindrique M6 * 8	4
41	Rondelle ressort de type standard 8	9
42	Support à moniteur	1
43	Couvercle de protection gauche	1
44	Couvercle de protection droite	1
45	Coussin d'arrêt	2
46	Socle de poignée	1
47	Coussinet de patte centrale	1
48	Repose pieds	2
49	Courroie interne de type PJ610 / 240J	1
50	Poulie à ruban tissé Φ 26 * 40	2
51	Rembourrage de poignée L=210mm	2
52	Courroie à repose pieds	2
53	Fil inférieur de 500mm	2
54	Cable de résistance (assemblage)	1
55	Rembobineur	1
56	Rouleaux de siège Φ 40 * 92	3
57	Siège	1
58	Manchon de pied avant gauche	1
59	Manchon de pied avant droite	1
60	Manchons de pied arrière	2
61	Bouchon des poignées	2
62	Clip fixe de la tige du senseur	1
63	Poignée écrou	1
64	Vis auto perçantes 4.2 * 38	1
65	Porte-gobelet	1
66	Vis hexagonale plate à tête ronde M8 * 65	2
67	Tiges fixe de support à pédale	2
68	Encrage à repose pieds gauche	1
69	Encrage à repose pieds droite	1

VUE ÉCLATÉE



INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1



1. Utilisez la clé Allen (#19) pour visser les vis hexagonales à tête ronde (29) avec une rondelle plate (39) et une rondelle ressort de type standard (41) sur le cadre principal (1).

Matériel Requis

BOULONS



2 x #29

RONDELLES



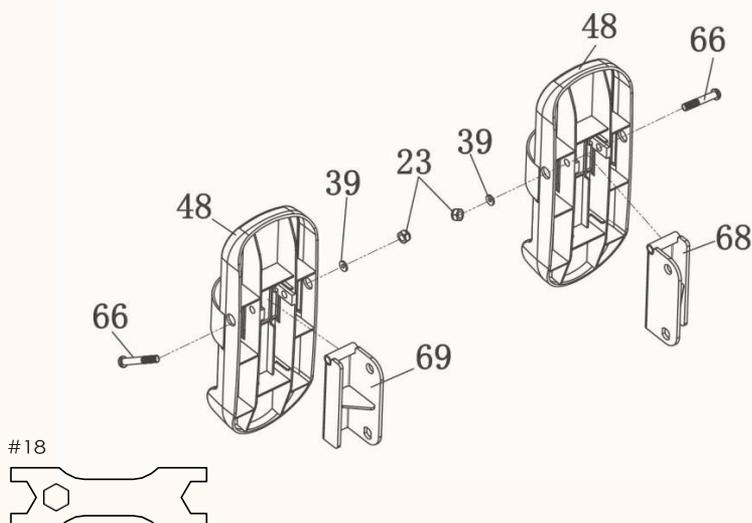
2 x #41



2 x #39

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 2



2. Installez l'encrage à repose pied gauche (68) dans le repose pied gauche (48). Utilisez la clé Allen (#19) pour visser la vis hexagonale à tête ronde (66) avec une rondelle plate (39) à l'écrou hexagonale de type 1 à insert non métallique (23) pour fixer le repose pieds(48). Installer l'encrage à repose pied droit (69) dans le repose pied droit (48). Fixez-le au repose pieds en utilisant la même méthode que le côté gauche.

