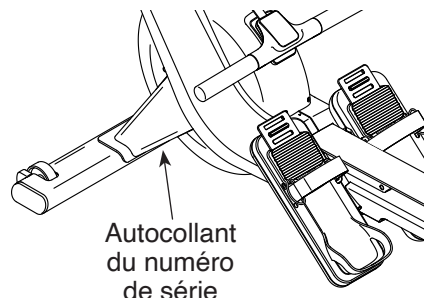


NordicTrack® RW300

N° du modèle NTRW39125-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**.

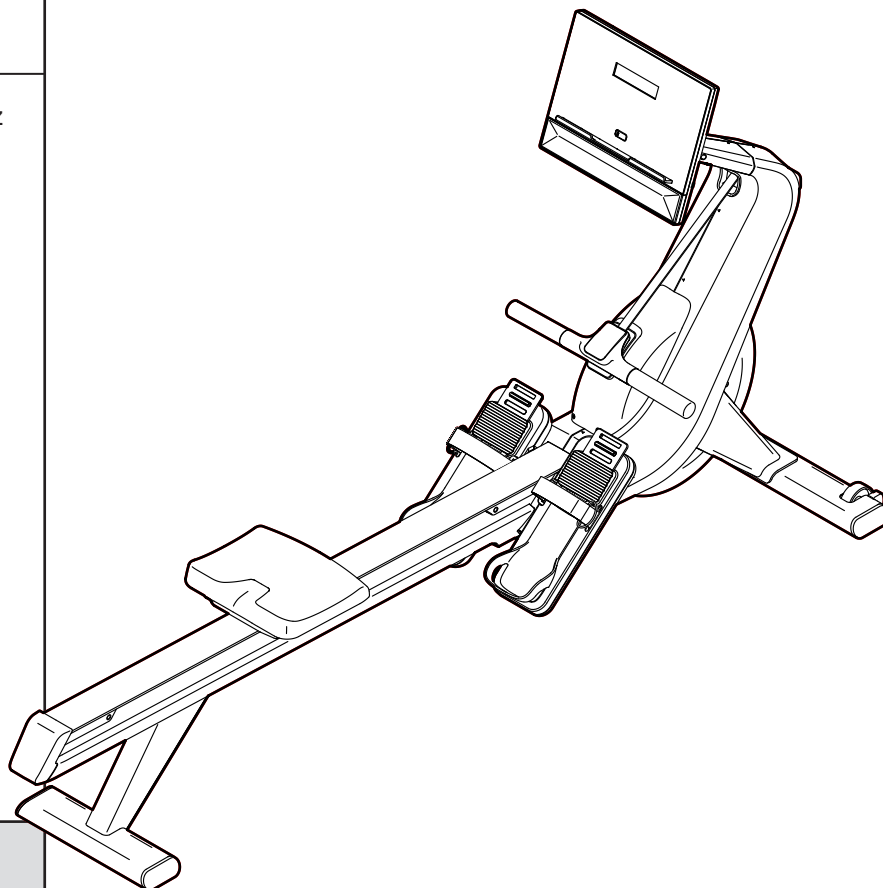
FRANCE

Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

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



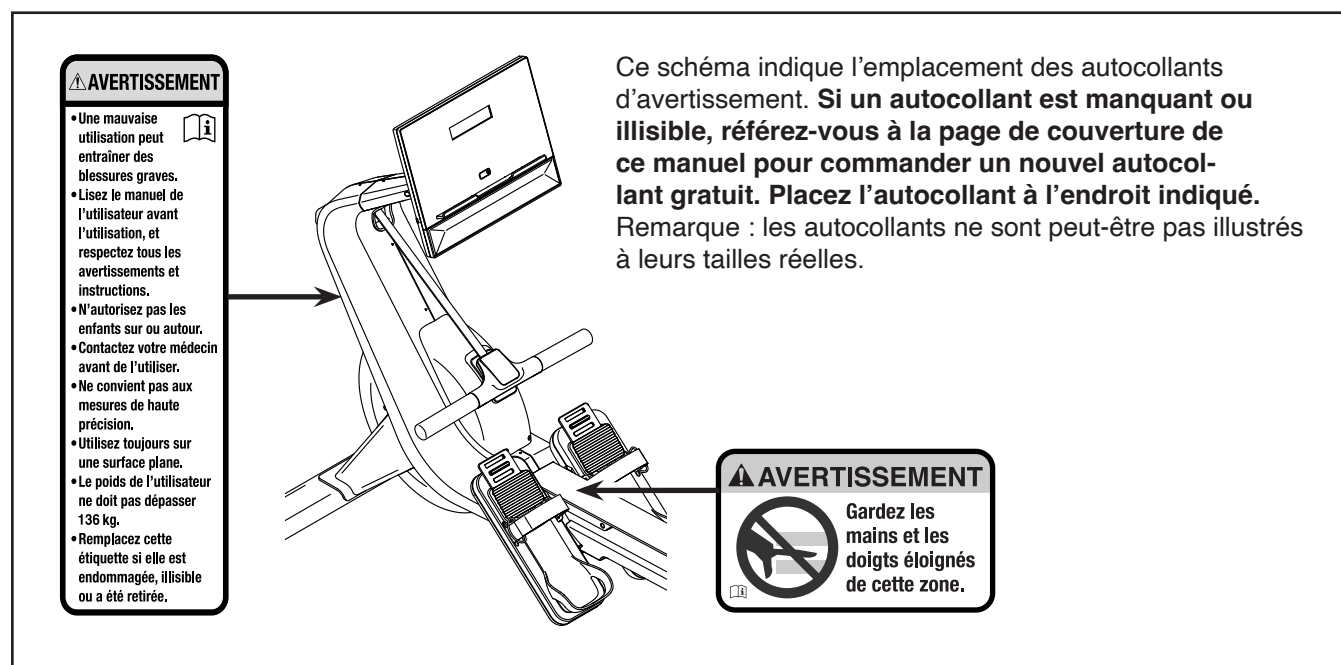
ATTENTION

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	23
CONSEILS POUR LES EXERCICES	26
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ	30
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS 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. App Store et une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

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 et 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 dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de 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. Un excès d'exercices peut 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® RW300. La pratique du rameur est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le rameur RW300 est conçu pour vous faire bénéficier de cet exercice efficace 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.

