

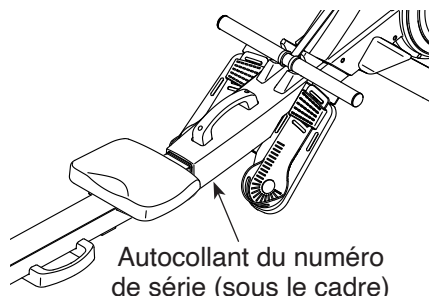
PRO-FORM[®]

750R

N° du modèle PFRW58121-INT.0

N° de série _____

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

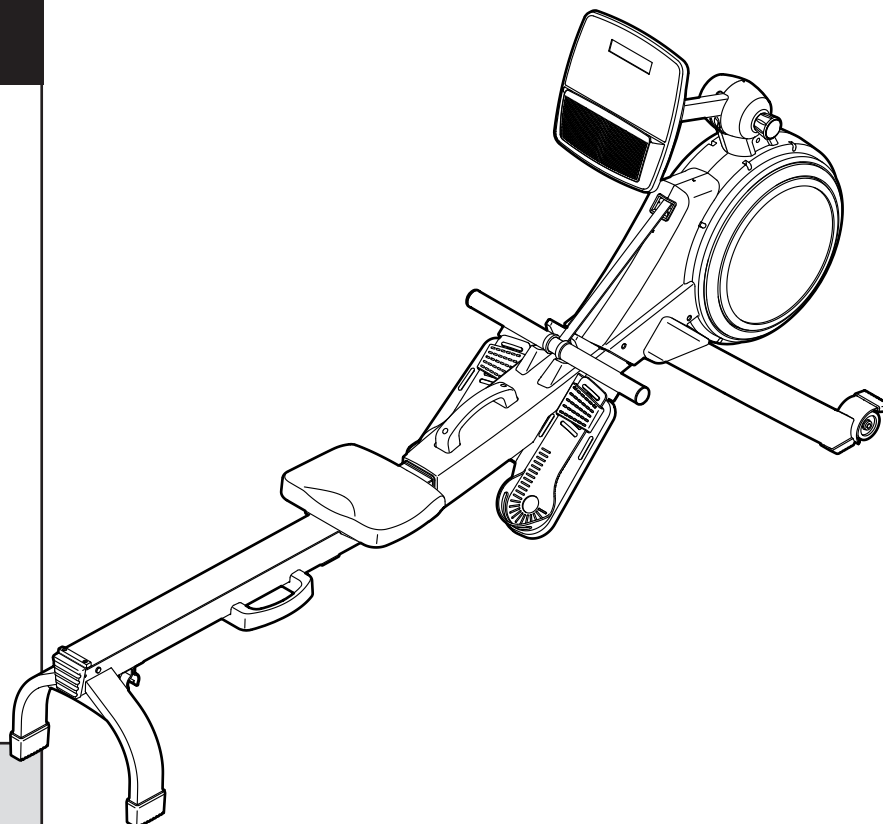


TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE RAMEUR	9
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	12
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	18
CONSEILS POUR LES EXERCICES	19
LISTE DES PIÈCES	20
SCHÉMA DÉTAILLÉ	22
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

TABLE DES MATIÈRES

Ce schéma indique le ou les emplacements 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.

AVERTISSEMENT

- 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.

AVERTISSEMENT

Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.

AVERTISSEMENT

Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.

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 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'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 avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation du rameur par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le rameur uniquement 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. 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.
12. Le rameur ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 114 kg.
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 sangle est tirée.
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.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur PROFORM® 750R. La pratique du rameur est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le rameur 750R 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.

