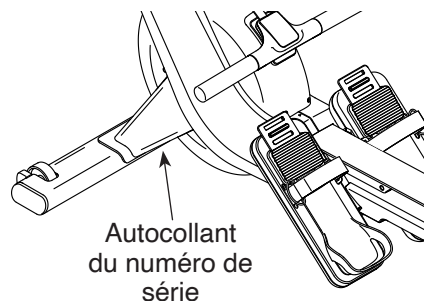


NordicTrack® RW700

N° du modèle NTRW15125-INT.0

N° de série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web **iFITsupport.eu**.

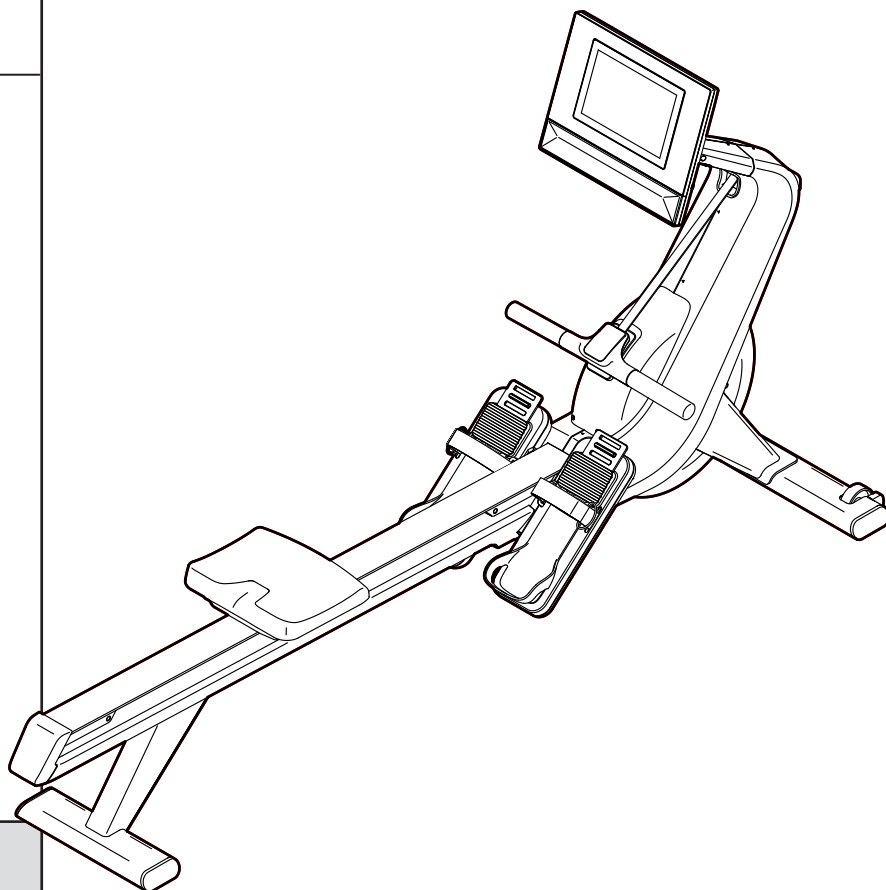
FRANCE

Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00



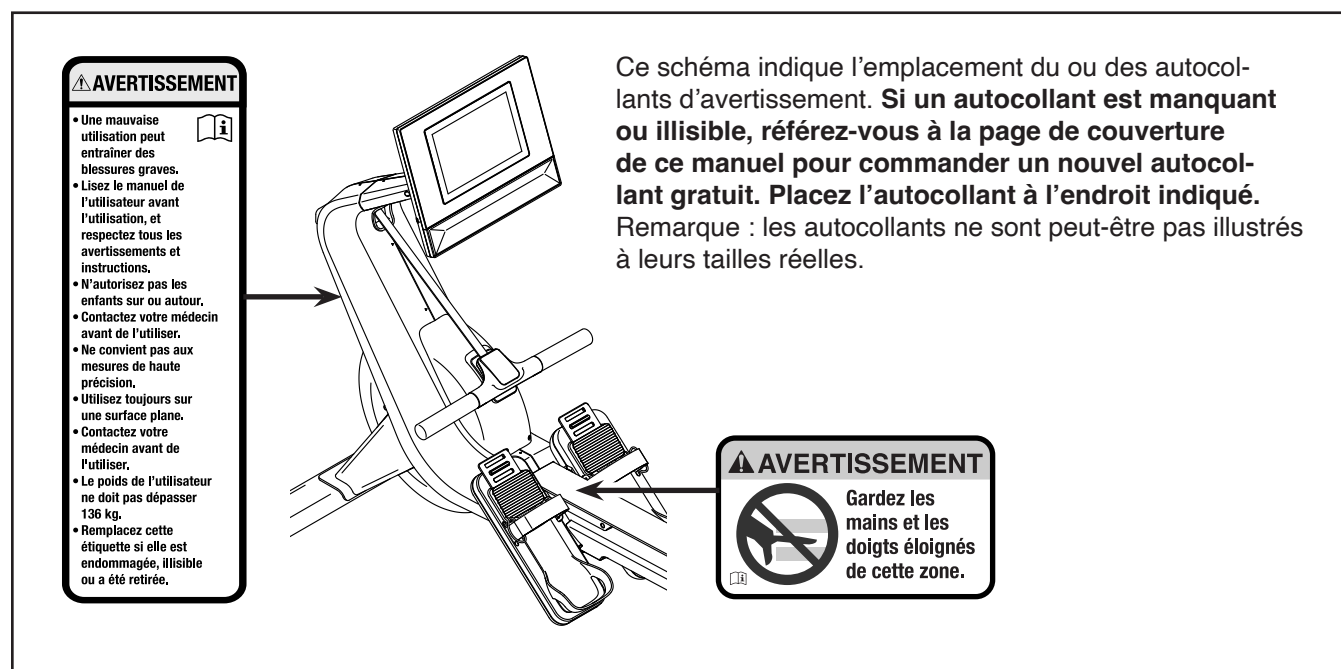
ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE RAMEUR.....	13
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	15
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	24
CONSEILS POUR LES EXERCICES	27
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ	30
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT



NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'IFIT Inc. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. Google Maps est une marque de Google LLC. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et toutes les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur le rameur avant de l'utiliser. iFIT ne peut être tenu responsable des blessures corporelles ou des dommages matériels subis directement ou indirectement par l'utilisation de ce produit.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du rameur ont été informés de manière satisfaisante de toutes les précautions.
2. Gardez les enfants de moins de 16 ans ainsi que les animaux domestiques à l'écart du rameur en tout temps.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices pendant la grossesse. Utilisez uniquement le rameur de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le rameur n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation du rameur par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez uniquement le rameur de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le rameur est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le rameur dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le rameur à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le rameur dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
9. Placez le rameur sur une surface plane et sur un tapis pour protéger le sol ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 60 cm d'espace libre autour du rameur.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le rameur est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
11. Le rameur ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
12. Portez des vêtements de sport quand vous faites des exercices ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le rameur. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
13. Maintenez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez le rameur ; ne vous cambrez pas.
14. Ne lâchez pas la barre de tirage quand la sangle est tirée.
15. Les excès de sport peuvent entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur NORDICTRACK® RW700. La pratique du rameur est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le rameur RW700 est conçu pour vous faire bénéficier de cet outil dans le confort et l'intimité de votre maison.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de

couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de poursuivre la lecture, veuillez étudier le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces identifiées.

