

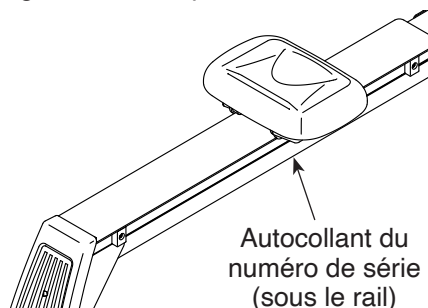
PRO-FORM[®]

550R

N° du modèle PFRW23923-INT.0

Serial No. _____

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



SERVICE AUX MEMBRES

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

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 15 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 19h00 ; le samedi, de 9h00 à 13h00

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

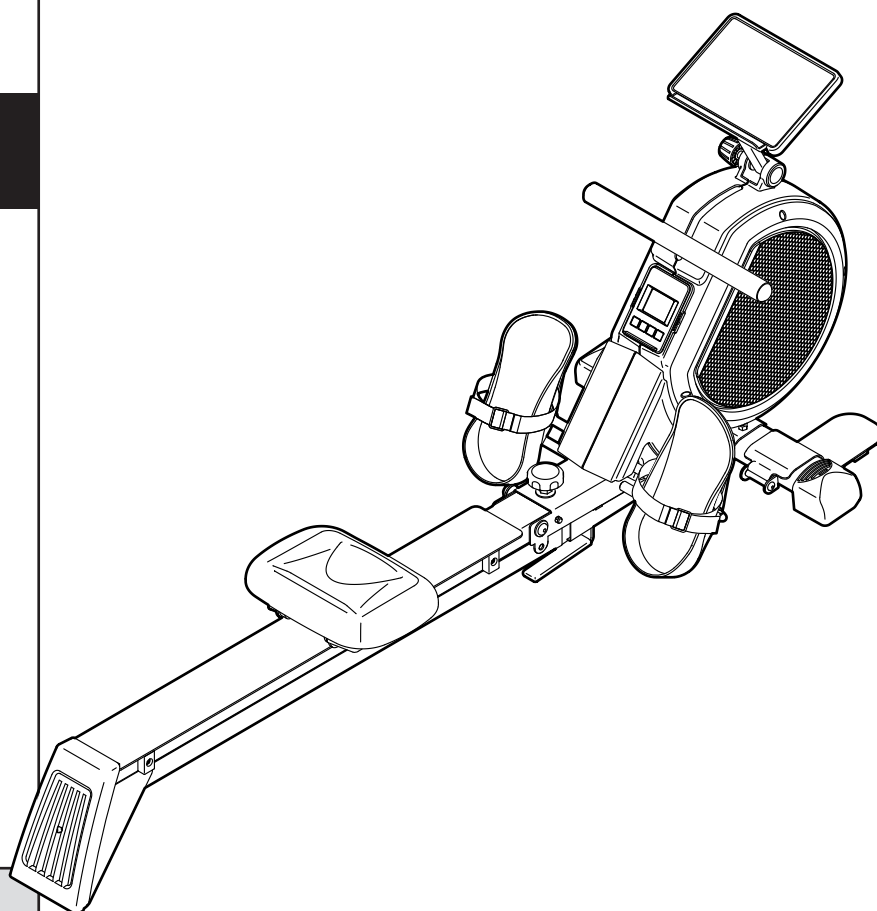


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE RAMEUR	15
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	17
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	22
CONSEILS POUR LES EXERCICES	23
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	27
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ ROYAUME-UNI/UNION EUROPÉENNE	Dos du manuel

PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'IFIT Inc. App Store est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques 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'exercice. 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'exercice 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 114 kg.
12. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le rameur. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
13. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le rameur ; ne vous cambrez pas.
14. Ne lâchez pas la barre de tirage quand la corde est tendue.
15. Un excès d'exercice 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.

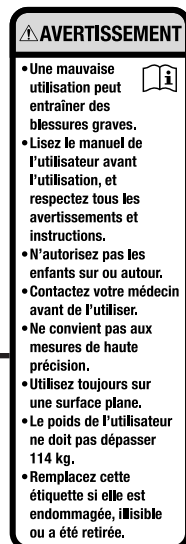
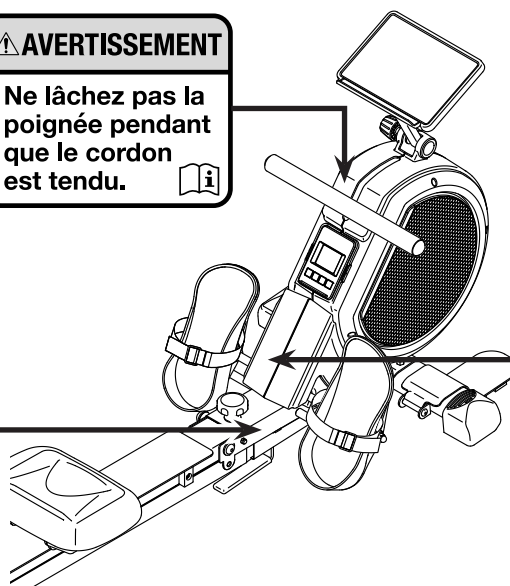
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement du ou des autocollants d'avertissement.

Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



(un de chaque côté)



- Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant l'utilisation, et respectez tous les avertissements et instructions.
- N'autorisez pas les enfants sur ou autour.
- Contactez votre médecin avant de l'utiliser.
- Ne convient pas aux mesures de haute précision.
- Utilisez toujours sur une surface plane.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 114 kg.
- Remplacez cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou a été retirée.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur PROFORM® 550R. La pratique du rameur est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le rameur 550R 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.