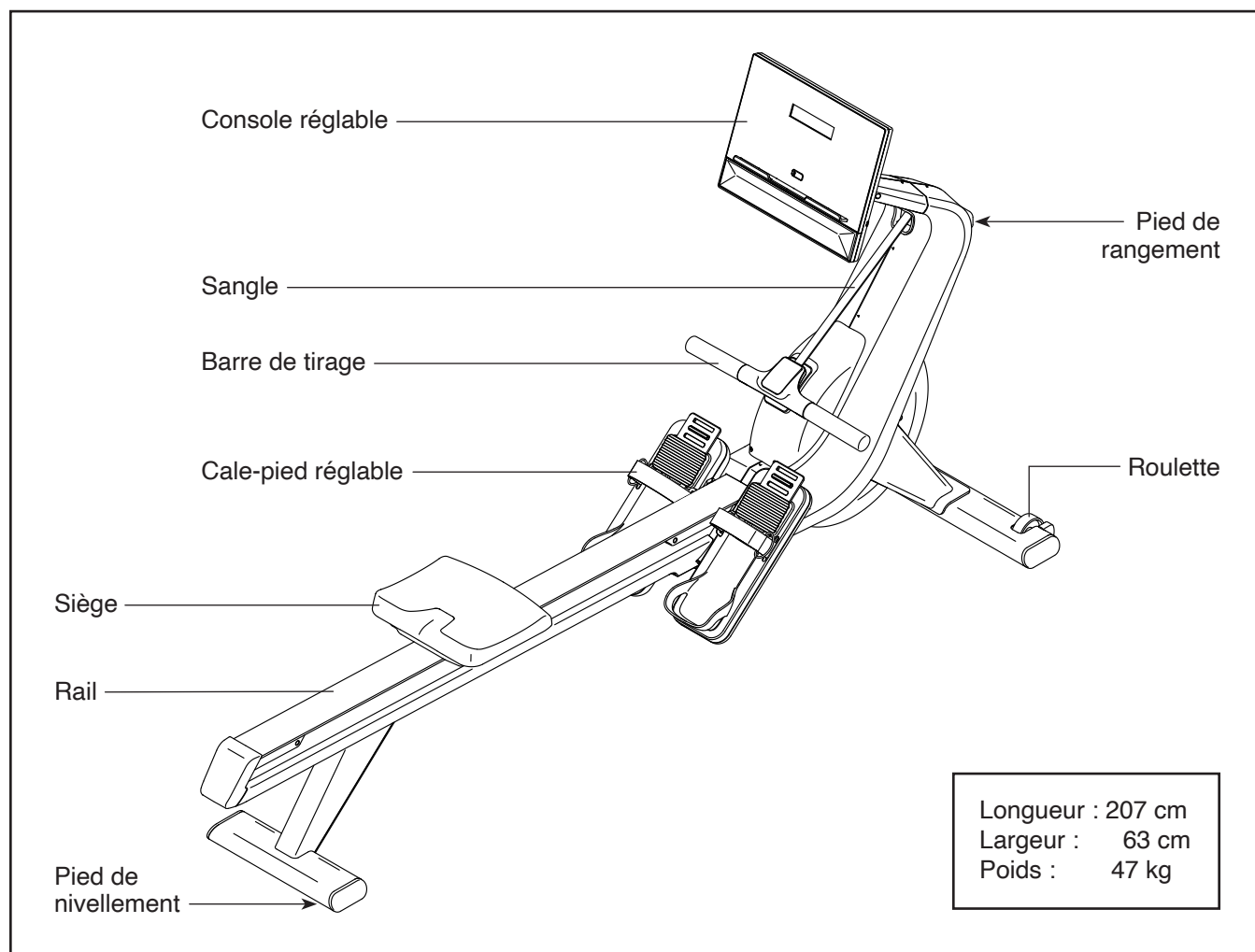
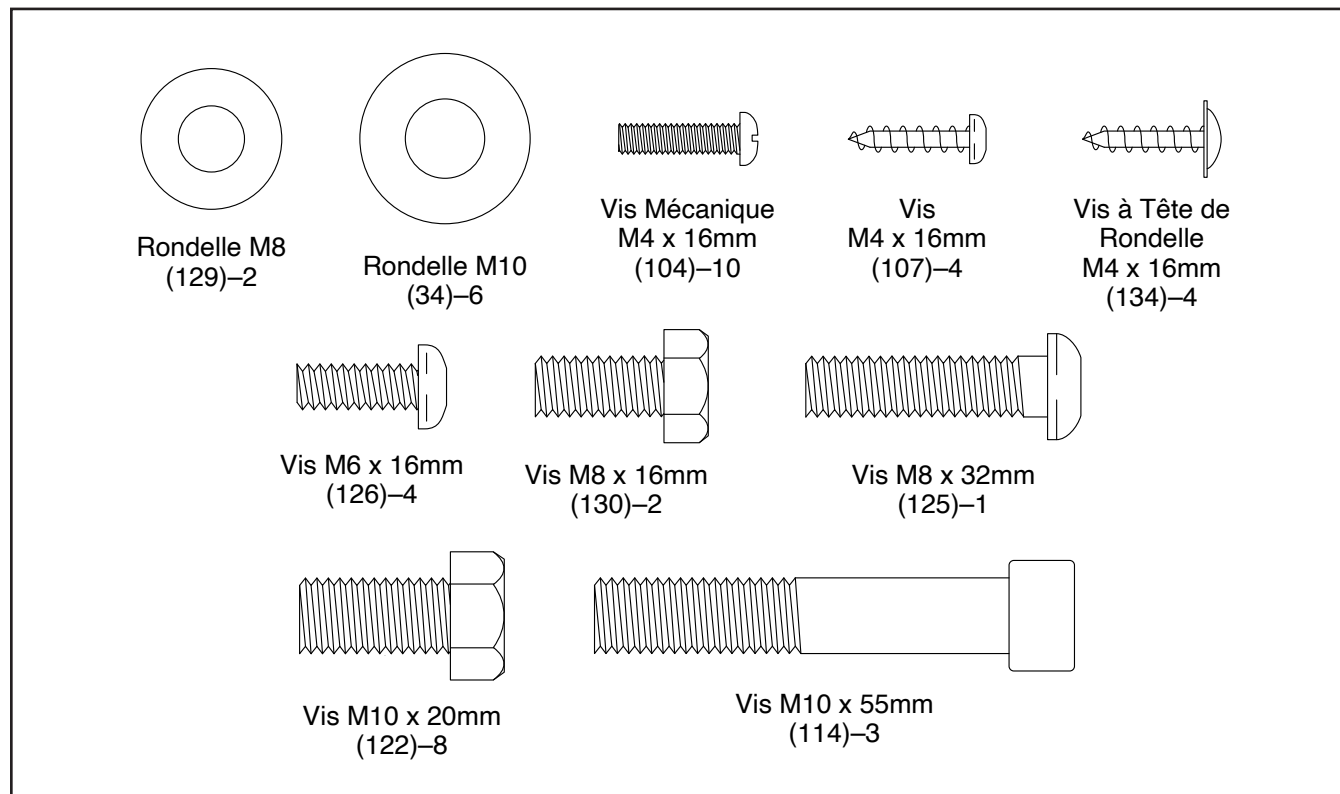


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 des outils inclus seront peut-être nécessaires pour de futures réglages.

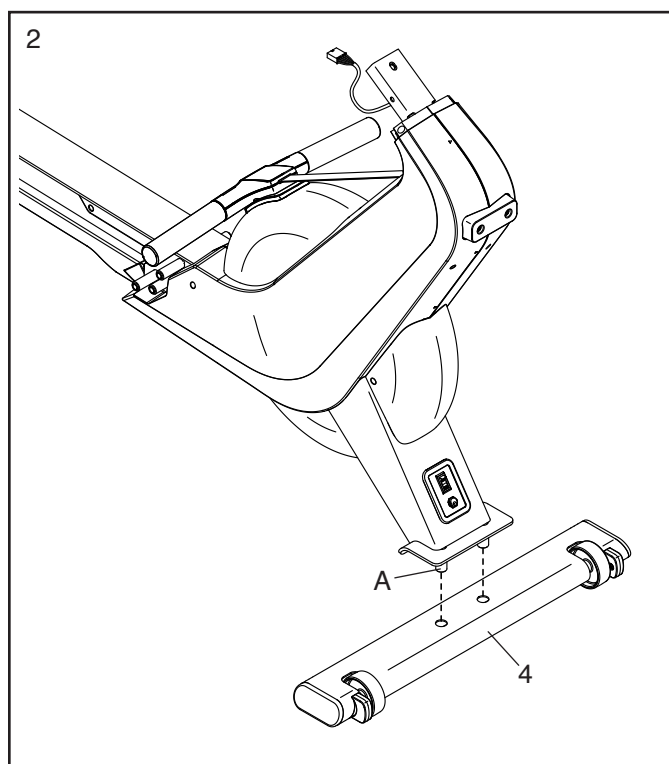
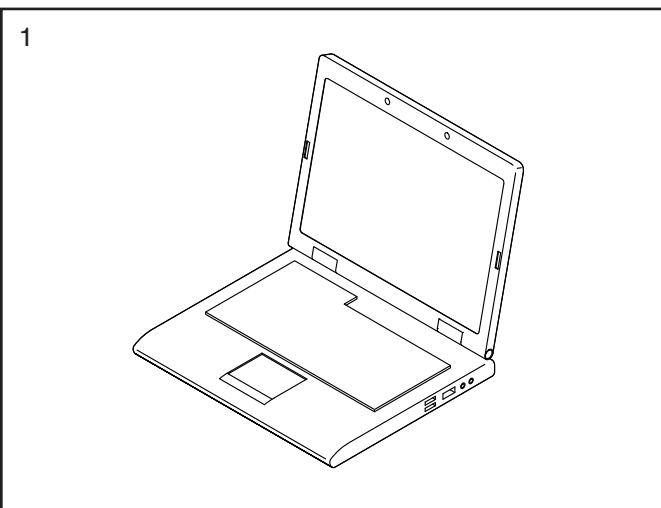
1. **Allez sur le site Internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- 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.

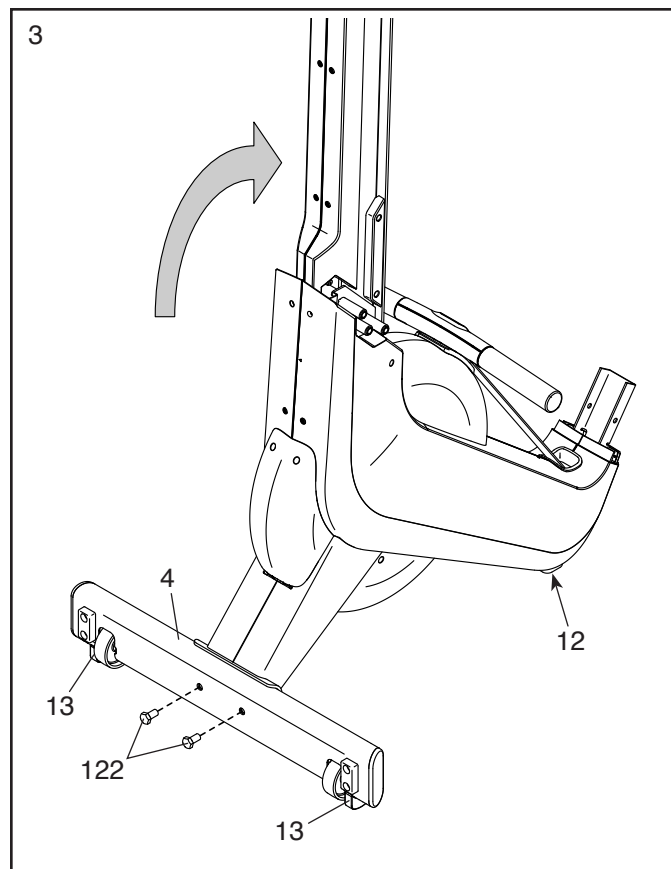
2. Orientez le Stabilisateur (4) comme sur le schéma, puis posez-le sur le sol devant le rameur.