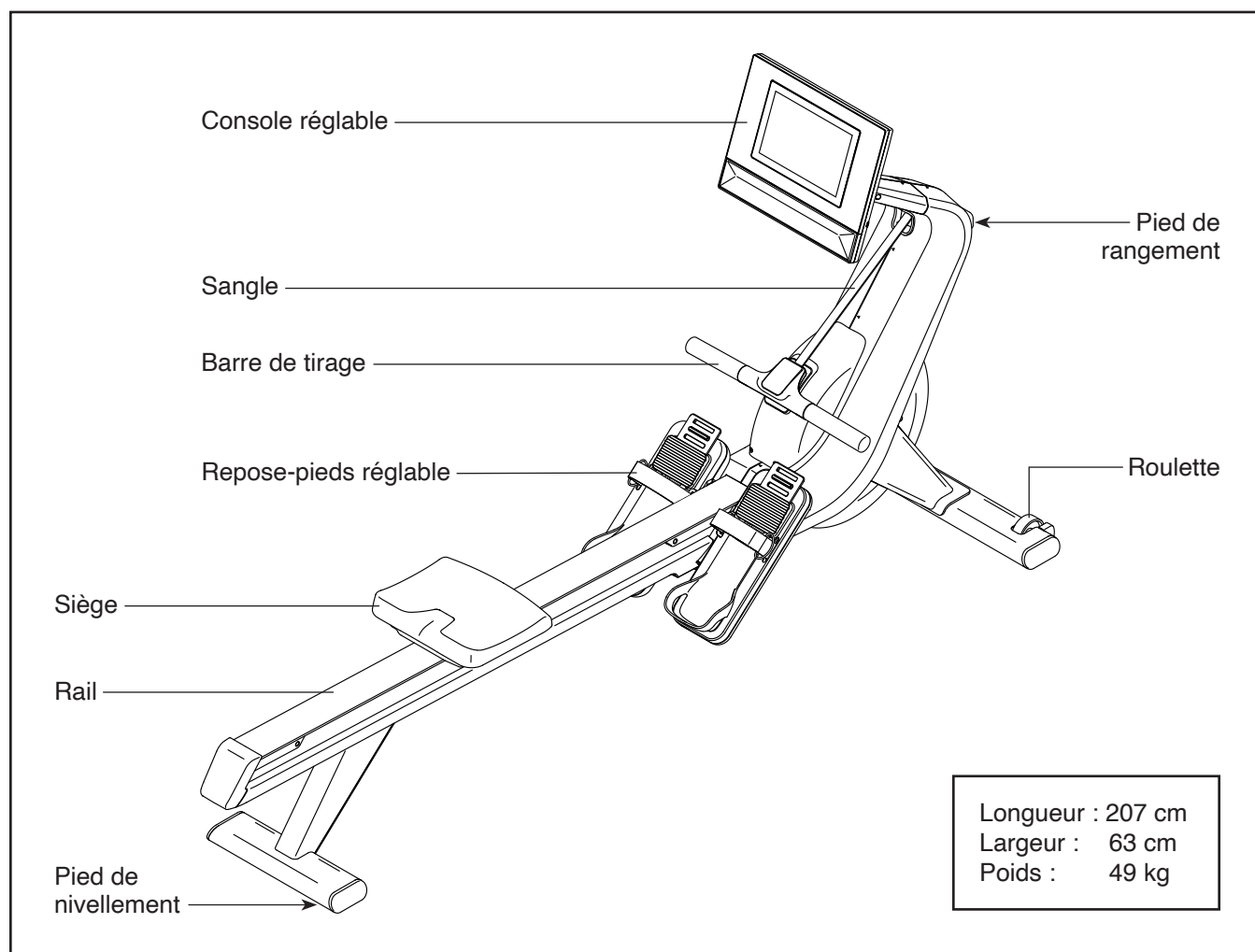
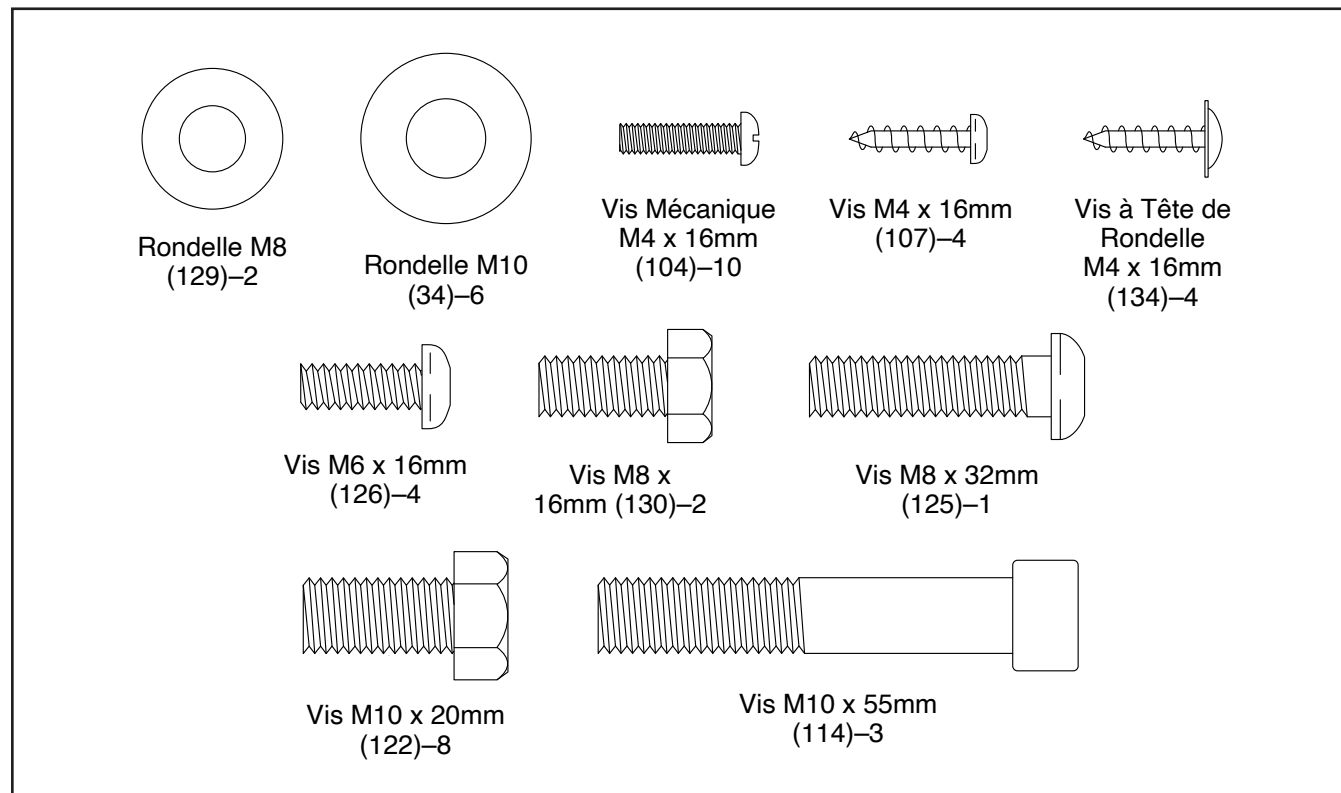


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité utilisée pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le kit de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'a pas été pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils inclus. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.

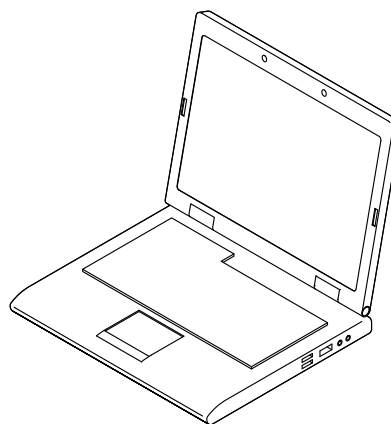
Remarque : **gardez les outils inclus.** Un ou plusieurs d'entre eux seront peut-être nécessaires pour de futures réglages.

1. **Allez sur le site Internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

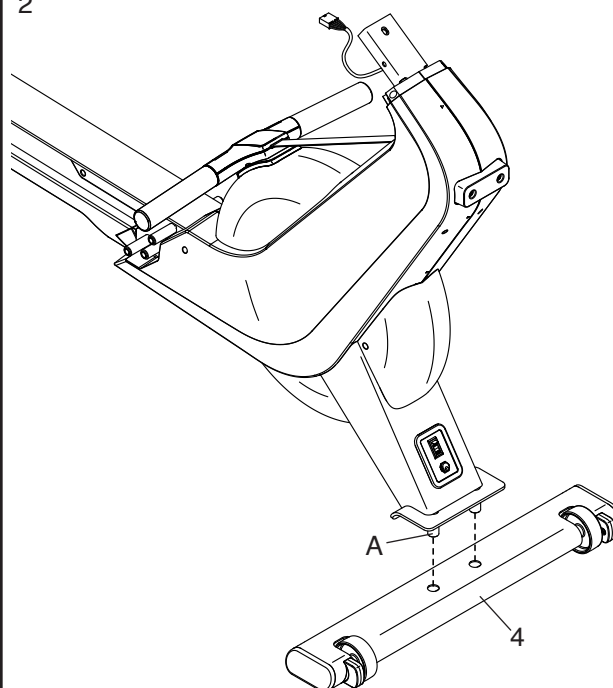
1



2. Orientez le Stabilisateur (4) comme indiqué sur le schéma et posez-le sur le sol devant le rameur.

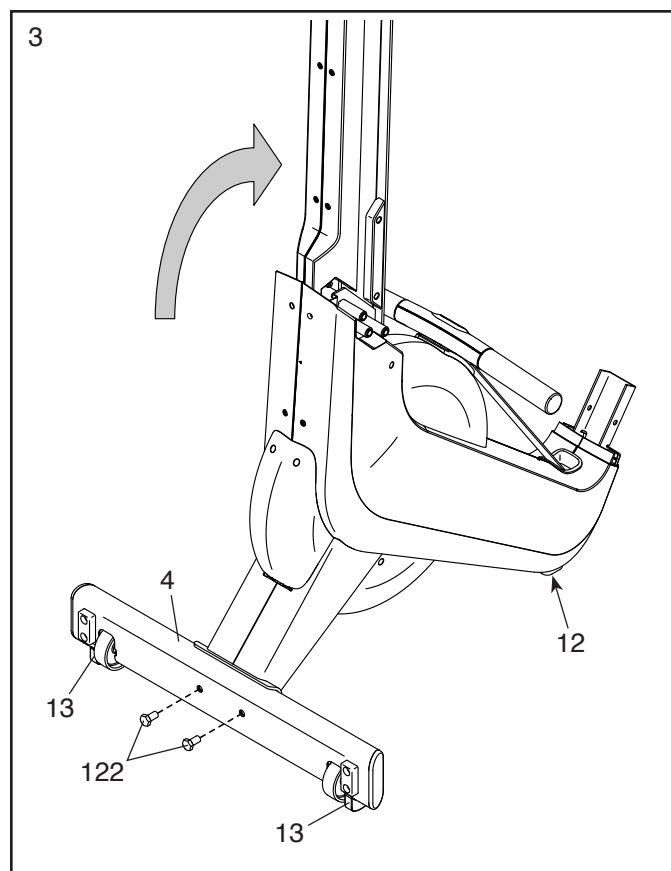
Ensuite, avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez l'avant du rameur et insérez les deux tubes (A) dans les trous dans le Stabilisateur (4).

2



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez le rameur comme sur le schéma, jusqu'à ce qu'il repose sur les Grands et Petits Pieds de Rangement (12, 13). **Assurez de bien tenir le Stabilisateur (4) en place.**

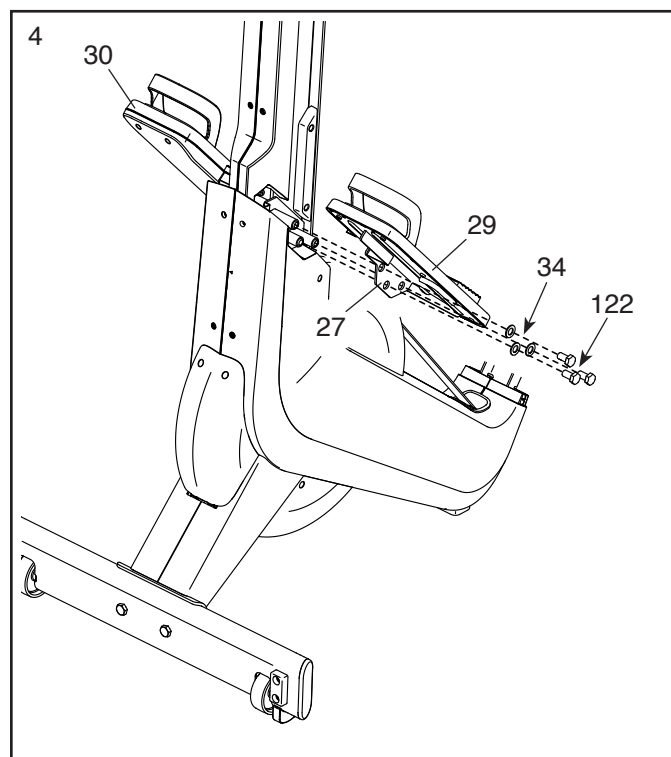
Ensuite, attachez le Stabilisateur (4) à l'aide de deux Vis M10 x 20mm (122) ; **vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer.**



4. Identifiez le Cale-pied Droit (29) et orientez-le comme sur le schéma.

Attachez le Support du Cale-pied Droit (27) sur le côté droit du rameur à l'aide de trois Vis M10 x 20mm (122) et trois Rondelles M10 (34) ; **vissez les trois Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Attachez le Cale-pied Gauche (30) de la même manière.