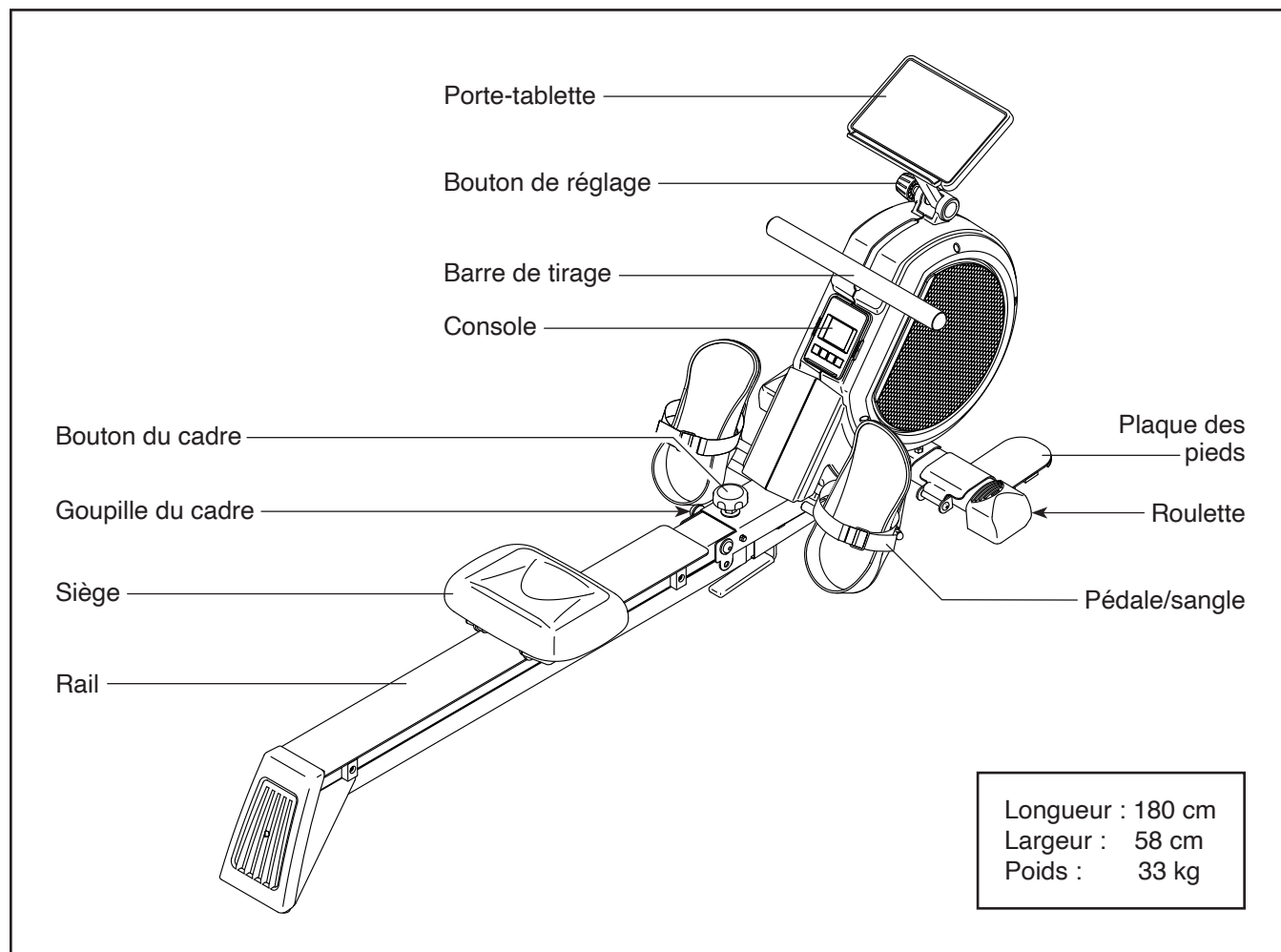
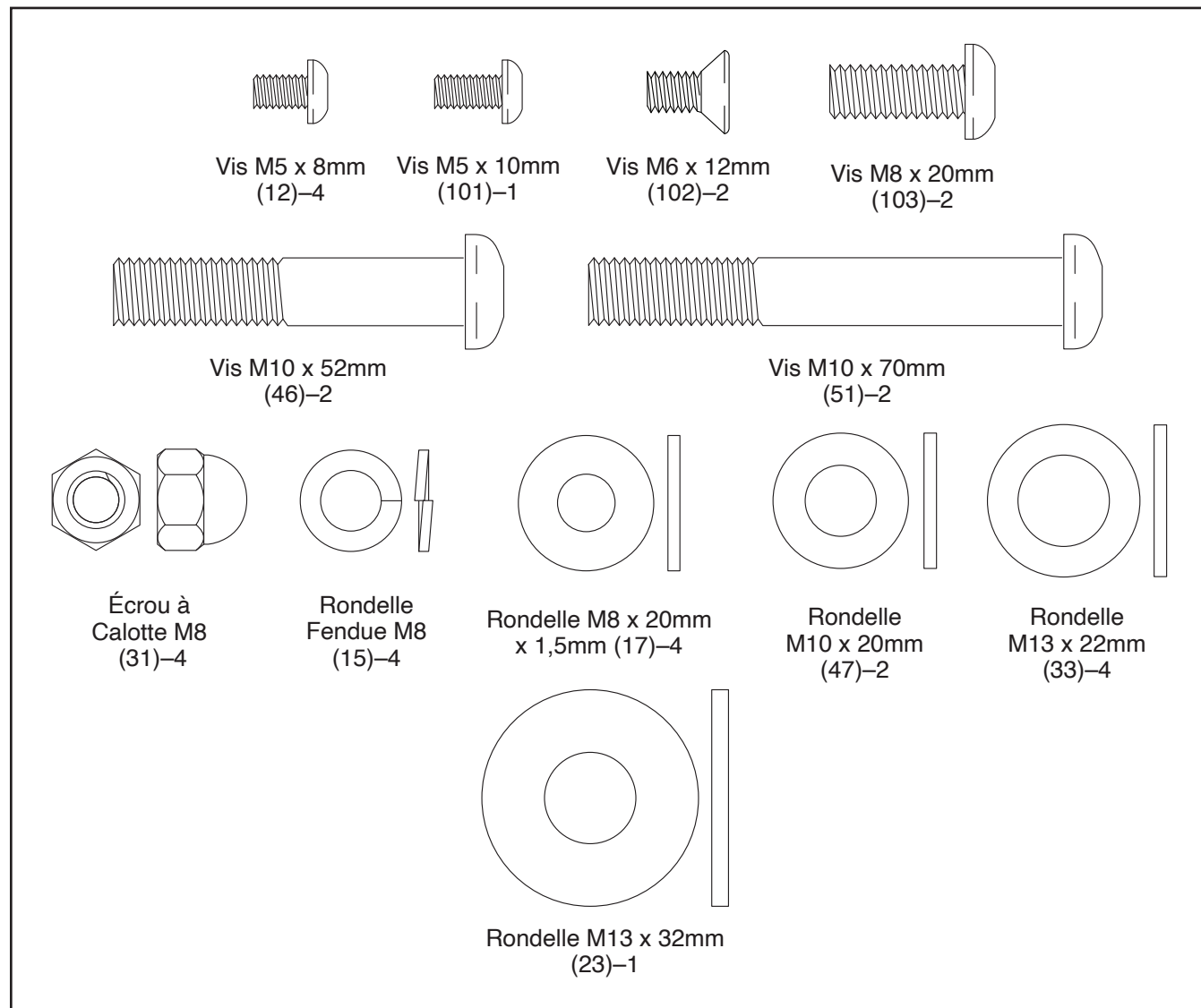


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à 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 nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le kit de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

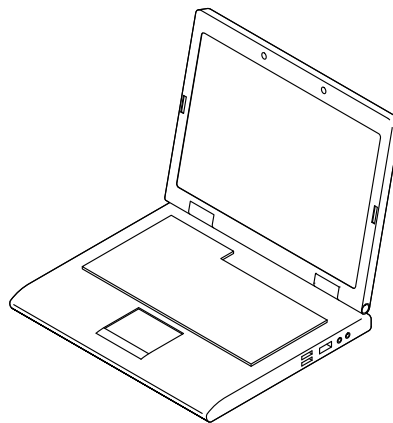
- Pour louer les services d'un technicien habilité pour assembler ce produit, appelez le 1-800-445-2480.
 - Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
 - Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
 - Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
 - L'assemblage requiert les outils inclus
- Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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.

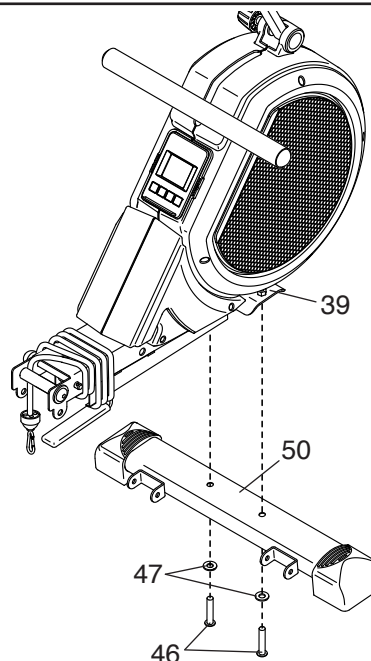
1



2. Orientez le Stabilisateur Avant (50) comme sur le schéma.

Attachez le Stabilisateur Avant (50) sur le Cadre (39) à l'aide de deux Vis M10 x 52mm (46) et deux Rondelles M10 x 20mm (47).

2

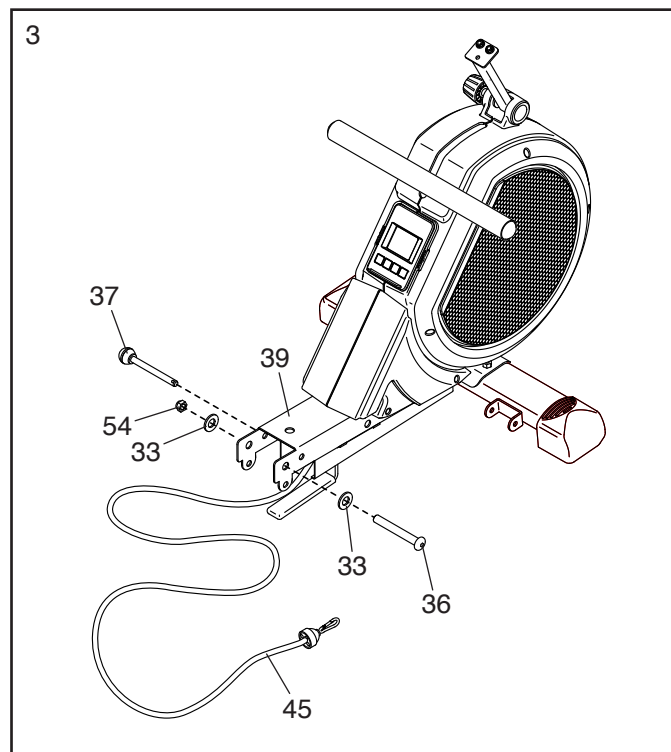


3. Retirez la Goupille du Cadre (37) du Cadre (39).

Ensuite, retirez l'Écrou de Verrouillage de 1/2" (54), les deux Rondelles de M13 x 22mm (33), et le Boulon de 1/2" x 100mm (36) du Cadre (39).

Gardez toutes les pièces.