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



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). **Tenez-bien le Stabilisateur (4) en place.**

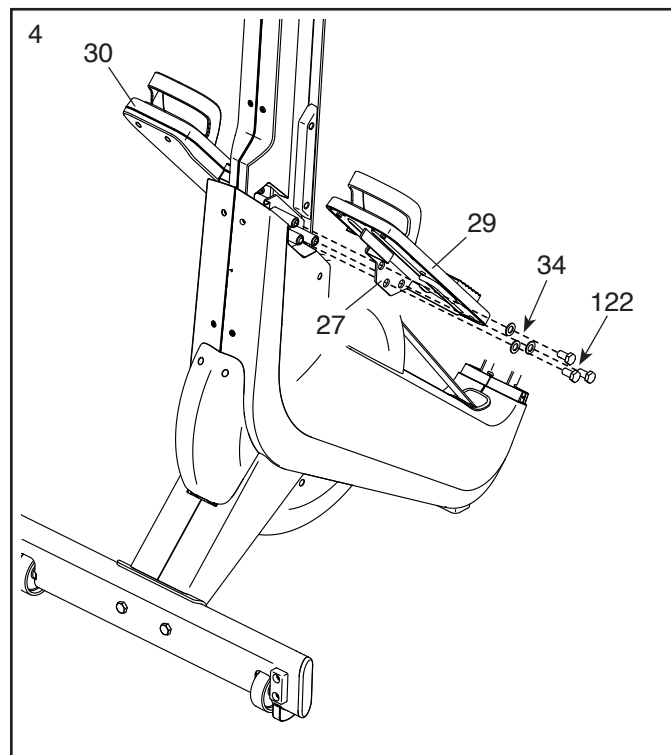
Ensuite, attachez le Stabilisateur (4) à l'aide de deux Vis M10 x 20mm (122) ; **vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer.**



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.

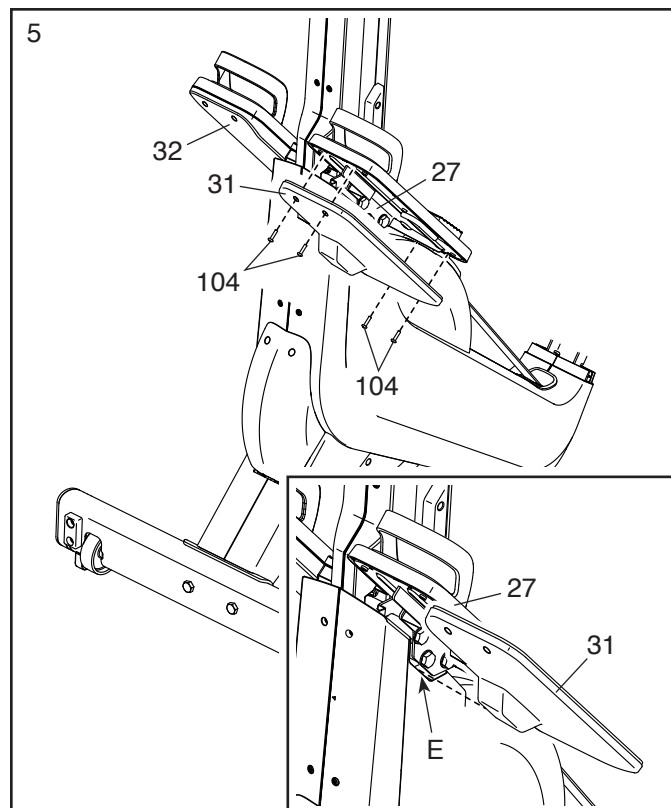


5. Identifiez le Socle du Cale-pied Droit (31) et orientez-le comme sur le schéma.

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).

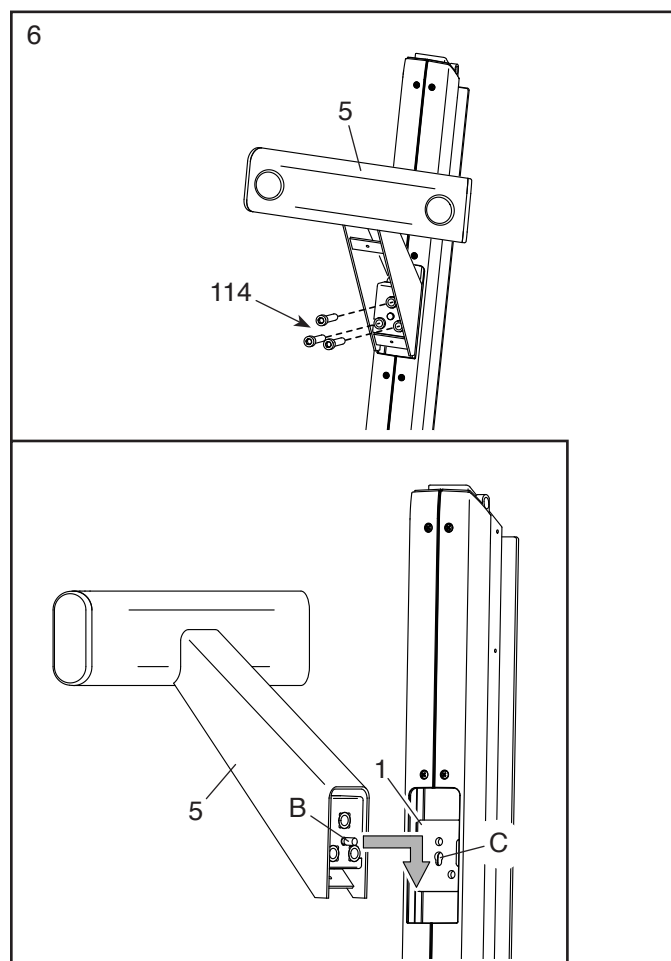
Attachez le Socle du Cale-pied Droit (31) sur le Support du Cale-pied Droit (27) à l'aide de quatre Vis Mécaniques M4 x 16mm (104) ; **vissez les quatre Vis Mécaniques de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

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



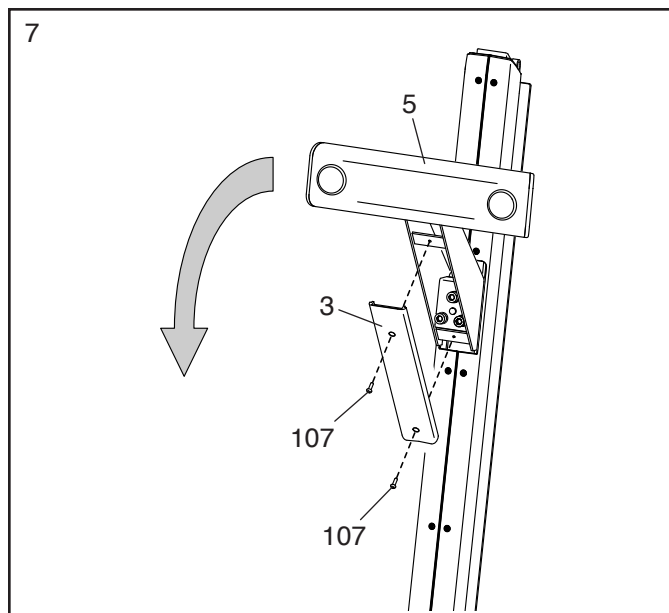
6. **Référez-vous au schéma encadré.** Trouvez la goupille indiquée (B) sur la Jambe Arrière (5). Insérez la goupille dans le trou de serrure (C) sur le Cadre (1) du rameur, puis glissez la Jambe Arrière vers le bas jusqu'à ce qu'elle s'arrête. **Assurez-vous que la goupille maintient bien la Jambe Arrière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

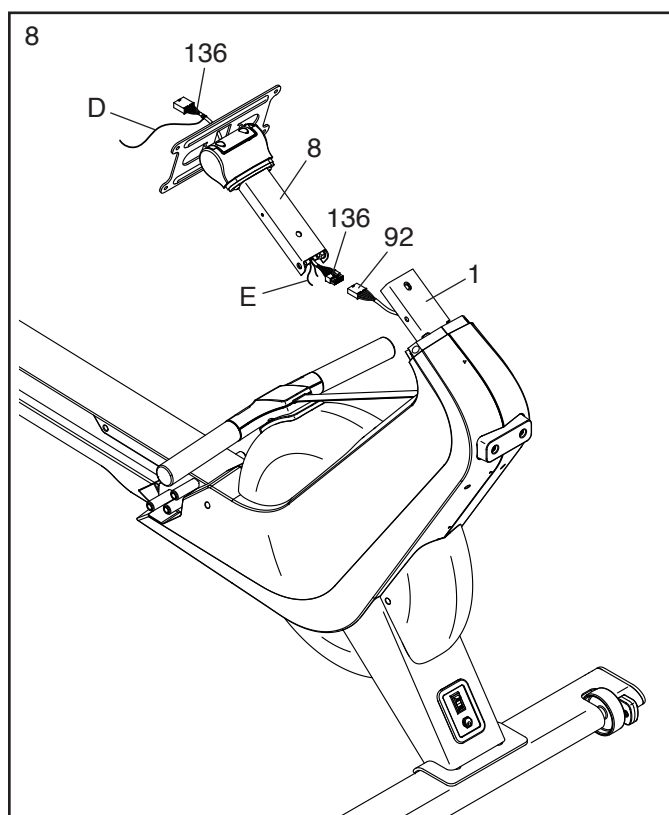
Ensuite, baissez le rameur de manière à ce que la Jambe Arrière (5) repose sur le sol.



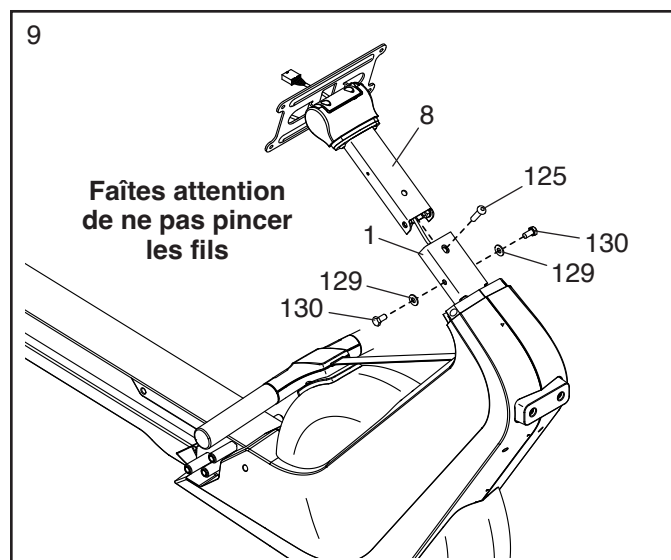
8. Demandez à une deuxième personne de tenir le Bras (8) près du Cadre (1).