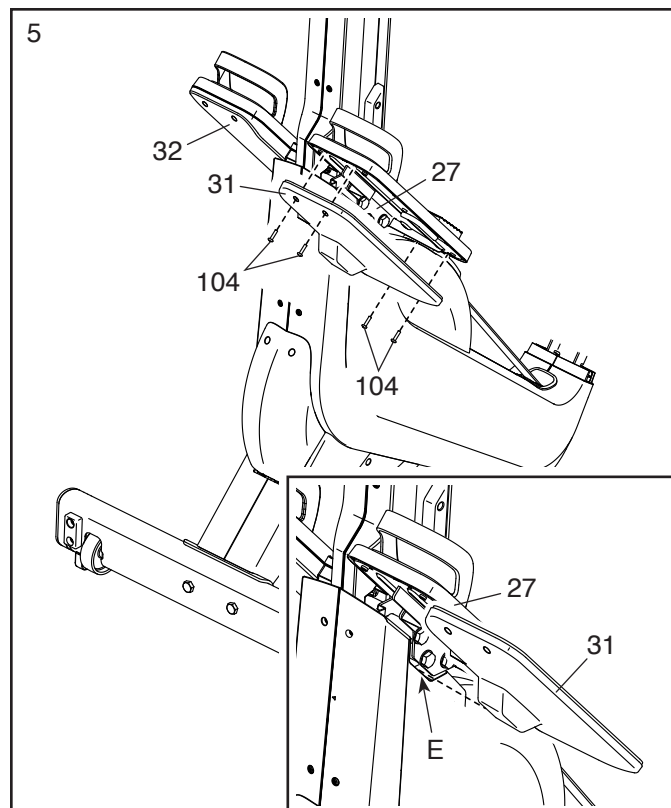


5. Identifiez le Socle du Cale-pied Droit (31) et orientez-le comme sur le schéma.

Référez-vous au schéma encadré. Glissez le Socle du Cale-pied Droit (31) sous le Support du Cale-pied Droit (27) de manière à ce que le Socle du Cale-pied Droit glisse dans l'encoche indiquée (E).

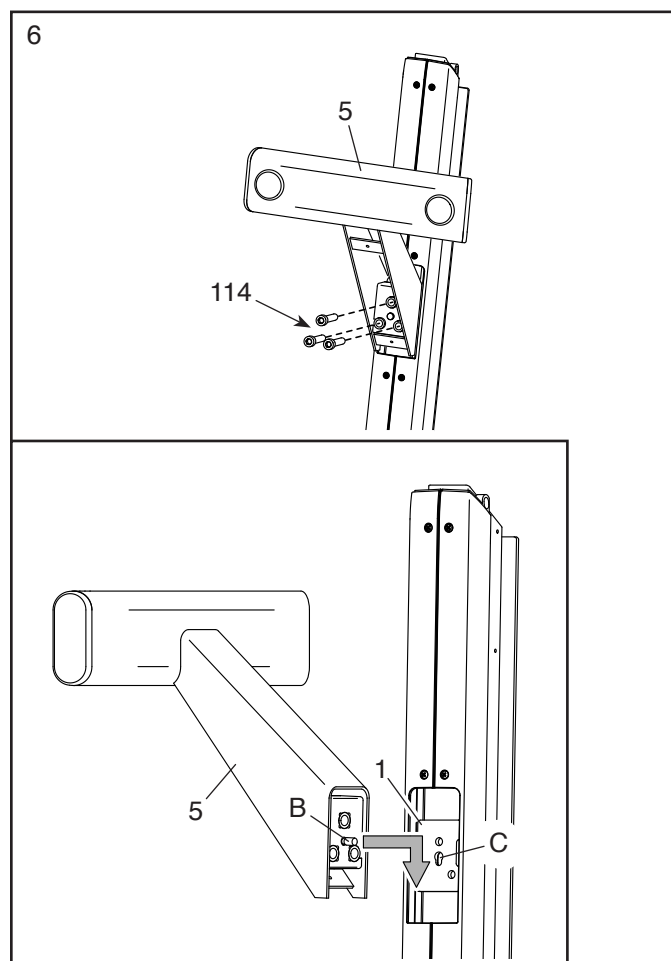
Attachez le Support du Cale-pied Droit (31) sur le Support du Cale-pied Droit (27) à l'aide de quatre Vis Mécaniques M4 x 16mm (104) ; **vissez les quatre Vis Mécaniques de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Attachez le Socle du Cale-pied Gauche (32) de la même manière.



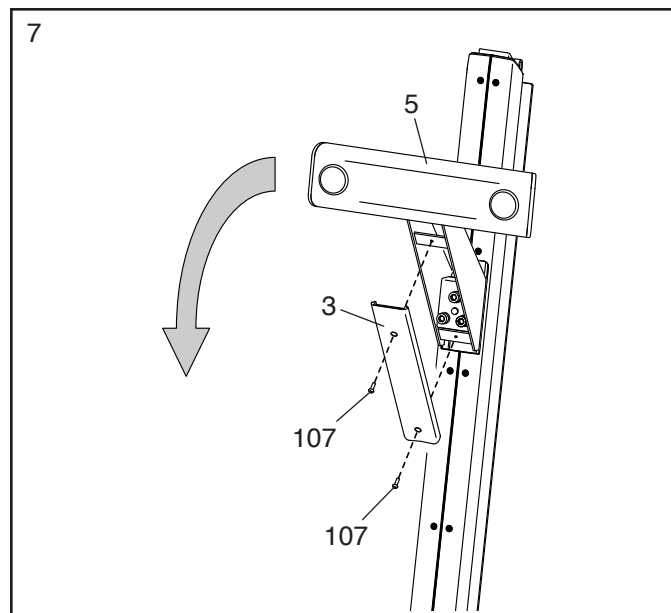
6. **Référez-vous au schéma encadré.** Localisez la goupille indiquée (B) sur la Jambe Arrière (5). Insérez la goupille dans le trou de serrure (C) sur le Cadre (1) du rameur, puis glissez la Jambe Arrière vers le bas jusqu'à ce qu'elle s'arrête. **Assurez-vous que la goupille maintient la Jambe Arrière en place.**

Ensuite, attachez la Jambe Arrière (5) à l'aide de trois Vis M10 x 55mm (114) ; **vissez les trois Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



7. Attachez le Boîtier de la Jambe Arrière (3) sur la Jambe Arrière (5) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (107).

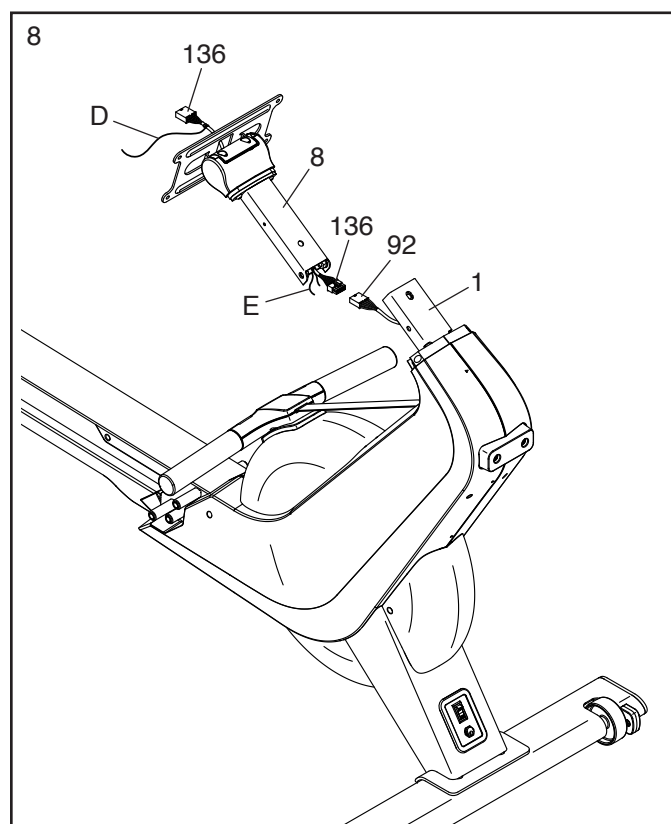
Ensuite, baissez le rameur de manière à ce que la Jambe Arrière (5) repose sur le sol.



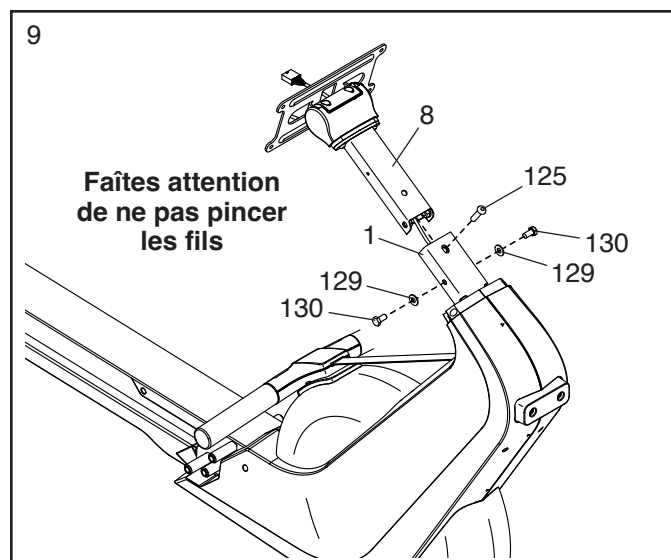
8. Demandez à une deuxième personne de tenir le Bras (8) près du Cadre (1).

Retirez l'attache de fil supérieure (D) du Bras (8) et du Fil du Bras (136). Ne pas retirer l'attache inférieure (E). Ensuite, branchez le Fil du Bras dans le Fil Principal (92).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre rameur fonctionne comme il faut.



9. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Attachez le Bras (8) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (130), deux Rondelles M8 (129) et une Vis M8 x 32mm (125) ; **vissez les trois Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

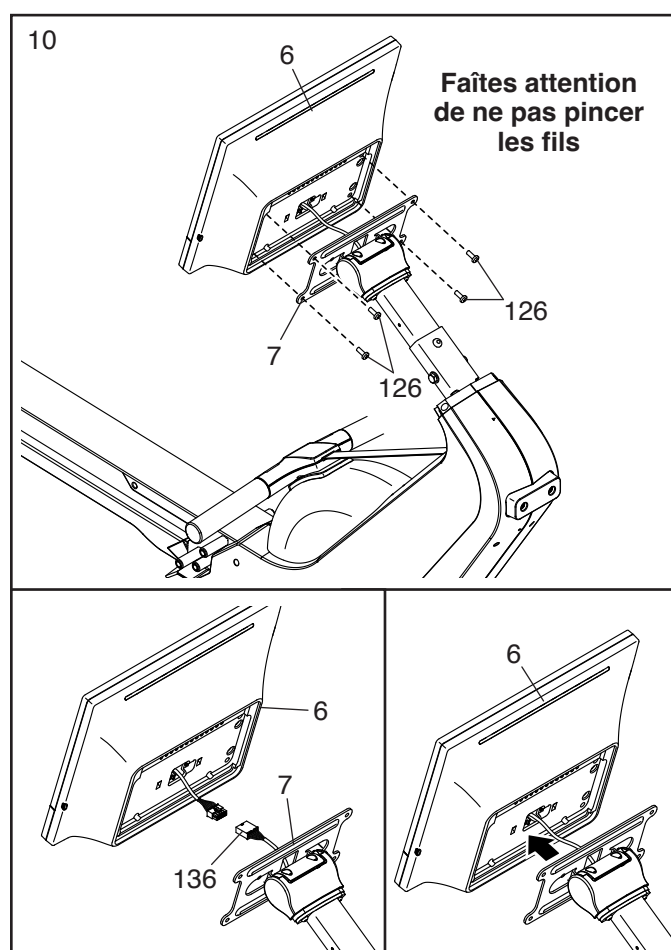


10. **Référez-vous au schéma encadré gauche.**
Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (6) près du Support de la Console (7), branchez le fil de la Console dans le Fil du Bras (136).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre rameur fonctionne comme il faut.