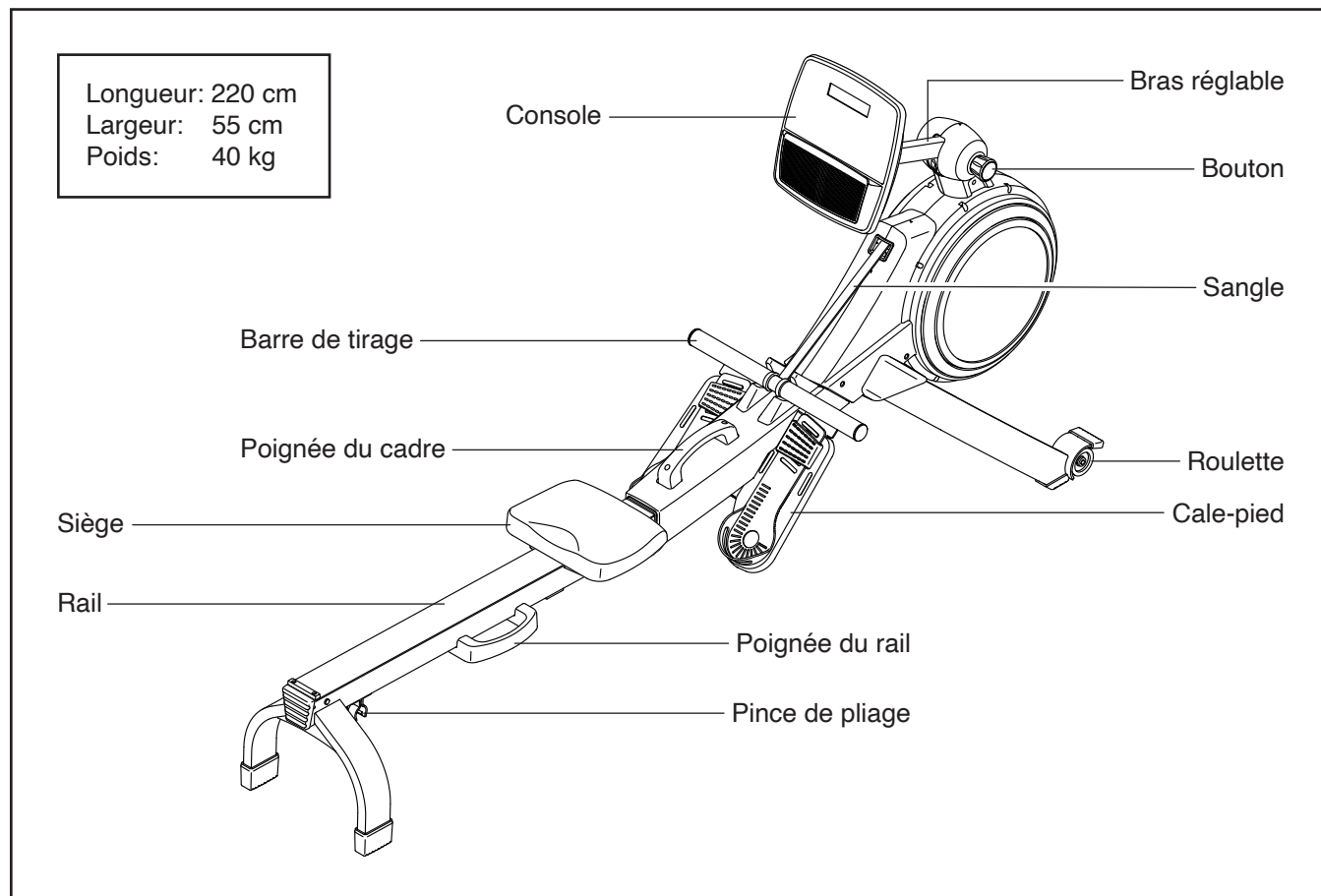
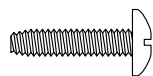
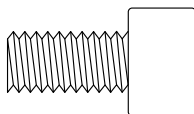


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

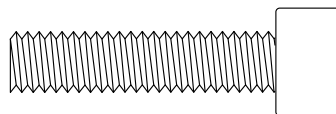
Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **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.**



Vis Mécanique
M4 x 16mm
(110)–2

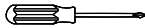


Vis Creuse
M8 x 16mm
(61)–2



Vis Creuse M8 x 35mm
(82)–4

ASSEMBLAGE

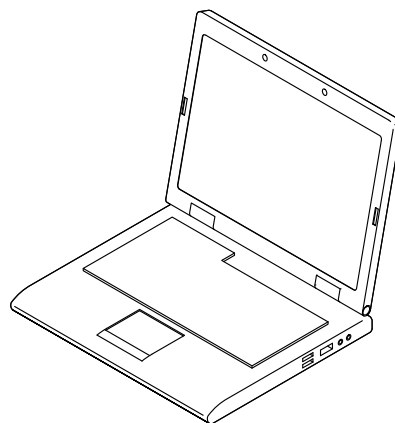
- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
 - Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
 - Vous aurez besoin de la clé hexagonale incluse et d'un tournevis cruciforme pour effectuer 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.

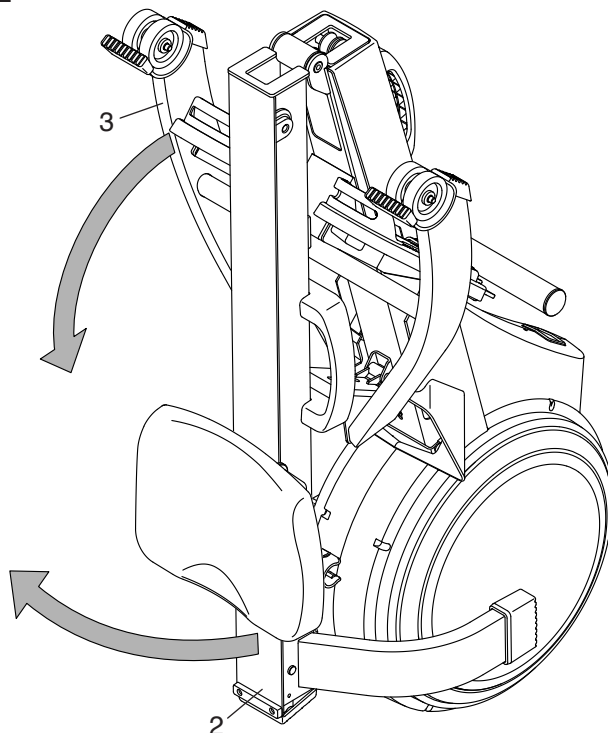
1



2. S'il y a des tubes de transport (non illustrés) attachés sur le rameur, retirez-les et jetez-les ainsi que la quincaillerie qui les accompagne.

Ensuite, avec l'aide d'une deuxième personne, tirez le Rail (2) vers l'extérieur et pivotez le Stabilisateur (3) vers le bas (voir le schéma de l'étape 3).