Matériel Requis

BOULONS



2 x #66

RONDELLES



2 x #39

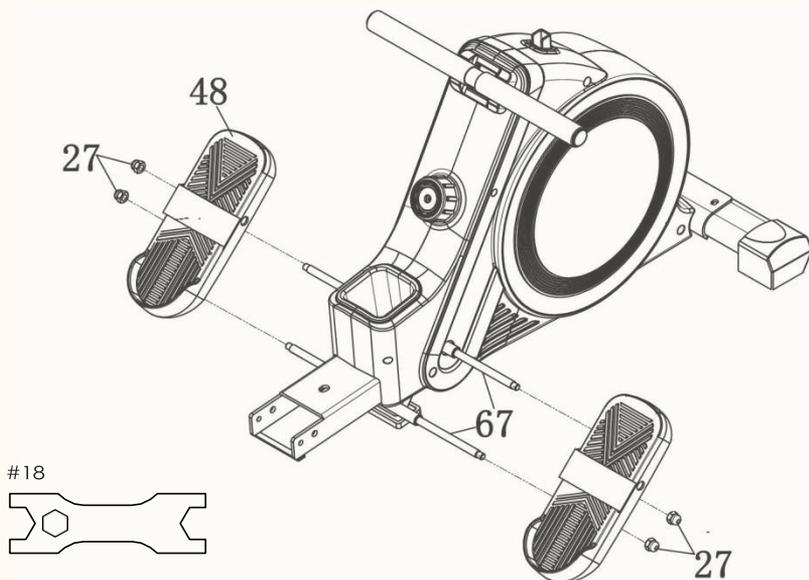
ÉCROUS



2 x #23

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 3



3. Insérez les tiges de support de pédale (67) dans les trous A et B du cadre principal (1). Insérez ensuite les repose pieds(48) dans les tiges (67) respectives, puis verrouillez l'écrou fermé (27) aux deux extrémités de la tige du support de pédale (67) avec la clé plate (# 18).

Matériel Requis

TIGES



2 x #67

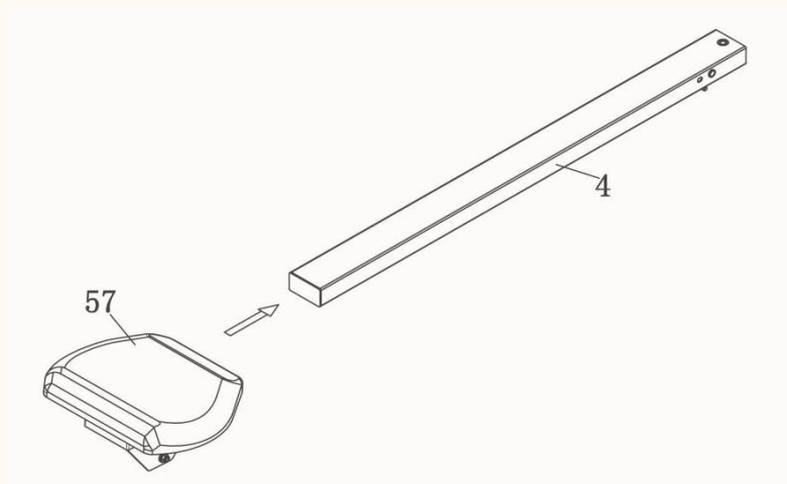
ÉCROUS



4 x #27

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 4

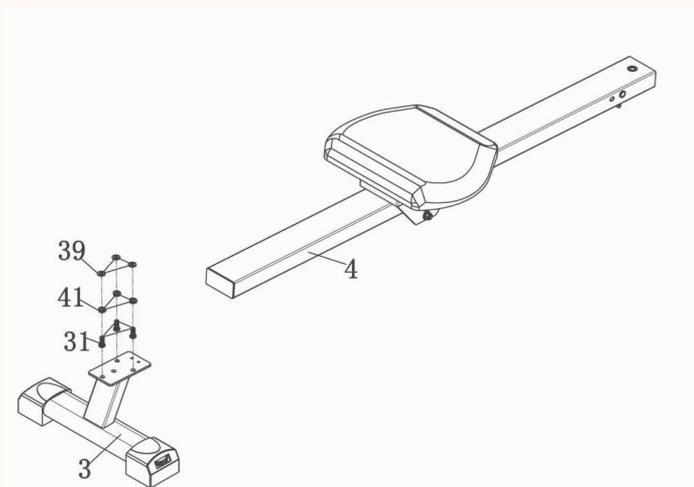


4. Insérez le siège (57) dans le rail (4).

Matériel Requis

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 5



5. Verrouillez la patte arrière (3) en place à l'aide de 3 vis à tête ronde hexagonales (31), 3 rondelles ressort de type standard (41) et 3 rondelles plates (39).