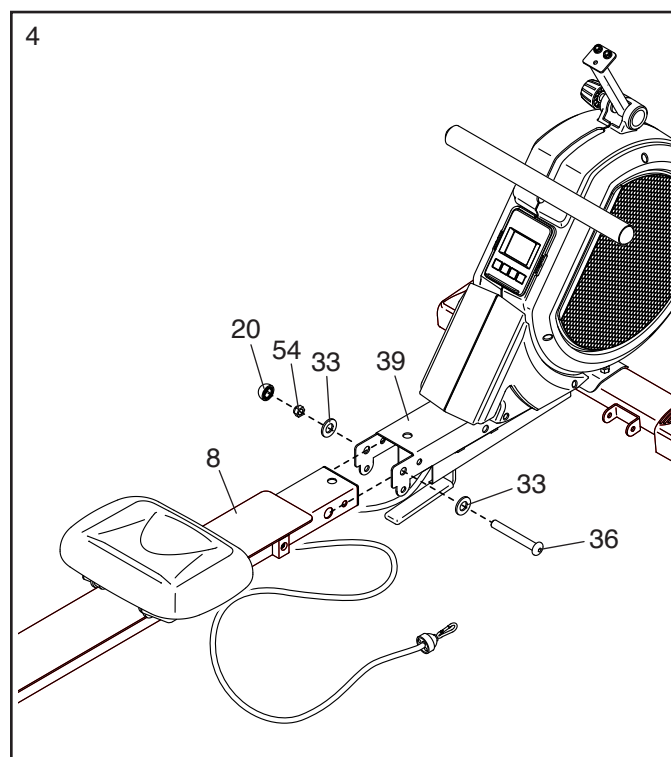
Ensuite, déroulez l'Élastique (45) du Cadre (39).



4. Orientez le Rail (8) comme sur le schéma.

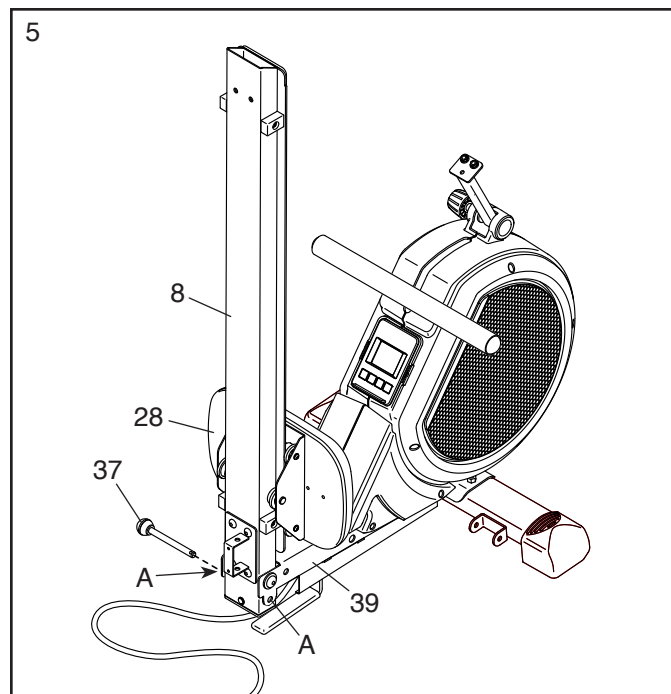
Attachez le Rail (8) sur le Cadre (39) à l'aide du Boulon de 1/2" x 100mm (36), des deux Rondelles de M13 x 22mm (33), et de l'Écrou de Verrouillage de 1/2" (54) que vous avez retirés durant l'étape 3. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; vous devriez pouvoir soulever et baisser facilement le Rail.**

Ensuite, enfoncez l'Embout en Dôme (20) sur l'Écrou de Verrouillage de 1/2" (54).

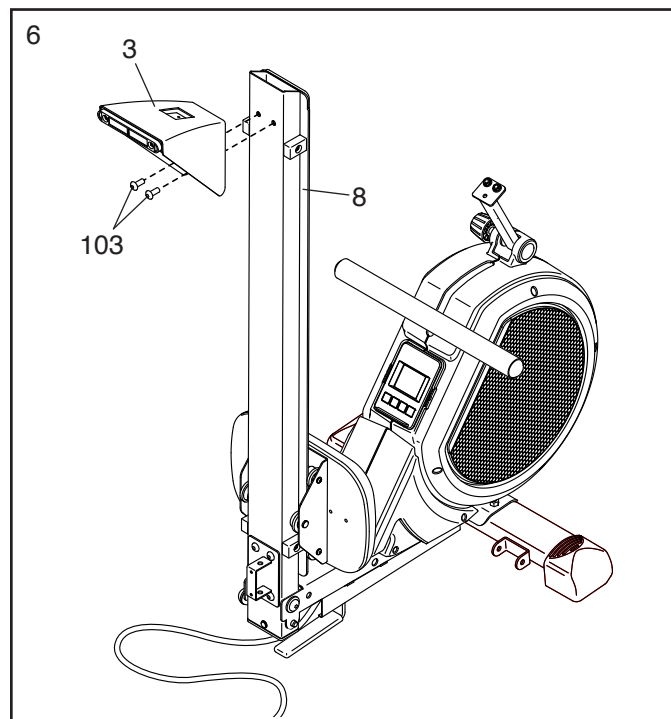


5. Glissez le Siège (28) jusqu'à l'avant du Rail (8).

Ensuite, soulevez le Rail (8) jusqu'à la position illustrée. Enfin, insérez complètement la Goupille du Cadre (37) dans les trous indiqués (A) sur le Cadre (39) de manière à ce qu'elle tienne le Rail en place.

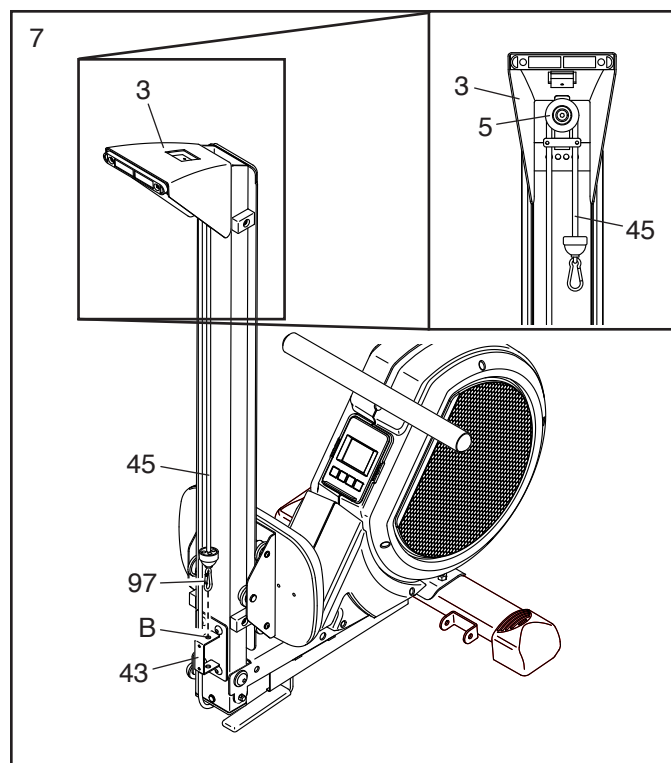


6. Attachez la Jambe Arrière (3) sur le Rail (8) à l'aide de deux Vis M8 x 20mm (103).

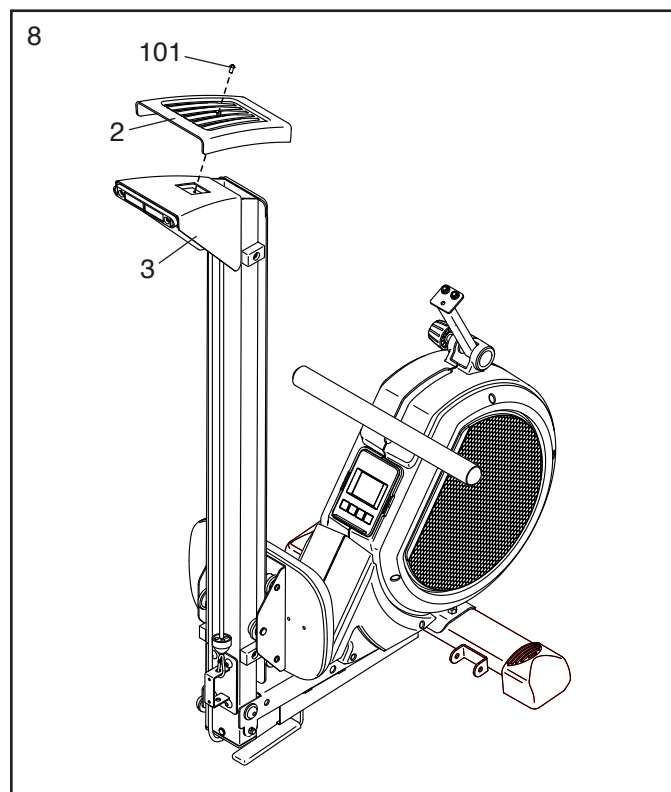


7. **Référez-vous au schéma encadré.** Enroulez le bout de l'Élastique (45) autour de la Petite Poulie (5) sur la Jambe Arrière (3), comme sur le schéma.