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.**

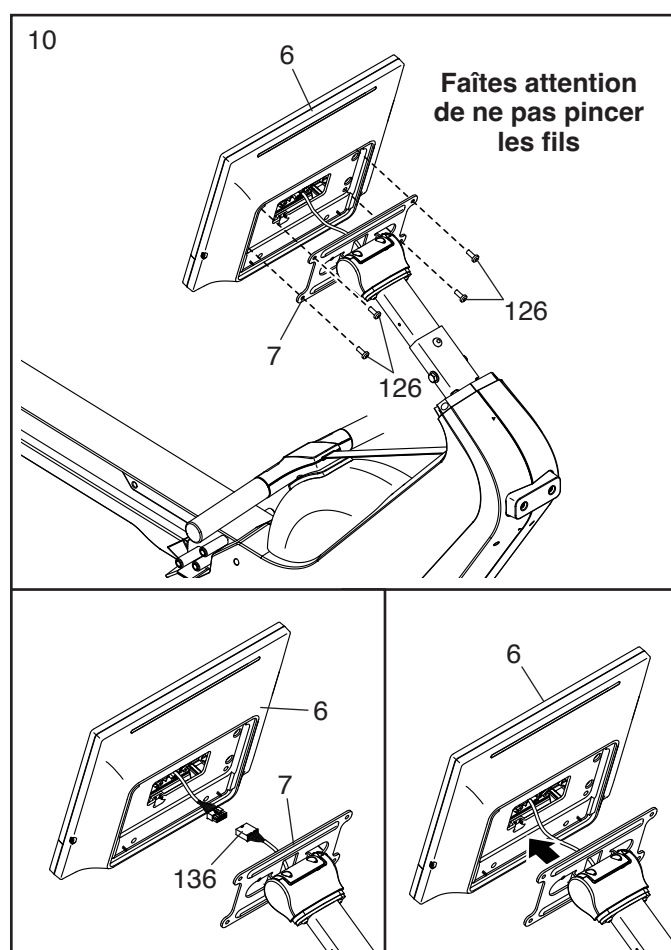


10. **Référez-vous au schéma encadré gauche.**
 Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (6) près du Support de la Console (7), branchez le fil de la Console dans le Fil du Bras (136).

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).

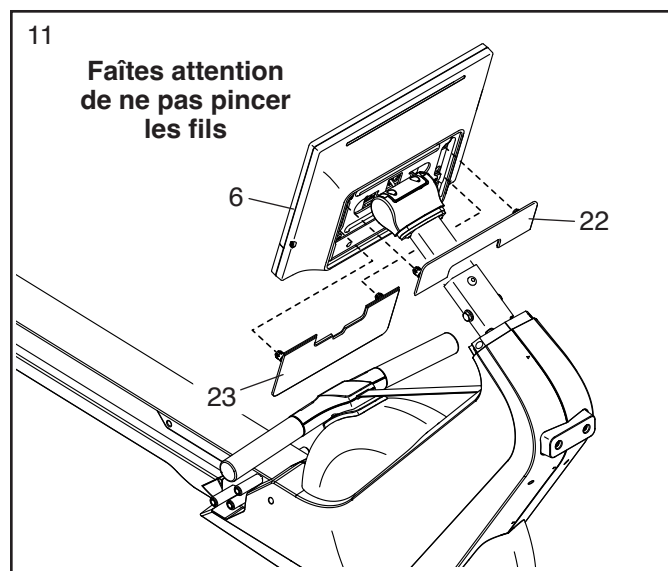
Faites attention de ne pas pincer les fils.
 Attachez la Console (6) sur le Support de la Console (7) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (126) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



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 sur le dos de la Console (6). Remarque : il peut être utile de taper délicatement les côtés du Boîtier Inférieur de la Console avec la paume de la main pour le mettre en place.

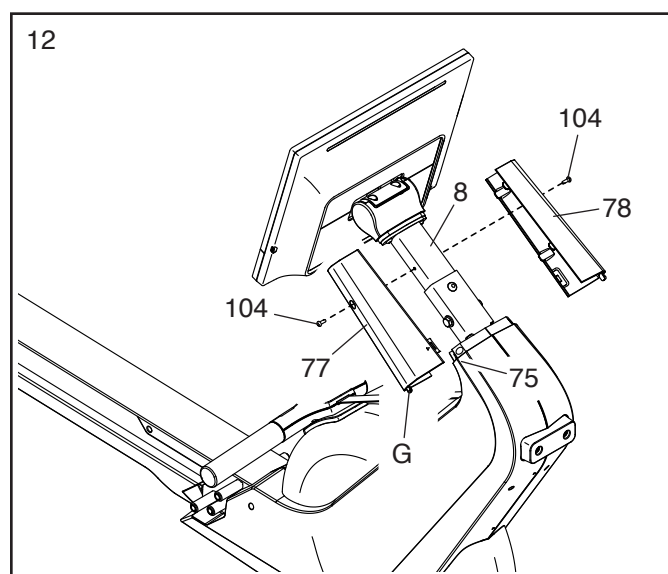
Ensuite, enfoncez le Boîtier Supérieur de la Console (22) sur le dos de la Console (6).



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

Ensuite, insérez la languette indiquée (G) 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).

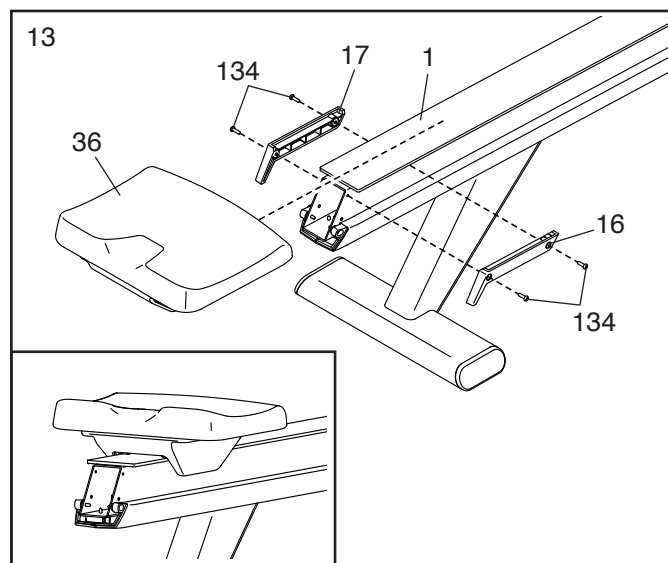
Attachez le Boîtier Gauche du Bras (78) de la même manière.



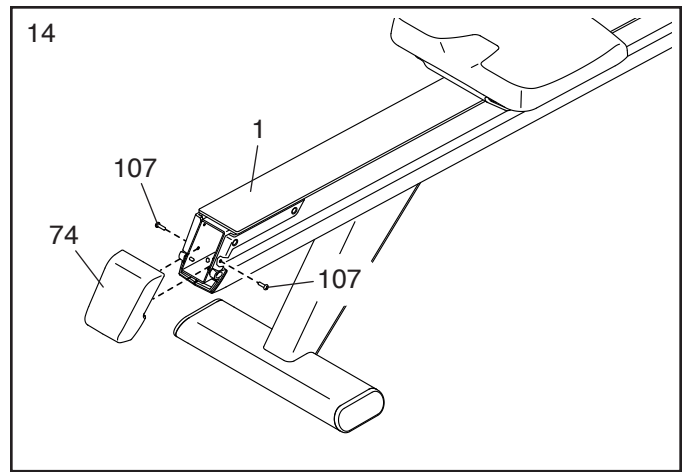
13. Orientez le Siège (36) comme sur le schéma, puis glissez-le sur le Cadre (1).

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.

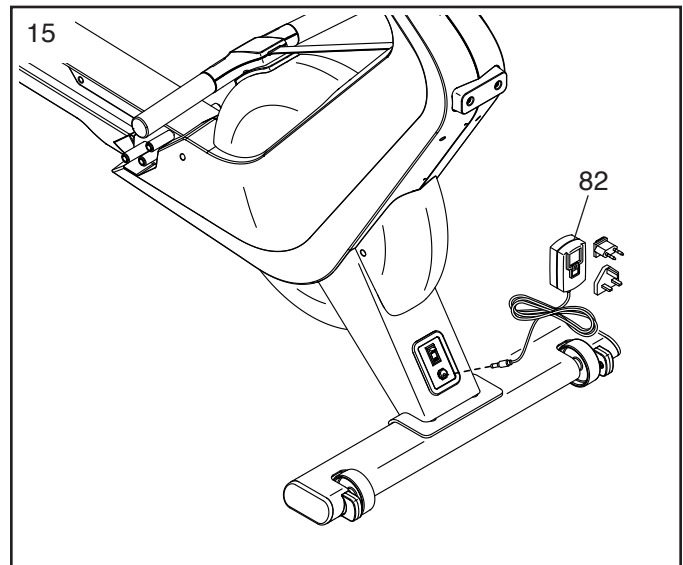


14. Enfoncez l'Embout du Rail (74) dans l'extrémité du Cadre (1). Attachez le Boîtier du Rail à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (107).