Matériel Requis

BOULONS



3 x #31

RONDELLES



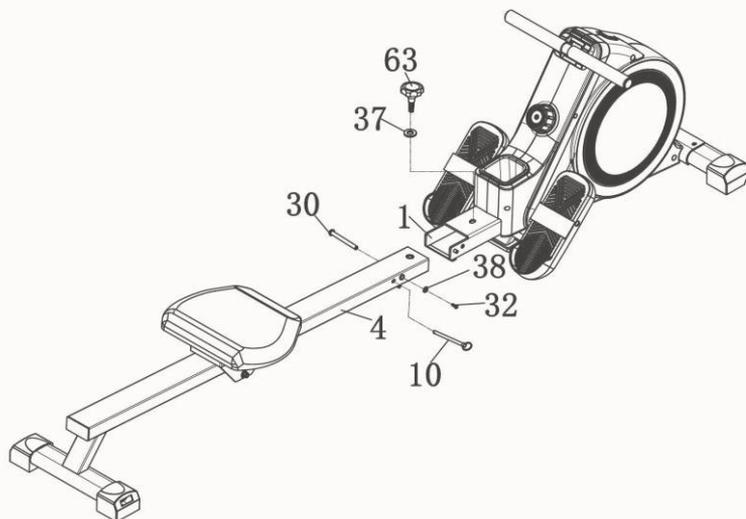
3 x #39



3 x #41

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 6



6. Insérez le rail (4) dans le cadre principal (1). Fixez-le à l'aide de la vis hexagonale intérieure (30), d'une rondelle plate (38) et d'une vis à tête cruciforme (32). Insérez la goupille de verrouillage (10). Fixez ensuite le rail à l'aide de la poignée-écrou (63) et d'une rondelle plate (37).

Matériel Requis

BOULON



1 x #63



1 x #30



1 x #32



1 x #10

RONDELLE



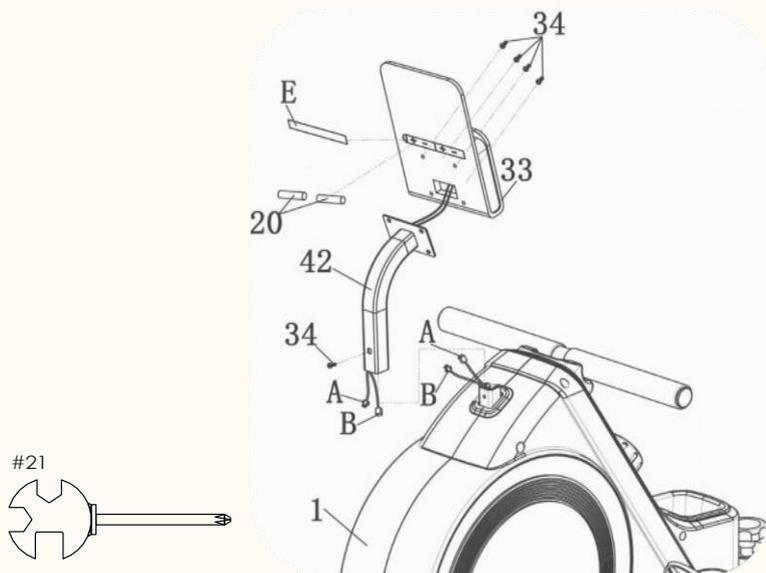
1 x #37



1 x #38

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 7



7. Retirer le couvercle du compartiment à piles (E) du moniteur (33), insérer les piles AAA (20) sur l'électrode positive et négative puis remettre le couvercle du compartiment à piles (E). Insérez les lignes de communication A et B du moniteur à l'intérieur du support à moniteur (42) comme indiqué sur la figure. Fixez ensuite le moniteur sur le support à moniteur (42) à l'aide des boulons (34). Connectez les lignes de communication A et B à leur correspondance sur le cadre principal. Insérez ensuite le support du moniteur (42) sur le cadre principal (1) et fixez-le à l'aide d'un boulon (34).