Assurez-vous que l'Élastique (45) ne s'enroule pas sur lui-même. Attachez le Mousqueton de l'Élastique (97) sur le trou indiqué (B) sur le Support du Rail (43).

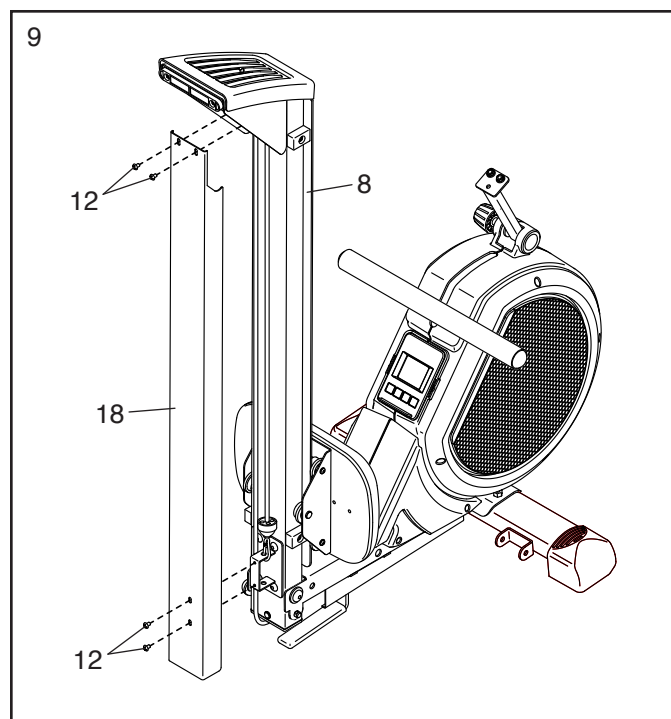


8. Attachez le Boîtier de la Jambe Arrière (2) sur la Jambe Arrière (3) à l'aide d'une Vis M5 x 10mm (101).



9. Orientez le Boîtier du Rail (18) comme sur le schéma.

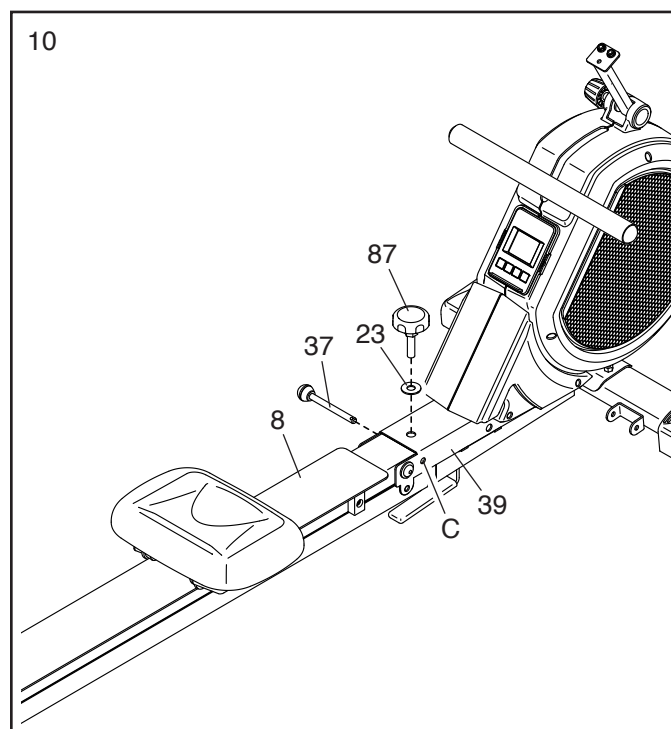
Attachez le Boîtier du Rail (18) sur le Rail (8) à l'aide de quatre Vis M5 x 8mm (12) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



10. Retirez la Goupille du Cadre (37) et baissez le Rail (8) jusqu'au sol.

Ensuite, enfoncez complètement la Goupille du Cadre (37) dans les trous indiqués (C) sur le Cadre (39) pour sécuriser le Rail (8).

Enfin, glissez une Rondelle M13 x 32mm (23) sur le Bouton du Cadre (87), insérez le Bouton du Cadre dans le Cadre (39), puis serrez le Bouton du Cadre dans le Rail (8).

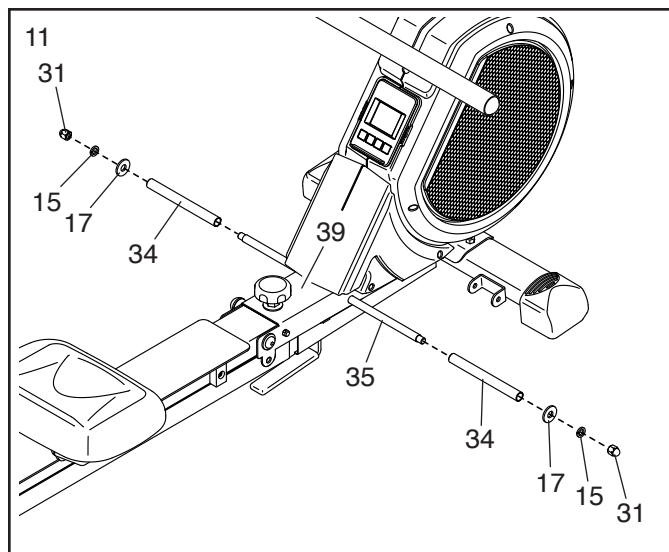


11. Identifiez la Barre d'Arrêt (35) qui est plus courte que l'Essieu de la Pédale (non illustré).

Insérez la Barre d'Arrêt (35) dans le Cadre (39) et centrez-la.

Ensuite, glissez un Arrêt de Pédale (34), une Rondelle M8 x 20mm x 1,5mm (17) et une Rondelle Fendue M8 (15) sur chaque côté de la Barre d'Arrêt.

Enfin, serrez une Vis M8 (31) de chaque côté de la Barre d'Arrêt (35) **en même temps**.

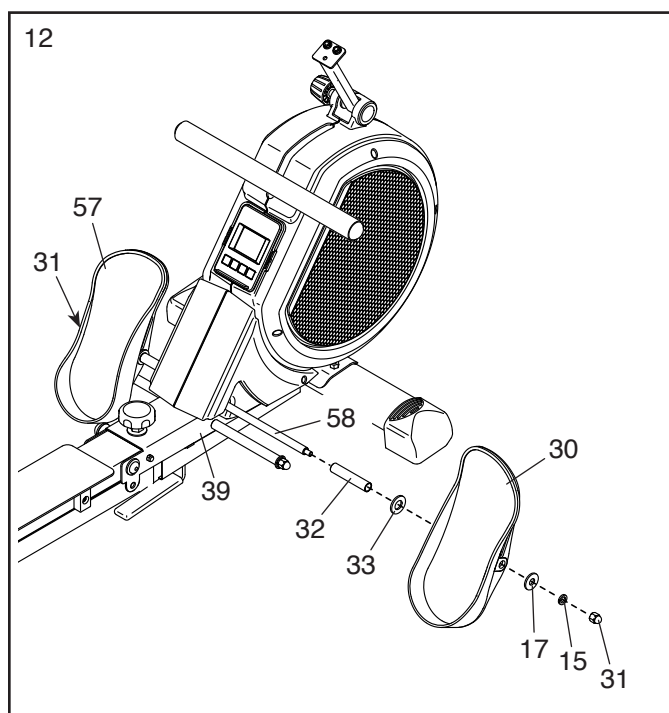


12. Insérez l'Essieu de la Pédale (58) dans le Cadre (39) et centrez-le. Ensuite, glissez une Bague d'Espacement de la Pédale (32) et une Rondelle M13 x 22mm (33) de chaque côté de l'Essieu de la Pédale (58) (seul un côté est illustré).

Identifiez alors la Pédale Droite (30) et la Pédale Gauche (57). Glissez la Pédale Droite sur le côté droit de l'Essieu de la Pédale (58), puis glissez la Pédale Gauche sur le côté gauche de l'Essieu de la Pédale.

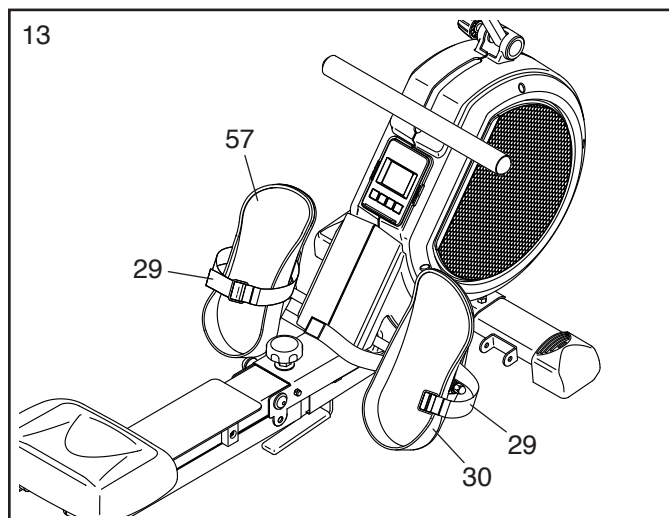
Ensuite, glissez une Rondelle M8 x 20mm x 1,5mm (17) et une Rondelle Fendue M8 (15) de chaque côté de l'Essieu de la Pédale (58) (seul un côté est illustré).