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 13.



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 d'entre eux seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

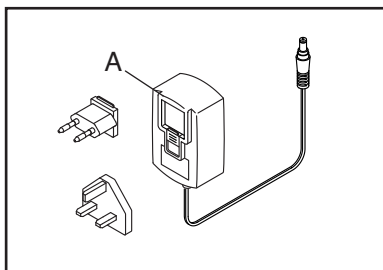
COMMENT UTILISER LE RAMEUR

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.

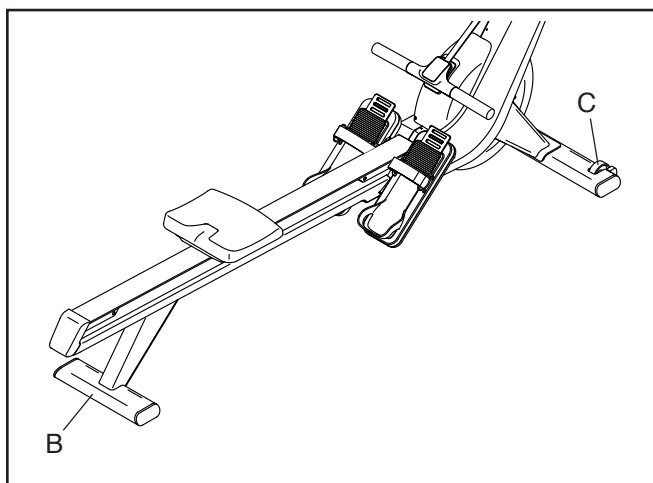
IMPORTANT : branchez toujours le bloc d'alimentation (A) dans le rameur avant de le brancher dans une prise de courant.

Assurez-vous que le bloc d'alimentation (A) est branché dans la prise à l'avant du rameur. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant adaptée et correctement installée conformément aux normes locales.



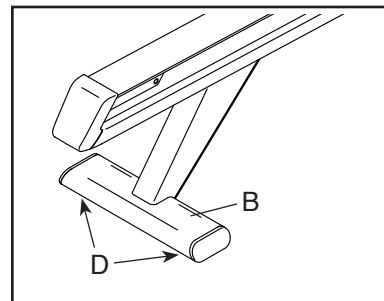
COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR

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.

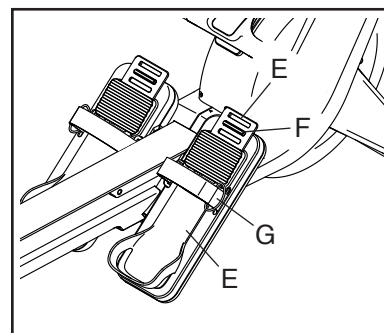


COMMENT RÉGLER LES CALE-PIEDS

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.



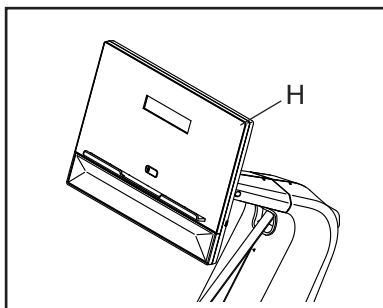
Réglez l'autre cale-pied de la même manière.

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 souhaitée.

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 24.



COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

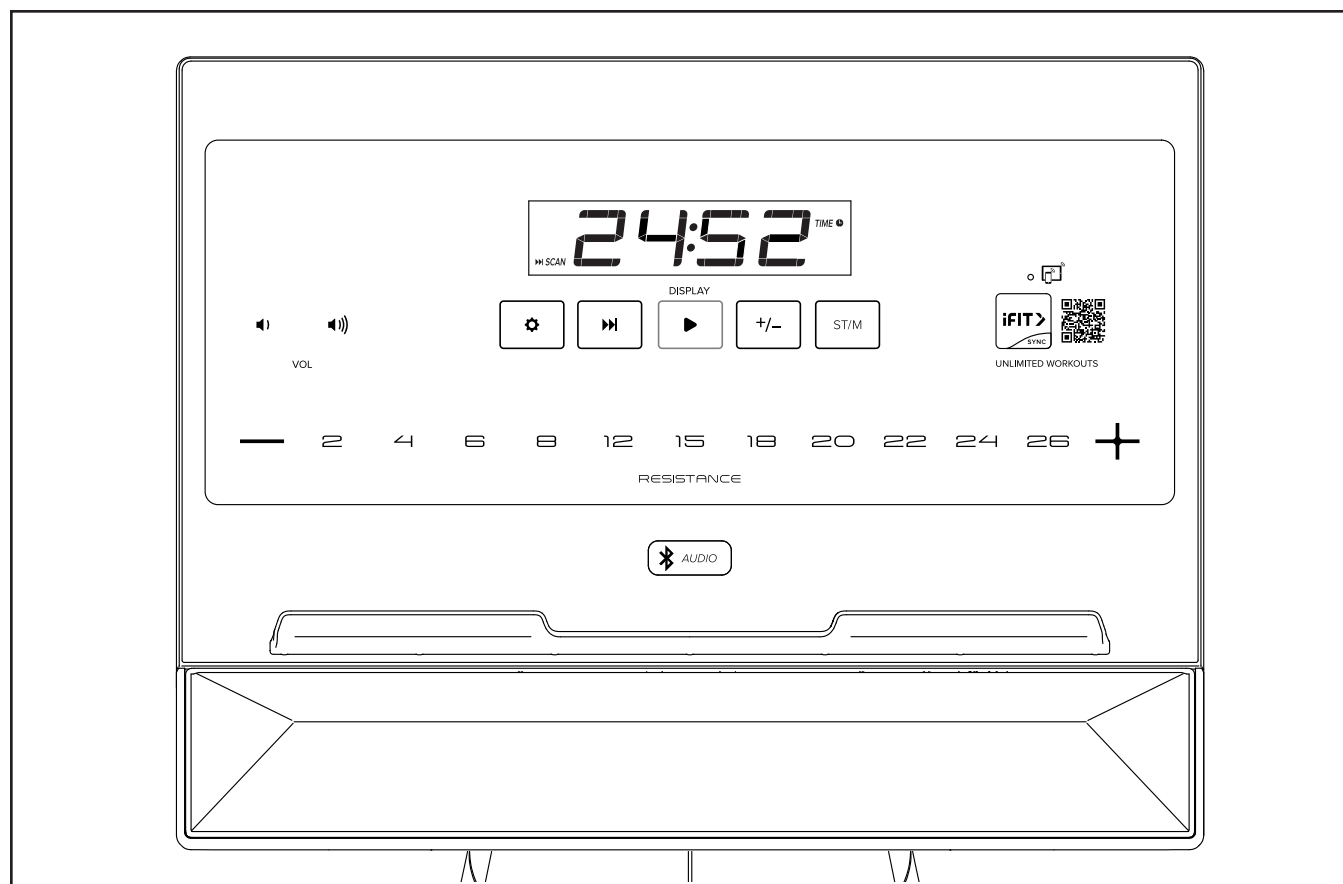
Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les cale-pieds, et réglez les sangles à la taille de vos pieds. Ensuite, tenez la barre de tirage, la paume de vos mains vers le bas.

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



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console 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 l'application iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection d'entraînements proposés qui changent régulièrement ; ceux-ci contrôlent automatiquement la résistance de la barre de tirage tandis que des entraîneurs iFIT vous guident tout au long de séances d'entraînement immersives.

Avec un abonnement iFIT, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés dans des destinations et en studio ; vous pouvez également créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Vous pouvez également utiliser le port de chargement sur la console pour charger vos appareils compatibles USB-C pendant que vous vous entraînez (voir page 21).

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 16. Pour utiliser un entraînement iFIT, référez-vous à la page 18. Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 19.

Remarque : si l'écran est recouvert d'une feuille de plastique, retirez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Branchez le bloc d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position ON (allumé). Ensuite, appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez simplement à ramer.

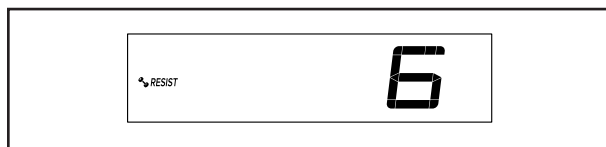
2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 21.

Pour utiliser un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 22.

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

Pour changer la résistance de la barre de tirage pendant que vous vous entraînez, appuyez sur une des touches numérotées Resistance (résistance), ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance).



Remarque : quand vous appuyez sur une touche, la barre de tirage prendra quelques instants pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

Les calories (CALS) – Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Les calories par heure (CALS/HR) – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez par heure.

La distance (M) – La distance que vous avez parcourue en ramant, en mètres ou en pieds. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche ST/M (système impérial/métrique).

Le rythme cardiaque (BPM et symbole cœur)

– Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 22).

La résistance (RESIST) – Le niveau de résistance de la barre de tirage.

Les coups de rame (Strokes) – Ce mode affiche le nombre de coups de rame que vous avez effectués.

Les coups de rame par minute (STR/MIN) – Ce mode affiche le nombre de coups de rame que vous effectuez par minute.

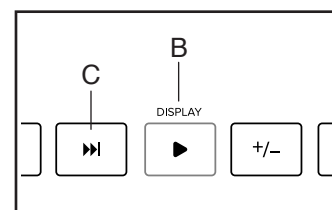
La vitesse (KPH) – Votre cadence de rame en kilomètres par heure ou miles par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche ST/M (système impérial/métrique).

Le temps (Time) – Le temps écoulé.

Les watts – La quantité d'énergie approximative que vous fournissez, en watts.