Matériel Requis

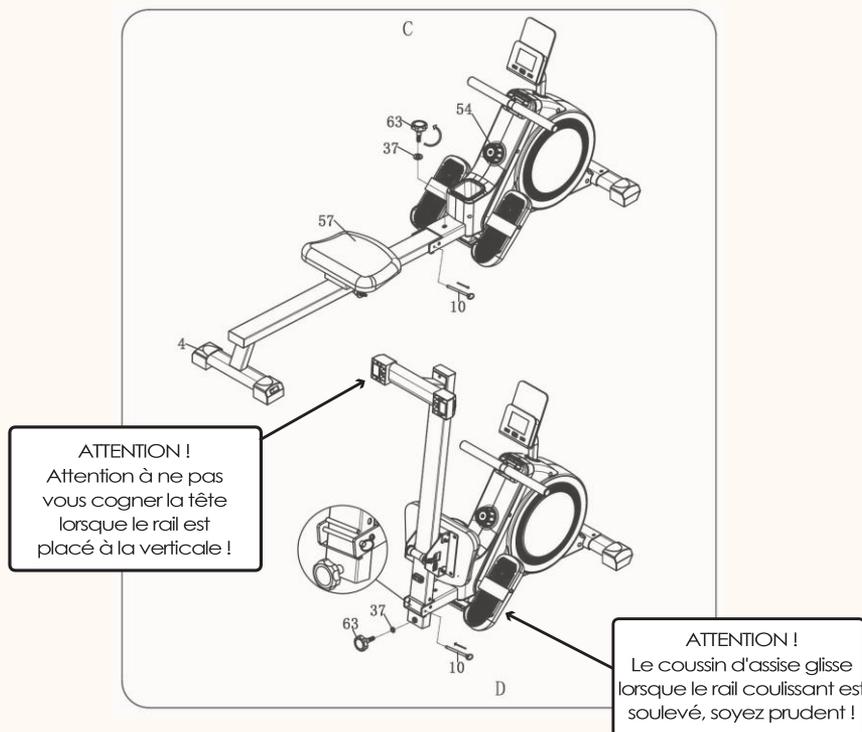
BOULONS



5 x #34

INSTRUCTIONS

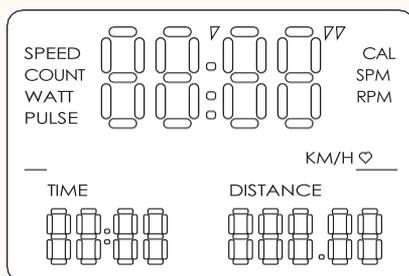
Pliage du cadre



Comme le montre la figure ci-dessus, lorsque le produit n'est pas utilisé, le rail coulissant peut être relevé pour gagner de l'espace, en fonctionnant comme suit:

1. Retirer la poignée-écrou (63) et la rondelle plate (37), et débrancher la goupille d'arrêt (10), comme indiqué dans la figure C ci-dessus.
2. Faites basculer le rail (4) à la verticale. (ATTENTION : le siège glisse lorsque l'angle du rail change). Lorsque le rail (4) est à l'angle vertical, remettez la goupille de verrouillage (10) dans le trou et vissez la poignée-écrou (63) et la rondelle plate (37) sur le rail. Le pliage est maintenant terminé.

MONITEUR



TIME	Temps d'entraînement
TIME/500m	Temps moyen par 500m parcourus
DISTANCE	Distance parcourue
WATT	Watts généré durant l'effort
PULSE*	Fréquence cardiaque
CALORIE	Calories brûlées durant l'entraînement
SPM	La fréquence des rotations, c'est-à-dire le nombre moyen de rotations par minute.

AVIS : L'option APP et PULSE sont optionnels et dépendent du modèle.

MODE	<ul style="list-style-type: none"> · Lorsque vous utilisez la machine, vous pouvez basculer entre : l'affichage du temps, du temps par 500 mètres, de la distance et d'afficher toutes les données de manière cyclique ; · A l'arrêt : entrez dans le mode de réglage et changez les éléments de fonction
RESET	<ul style="list-style-type: none"> · Lors du fonctionnement de la machine : effacez la valeur du paramètre de l'élément de fonction à 0 ; · A l'arrêt : appuyez brièvement pour mettre toutes les valeurs à 0 (sauf le nombre total) ;
FLÈCHE HAUT	<ul style="list-style-type: none"> · Lorsque vous utilisez la machine : sélectionnez un affichage de fonction ; · A l'arrêt : ajustez la valeur de réglage vers le haut ;
FLÈCHE BAS	<ul style="list-style-type: none"> · Lorsque vous utilisez la machine : sélectionnez un affichage de fonction ; · A l'arrêt : ajustez la valeur de réglage vers le bas ;

UTILISATION

Comment utiliser le rameur compact Ascend R-100 pour les séances d'entraînement

La rame est un excellent exercice complet qui peut vous aider à améliorer votre condition physique cardiovasculaire, à renforcer vos muscles et à brûler des calories. Une machine à ramer avec résistance magnétique offre une expérience d'exercice fluide et silencieuse, ce qui en fait un excellent choix pour les séances d'entraînement à domicile. Ce guide vous guidera à travers les étapes de l'utilisation efficace de votre rameur.