Enfin, serrez un Écrou à Calotte M8 (31) de chaque côté de l'Essieu de la Pédale (58) **en même temps**.



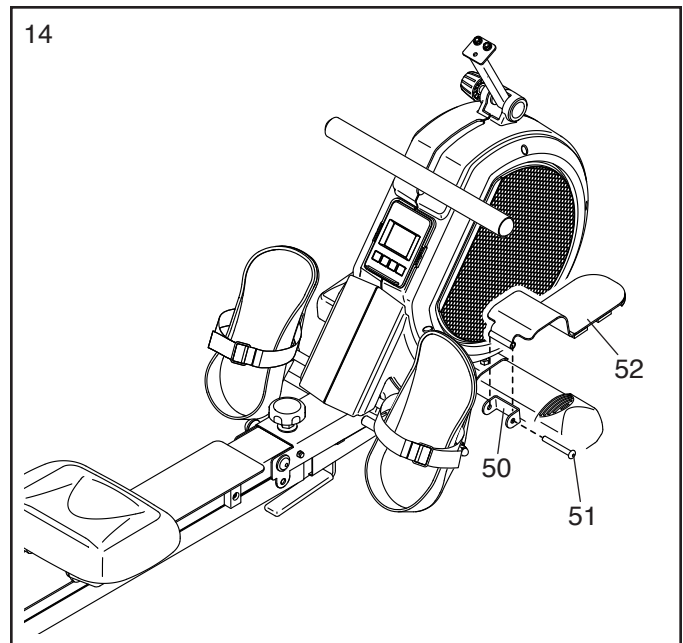
13. Glissez une Sangle de la Pédale (29) dans la Pédale Droite (30) comme sur le schéma. Ensuite, faites passer le bout de la Sangle de la Pédale dans la boucle sur la Sangle de la Pédale.

Attachez l'autre Sangle de la Pédale (29) sur la Pédale Gauche (57) de la même manière.

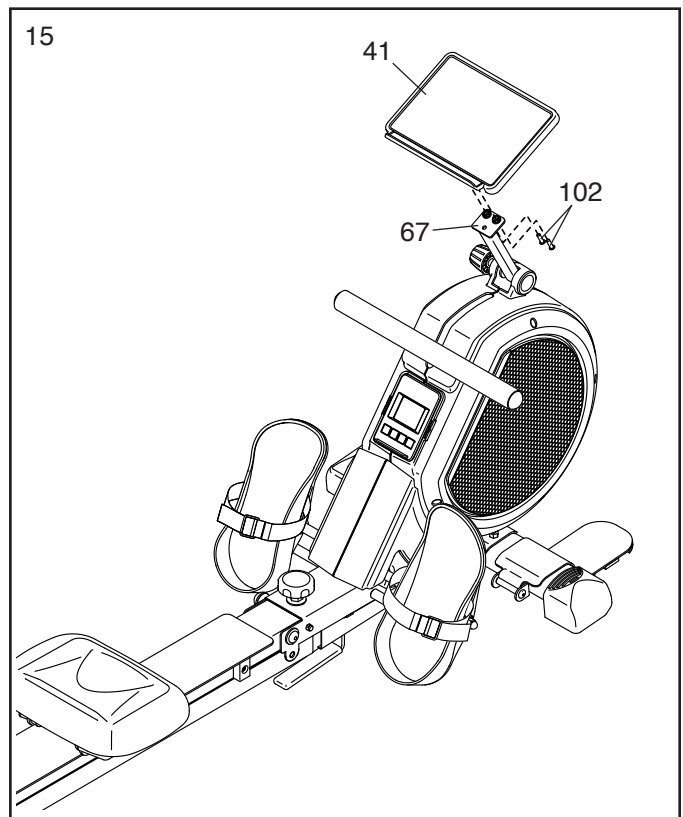


14. Attachez une Plaque des Pieds (52) sur un côté du Stabilisateur Avant (50) à l'aide d'une Vis M10 x 70mm (51).

Attachez l'autre Plaque des Pieds (non illustrée) de l'autre côté du Stabilisateur Avant (50) de la même manière.

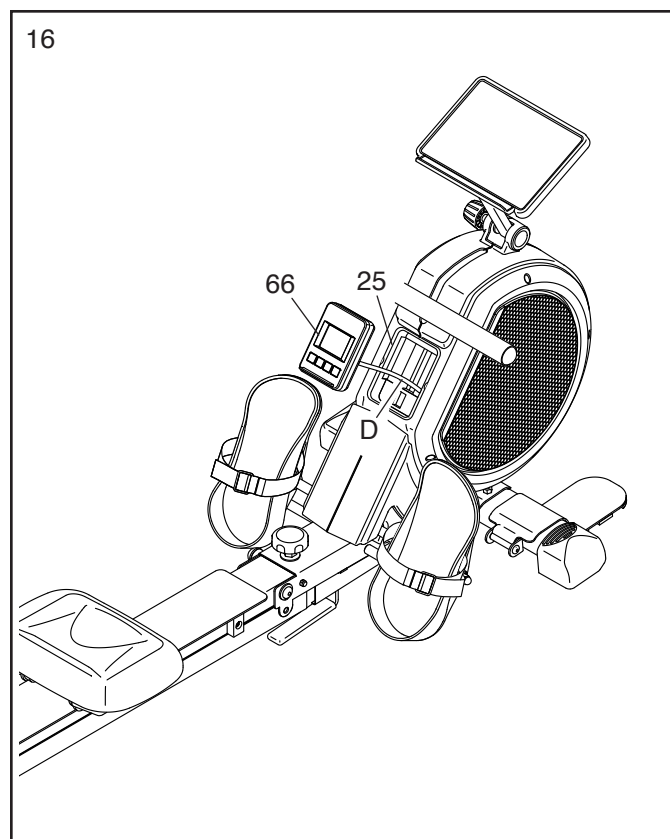


15. Attachez le Porte-tablette (41) sur le Support de la Tablette (67) à l'aide de deux Vis M6 x 12mm (102).



16. La Console (66) fonctionne avec trois piles AA (non incluses) ; nous recommandons les piles alcalines. Évitez de mélanger des piles anciennes et des piles neuves, ou des piles alcalines, standards, ou rechargeables. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'y mettre les piles. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages ou d'autres composants électroniques de la console.**

Tenez fermement le rebord inférieur de la Console (66), puis tirez la Console de quelques centimètres hors du Porte-tablette (25); **faites attention de ne pas tirer le fil de la console (D)**. Ensuite, trouvez le couvercle des piles (non illustré) au dos de la Console, appuyez sur la languette du couvercle des piles, puis retirez le couvercle des piles. Insérez alors des piles dans le compartiment des piles ; **assurez-vous d'orienter les piles comme sur le schéma à l'intérieur du compartiment des piles**. Enfin, réattachez le couvercle des piles, et enfoncez le dos de la Console dans le Porte-tablette.



17. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le rameur.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le rameur pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE RAMEUR

COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les pédales, puis réglez les sangles à la taille de vos pieds. 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 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.

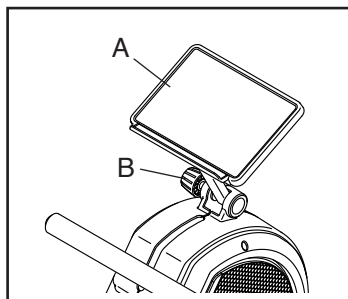
Après la phase de retour, tendez les bras vers l'avant et tirez le siège vers l'avant à l'aide de vos jambes. Répétez cette séquence en effectuant les trois phases d'un mouvement fluide et régulier. Il est important de respirer normalement quand vous ramez ; ne retenez jamais votre respiration.

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

Pour utiliser le porte-tablette pendant que vous vous entraînez, placez tout simplement le rebord inférieur de votre tablette dans le porte-tablette (A).

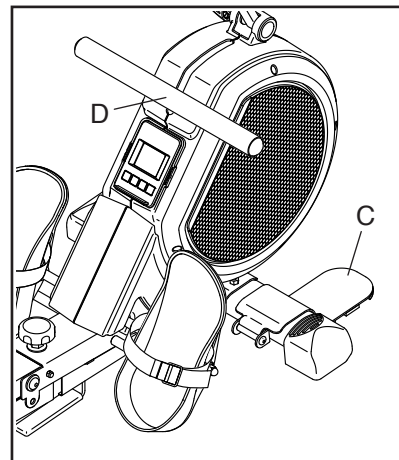
IMPORTANT : le porte-tablette est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil ou tout autre objet dans le porte-tablette.