Référez-vous au schéma encadré droit.
Insérez délicatement et complètement les connecteurs et l'excédent de fil dans la Console (6).

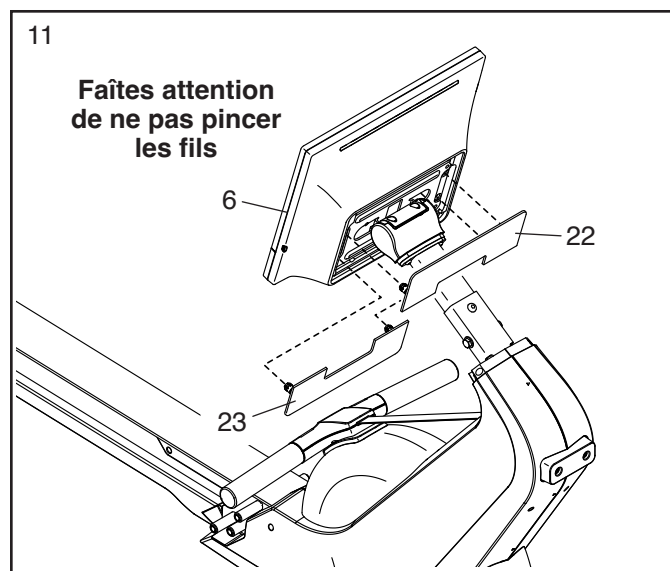
Faites attention de ne pas pincer les fils.
Attachez la Console (6) sur le Support de la Console (7) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (126) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



11. Faites attention de ne pas pincer les fils durant cette étape.

Identifiez le Boîtier Inférieur de la Console (23). Enfoncez le Boîtier Inférieur de la Console au dos de la Console (6). Remarque : il sera peut-être utile de taper doucement les côtés du Boîtier Inférieur de la Console avec votre main pour les faire s'enclencher en place.

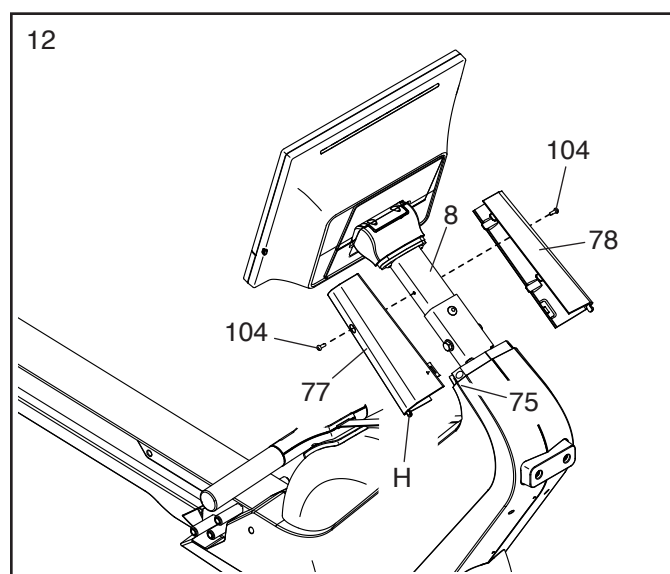
Ensuite, enfoncez le Boîtier Supérieur de la Console (22) au dos de la Console (6).



12. Identifiez le Boîtier Droit du Bras (77) et orientez-le comme sur le schéma.

Ensuite, insérez la languette indiquée (H) sur le Boîtier Droit du Bras (77) dans le Capot Droit (75), puis attachez le Boîtier Droit du Bras sur le Bras (8) à l'aide d'une Vis Mécanique M4 x 16mm (104).

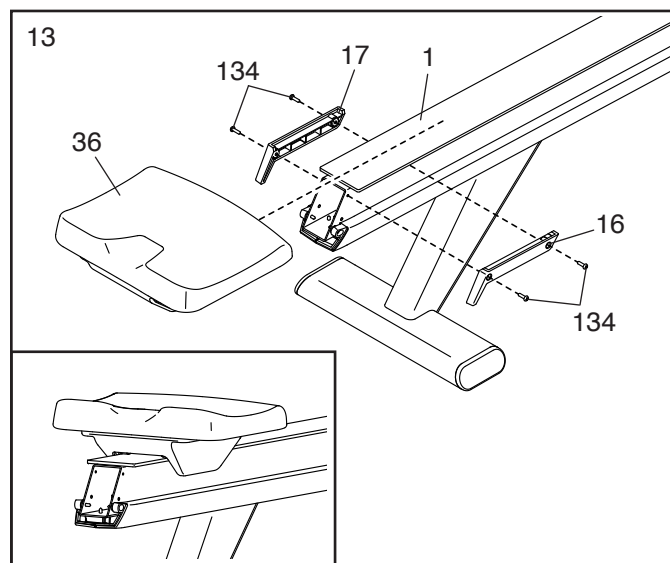
Attachez le Boîtier Gauche du Bras (78) de la même manière.



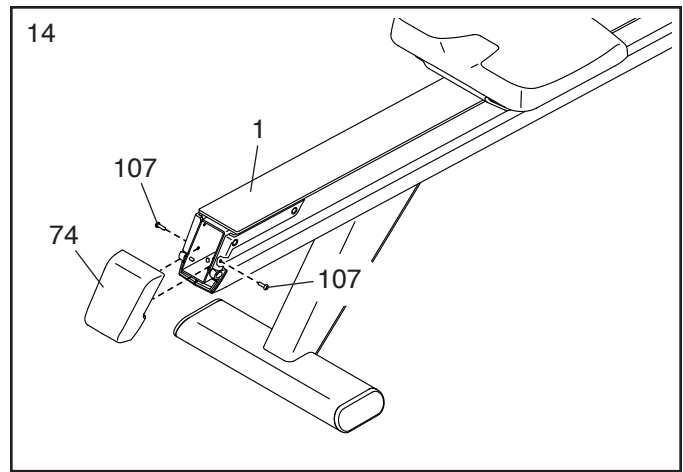
13. Orientez le Siège (36) comme sur le schéma, puis glissez-le sur le Cadre (1).

Ensuite, attachez la Butée Arrière Droite (16) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis à Tête de Rondelle M4 x 16mm (134).

Attachez la Butée Arrière Gauche (17) de la même manière.

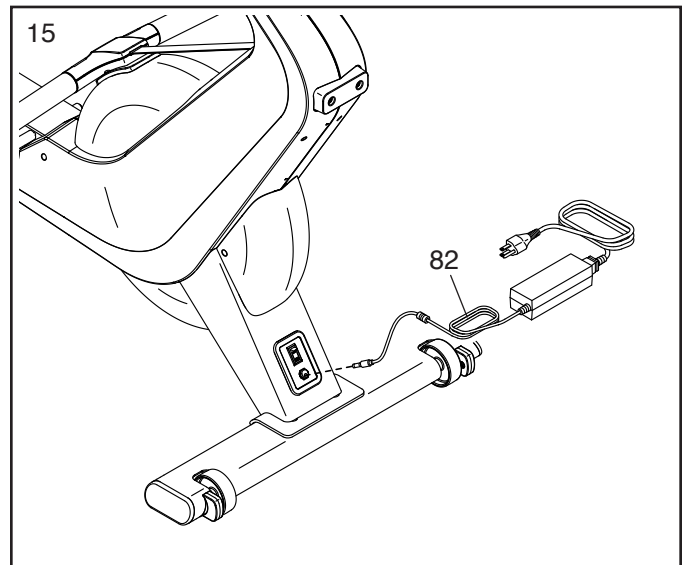


14. Enfoncez l'Embout du Rail (74) dans l'extrémité du Cadre (1). Attachez l'Embout du Rail à l'aide de deux Vis à Tête Bombée M4 x 16mm (107).



15. Branchez le Bloc d'Alimentation (82) dans la prise située à l'avant du rameur.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (82) dans une prise de courant, référez-vous à la page 12.



16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le rameur.** Placez un tapis sous le rameur pour protéger le sol. **Gardez les outils inclus** ; un ou plusieurs des outils seront peut-être nécessaires pour effectuer de futures réglages. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE RAMEUR

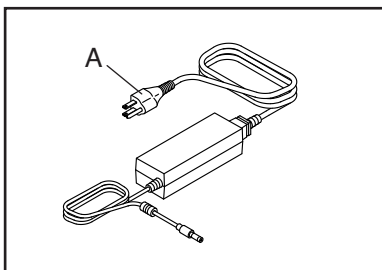
COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

IMPORTANT : si le rameur a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne faites pas cela, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres éléments électroniques.

IMPORTANT : branchez toujours le bloc d'alimentation (A) dans le rameur avant de le brancher dans une prise de courant.

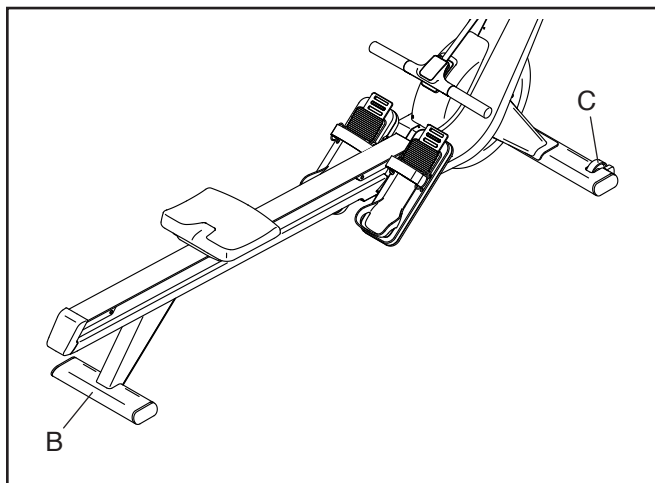
Assurez-vous que le bloc d'alimentation (A) est branché dans la prise à l'avant du rameur.

Branchez alors le bloc d'alimentation dans une prise de courant adaptée, correctement installée et conforme à la réglementation locale.