Étape 1 : Positionnez votre rameur compact Ascend R-100

Choisissez le Bon Emplacement : Placez votre rameur compact Ascend R-100 dans un espace bien ventilé et spacieux, avec suffisamment d'espace pour votre amplitude de mouvement. Veillez à garder au minimum 0,6m (24po) de chaque côté de l'appareil et à l'arrière.

Vérifiez les Réglages de Résistance : Réglez le niveau de résistance à l'intensité souhaitée. Le produit a 16 niveaux de résistance. À l'aide de la roulette d'ajustement, sélectionnez celui qui convient à votre niveau de forme physique et à vos objectifs. Vous pourrez le changer tout au long de vos séances d'entraînement.

Ajustez les Sangles pour les Pieds : Asseyez-vous sur le siège et glissez vos pieds dans les sangles. Assurez-vous que les sangles sont bien ajustées, de manière à garder vos pieds en place solidement lors des mouvements.

Étape 2 : Technique de rame traditionnelle

Pour tirer le meilleur parti de votre séance d'entraînement en rame, il est essentiel d'utiliser la bonne technique :

Positionnez-vous : Asseyez-vous sur le siège avec les genoux fléchis et les pieds bien fixés dans les sangles. Assurez-vous que votre corps est centré sur le siège et saisissez la poignée avec les deux mains.

La Position de Départ (Catch) : Commencez avec les jambes complètement fléchies, les bras tendus et le dos droit. C'est le début du mouvement de rame, appelé la position de départ.

La Poussée (Drive) : Poussez avec vos jambes, en les redressant tout en vous penchant légèrement en arrière. À ce stade, vos bras devraient toujours être tendus.

La Fin (Finish) : En vous penchant en arrière, tirez la poignée vers le bas de votre poitrine, en rentrant vos coudes. Vos jambes doivent être tendues, et votre région abdominale doit être engagée.

La Récupération (Recovery) : Inversez le mouvement en étendant d'abord vos bras, puis en pliant les genoux, et en vous penchant en avant au niveau des hanches. C'est la phase de récupération.

Répétez le Cycle : Continuez de répéter la séquence de départ, poussée, fin et récupération dans un mouvement fluide et continu.

UTILISATION

Étape 3 : Surveillez Vos Performances

Pour tirer le meilleur parti de votre séance d'entraînement, soyez attentif aux éléments suivants :

Taux de Coups par Minute (SPM) : C'est le nombre de coups (cycles de rame) que vous effectuez par minute. Un bon point de départ est de 20 à 30 CPM, mais vous pouvez l'ajuster en fonction de vos objectifs.

Distance et Temps : Le rameur compact Ascend R100 affiche la distance que vous avez parcourue et le temps que vous avez ramé. Vous pouvez fixer des objectifs en fonction de ces mesures.

Fréquence Cardiaque : Si vous avez un moniteur de fréquence cardiaque, utilisez-le pour suivre votre rythme cardiaque et assurez-vous de travailler dans votre zone cible.

Étape 4 : Refroidissement et Étirements

Après votre séance de rame, il est essentiel de vous refroidir et d'étirer vos muscles :

Ramez à un rythme plus lent ou avec moins de résistance pendant 3 à 5 minutes pour réduire progressivement votre rythme cardiaque.

Effectuez des étirements corporels complets pour améliorer votre souplesse et prévenir les courbatures musculaires.

Étape 5 : Entretien

Pour maintenir votre machine à ramer en bon état, nettoyez-la régulièrement, vérifiez les boulons desserrés et lubrifiez le siège et d'autres pièces mobiles conformément aux recommandations mentionnées précédemment dans ce manuel.

Étape 6 : Progression

À mesure que votre niveau de forme physique s'améliore, relevez des défis en augmentant le niveau de résistance ou la durée de rame. Fixez des objectifs, suivez vos progrès et restez assidu dans vos séances d'entraînement.

L'utilisation d'une machine à ramer avec résistance magnétique peut être un moyen efficace et agréable de s'entraîner à la maison. N'oubliez pas d'utiliser la bonne technique, de surveiller vos performances et de maintenir votre machine pour une expérience de rame réussie.