Pour régler l'angle du porte-tablette (A), prenez d'abord le porte-tablette d'une main, et desserrez le bouton de réglage (B) de l'autre main. Soulevez ou baissez le porte-tablette, puis serrez fermement le bouton de réglage.



COMMENT FAIRE DES EXERCICES DE FLEXION AVEC LE RAMEUR

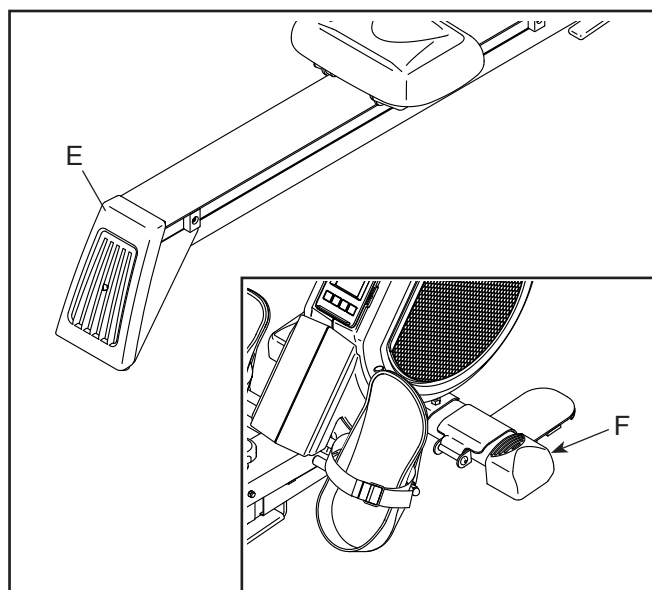
Tenez-vous debout sur les plaque des pieds (C) face au rameur, puis prenez la barre de tirage (D) avec la paume de vos mains vers le haut ou vers le bas.



Ensuite, gardez vos coudes sur les côtés et tirez la barre de tirage (D) vers le haut jusqu'à ce que vos mains arrivent à la hauteur de vos épaules. **Gardez le dos bien droit.** Ensuite, baissez vos mains jusqu'à la position de départ. Répétez l'exercice autant de fois que vous le désirez.

COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR

Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'endommager votre sol. Placez-vous derrière le rameur et soulevez la jambe arrière (E) jusqu'à ce que le rameur roule sur les roulettes (F). Ensuite, déplacez le rameur avec précaution jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis baissez-le jusqu'au sol.



COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR

Le rameur peut être rangé dans une position pliée pour gagner de la place. Rangez le rameur dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le faire basculer. Retirez le piles de la console quand vous rangez le rameur pendant de longues périodes de temps.

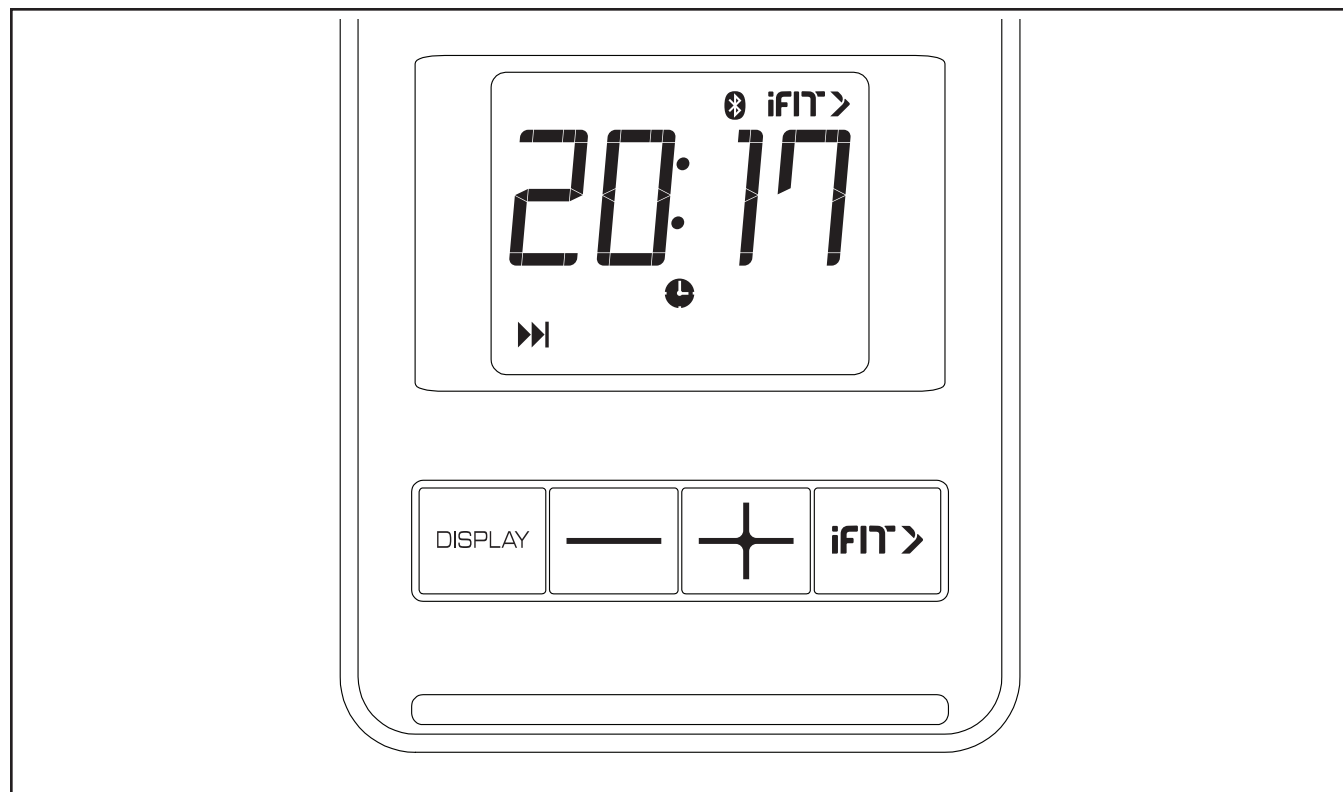
Pour ranger le rameur, **référez-vous à l'étape 10 de l'assemblage à la page 11**. Retirez le Bouton du Cadre (87) et la Rondelle M13 x 32mm (23). Ensuite, retirez la Goupille du Cadre (37). **Gardez le Bouton du Cadre et la Rondelle dans un endroit où ils ne seront pas perdus.**

Ensuite, **référez-vous à l'étape 5 de l'assemblage à la page 9**. Soulevez le Rail (8) jusqu'à la verticale. Enfin, enfoncez complètement la Goupille du Cadre (37) dans le Cadre (39) de manière à ce qu'elle tienne le Rail en place.

COMMENT DÉPLIER LE RAMEUR

Pour déplier le rameur, **référez-vous à l'étape 10 de l'assemblage à la page 11**. Retirez la Goupille du Cadre (37), puis baissez le Rail (8) jusqu'au sol. Ensuite, insérez la Goupille du Cadre dans le Cadre (39) et dans le Rail. Enfin, serrez le Bouton du Cadre (87) à l'aide de la Rondelle M13 x 32mm (23) dans le Cadre et dans le Rail.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console est 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 sessions 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.

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. Pendant que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement.

Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible. **Pour acheter un détecteur cardiaque compatible**, référez-vous à la page 21.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 19.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche sur la console pour allumer la console.**

Quand vous allumez la console, l'écran s'allumera. La console sera alors prête à l'utilisation.

2. **Préparez-vous pour l'entraînement.**

Pour porter un détecteur cardiaque, référez-vous à COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 21.

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

Pendant que vous pédalez, changez la résistance de la barre de tirage en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution.

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

Si le message CH0 ou CH1 apparaît sur l'écran quand vous appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, vous devez recalibrer le système de la résistance. Tout d'abord, référez-vous à l'étape 16 de l'assemblage page 14 et retirez les piles de la console. Ensuite, appuyez sur n'importe quelle touche sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 20 secondes. Enfin, relâchez la touche et replacez les piles dans la console ; le rameur se réglera sur le niveau le plus bas de la résistance.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

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

Le mode balayage (icône flèche de balayage) – Ce mode affiche les coups de rame par minute, la cadence sur 500 mètres, les calories, la résistance et le temps, pendant quelques minutes chacun, en boucle.

Le temps (icône horloge) – Ce mode affiche le temps durant lequel vous avez ramé.

La cadence sur 500 mètres (icône chronomètre) – Ce mode affiche votre cadence sur 500 mètres.

La distance (icône route) – Ce mode affiche la distance parcourue sur le rameur, en mètres.

Le rythme cardiaque (icône cœur) – Ce mode affiche votre rythme cardiaque, en battements par minute, quand vous utilisez un détecteur cardiaque en option (voir COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 21).