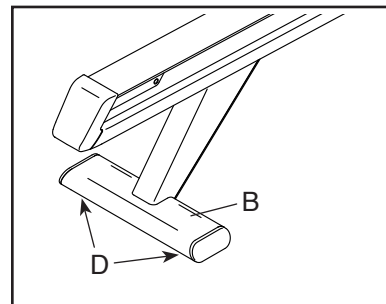
COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR

Prenez les mesures nécessaires pour ne pas abîmer votre sol. Placez-vous derrière le rameur et soulevez le stabilisateur arrière (B) jusqu'à ce que le rameur roule sur les roulettes (C). Déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis abaissez-le jusqu'au sol.



COMMENT NIVELER LE RAMEUR

Si le rameur est légèrement bancal sur votre sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (D) sous le stabilisateur arrière (B) jusqu'à ce que le rameur soit stable.

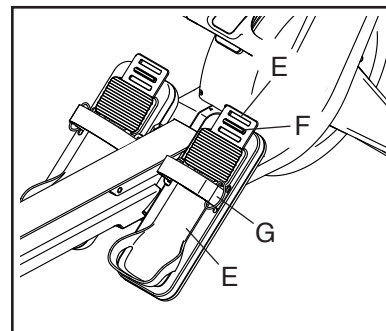


COMMENT RÉGLER LES CALE-PIEDS

Tout d'abord, asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds dans les supports de talon (E).

Ensuite, soulevez la partie avant d'un support de talon (E), glissez le support de talon jusqu'à la position désirée, puis baissez la partie avant du support de talon, de manière à ce que la languette indiquée

(F) s'enclenche dans une des fentes sur le support de talon. Enfin, serrez la sangle (G) sur votre pied.



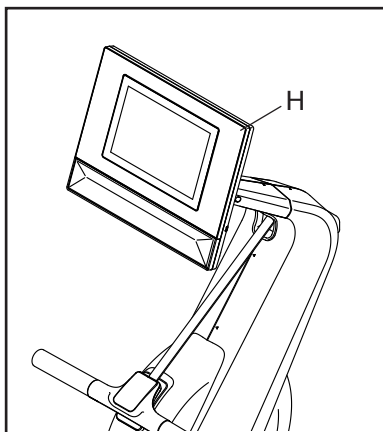
Réglez l'autre cale-pied de la même manière.

Assurez-vous que les deux supports de talon (E) sont dans la même position.

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA CONSOLE

Pour régler l'angle de la console (H), tenez simplement les côtés de la console et poussez-la jusqu'à la position désirée.

Si la console semble lâche ou ne reste pas en place lorsqu'elle est inclinée vers le haut ou vers le bas, référez-vous à COMMENT RÉGLER LA CONSOLE à la page 25.



COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

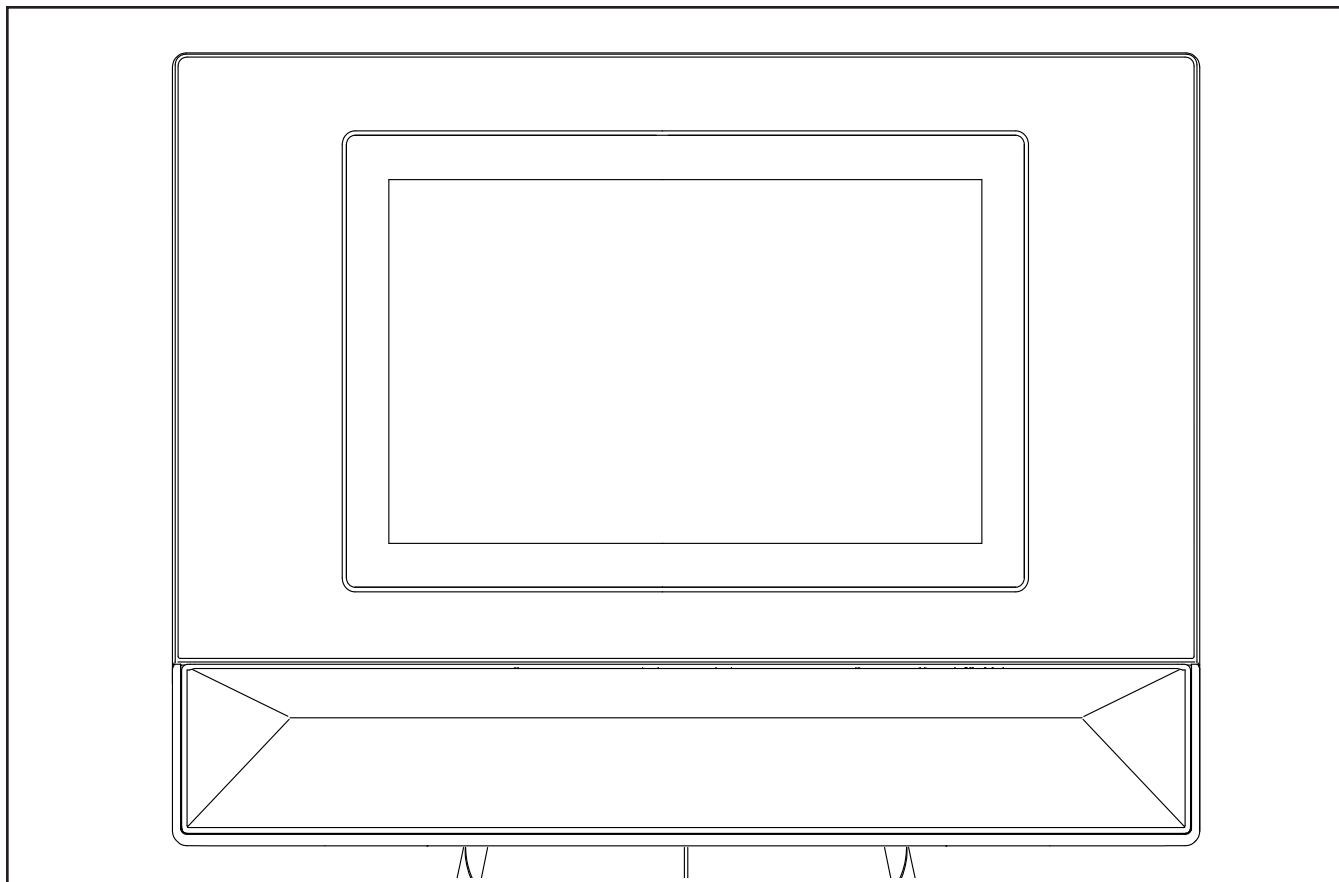
Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les cale-pieds et réglez les sangles à la taille de vos pieds. Ensuite, tenez la barre de tirage, la paume de vos mains vers le bas.

Le mouvement correct pour ramer est divisé en trois phases :

- 1. La première phase est l'ATTAQUE.** Glissez le siège vers l'avant jusqu'à ce que vos genoux touchent presque votre poitrine. Tirez la barre de tirage jusqu'à ce que vos mains soient placées directement au-dessus de vos pieds.
- 2. La deuxième phase est la PROPULSION.** Poussez vers l'arrière avec vos jambes. Penchez-vous légèrement vers l'arrière, au niveau des hanches (pas de la taille), en gardant votre dos droit. Alors que vous tendez les jambes, tirez la barre de tirage vers votre poitrine. Gardez les coudes vers l'extérieur.
- 3. La troisième phase est le RETOUR.** Vos jambes devraient être quasiment tendues. Continuez à tirer la barre de tirage jusqu'à ce que vos mains soient à la hauteur de votre poitrine.

Après la phase de retour, tendez les bras vers l'avant et tirez le siège vers l'avant à l'aide de vos jambes. Répétez cette séquence en effectuant les trois phases d'un mouvement fluide et régulier. Il est important de respirer normalement quand vous ramez ; ne retenez jamais votre respiration.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE



IMPORTANT : iFIT envoie régulièrement des mise à jour au logiciel de votre console pour améliorer votre expérience d'entraînement. Après une mise à jour du logiciel, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel ne s'appliqueront peut-être plus à votre console, et de nouveaux paramètres et fonctionnalités seront peut-être disponibles. Prenez le temps d'explorer les paramètres et fonctionnalités de votre console. **Si vous avez des questions, veuillez visiter le site my.iFit.com, ou contactez le Service aux Membres.**

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance de la barre de tirage d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement.

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection changeante d'entraînements proposés ; ceux-ci contrôlent automatiquement la résistance de la barre de tirage tandis que des entraîneurs iFIT vous guident lors de séances d'entraînement immersives.

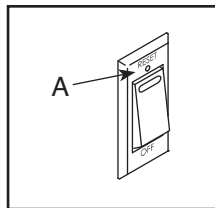
Avec un abonnement iFIT, vous pouvez accéder à une grande bibliothèque d'entraînements dans des destinations de choix et en studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités. Visitez le site iFit.com pour en savoir plus.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 16. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 16. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 16.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Vous devez utiliser le bloc d'alimentation inclus pour faire fonctionner le rameur (voir page 13).

Quand le bloc d'alimentation est branché, appuyez sur l'interrupteur (A) situé à l'avant du rameur pour allumer la console. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.



Si la console est inactive, il suffit de toucher l'écran pour l'activer.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si la barre de tirage ne bouge pas pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause.

Si la barre de tirage ne bouge pas pendant plusieurs minutes et que l'écran n'est pas utilisé, la console se désactivera.

Quand vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation de la prise de courant. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du rameur risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'un écran tactile en couleurs. Vous pouvez glisser votre doigt sur l'écran ou le tapoter pour déplacer certaines images sur l'écran. Remarque : l'écran n'est pas sensible à la pression ; vous n'avez pas besoin d'appuyer fort dessus.

Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez d'abord la boîte de texte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères, appuyez sur **?123**. Pour afficher plus de caractères, appuyez sur **~[<**. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur **ABC**. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour effacer du texte, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l'arrière avec un X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le rameur pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. **Choisissez votre fuseau horaire.**
2. **Connectez-vous à un réseau sans fil.**

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, celle-ci doit être connectée à un réseau sans fil. Si nécessaire, référez-vous à la page 22 pour des instructions détaillées.

3. **Créez un compte iFIT ou connectez-vous.**

Suivez les instructions sur l'écran pour créer un compte iFIT ou vous connecter à votre compte iFIT. Les options d'abonnement disponibles vous seront présentées.

4. **Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.**

Appuyez sur la touche des paramètres de la console (symbole engrenage). Ensuite, appuyez sur **Equipment (équipement)** puis sur **Software update (mise à jour du logiciel)**. Les mises à jour du logiciel commenceront automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le rameur, n'appuyez pas sur l'interrupteur ou ne débranchez pas le bloc d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.** Référez-vous à la page 21 pour des instructions détaillées.

La console est maintenant prête à l'utilisation ; vous pouvez commencer à vous entraîner. Les pages suivantes décrivent les entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 18. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 19.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 21. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 22.

Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 23.

3. Commencer l'entraînement

Appuyez sur *Quick Start* (démarrage rapide) et commencez à ramer.