Course de 500 mètres (500 M SPLIT) – Votre cadence de rame pendant le nombre de minutes qu'il vous faut pour faire 500 mètres.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (B) pour afficher l'information d'entraînement désirée sur l'écran.



Le mode balayage – La console est également équipée d'un mode balayage qui affiche les informations d'entraînement en boucle. Pour allumer le mode balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (C) ; l'indicateur du mode balayage (E) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront sur l'écran.



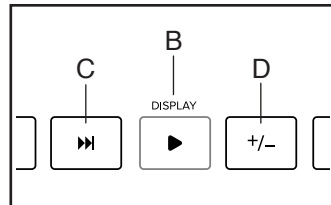
Pour faire avancer manuellement le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage) (C).

Pour éteindre le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) (B) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations d'entraînement de votre choix, en boucle.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (B) jusqu'à ce que

l'information d'entraînement que vous désirez ajouter ou supprimer du cycle de balayage apparaisse sur l'écran.



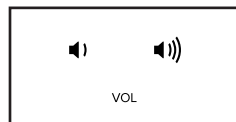
Ensuite, appuyez sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (D) pour ajouter ou supprimer cette information d'entraînement du cycle de balayage.

Quand vous ajoutez une information d'entraînement, son indicateur s'allumera sur l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteindra.

Ensuite, appuyez sur la touche Scan (balayage) (C) pour allumer le mode balayage.

Remarque : la console affichera automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage quand il détecte un pouls venant d'un détecteur cardiaque compatible.

Pour changer le volume de la console, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume).



5. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, arrêtez simplement de ramer. Quand l'entraînement est mis en pause, le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à ramer.

Pour mettre fin à l'entraînement, arrêtez simplement de ramer et attendez quelques minutes pour que les affichage de la console se remettent à zéro.

6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.

Si la barre de tirage et les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs minutes, la console s'éteindra automatiquement. Ensuite, débranchez le bloc d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position OFF (éteint).

Remarque : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le rameur est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous finissez vos exercices. Pour éteindre le mode démo, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE aux pages 19 et 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

La console donne accès à une large bibliothèque d'entraînements iFIT variés lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console accepte les connexions Bluetooth® avec les appareils intelligents par le biais de l'application iFIT, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

1. Téléchargez et installez l'application iFIT sur votre appareil intelligent.

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFIT gratuite, puis installez-la sur votre appareil intelligent. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre appareil.**

Ensuite, ouvrez l'application iFIT et suivez les instructions pour créer un compte iFIT et personnaliser les paramètres.

Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de vous renseigner sur ses fonctionnalités et ses paramètres.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 21.

Pour utiliser un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 22. Remarque : si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.**

3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFIT pour connecter votre appareil intelligent à la console.

Lorsqu'une connexion est établie, le voyant LED sur la console deviendra bleu ou le symbole Bluetooth s'affichera sur l'écran.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'application iFIT, appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home/accueil) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse/navigation).

Pour sélectionner un entraînement sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement désiré sur l'écran. Glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement ; elle 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.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Touchez n'importe quel espace vide sur l'écran pour afficher et sélectionner les options de la musique, de la voix de l'entraîneur et du volume 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.

Si la résistance programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Resistance (résistance) sur la console.

Pour revenir aux paramètres de la résistance programmés pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement le niveau de résistance durant l'entraînement, cela modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, touchez simplement l'écran ou arrêtez de ramer. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à ramer.

Pour arrêter l'entraînement, touchez l'écran pour le mettre en pause, puis suivez les instructions sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Quand l'entraînement se termine, un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Si désiré, vous pouvez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente ou à votre liste de favoris. Enfin, appuyez sur *Finish* (finir) pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFIT. Ensuite, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert, ou que le symbole Bluetooth disparaisse de l'écran.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

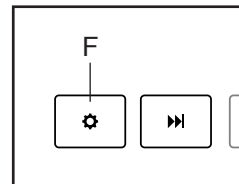
6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 page 17.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour changer les paramètres de la console, vous devez sélectionner le mode des paramètres après avoir branché le bloc d'alimentation, mais avant de commencer à ramer. Si vous avez commencé à ramer, débranchez le bloc d'alimentation puis rebranchez-le. Ensuite, appuyez sur la touche des paramètres (F) pour sélectionner le mode des paramètres.



2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez parcourir plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Numéro de version du logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaîtra sur l'écran.

Unité de mesure – L'unité de mesure sélectionnée apparaîtra sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (système impérial/métrique). Pour afficher les informations d'entraînement avec le système impérial, sélectionnez l'option STD (système impérial). Pour afficher les informations d'entraînement avec le système métrique, sélectionnez MET (système métrique).



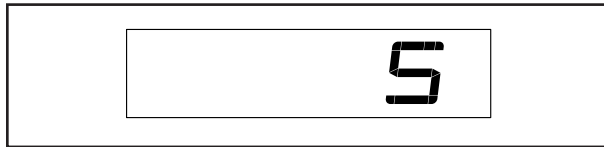
Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

Temps total – Le mot TIME (temps) s’affichera sur l’écran. L’écran affichera alors le nombre total d’heures d’utilisation du rameur.

Distance totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s’afficheront sur l’écran. L’écran affichera la distance totale (en miles ou en kilomètres) parcourue sur le rameur.

Niveau de contraste – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra sur l’écran. Appuyez sur les touches d’augmentation et de diminution Resistance (résistance) pour régler le niveau de contraste.

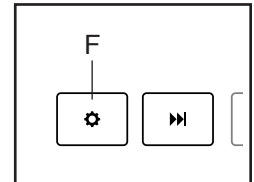


Mode démo – L’option du mode démo actuellement sélectionnée s’affichera sur l’écran. La console est équipée d’un mode d’affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le rameur est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne se désactivera pas et l’écran ne se réinitialisera pas lorsque vous finissez vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d’augmentation Resistance (résistance) pour sélectionner une option du mode démo. Pour allumer le mode démo, sélectionnez DON (démo allumé). Pour éteindre le mode démo, sélectionnez DOFF (démo éteint).



4. Quittez le mode des paramètres.

Pour quitter le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres) (F).



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 le port de chargement sur le côté droit de la console, et dans la prise de votre appareil ; **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 UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

1. **Assurez-vous que le paramètre Bluetooth de votre appareil est activé et tenez votre appareil à côté de la console.**
2. **Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.**

Un signal sonore retentira et la touche Bluetooth commencera à clignoter pour indiquer que la console est entrée en mode de couplage.

3. **Couplez votre appareil avec la console.**

Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur les enceintes de la console. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la commande du volume de votre lecteur audio.



Remarque : la console peut enregistrer plusieurs appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pouvez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

4. **Effacez la mémoire des appareils de la console, si nécessaire.**

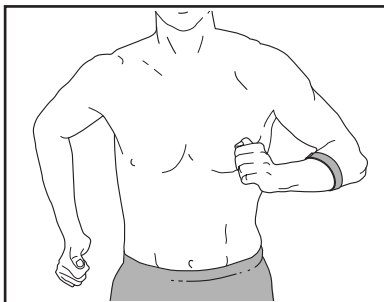
Si vous devez effacer tous les appareils Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth Audio et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

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.



Pour connecter votre détecteur cardiaque

Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, le voyant LED sur la console clignotera deux fois d'une lumière rouge. Remarque : s'il y a plus d'un détecteur cardiaque compatible à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console

appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert. Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

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 ; 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 complètement enfoncé dans la prise et que l'interrupteur se trouve sur la position ON (allumée).

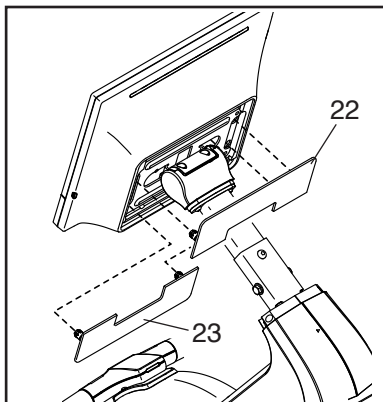
Si vous rencontrez des difficultés pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous avez des problèmes avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur le site my.iFit.com.

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, référez-vous à RÉSOLUTION DES PROBLÈMES à la page 23 pour en acheter un. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

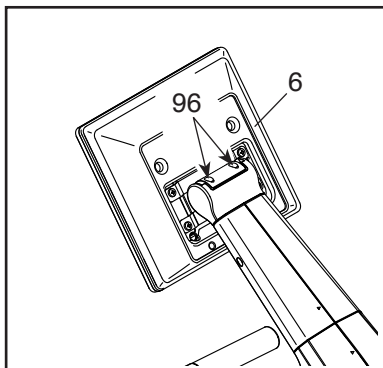
COMMENT AJUSTER LA CONSOLE

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).

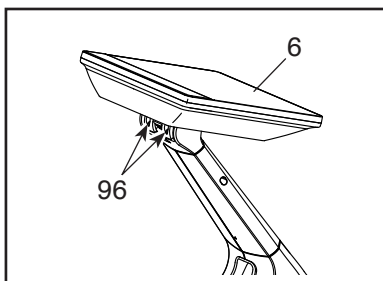
Ensuite, utilisez un tournevis plat pour soulever délicatement et retirer le Boîtier Supérieur de la Console (22). Soulevez et retirez alors le Boîtier Inférieur de la Console (23).



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.