SPÉCIFICATIONS

Spécifications

Nom de produit : Rameur Compact Ascend R100

Dimensions de la boîte : 45" x 9" x 26"

Dimensions du produit en utilisation : 76" x 18" x 32"

Dimensions du produit plié : 36" x 18" x 46"

Poids brut : 69.8 lb

Poids net : 57 lb

Vitesses : 16 niveaux de résistance

Résistance : Magnétique

Poids maximal de l'utilisateur : 130kg (287 lb)

Piles du moniteur : 2 x AAA – 1.5V

Couleurs : Noir ou Blanc

GARANTIE

Merci d'avoir choisi Ascend. Nous sommes très fiers de la qualité et de la fabrication de nos équipements de gymnastique et nous nous engageons à vous fournir des produits qui répondent aux normes les plus élevées. Pour assurer votre satisfaction et votre tranquillité d'esprit, nous offrons la politique de garantie limitée suivante ("la politique") pour une période d'un an à compter de la date d'achat.

Couverture de la garantie :

Ascend garantit que l'équipement de gymnastique acheté auprès de notre société est exempt de défauts de matériaux et de fabrication dans le cadre d'une utilisation et d'un service normaux.

Cette garantie couvre les composants et aspects suivants de l'équipement de gymnastique :

a) Intégrité structurelle du cadre, y compris les soudures et la construction.

Pièces mécaniques, telles que câbles, poulies, roulements et piles de poids.

Composants électroniques, y compris les panneaux de contrôle, les capteurs et les écrans.

Rembourrage et capitonnage, à l'exclusion de l'usure normale.

Performance fonctionnelle de l'équipement, y compris les mouvements et l'amplitude des mouvements.

Cette garantie n'est valable que pour l'acheteur initial de l'équipement de gymnastique et n'est pas transférable.

La garantie se limite à la réparation ou au remplacement des pièces, à notre discrétion, et ne couvre pas les autres frais tels que les frais de transport, d'installation ou de main-d'oeuvre.

Dans le cas où un composant ou un aspect particulier n'est plus disponible ou a été abandonné, Ascend se réserve le droit de fournir un remplacement équivalent ou une solution alternative.

Exclusions :

Cette garantie ne couvre pas les dommages ou défauts résultant de :

Mauvaise utilisation, abus, manipulation incorrecte ou utilisation négligente de l'équipement, y compris, mais sans s'y limiter, la chute de poids, le dépassement de la capacité de poids ou l'utilisation de l'équipement à des fins pour lesquelles il n'a pas été conçu.

Non-respect des instructions, des avertissements ou des directives fournis par Ascend concernant l'installation, le montage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.

Modifications, altérations ou réparations non autorisées apportées à l'équipement sans l'autorisation écrite préalable d'Ascend.

Absence de maintenance ou d'entretien adéquat de l'équipement, y compris le nettoyage, la lubrification et l'inspection réguliers.

L'utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel, à moins que la description du produit ou le contrat d'achat ne spécifie explicitement une utilisation commerciale.

L'usure normale, y compris, mais sans s'y limiter, les rayures, les bosses, les dommages cosmétiques ou la décoloration des couleurs qui n'affectent pas la fonctionnalité ou l'intégrité structurelle de l'équipement.

Les actes de la nature, les accidents, les incendies, les dégâts des eaux, les surtensions électriques, les fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.

Stockage inadéquat ou conditions environnementales, telles que l'exposition à des températures extrêmes, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil.

Sol ou surface inadéquats sous l'équipement, entraînant des dommages ou une instabilité.

Les dommages causés lors de l'expédition ou du transport, sauf s'ils sont signalés dans les 48 heures suivant la livraison et documentés avec des preuves à l'appui.

Tout dommage ou blessure résultant de l'utilisation de l'équipement en conjonction avec des accessoires, des pièces jointes ou des composants non fournis ou recommandés par Ascend. Cette garantie exclut spécifiquement tout dommage accessoire ou indirect résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser l'équipement de gymnastique, y compris, mais sans s'y limiter, la perte de bénéfices, les blessures corporelles ou les dommages matériels.

Ascend se réserve le droit de refuser les demandes de garantie si les critères d'exclusion sont réputés s'appliquer ou s'il existe des preuves d'une mauvaise utilisation, d'un abus ou d'un non-respect des conditions de cette garantie.