Les calories (icône flamme) – Ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées durant votre entraînement.

La résistance (icône haltère) – Ce mode affiche le niveau de résistance la barre de tirage.

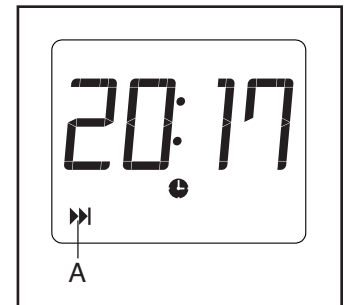
Les coups de rame par minute (icône flèche en boucle) – Ce mode affiche le nombre de coups de rame effectués par minute.

Le mode balayage

– Quand la console est allumée, le mode balayage sera sélectionné automatiquement.

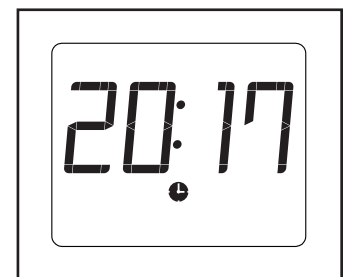
L'icône flèche de balayage (A) apparaîtra sur l'écran quand le mode balayage est sélectionné.

Remarque : si un mode différent est sélectionné, sélectionnez de nouveau le mode balayage en appuyant plusieurs fois sur la touche Display (affichage).



Les modes temps, cadence sur 500 mètres, rythme cardiaque, calories, résistance et coups de rame par minute – Pour sélectionner un de ces modes pour un affichage

en continu, appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage). Les icônes des modes indiqueront quel mode est sélectionné. **Assurez-vous que l'icône flèche de balayage n'est pas affichée.**



5. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de ramer. La console peut se mettre en pause pendant plusieurs minutes. Pour reprendre votre entraînement, recommencez simplement à ramer.

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

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

La console est équipée d'un mode qui éteint la console automatiquement. Si la barre de tirage et les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs minutes, la console s'éteindra automatiquement.

IMPORTANT : quand vous avez terminé votre entraînement, assurez-vous de déconnecter votre appareil intelligent et/ou votre détecteur cardiaque de la console (voir l'étape 7 à la page 20 et COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 21). Si vous ne suivez pas cette consigne, la console pourrait ne pas s'éteindre et les piles s'useront plus rapidement.

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 Store™ 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 découvrir ses fonctionnalités et ses paramètres.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour porter un détecteur cardiaque, référez-vous à COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 21.

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 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. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, l'icône du Bluetooth apparaîtra 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 vers le haut ou vers le bas 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.

Touchez *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 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 le niveau de résistance du segment de l'entraînement en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution 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 suspendre l'entraînement, touchez simplement l'écran ou arrêtez de pédaler. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à ramer.

Pour mettre fin à l'entraînement, touchez l'écran pour mettre l'entraînement 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 vous le souhaitez, 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 sur la console et maintenez-la enfoncée.

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

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

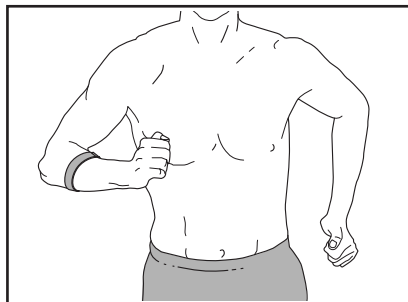
La console est équipée d'un mode qui éteint la console automatiquement. Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant quelques minutes, la console s'éteindra automatiquement.

IMPORTANT : quand vous avez terminé votre entraînement, assurez-vous de déconnecter votre appareil intelligent et/ou votre détecteur cardiaque de la console (voir l'étape 6 ci-dessus et COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 21). Si vous ne suivez pas cette consigne, la console pourrait ne pas s'éteindre et les piles s'useront plus rapidement.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de fortifier 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 fitness. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, l'icône du Bluetooth apparaîtra sur l'écran.

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 sur la console et maintenez-la enfoncée.

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, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

Pour les meilleurs résultats, nettoyez régulièrement la partie du rail sur laquelle les rouleaux se déplacent.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

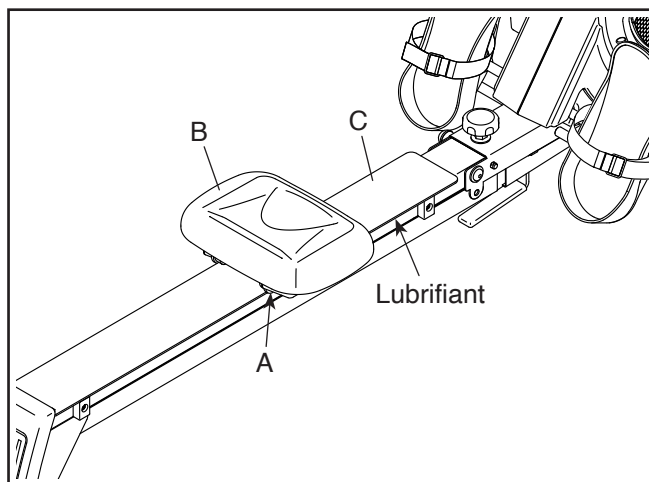
La plupart des problèmes de console est due à des piles usées ; pour voir comment remplacer les piles, référez-vous à l'étape 16 de l'assemblage page 14.

COMMENT LUBRIFIER L'ESSIEU DE LA PÉDALE

Si les pédales grincement quand vous utilisez le rameur, **référez-vous à l'étape 12 de l'assemblage page 12.** Retirez les Pédales Droite et Gauche (30, 57), puis appliquez un peu du lubrifiant inclus sur les deux côtés de l'Essieu de la Pédale (58). Ensuite, réattachez les Pédales.

COMMENT LUBRIFIER LES ROULEAUX

Si les rouleaux (A) sous le siège (B) grincement quand vous utilisez le rameur, appliquez un peu du lubrifiant inclus sur une serviette en papier, puis étalez une fine couche uniforme sur les côtés du rail (C) où les rouleaux se déplacent. Ensuite, essuyez tout excédent de lubrifiant.



CONSEILS POUR LES EXERCICES

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre forme d'exercice, consultez votre médecin. 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 physiques. Pour obtenir des informations détaillées 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 but soit de brûler de la graisse ou de fortifier 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	

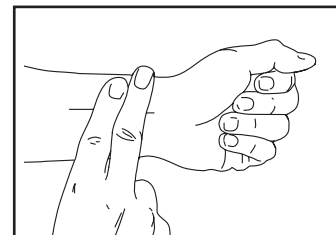
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu 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 les graisses, vous devez pratiquer des exercices à un niveau d'intensité faible pendant une période de temps prolongée. Pendant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise les calories des glucides comme source d'énergie. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice 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 but 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 exercice 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 par 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 physiques, 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'exercice.

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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie quotidienne.

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 pendant 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

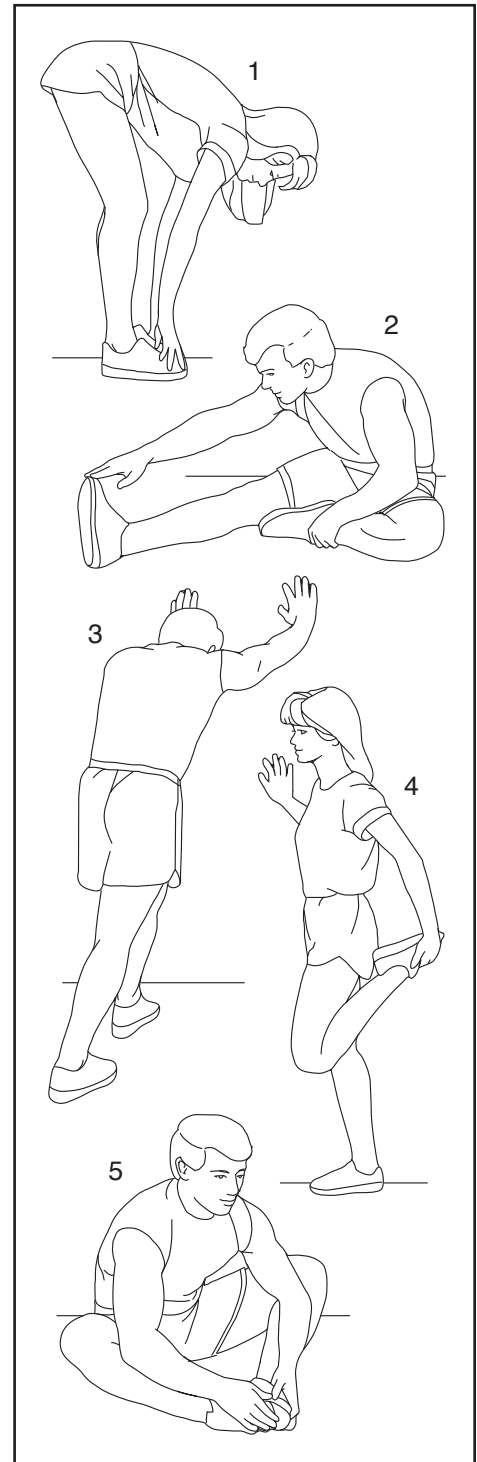
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 PFRW23923-INT.0 R0624A