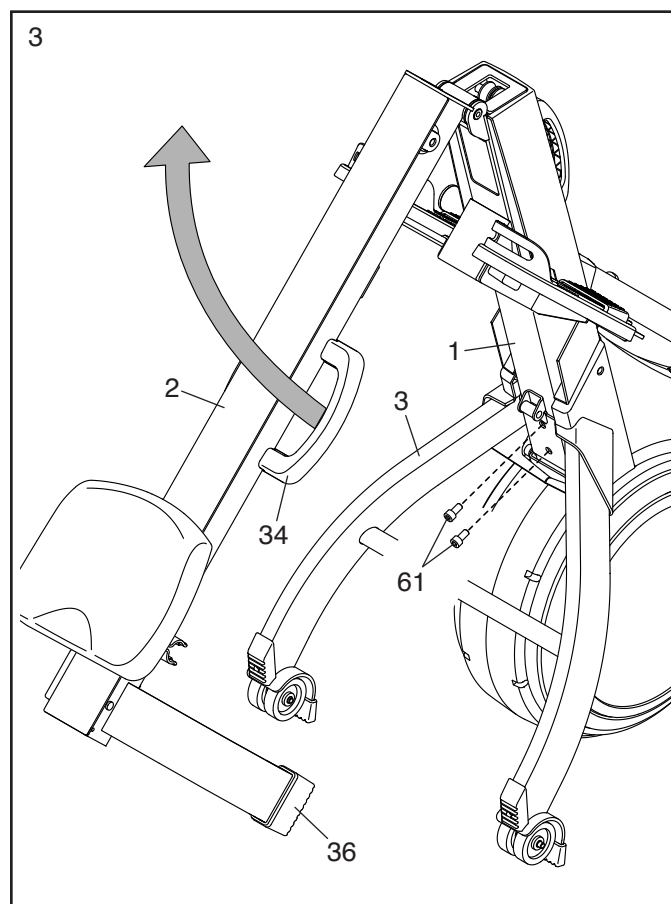
2



3. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Rail (2) durant cette étape.**

Attachez le Stabilisateur (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis Creuses M8 x 16mm (61).

Ensuite, tenez la Poignée du Rail (34) et tirez le Rail (2) vers l'extérieur jusqu'à ce qu'il soit sorti au maximum et que les Pieds du Rail (36) soient posés sur le sol.



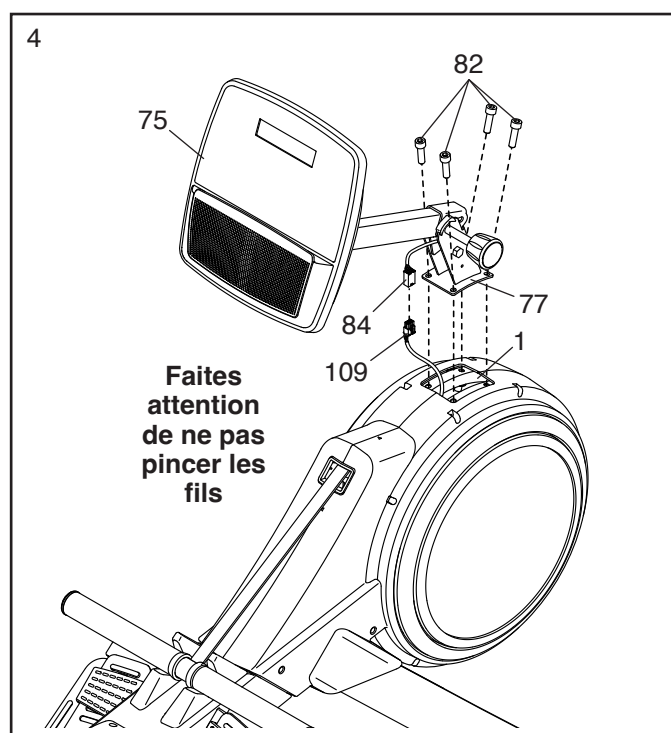
4. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (75) et le Montant (77) près du Cadre (1), branchez le Fil du Montant (84) dans le Fil Principal (109).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les connecteur correctement pour que votre Console fonctionne comme il faut.

Ensuite, insérez l'excédent de fil dans le Cadre (1).

Faites attention de ne pas pincer les fils.

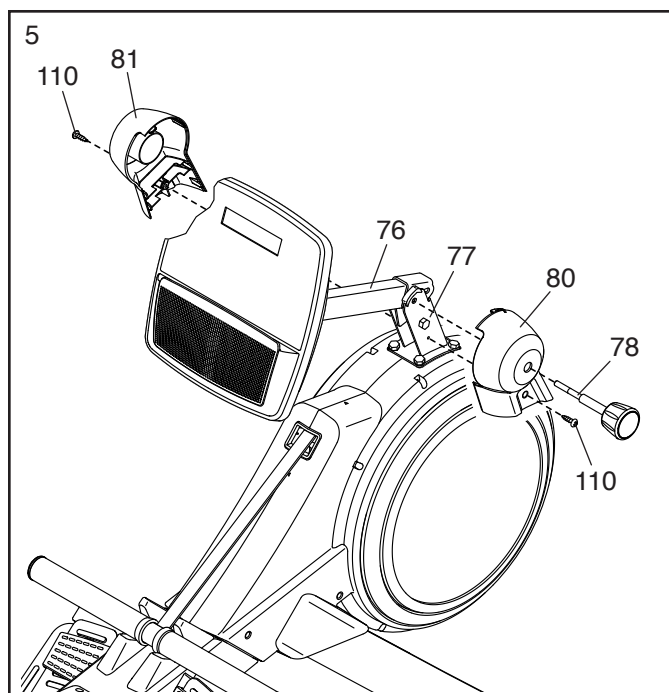
Attachez le Montant (77) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis Creuses M8 x 35mm (82) ; **vissez les quatre Vis Creuses de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