(suite à la page suivante)

GARANTIE

Procédure générale de réclamation au titre de la garantie :

Si vous découvrez un défaut couvert par cette garantie, vous devez en informer Ascend dans les 30 jours suivant la découverte du défaut.

Pour faire une demande de garantie, veuillez suivre les étapes suivantes :

Contactez notre service clientèle à l'adresse hello@movewithascend.com pour entamer la procédure de réclamation. Indiquez vos coordonnées, la preuve d'achat et une description détaillée du défaut ou du problème.

Si on vous le demande, fournissez des photographies ou des vidéos claires illustrant le problème et mettant en évidence le défaut ou la pièce défectueuse.

Ascend peut demander des informations ou des documents supplémentaires pour évaluer la demande avec précision. Veuillez coopérer et fournir rapidement toute information demandée.

Si nécessaire, Ascend peut prendre des dispositions pour qu'un représentant autorisé inspecte l'équipement ou demande le retour de la pièce ou du produit défectueux pour une évaluation plus approfondie.

Après examen et confirmation d'une réclamation valide au titre de la garantie, Ascend, à sa discrétion :

Fournir des instructions détaillées pour l'autoréparation, y compris les pièces de rechange et les conseils nécessaires.

Envoyer un technicien ou un prestataire de services agréé pour réparer l'équipement sur place, si possible.

Organiser l'envoi de pièces de rechange au client pour qu'il puisse s'auto-réparer, le cas échéant. Organiser le retour de la pièce ou du produit défectueux et fournir un article de remplacement ou réparé, à notre discrétion.

S'il est confirmé que le défaut est couvert par cette garantie, Ascend prendra en charge les frais d'expédition raisonnables associés aux réparations ou remplacements sous garantie. Toutefois, tous les frais encourus pour l'expédition de l'équipement ou des pièces à Ascend seront à la charge du client.

Il est important de noter que les réclamations au titre de la garantie doivent être adressées directement à Ascend. Les réparations ou modifications non autorisées effectuées par des tiers peuvent annuler la garantie.

Limitations de responsabilité : En aucun cas Ascend ou ses dirigeants, administrateurs, employés, agents, fournisseurs, distributeurs ou prestataires de services autorisés ne peuvent être tenus responsables des dommages indirects, accessoires, consécutifs, spéciaux, punitifs ou exemplaires, y compris mais sans s'y limiter :

Perte de bénéfices, de revenus ou d'opportunités commerciales.

Perte de données ou d'informations.

Perte d'utilisation de l'équipement ou de tout équipement associé.

Les dommages corporels ou matériels.

Détresse émotionnelle ou angoisse mentale.

Interruption des activités de l'entreprise.

Coûts des équipements ou services de substitution.

Toute autre perte économique, non économique ou immatérielle résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser l'équipement de la salle de sport.

(suite à la page suivante)

GARANTIE

La responsabilité d'Ascend dans le cadre de cette garantie est expressément limitée au prix d'achat de l'équipement de gymnastique ou aux dommages réels documentés subis par le client, selon le montant le moins élevé, dans la mesure maximale autorisée par la loi.

Ascend n'est pas responsable des dommages, pertes ou blessures résultant de ce qui suit :

Toute mauvaise utilisation, abus, négligence ou manipulation incorrecte de l'équipement.

Non-respect des instructions, des avertissements ou des directives fournis par Ascend concernant l'installation, le montage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.

Les actes de la nature, les accidents, les incendies, les dégâts des eaux, les surtensions électriques, les fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.

Toute modification, altération ou réparation non autorisée de l'équipement.

Tout manquement à l'entretien ou à la maintenance de l'équipement.

Toute utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel sans autorisation explicite ou sans couverture de garantie commerciale appropriée.

Certains États ou juridictions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects ou la limitation de la responsabilité, de sorte que les limitations ou exclusions ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous. Dans de tels cas, la responsabilité d'Ascend sera limitée à la mesure maximale autorisée par la loi.

Cette garantie n'affecte pas les droits statutaires que vous pouvez avoir en vertu des lois ou règlements applicables.

Droit applicable et juridiction :

La présente politique de garantie limitée est régie et interprétée conformément aux lois de la province de Québec, sans tenir compte des principes de conflit de lois.