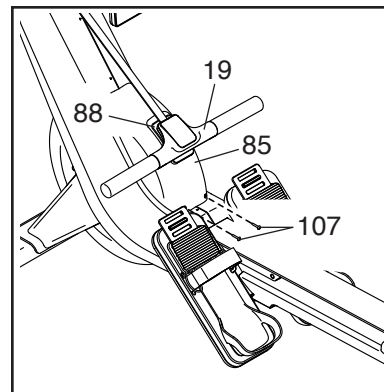


Enfin, réattachez le Boîtier Inférieur de la Console (23) et le Boîtier Supérieur de la Console (22).

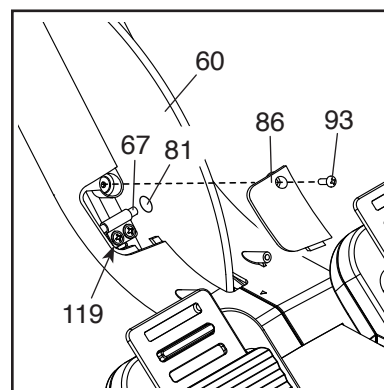
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, 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 Panneau 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) s'aligne 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.

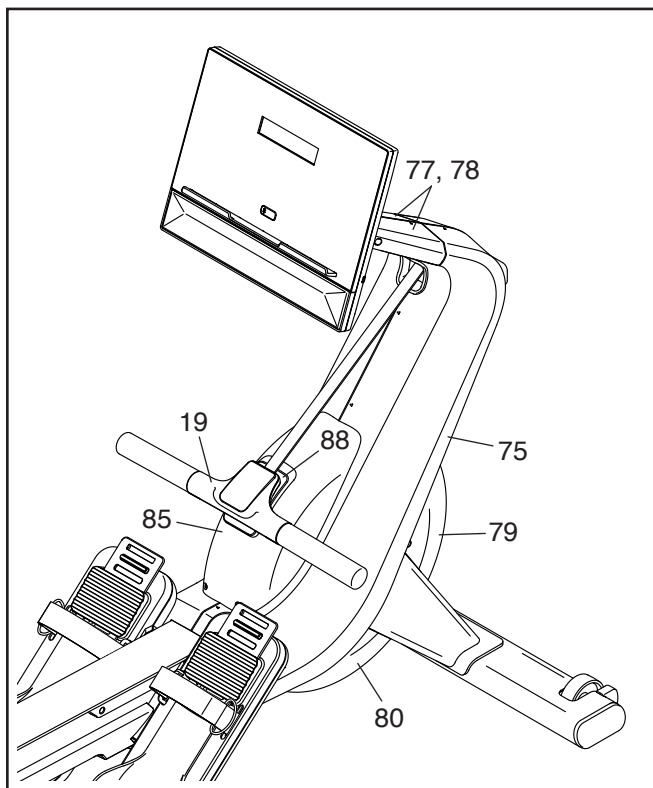
Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez les pièces que vous avez retirées.

COMMENT AJUSTER 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 peut avoir 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).

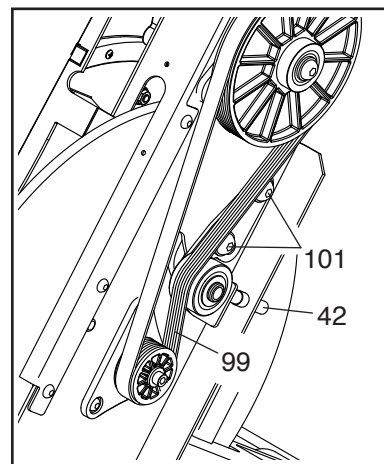


Retirez alors le Boîtier Supérieur (85), le Boîtier Avant (79), le Boîtier Inférieur (80) et le Capot Droit (75).

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, trouvez 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. Enfin, serrez les deux Vis M10 x 15mm.



Lorsque 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.

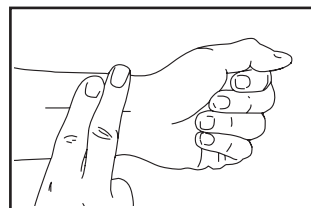
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves 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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous tendez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

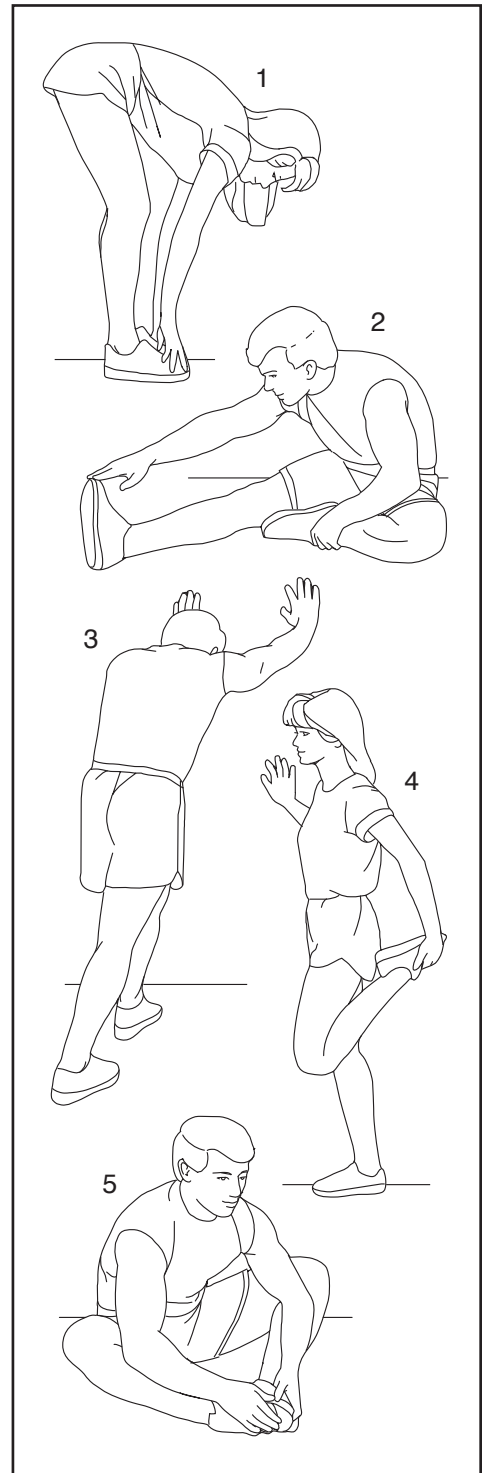
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille, chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre talon le plus près possible de votre fessier. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la cuisse intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTRW39125-INT.0 R1124B

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	48	1	Grand Guide de Sangle
2	1	Jambe Avant	49	1	Bague d'Espacement de la Poulie de Retour
3	1	Boitier de la Jambe Arrière	50	1	Essieu de la Poulie de Retour
4	1	Stabilisateur	51	1	Bague d'Espacement du Guide de Sangle
5	1	Jambe Arrière	52	1	Bague-attache
6	1	Console	53	1	Bague 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
21	1	Boitier Inférieur de la Barre de Tirage	68	1	Support Magnétique
22	1	Boitier Supérieur de la Console	69	1	Bloc
23	1	Boitier Inférieur de la Console	70	1	Tige
24	2	Pied de Nivellement	71	1	Disque du Moteur
25	4	Embout du Stabilisateur	72	1	Moteur de la Résistance
26	2	Roulette	73	1	Support du Moteur
27	1	Support du Cale-pied Droit	74	1	Embout du Rail
28	1	Support du Cale-pied Gauche	75	1	Capot Droit
29	1	Cale-pied Droit	76	1	Capot Gauche
30	1	Cale-pied Gauche	77	1	Boîtier Droit du Bras
31	1	Socle du Cale-pied Droit	78	1	Boîtier Gauche du Bras
32	1	Socle du Cale-pied Gauche	79	1	Boîtier Avant
33	2	Support du Pied	80	1	Boitier Inférieur
34	6	Rondelle M10	81	2	Aimant de la Roue d'Inertie
35	2	Sangle du Cale-pied	82	1	Bloc d'Alimentation
36	1	Siège	83	1	Passe-fil de la Sangle
37	1	Chariot	84	2	Essieu du Rouleau
38	2	Grand Rouleau du Chariot	85	1	Boitier Supérieur
39	2	Petit Rouleau du Chariot	86	1	Panneau d'Accès
40	2	Pied	87	3	Collier de Serrage
41	1	Assemblage du Petit Guide de Sangle	88	1	Crochet de la Barre de Tirage
42	1	Vis sans Tête M10 x 55mm	89	1	Capot Droit du Rail
43	2	Essieu du Cadre	90	1	Capot Gauche du Rail
44	1	Rouleau de la Sangle	91	2	Écrou de la Pince
45	1	Poulie de Retour	92	1	Fil Principal
46	1	Bloc de Selle Droit	93	7	Vis M4 x 14mm
47	1	Bloc de Selle Gauche	94	1	Tube de la Barre de Tirage
			95	4	Fermeur à Couronne