5. Tenez le Bras (76), puis desserrez et retirez le Bouton (77).

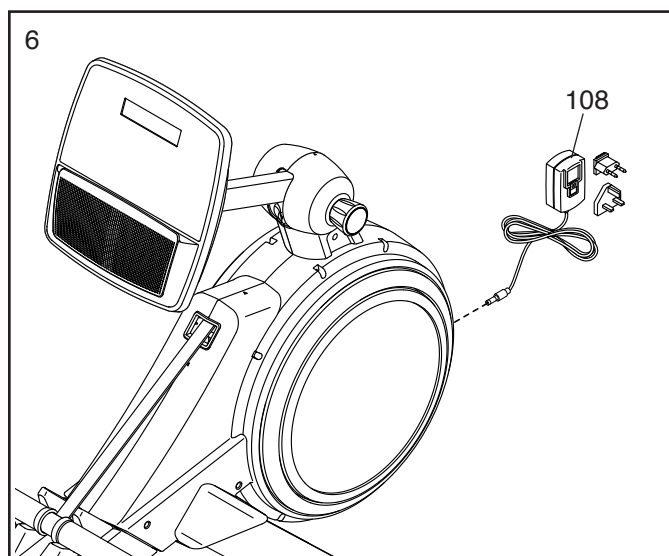
Ensuite, Identifiez les Boîtiers Droit et Gauche du Montant (80, 81). Tenez les Boîtiers du Montant l'un contre l'autre autour du Montant (77), puis attachez-les sur le Montant à l'aide de deux Vis Mécaniques M4 x 16mm (110).

Ensuite, insérez le Bouton (78) dans le Boîtier Droit du Montant (80), puis serrez le Bouton dans le Montant (77).



6. Branchez le Bloc d’Alimentation (108) dans la prise située à l’avant du rameur.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (108) dans une prise de courant, référez-vous à COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 9.



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

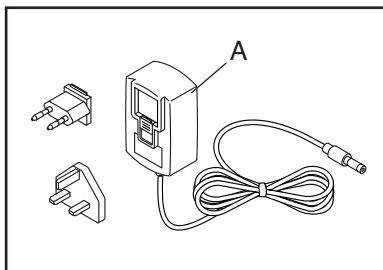
COMMENT UTILISER LE RAMEUR

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.

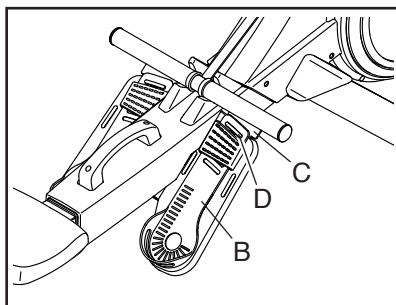
Assurez-vous que le bloc d'alimentation (A) est branché dans la prise à l'avant du rameur. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant adaptée correctement installée et conforme aux normes locales.



COMMENT RÉGLER LES SEMELLES DES CALE-PIEDS

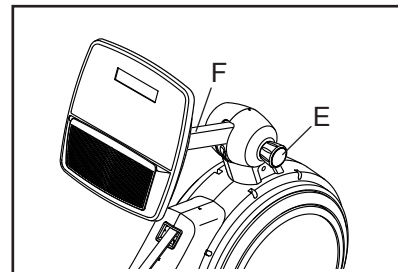
Tout d'abord, asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds sur les Semelles (B).

Ensuite, appuyez sur le Support du Cale-pied (C), glissez la Semelle (B) dans la position désirée, puis relâchez le Support du Cale-pied de manière à ce que la Languette (D) se bloque dans une fente sur la Semelle. Serrez ensuite la sangle sur votre pied. **Réglez l'autre semelle de la même manière. Assurez-vous que les deux semelles sont dans la même position.**



COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE VISION DE LA CONSOLE

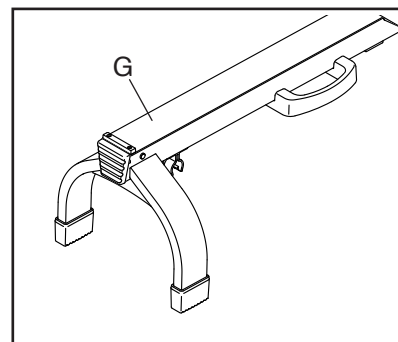
Pour régler la console à l'angle désiré, dévissez le Bouton (E), soulevez ou baissez le Bras (F) jusqu'à la position désirée, puis resserrez le Bouton ; **ne tenez pas et ne tirez pas la console.**



COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR DANS SA POSITION DÉPLIÉE