4. Changez la résistance de la barre de tirage comme vous le désirez.

Pour changer la résistance de la barre de tirage, appuyez sur les touches numérotées de la résistance sur le côté gauche de l'écran, ou sur les touches + et – près du coin inférieur gauche de l'écran. Remarque : quand vous appuyez sur une touche, la barre de tirage prendra quelques instants pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

Remarque : pour allumer ou éteindre les touches numérotées de la résistance, appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Controls* (commandes).

5. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran pour allumer ou éteindre les options comme le système métrique ou les tableaux.

Pour régler le volume, appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran puis sur *Audio*.

6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, appuyez sur le symbole pause à côté du mot *Workout* (entraînement) en bas de l'écran. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur *Resume* (reprendre).

Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur le symbole pause à côté du mot *Workout* (entraînement) sur l'écran puis sur *End* (fin). Un résumé de l'entraînement s'affichera. Appuyez sur la touche de retour dans le coin supérieur gauche de l'écran pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 13).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 22).

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra sur l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement, glissez le doigt sur l'écran pour naviguer de haut en bas, et sur les côtés pour voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également appuyer sur le symbole de recherche sur le côté gauche de l'écran pour chercher des entraînements par catégorie, comme la durée, le lieu, l'entraîneur, etc... Ensuite, appuyez sur l'image de l'entraînement de votre choix sur l'écran.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un des entraînements proposés afin de l'utiliser plus tard, ajoutez-le à vos favoris en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Remarque : vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 2 sur le côté droit de la page 19).

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement avec des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 19.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 23.

4. Commencer l'entraînement

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera. Ramez jusqu'à la fin du segment d'échauffement ou appuyez sur *Skip warmup* (passer l'échauffement).

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Audio* pour sélectionner des options pour la musique, la voix de l'entraîneur et le volume de l'application pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches sur l'écran pour sélectionner les options de la carte qui vous intéressent.

Durant l'entraînement, la résistance de la barre de tirage changera automatiquement selon les paramètres de l'entraînement. **Si la résistance est trop élevée ou trop faible**, vous pouvez la changer manuellement (voir l'étape 4 page 17). Pour revenir à la résistance programmée pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Si la fonctionnalité SmartAdjust (réglage intelligent) est activée, la console ajustera automatiquement l'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance. **Pour activer la fonctionnalité SmartAdjust (réglage intelligent)**, appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Features* (fonctionnalités).

IMPORTANT : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est uniquement une estimation. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs. Si vous changez manuellement la résistance de la barre de tirage durant l'entraînement, cela modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

Pour suivre votre progression, référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

Pour mettre en pause ou arrêter l'entraînement, référez-vous à l'étape 6 à la page 17.

5. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 16).

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 2 à droite), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 22).

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra sur l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Dessinez un entraînement sur la carte.

Tout d'abord, appuyez sur le symbole *création* sur le côté gauche de l'écran.

Ensuite, naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner un entraînement, soit en saisissant un lieu dans la barre de recherche soit en glissant vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter le point d'arrivée de l'entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer l'entraînement au même endroit, appuyez sur *Close Loop* (boucle fermée) ou sur *Out & Back* (départ et arrivée) dans les options de la carte. Vous pouvez également choisir que l'entraînement reste sur la route. Si vous faites une erreur, appuyez sur *Undo* (annuler) dans les options de la carte.

L'écran affichera les données d'altitude et de distance pour l'entraînement.

3. Sauvegardez l'entraînement.

Touchez les options sur l'écran pour enregistrer votre entraînement. Si désiré, entrez un nom et une description pour l'entraînement.

4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 23.

5. Commencer l'entraînement

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera. Ramez jusqu'à la fin du segment d'échauffement ou appuyez sur *Skip warmup* (passer l'échauffement).

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 18).

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 16).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT, et la console doit être connectée à un réseau sans fil. **Pour plus d'information sur iFIT, visitez le site iFIT.com.**

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Connectez-vous à votre compte iFIT.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche des paramètres de la console (symbole engrenage) sur l'écran, puis sur *Membership* (compte membre) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions sur l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Remarque : pour changer d'utilisateur dans votre compte iFIT, sélectionnez l'écran d'accueil, puis appuyez sur le symbole circulaire dans le coin inférieur gauche de l'écran. Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

3. Sélectionnez un entraînement iFIT sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements.

Pour sélectionner un entraînement iFIT, glissez le doigt sur l'écran pour naviguer de haut en bas, et sur les côtés pour voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également appuyez sur le symbole *de recherche* sur le côté gauche de l'écran pour chercher des entraînements par catégorie comme la durée, le lieu, l'entraîneur, etc... Ensuite, appuyez sur l'image de l'entraînement de votre choix sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement, ce qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 4), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 5).

4. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier, si désiré.

Pour programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure, affichez la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré, puis appuyez sur le symbole calendrier, et enfin sélectionnez la date de votre choix dans le calendrier. Le jour de la date sélectionnée, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera sur l'écran d'accueil.

5. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris, si désiré.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, affichez simplement la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré, puis appuyez sur la touche des favoris (symbole cœur).

Pour voir une liste des entraînements iFIT marqués comme favoris, appuyez sur le symbole cœur en haut de l'écran d'accueil.

6. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 23.

7. Commencer l'entraînement

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera. Ramez jusqu'à la fin du segment d'échauffement ou appuyez sur *Skip warmup* (passer l'échauffement).

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé.

8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 16).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche des paramètres de la console (symbole engrenage) sur l'écran.

2. Parcourez le menu des paramètres de la console.

Vous pourrez peut-être voir et changer des paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Votre compte

- Informations sur le compte, mot de passe
- Données de santé

Préférences

- Wi-Fi
- Unité de mesure
- Fuseau horaire
- Langue
- Entraîneur IA iFIT

Équipement

- Informations
- Mise à jour
- Logiciel

Compte membre

- Gérer le compte
- Informations de paiement
- Profiles

Assistance

- Aide
- * Guide d'utilisation
- Informations légales

3. Personnalisez les paramètres.

La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer l'unité de mesure ou d'autres paramètres, appuyez sur *Préférences* ou *Équipement*, puis sur les paramètres désirés.

4. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel. Appuyez sur *Équipement* puis sur *Mise à jour du logiciel*. Les mises à jour du logiciel commenceront automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le rameur, n'appuyez pas sur l'interrupteur ou ne débranchez pas le bloc d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.**

Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, attendez quelques secondes, puis rebranchez le bloc d'alimentation. Remarque : les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience. Après une mise à jour du logiciel, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel ne s'appliqueront peut-être plus à votre console, et de nouveaux paramètres et fonctionnalités seront peut-être disponibles.

5. Quitter le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, appuyez sur le X dans le coin supérieur gauche de l'écran.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Une fois l'écran d'accueil sélectionné, appuyez sur la touche des paramètres de la console (symbole engrenage) sur l'écran, puis sur *Préférences*.

2. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

Appuyez sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil. S'il n'est pas activé, glissez la touche de basculement du *Wi-Fi* pour l'activer. Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affichera une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). La console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WAP™ et WAP2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier. Suivez les instructions sur l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. Les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affichera sur l'écran.

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. **Si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, rendez vous sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.**

3. Quitter le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, appuyez sur le X dans le coin supérieur gauche de l'écran.

COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

La console est équipée d'un port de chargement pour charger des appareils compatibles USB-C, comme les tablettes et les smartphones, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de chargement, branchez un câble USB-C de chargement (non inclus) dans la prise de votre appareil et dans le port de chargement sur le côté droit de la console ; **assurez-vous que le câble USB-C de chargement est bien enfoncé**. Remarque : le port de chargement ne peut pas être utilisé pour afficher ou pour transférer des données, ni pour jouer de la musique sur le système audio de la console.

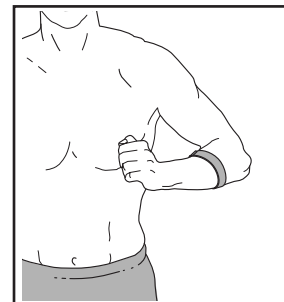
COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

Pour connecter vos écouteurs Bluetooth à la console, allumez d'abord vos écouteurs, mettez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Ensuite, commencez un entraînement. Une fois dans l'entraînement, appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Bluetooth*, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste qui s'affichera sur l'écran.

Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, vous pourrez écouter le contenu audio de la console avec vos écouteurs.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permet de contrôler



en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de forme physique. La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

Lorsque votre détecteur cardiaque compatible est allumé et placé en mode de couplage, la console s'y connectera automatiquement. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le rameur est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

Pour nettoyer le rameur, utilisez un chiffon humide et un peu de détergent doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

ENTRETIEN DU RAIL

Nettoyez régulièrement les rouleaux sous le siège et la partie du rail sur laquelle les rouleaux se déplacent. Tout d'abord, référez-vous à l'étape 14 de l'assemblage page 12, et à l'étape 13 page 11, puis retirez l'Embout du Rail (74) et les Butées Arrière (16, 17). Ensuite, faites rouler le siège hors du rail. Utilisez alors un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux pour retirer la poussière et les débris des rouleaux et du rail. Ensuite, réattachez les pièces que vous avez retirées.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Certains problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes simples dans cette section. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché.

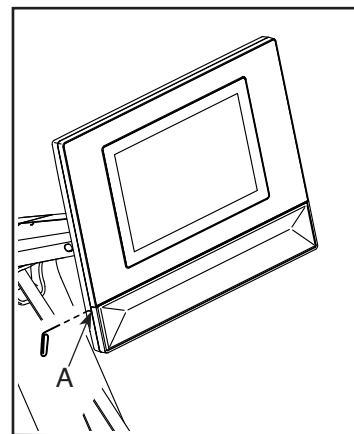
Si vous rencontrez des difficultés pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous avez des problèmes avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur le site my.iFIT.com.

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour en acheter. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

Si le processus de démarrage de la console ne se fait pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut.

IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut

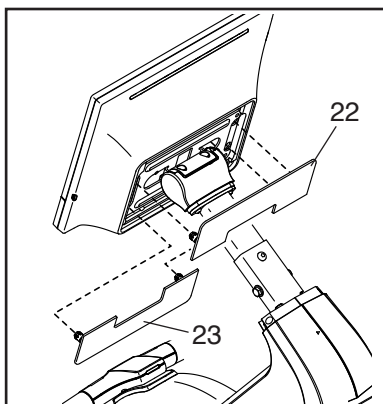
être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, trouvez la petite ouverture de réinitialisation (A) sur le côté gauche de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture et maintenez-le enfoncé pendant qu'une deuxième personne branche le bloc d'alimentation. **Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume.** Une fois l'opération de réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation puis branchez-le de nouveau. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.