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
96	4	Vis Creuse M6 x 15mm	118	16	Vis M6 x 12mm
97	4	Vis M4 x 10mm	119	6	Vis à Tête de Rondelle M4 x 12mm
98	2	Vis à Épaulement M8 x 53mm	120	12	Vis M4 x 25mm
99	1	Courroie de Traction	121	1	Écrou de Verrouillage M8
100	2	Vis M4 x 8mm	122	8	Vis M10 x 20mm
101	2	Vis M10 x 15mm	123	2	Écrou de Verrouillage M6
102	10	Vis Mécanique M4 x 12mm	124	8	Vis M5 x 10mm
103	2	Vis M6 x 20mm	125	1	Vis M8 x 32mm
104	14	Vis Mécanique M4 x 16mm	126	4	Vis M6 x 16mm
105	11	Vis à Embout M6 x 12mm	127	1	Clé
106	4	Vis M10 x 25mm	128	1	Boulon M8 x 65mm
107	29	Vis M4 x 16mm	129	5	Rondelle M8
108	5	Vis à Tête Plate M10 x 16mm	130	5	Vis M8 x 16mm
109	1	Vis M3 x 8mm	131	2	Vis à Épaulement M6 x 10mm
110	9	Vis M4 x 12mm	132	3	Vis M6 x 30mm
111	2	Vis à Épaulement M6 x 12mm	133	2	Vis Creuse M6 x 16mm
112	1	Barrette en C de 17mm	134	8	Vis à Tête de Rondelle M4 x 16mm
113	2	Écrou M5	135	1	Rondelle M6
114	3	Vis M10 x 55mm	136	1	Fil du Bras
115	2	Vis Plate M4 x 16mm	*	—	Kit d'Outils d'Assemblage/Réglage
116	8	Rondelle M5	*	—	Manuel de l'Utilisateur
117	1	Vis M5 x 8mm			

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 NTRW39125-INT.0 R1124B

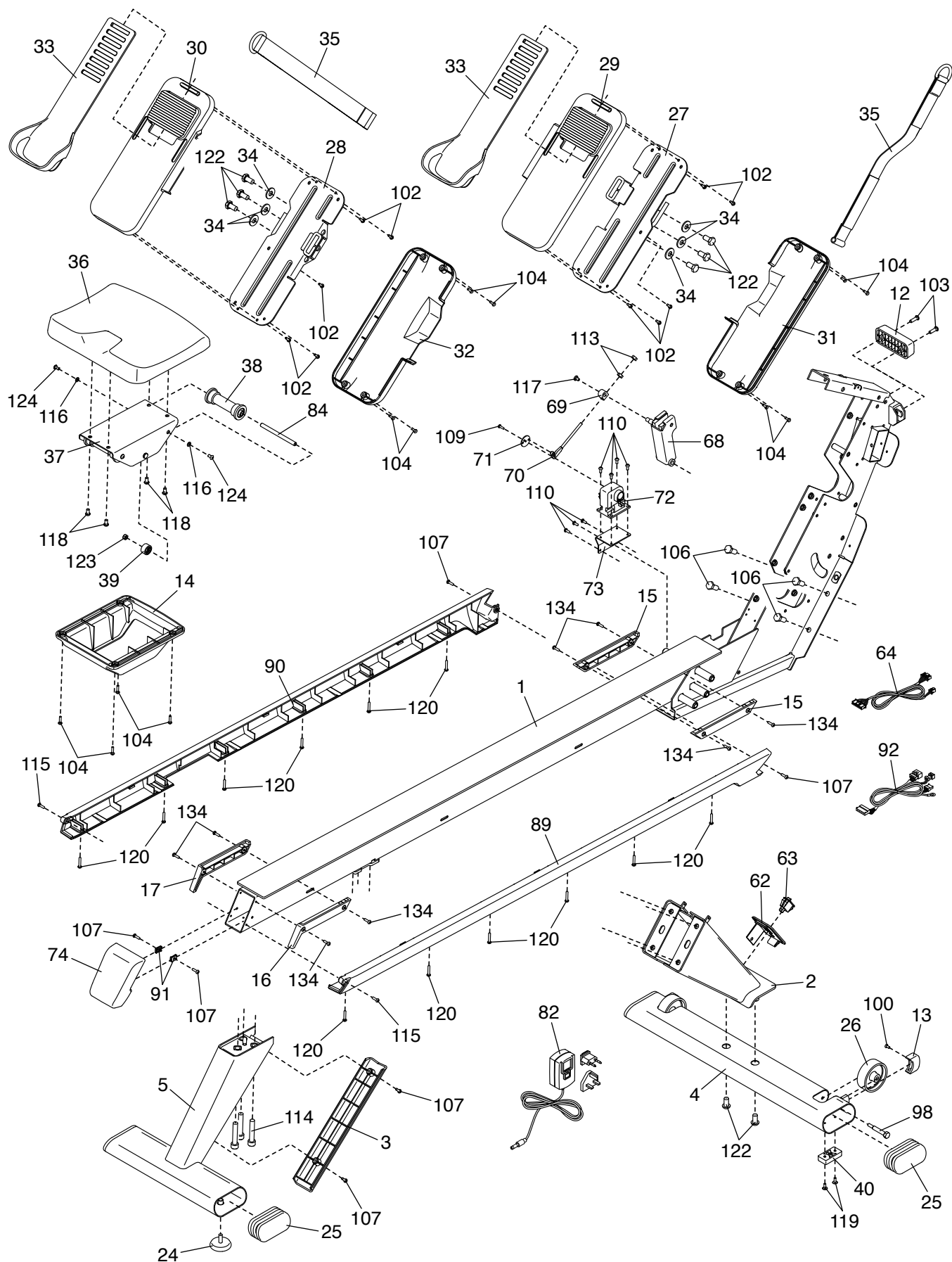
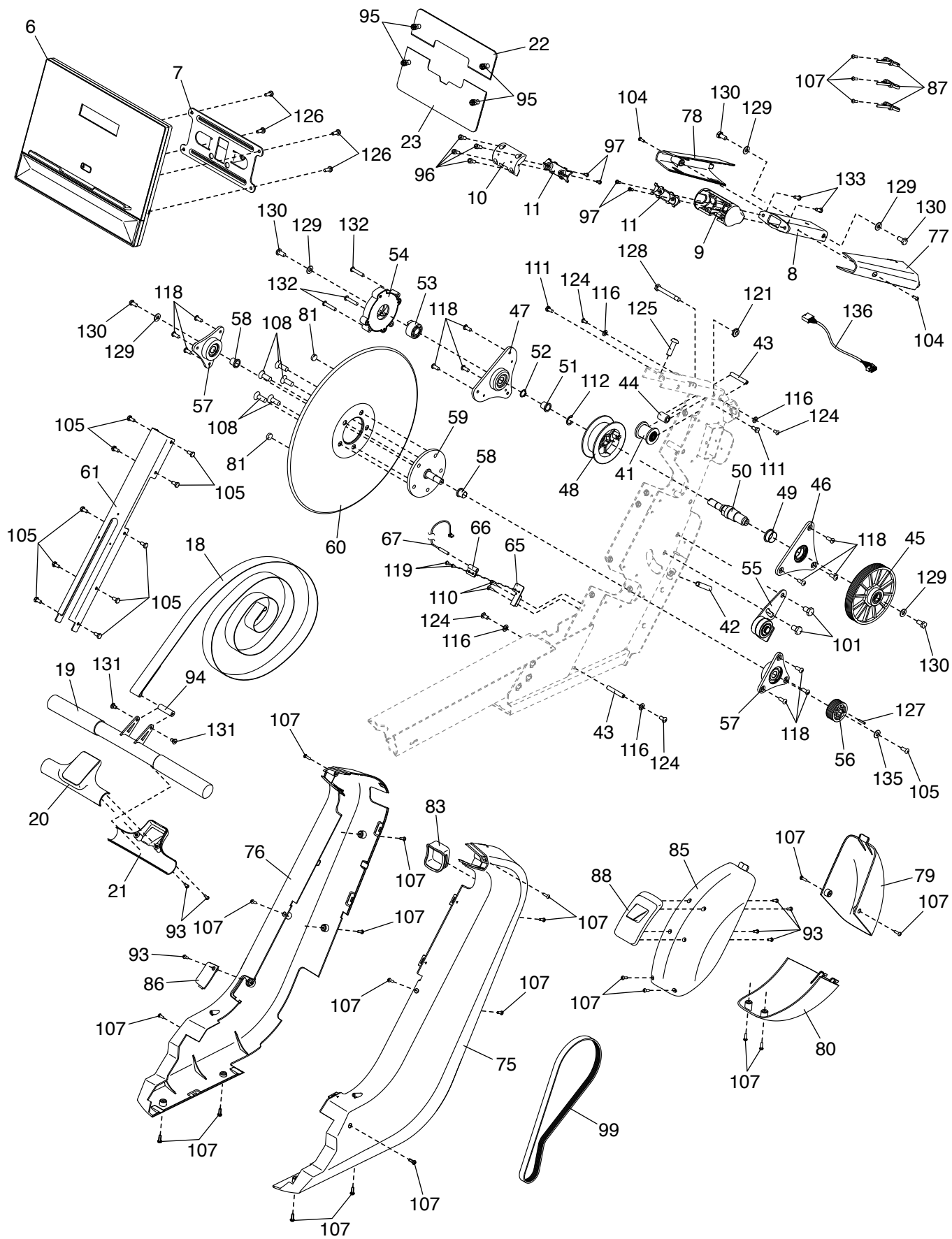


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTRW39125-INT.0 R1124B



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

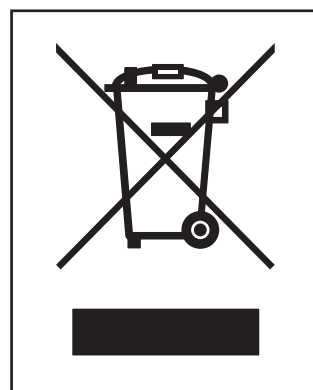
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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 des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS 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 NTRW39125-INT est équipé du module Bluetooth BMD-ICN-1.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type BMD-ICN-1 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 OMCBMD1- Fréquence de transmission : 2,402 GHz à 2,480 GHz Puissance de diffusion : +4 dBm

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

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