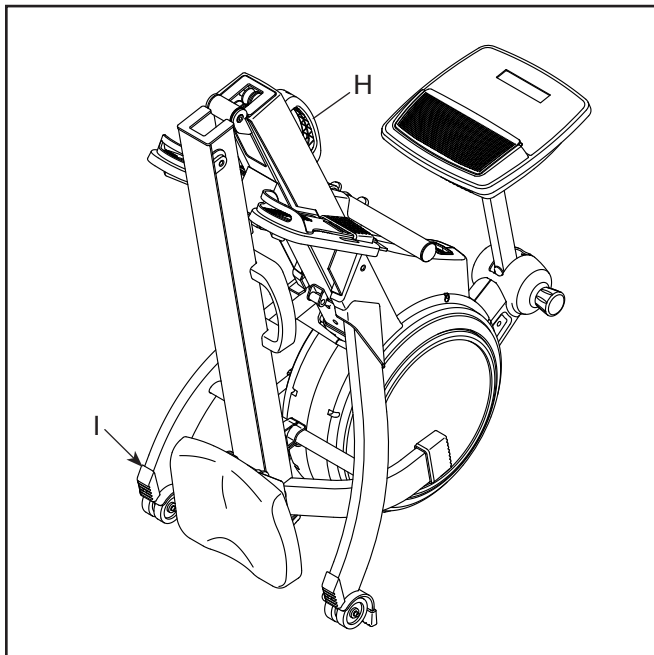
Prenez les mesures nécessaires pour ne pas abîmer votre sol.

Placez-vous derrière le rameur et soulevez le Rail (G) jusqu'à ce que le rameur roule sur les roues. Ensuite, déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis baissez le Rail jusqu'au sol. **Ne tenez pas la console et ne tirez pas dessus quand vous déplacez le rameur.**



COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR DANS SA POSITION PLIÉE

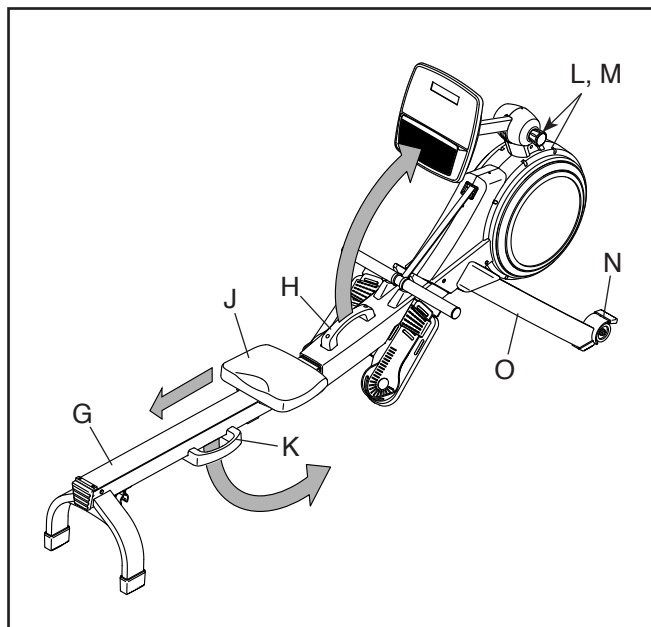
Prenez les mesures nécessaires pour ne pas abimer votre sol. Référez-vous à COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR à droite, et pliez le rameur. Ensuite, tenez la Poignée du Cadre (H), placez votre pied sur un Pied du Stabilisateur (I), puis basculez le rameur jusqu'à ce qu'il roule sur les roulettes. Déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis baissez-le en position de rangement. **Ne tenez pas la console et ne tirez pas dessus quand vous déplacez le rameur.**



COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR

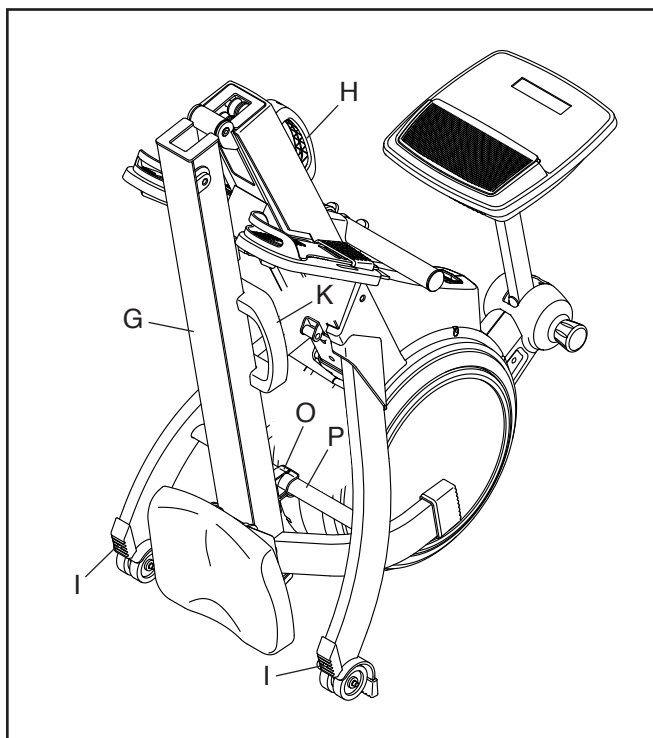
Le rameur peut être rangé dans une position pliée pour gagner de la place. **Rangez le rameur dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le faire basculer.** Débranchez le bloc d'alimentation quand vous rangez le rameur pendant de longues périodes de temps.