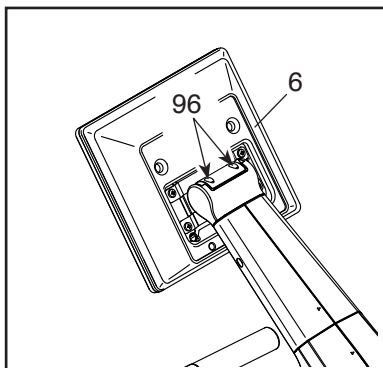
COMMENT RÉGLER LA CONSOLE

Si la console ne reste pas en place lorsqu'elle est inclinée vers le haut ou vers le bas, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation** (non illustré).

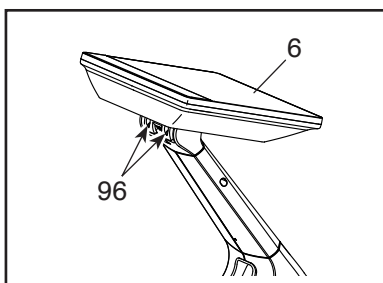
Ensuite, à l'aide d'un tournevis plat, soulevez et retirez doucement le Boîtier Supérieur de la Console (22). Soulevez et retirez alors le Boîtier Inférieur de la Console (23).



Ensuite, inclinez la Console (6) vers le bas autant que possible. Serrez les deux Vis Creuses M6 x 15mm (96) indiquées jusqu'à ce que le mouvement vers le haut et vers le bas ne soit plus lâche.



Ensuite, inclinez la Console (6) vers l'arrière autant que possible, puis serrez les deux Vis Creuses M6 x 15mm (96) indiquées.

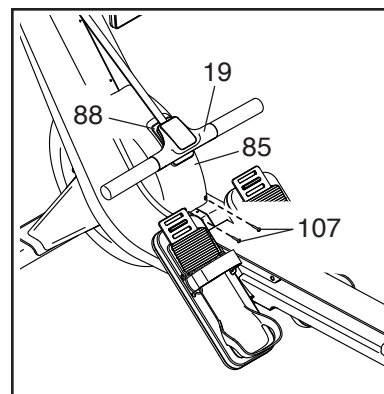


Enfin, réattachez le Boîtier Inférieur de la Console (23) et le Boîtier Supérieur de la Console (22).

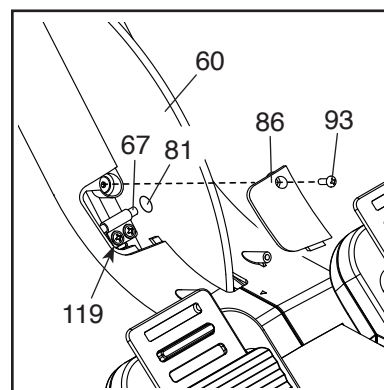
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être ajusté. Pour ajuster le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation**.

Ensuite, retirez la Barre de Tirage (19) du Crochet de la Barre de Tirage (88). Retirez alors les deux Vis M4 x 16mm (107) et le Boîtier Supérieur (85) du rameur.



Ensuite, retirez la Vis M4 x 14mm (93) et le Couvercle d'Accès (86), puis trouvez le Capteur Magnétique (67). Tournez la Roue d'Inertie (60) jusqu'à ce qu'un Aimant de la Roue d'Inertie (81) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez légèrement les deux Vis à Tête de Rondelle M4 x 12mm (119) indiquées, glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant de la Roue d'Inertie, puis resserrez les Vis à Tête de Rondelle.

Branchez le bloc d'alimentation, puis tournez la Roue d'Inertie (60) de manière à ce que l'Aimant de la Roue d'Inertie (81) passe plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (67). Répétez les étapes décrites ci-dessus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

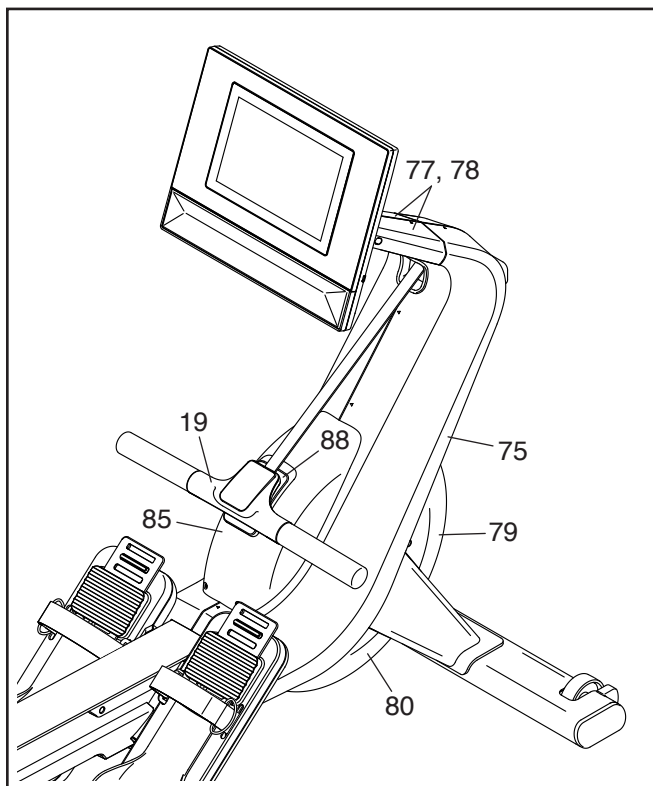
Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez les pièces que vous avez retirées.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que la sangle glisse quand vous ramez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a besoin d'être ajustée. Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation**.

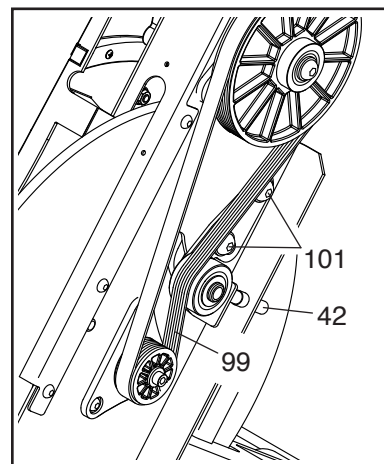
Ensuite, référez-vous à l'étape 12 de l'assemblage à la page 11. Retirez les Boîtiers Droit et Gauche du Bras (77, 78).

Ensuite, retirez la Barre de Tirage (19) du Crochet de la Barre de Tirage (88).



Retirez alors le Boîtier Supérieur (85), le Boîtier Avant (79), le Boîtier Inférieur (80) et le Capot Droit (75).
Pour trouver les vis qui attachent chaque pièce, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 31.
Remarque : vous aurez besoin de l'aide d'une deuxième personne pour basculer le rameur sur le côté afin de pouvoir accéder au Boîtier Inférieur.

Ensuite, trouver la Courroie de Traction (99) sur le côté droit du rameur. Desserrez les deux Vis M10 x 15mm (101). Ensuite, serrez la Vis sans Tête M10 x 55mm (42) jusqu'à ce que la Courroie de Traction soit bien tendue. Serrez alors les deux Vis M10 x 15mm.



Lorsque que la Courroie de Traction (99) est correctement tendue, réattachez les pièces que vous avez retirées.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

⚠️ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour plus de détails sur les exercices, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobiques.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pour déterminer le niveau d'intensité adapté, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobiques.

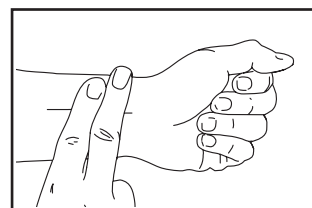
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse,

entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices aérobiques – Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme indiqué sur le schéma.



Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la zone d'entraînement – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTRW15125-INT.0 R1124A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre			de Retour
2	1	Jambe Avant	50	1	Essieu de la Poulie de Retour
3	1	Boitier de la Jambe Arrière	51	1	Bague d'Espacement du Guide de Sangle
4	1	Stabilisateur			
5	1	Jambe Arrière	52	1	Bague-attache
6	1	Console	53	1	Bague du Ressort
7	1	Support de la Console	54	1	Ressort de Retour
8	1	Bras	55	1	Tendeur
9	1	Socle du Support Avant	56	1	Poulie de la Roue d'Inertie
10	1	Socle du Support Arrière	57	2	Bloc de Selle de la Roue d'Inertie
11	2	Bague de Pivot Intérieur	58	2	Bague de la Roue d'Inertie
12	1	Grand Pied de Rangement	59	1	Moyeu de la Roue d'Inertie
13	2	Petit Pied de Rangement	60	1	Roue d'Inertie
14	1	Boitier du Chariot	61	1	Boîtier du Cadre
15	2	Butée Avant	62	1	Panneau d'alimentation
16	1	Butée Arrière Droite	63	1	Interrupteur
17	1	Butée Arrière Gauche	64	1	Prise d'Alimentation/Fil
18	1	Sangle	65	1	Support du Capteur Magnétique
19	1	Barre de Tirage	66	1	Pince du Capteur Magnétique
20	1	Boitier Supérieur de la Barre de Tirage	67	1	Capteur Magnétique/Fil
			68	1	Support Magnétique
21	1	Boitier Inférieur de la Barre de Tirage	69	1	Bloc
			70	1	Tige
22	1	Boitier Supérieur de la Console	71	1	Disque du Moteur
23	1	Boitier Inférieur de la Console	72	1	Moteur de la Résistance
24	2	Pied de Nivellement	73	1	Support du Moteur
25	4	Embout du Stabilisateur	74	1	Embout du Rail
26	2	Roulette	75	1	Capot Droit
27	1	Support du Cale-pied Droit	76	1	Capot Gauche
28	1	Support du Cale-pied Gauche	77	1	Boîtier Droit du Bras
29	1	Cale-pied Droit	78	1	Boîtier Gauche du Bras
30	1	Cale-pied Gauche	79	1	Boîtier Avant
31	1	Socle du Cale-pied Droit	80	1	Boitier Inférieur
32	1	Socle du Cale-pied Gauche	81	2	Aimant de la Roue d'Inertie
33	2	Support du Pied	82	1	Bloc d'Alimentation
34	6	Rondelle M10	83	1	Passe-fil de la Sangle
35	2	Sangle du Cale-pied	84	2	Essieu du Rouleau
36	1	Siège	85	1	Boitier Supérieur
37	1	Chariot	86	1	Couvercle d'Accès
38	2	Grand Rouleau du Chariot	87	3	Collier de Serrage
39	2	Petit Rouleau du Chariot	88	1	Crochet de la Barre de Tirage
40	2	Pied	89	1	Capot Droit du Rail
41	1	Assemblage du Petit Guide de Sangle	90	1	Capot Gauche du Rail
			91	2	Écrou de la Pince
42	1	Vis sans Tête M10 x 55mm	92	1	Fil Principal
43	2	Essieu du Cadre	93	7	Vis M4 x 14mm
44	1	Rouleau de la Sangle	94	1	Tube de la Barre de Tirage
45	1	Poulie de Retour	95	4	Fermeur à Couronne
46	1	Bloc de Selle Droit	96	4	Vis Creuse M6 x 15mm
47	1	Bloc de Selle Gauche	97	4	Vis M4 x 10mm
48	1	Grand Guide de Sangle	98	2	Vis à Épaulement M8 x 53mm
49	1	Bague d'Espacement de la Poulie	99	1	Courroie de Traction