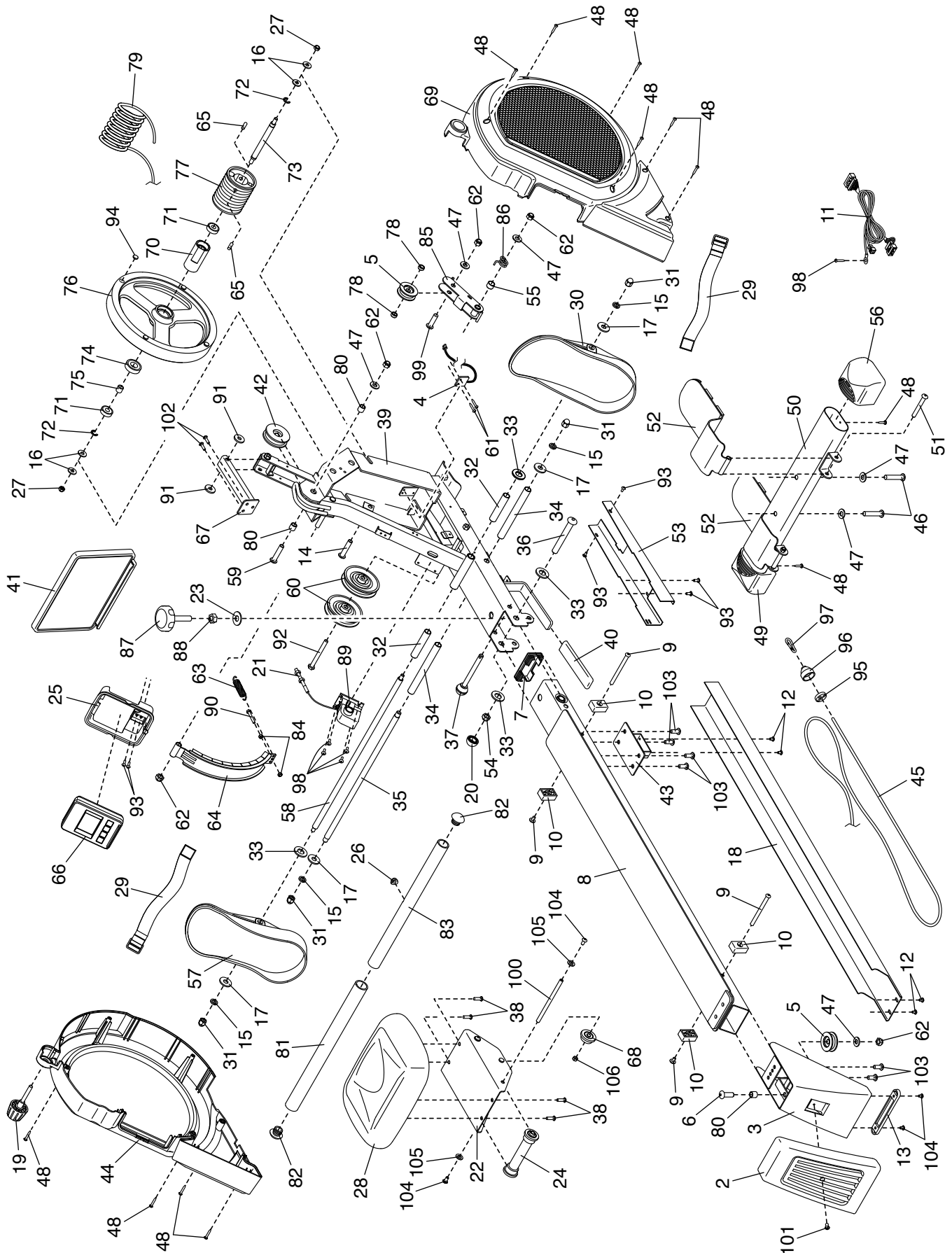
N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	—	(Non utilisé)	51	2	Vis M10 x 70mm
2	1	Boîtier de la Jambe Arrière	52	2	Plaque des Pieds
3	1	Jambe Arrière	53	1	Boîtier du Cadre
4	1	Capteur Magnétique/Fil	54	54	Écrou de Verrouillage de 1/2"
5	2	Petite Poulie	55	1	Bague du Ressort
6	1	Boulon M10 x 30mm	56	1	Embout du Stabilisateur Droit
7	1	Embout du Rail	57	1	Pédale Gauche
8	1	Rail	58	1	Essieu de la Pédale
9	2	Jeu de Boulons M6	59	1	Boulon M10 x 48mm
10	4	Amortisseur du Chariot	60	2	Grande Poulie
11	1	Fil Principal	61	2	Vis M3 x 10mm
12	4	Vis M5 x 8mm	62	5	Écrou de Verrouillage M10
13	1	Pied Arrière	63	1	Ressort du Support Magnétique
14	1	Boulon M10 x 60mm	64	1	Support Magnétique
15	4	Rondelle Fendue M8	65	2	Vis M8 x 16mm
16	4	Rondelle M8 x 20mm x 2mm	66	1	Console
17	4	Rondelle M8 x 20mm x 1,5mm	67	1	Support de la Tablette
18	1	Boîtier Arrière du Rail	68	2	Roulette du Siège
19	1	Bouton de Réglage	69	1	Capot Droit
20	1	Embout en Dôme	70	1	Bague de la Bobine
21	1	Câble de la Résistance	71	2	Roulement à Billes 6001
22	1	Chariot du Siège	72	2	Pince en C
23	1	Rondelle M13 x 32mm	73	1	Essieu de la Roue d'Inertie
24	2	Rouleau du Siège	74	1	Roulement à Billes 6904
25	1	Porte-tablette	75	1	Roulement à Billes de Roue Libre
26	1	Passe-fil	76	1	Roue d'Inertie
27	2	Écrou de Verrouillage M8	77	1	Bobine
28	1	Siège	78	2	Bague Fine de la Poulie
29	2	Sangle de la Pédale	79	1	Corde
30	1	Pédale Droite	80	3	Bague Épaisse de la Poulie
31	4	Écrou à Calotte M8	81	1	Poignée en Mousse
32	2	Bague d'Espace de la Pédale	82	2	Embout de la Barre de Tirage
33	4	Rondelle M13 x 22mm	83	1	Barre de Tirage
34	2	Arrêt de Pédale	84	2	Écrou Butoir
35	1	Barre d'Arrêt	85	1	Support de Tension
36	1	Boulon de 1/2" x 100mm	86	1	Ressort de Tension
37	1	Goupille du Cadre	87	1	Bouton du Cadre
38	4	Vis M6 x 15mm	88	1	Écrou M12
39	1	Cadre	89	1	Moteur de la Résistance
40	1	Pied du Cadre	90	1	Boulon M5 x 35mm
41	1	Porte-tablette	91	2	Bague de Soutien
42	1	Poulie Moyenne	92	1	Vis M10 x 68mm
43	1	Support du Rail	93	6	Vis M4 x 10mm
44	1	Capot Gauche	94	4	Aimant de la Roue d'Inertie
45	1	Élastique	95	1	Extrémité de l'Élastique
46	2	Vis M10 x 52mm	96	1	Boîtier de l'Élastique
47	6	Rondelle M10 x 20mm	97	1	Barrette de l'Élastique
48	12	Vis M4 x 20mm	98	5	Vis M6 x 10mm
49	1	Embout du Stabilisateur Gauche	99	1	Boulon M10 x 36mm
50	1	Stabilisateur	100	2	Essieu du Rouleau

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
101	1	Vis M5 x 10mm	105	4	Rondelle M5 x 12mm
102	2	Vis M6 x 12mm	106	2	Écrou de Verrouillage M6
103	6	Vis M8 x 20mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
104	6	Vis à Tête Plate M5 x 10mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N° du Modèle PFRW23923-INT.0 R0624A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

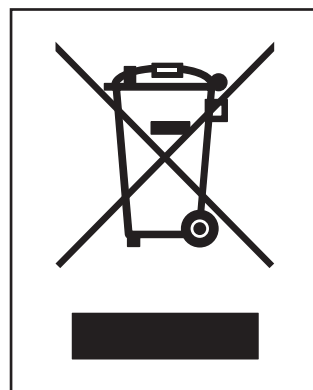
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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 ROYAUME-UNI/UNION EUROPÉENNE

Le PFRW23923-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 (directive RED) et à la Réglementation sur les équipements radio de 2017.

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