Pour ranger le rameur, glissez d'abord le Siège (J) jusqu'à l'arrière du Rail (G).



Ensuite, tenez et soulevez la Poignée du Cadre (H) et la Poignée du Rail (K), puis faites basculer le rameur vers l'avant sur les Capots (L, M) et les Pieds de Rangement (N) (voir le schéma à la page 10).

Tirez alors la Poignée du Rail (K) vers l'intérieur jusqu'à ce que la Pince de Pliage (O) s'attache sur la barre du Stabilisateur (P).



Pour déplier le rameur, placez d'abord votre pied sur un Pied du Stabilisateur (I), puis tirez la Poignée du Rail (K) vers l'extérieur pour détacher la Pince de Pliage (O).

Ensuite, tenez la Poignée du Rail (K) et la Poignée du Cadre (H), tirez la Poignée du Rail vers l'extérieur, puis baissez le Rail (G) jusqu'au sol.

COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

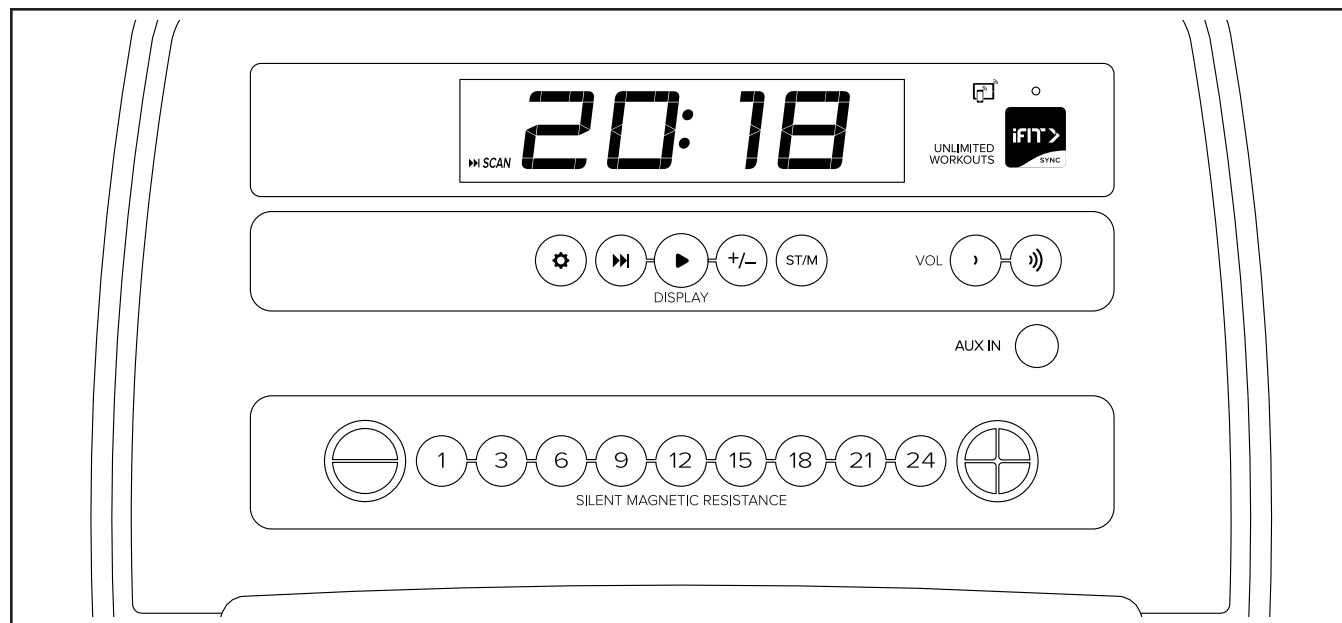
Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les cale-pieds et réglez les sangles à la taille de vos pieds. Ensuite, tenez la barre de tirage, la paume de vos mains vers le bas.

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

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez régler 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 à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible. **Pour acheter un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 17.**

Vous pouvez également utiliser le système audio de la console pendant que vous vous entraînez.

De plus, la console propose un choix illimité d'entraînements iFIT lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Avec l'application iFIT, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Chaque entraînement iFIT modifie automatiquement la résistance de la barre de tirage pendant qu'un coach iFIT vous guide tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive et efficace.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 13. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 14.

Pour utiliser un entraînement iFIT, référez-vous à la page 15. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 16. **Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 17.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez simplement à ramer.

Les affichages s'allumeront alors et la console sera prête à l'utilisation.

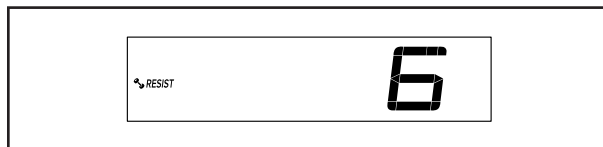
2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand vous allumez la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement.

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

Commencez à ramer pour lancer le mode manuel.

Alors que vous ramez, vous pouvez changer la résistance de la barre de tirage. Pour changer la résistance, 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, le rameur prendra quelques instants pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Alors que vous vous entraînez, les modes d'affichage suivants fourniront des données instantanées 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. Appuyez sur la touche ST/M (système impérial/système métrique) pour sélectionner l'unité de mesure de votre choix.

Le pouls (BPM et symbole du cœur) – Votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 5).