Tout litige découlant de la présente garantie ou de l'équipement de gymnastique, ou s'y rapportant, sera résolu exclusivement par voie d'arbitrage, conformément aux règles et procédures d'une association ou d'un organisme d'arbitrage choisi d'un commun accord. La procédure d'arbitrage se déroulera dans la province de Québec et en langue française.

Si l'arbitrage n'est pas accepté ou si une disposition de la présente garantie est jugée inapplicable, les parties conviennent que toute action en justice ou procédure découlant de la présente garantie ou s'y rapportant sera portée devant les tribunaux de la province de Québec, et chaque partie se soumet par la présente à la compétence exclusive de ces tribunaux.

La partie gagnante dans tout litige ou action en justice découlant de la présente garantie aura le droit de récupérer ses honoraires d'avocat raisonnables et les frais encourus dans le cadre de ce litige ou de cette action en justice.

Veillez conserver votre preuve d'achat, car elle sera exigée pour toute demande de garantie.

Pour toute autre question ou pour toute demande de garantie, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse suivante : hello@movewithascend.com.

Note : Cette politique de garantie limitée est fournie à titre d'orientation générale.

GARANTIE

Comment faire une réclamation au titre de la garantie pour le rameur compact Ascend R100 ?

Chez Ascend, nous donnons la priorité à votre satisfaction et nous nous efforçons de résoudre rapidement tout problème que vous pourriez rencontrer avec nos produits. Si vous pensez que votre rameur Ascend présente un défaut couvert par la garantie, veuillez suivre les étapes ci-dessous pour introduire une demande de garantie :

Étape 1 : Recueillir les informations nécessaires

- Preuve d'achat : Assurez-vous d'avoir une copie de votre reçu d'achat ou de votre facture. Cela nous aidera à vérifier la date d'achat et à déterminer l'éligibilité à la garantie.
- Détails du produit : Notez le nom et la couleur du modèle.

Étape 2 : Documenter le problème

Pour les imperfections externes :

1. Prenez des photos claires et bien éclairées de la partie endommagée du rameur.
2. Si le carton d'expédition dans lequel le tapis de marche est arrivé est endommagé, veuillez photographier chaque côté du carton tel qu'il a été reçu à votre domicile.
3. Veillez à ce que les photos soient en haute résolution et à ce qu'elles illustrent le problème en détail.

Pour les problèmes fonctionnels ou les bruits :

1. Enregistrez une vidéo claire du rameur pendant qu'il présente le problème. Veillez à ce qu'il y ait un minimum de bruit de fond.
2. Si le rameur émet un son inhabituel, essayez de concentrer la vidéo sur la zone d'où semble provenir le son.
3. Les vidéos ne doivent pas durer plus d'une minute, mais doivent permettre d'appréhender le problème de manière adéquate.

Étape 3 : Contacter l'assistance clientèle d'Ascend

1. Contactez-nous par courrier électronique à l'adresse hello@movewithascend.com ou appelez-nous au +1-855-905-3486.
2. Dans votre courriel, veuillez indiquer
 - a. Une brève description du problème.
 - b. Les photos ou la vidéo documentant le problème.
 - c. Une copie de votre preuve d'achat.
 - d. Vos coordonnées : Nom, adresse, numéro de téléphone et heure de contact préférée.

Étape 4 : Attendre la réponse

Notre équipe d'assistance à la clientèle examinera les détails fournis et vous contactera dans un délai de 48 heures ouvrables.

Nous pouvons demander des informations supplémentaires si nécessaire.

Étape 5 : Résolution

Une fois que nous aurons examiné votre demande, nous vous donnerons des conseils sur les étapes suivantes. Il peut s'agir d'un dépannage, de pièces de rechange ou d'autres solutions en fonction de la nature du problème.

Conseils pour une procédure de demande de garantie sans heurts :

1. Veillez à ce que vos photos et vidéos soient claires. Des images floues ou sombres peuvent retarder le processus de réclamation.
2. Répondre rapidement à toute demande d'information supplémentaire de la part de notre équipe d'assistance.
3. Conservez votre rameur et son emballage jusqu'à ce que la réclamation au titre de la garantie soit résolue.

Merci d'avoir choisi Ascend. Nous sommes là pour veiller à ce que votre parcours de remise en forme soit fluide et satisfaisant.