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
100	2	Vis M4 x 8mm	120	12	Vis M4 x 25mm
101	2	Vis M10 x 15mm	121	1	Écrou de Verrouillage M8
102	10	Vis Mécanique M4 x 12mm	122	8	Vis M10 x 20mm
103	2	Vis M6 x 20mm	123	2	Écrou de Verrouillage M6
104	14	Vis Mécanique M4 x 16mm	124	8	Vis M5 x 10mm
105	11	Vis à Embout M6 x 12mm	125	1	Vis M8 x 32mm
106	4	Vis M10 x 25mm	126	4	Vis M6 x 16mm
107	28	Vis M4 x 16mm	127	1	Clé
108	5	Vis à Tête Plate M10 x 16mm	128	1	Boulon M8 x 65mm
109	1	Vis M3 x 8mm	129	5	Rondelle M8
110	9	Vis M4 x 12mm	130	5	Vis M8 x 16mm
111	2	Vis à Épaulement M6 x 12mm	131	2	Vis à Épaulement
112	1	Barrette en C de 17mm			M6 x 10mm
113	2	Écrou M5	132	3	Vis M6 x 30mm
114	3	Vis M10 x 55mm	133	2	Vis Creuse M6 x 16mm
115	2	Vis Plate M4 x 16mm	134	8	Vis à Tête de Rondelle M4 x 16mm
116	8	Rondelle M5	135	1	Rondelle M6
117	1	Vis M5 x 8mm	136	1	Fil du Bras
118	16	Vis M6 x 12mm	*	—	Kit d'Outils d'Assemblage/Réglage
119	6	Vis à Tête de Rondelle M4 x 12mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTRW15125-INT.0 R1124A

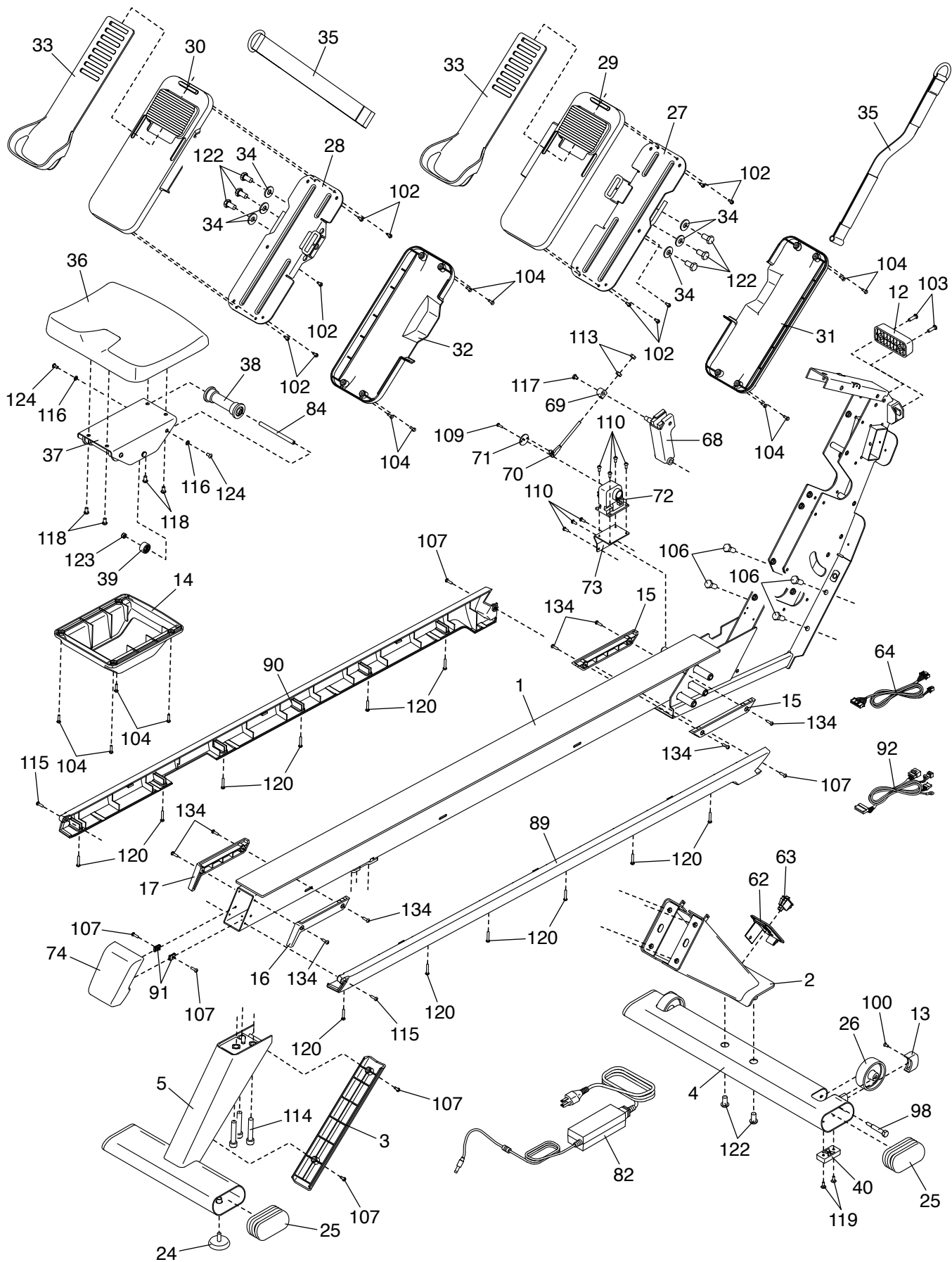
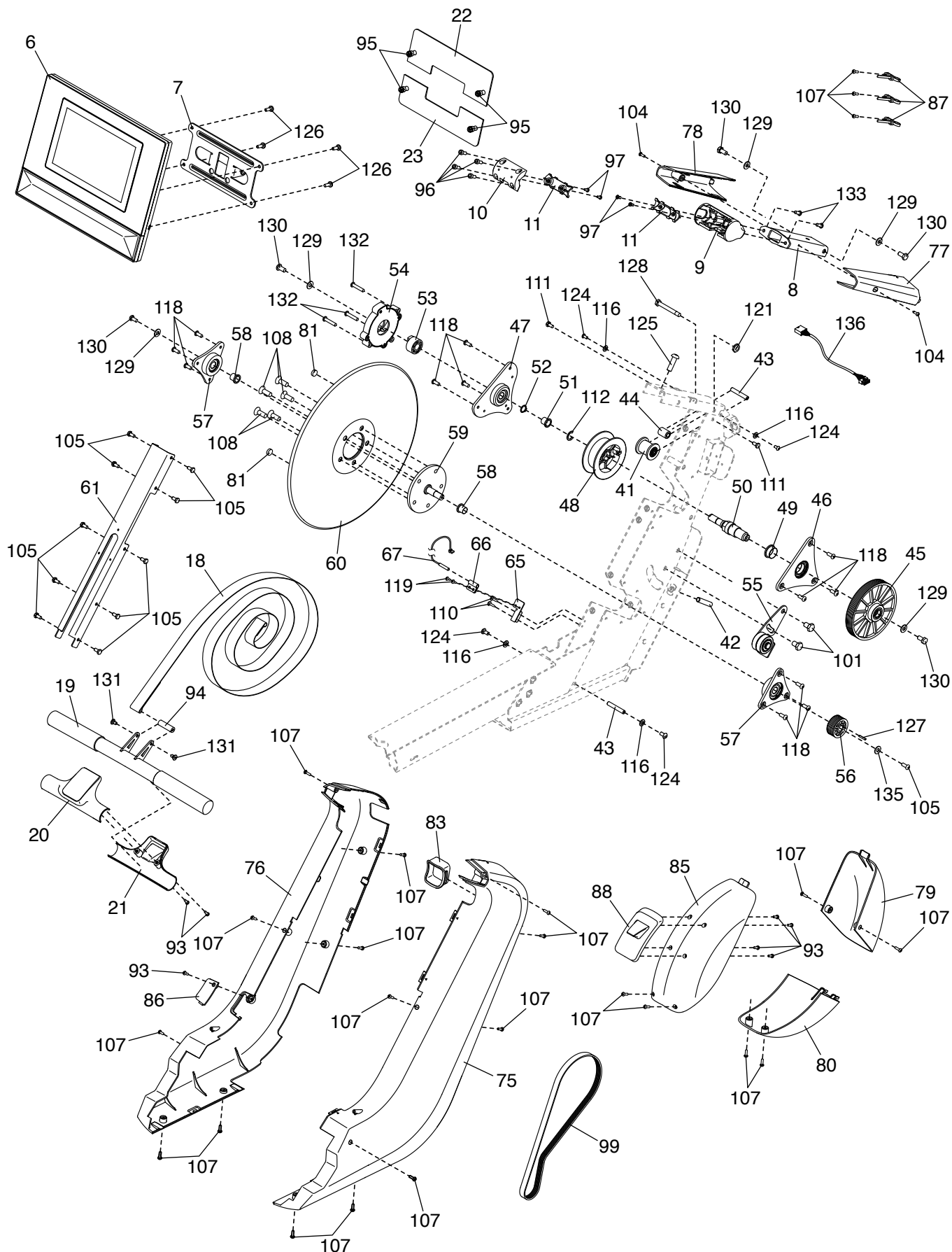


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTRW15125-INT.0 R1124A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

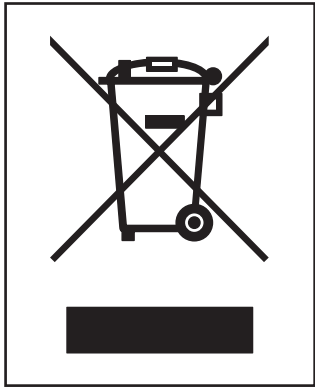
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la/des pièce(s) de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation.

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En faisant cela, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'information concernant les méthodes de traitement des déchets sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE

Le NTRW15125-INT est équipé de la tablette MP10-Xenon-C ou MP10-Xenon-V.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type MP10-Xenon-C ou MP10-Xenon-V est conforme à la Directive 2014/53/UE et à la Réglementation sur les équipements radio de 2017 (directive RED).

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis

Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMC453584C ou OMC453584V- Bandes de Fréquence de Diffusion et puissance EIRP maximale : 2,4G WI-FI : 25.02dBm ; 5GHz W-Fi : 22.89dBm ; 2,4G BT : 10.12dBm.

Le fonctionnement sur la fréquence 5,15 - 5,35GHz est restreinte à l'utilisation en intérieur dans les pays suivants :

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Représentant au Royaume-Uni : ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The

Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Royaume Uni

Représentant pour l'Europe : iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny , 78112 Fourqueux, France

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