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.

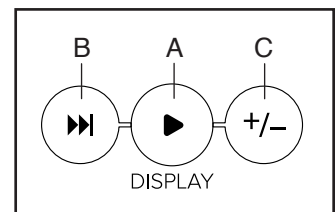
La vitesse (KPH) – Votre cadence de rame en kilomètres par heure ou miles par heure. Appuyez sur la touche ST/M (système impérial/système métrique) pour sélectionner l'unité de mesure de votre choix.

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) (A) pour afficher l'information d'entraînement désirée sur l'écran.



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



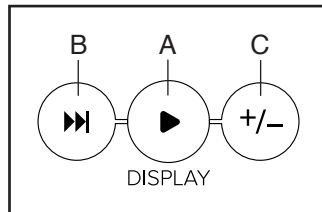
Pour avancer manuellement dans le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche de balayage (B).

Pour éteindre le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) (A) ; 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) (A) jusqu'à ce que l'information d'entraînement que vous désirez ajouter ou supprimer du cycle de balayage apparaisse sur l'écran.

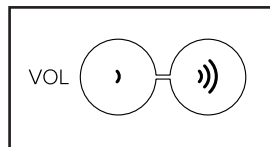
Ensuite, appuyez sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (C) pour ajouter ou supprimer ces informations d'entraînement du cycle de balayage. **Quand vous ajoutez une information d'entraînement**, son indicateur s'allumera sur l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteindra.



Ensuite, appuyez sur la touche Scan (balayage) (B) 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).



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

5. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez porter un détecteur cardiaque compatible pour mesurer votre rythme cardiaque. Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart. **Pour acheter un détecteur cardiaque compatible**, référez-vous à la page 17.

Pour connecter un détecteur cardiaque compatible 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 une connexion est établie, le voyant LED sur la console clignotera deux fois d'une lumière rouge. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque sera affiché. Référez-vous à COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 17 pour plus d'information.

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

Si la barre de tirage n'est pas utilisée pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause.

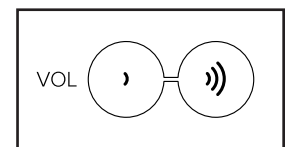
La console est équipée d'un mode qui éteint la console automatiquement. Si la barre de tirage et les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs minutes, la console s'éteindra automatiquement.

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 terminez vos exercices. Pour éteindre le mode démo, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 16.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise audio sur la console et dans la prise audio de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé dans les prises.** Remarque : pour acheter un câble audio, rendez-vous dans un magasin vendant des appareils électroniques proche de chez vous.

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume) sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur audio.



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'appli 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 intelligent.**

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. Connectez votre détecteur cardiaque à la console, si désiré.

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.** Référez-vous à COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 17.

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.

Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console deviendra bleu.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

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

Pour sélectionner un entraînement dans le menu principal 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 affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement et la quantité approximative 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 pas à pas dans une vidéo d'entraînement. Appuyez sur la touche du son (symbole notes de musique) pour sélectionner les options de la musique, la voix de l'entraîneur et le 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. **IMPORTANT : quand le segment en cours se termine, la résistance se réglera automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.**

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.

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

Pour arrêter l'entraînement, touchez l'écran pour suspendre l'entraînement, puis suivez les instructions sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal.

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. Ensuite, touchez *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir au menu principal.

6. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez l'option de déconnexion dans l'application iFIT.

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

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

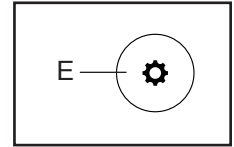
Si la barre de tirage n'est pas utilisée pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause.

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.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres). Le premier écran des paramètres s'affichera alors sur l'écran.



2. Parcourez le mode des paramètres.

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

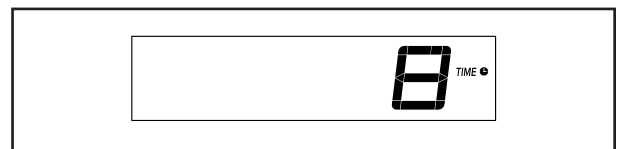
3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

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

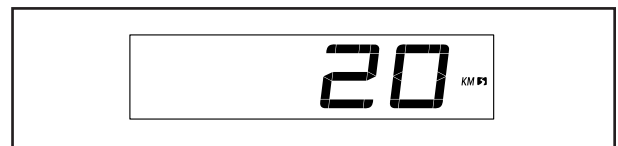
Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

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

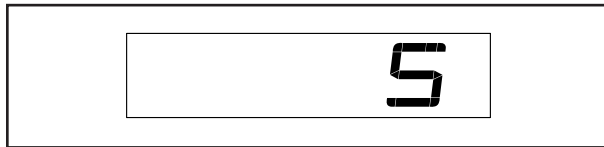
Temps total – Le mot TIME (temps) s'affichera sur l'écran. L'écran affichera alors le nombre total d'heures d'utilisation du rameur.



Distance totale – Les lettres KM (kilomètres) ou MI (miles) s'afficheront sur l'écran. L'écran affichera alors la distance totale en kilomètres ou miles parcourus en ramant 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.

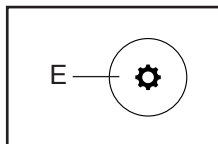


Mode démo – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affichera sur l'écran. La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le rameur est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous terminez 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).



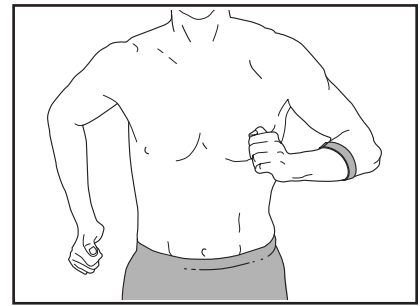
4. Quittez le mode des paramètres.

Appuyez sur la touche des paramètres pour quitter le mode des paramètres.



LE DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un



rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

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 Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Quand une connexion est établie, 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 et maintenez-la enfoncée 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 produit nettoyant doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

Pour de meilleures performances, nettoyez le rail, le chariot du siège et des rouleaux du chariot tous les jours.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Certains problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes simples dans cette section. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, veuillez vous référer à la page de couverture du manuel.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

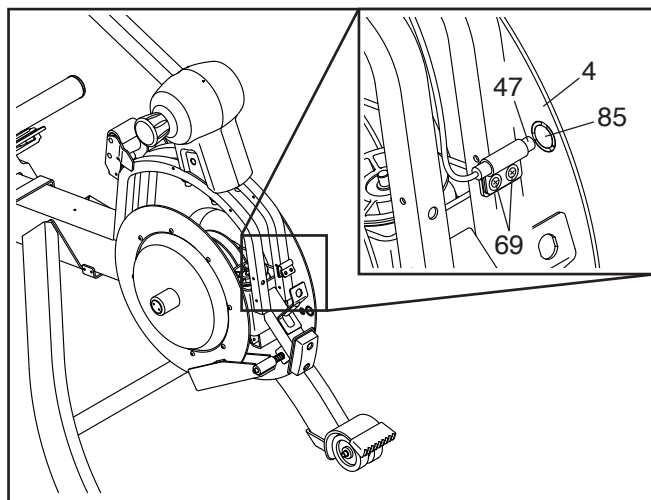
Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour en acheter. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fournis par le fabricant.**

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Référez-vous au **SCHÉMA DÉTAILLÉ B** à la page 23. Identifiez les Capots Droit et Gauche (7, 8). Retirez les quatre Vis M4 x 19mm (69) et les neuf Vis M4 x 16mm (68) des Capots Droit et Gauche. Ensuite, retirez doucement les Capots Droit et Gauche.

Trouvez alors le Capteur Magnétique (47). Tournez la Roue d'Inertie Gauche (4) jusqu'à ce qu'un Aimant (85) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Ensuite, desserrez les deux Vis M4 x 19mm (69) indiquées de quelques tours, glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant, puis resserrez les Vis.



Branchez le bloc d'alimentation puis tournez la Roue d'Inertie Gauche (4) de manière à ce que l'Aimant (85) passe plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (47). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez les pièces que vous avez retirées, puis branchez le bloc d'alimentation.

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	

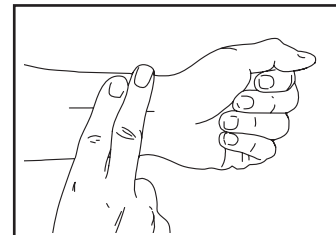
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu 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.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFRW58121-INT.0 R0224A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	51	1	Attache de la Barre de Tirage
2	1	Rail	52	1	Poignée du Cadre
3	1	Stabilisateur	53	1	Essieu de Pivot
4	1	Roue d'Inertie Gauche	54	3	Bague d'Espacement de 17mm
5	1	Chariot du Siège	55	4	Bague d'Espacement de 2,3mm
6	2	Anneau de Décor	56	9	Rondelle M6 x 15mm
7	1	Capot Droit	57	10	Écrou de Verrouillage M6
8	1	Capot Gauche	58	2	Rondelle M8 x 22mm
9	2	Disque	59	2	Vis M8 x 12mm
10	1	Passe-fil de la Sangle	60	1	Boulon M10 x 40mm
11	1	Cordon Élastique	61	2	Vis Creuse M8 x 16mm
12	1	Barre de Tirage/Sangle	62	8	Rondelle M5
13	1	Ressort	63	8	Vis M5 x 10mm
14	1	Bague Droite du Bras	64	1	Roue d'Inertie Droite
15	1	Bague Gauche du Bras	65	12	Vis M6 x 15mm
16	2	Sangle du Cale-pied	66	2	Écrou à Colletterie M10
17	1	Cale-pied Droit	67	4	Grande Poulie du Rail
18	1	Semelle du Cale-pied Droit	68	9	Vis M4 x 16mm
19	1	Support du Cale-pied Droit	69	22	Vis M4 x 19mm
20	1	Support du Cale-pied Gauche	70	1	Rouleau de la Sangle B
21	1	Cale-pied Gauche	71	10	Vis M6 x 12mm
22	1	Semelle du Cale-pied Gauche	72	1	Bague d'Espacement de 4,8mm
23	1	Siège	73	1	Vis de Terre
24	2	Roulement à Billes A	74	1	Roulement à Billes Unilatéral
25	4	Bague-attache	75	1	Console
26	2	Embout de l'Essieu	76	1	Bras
27	2	Roulement à Billes B	77	1	Montant
28	2	Rondelle Ondulée	78	1	Bouton
29	1	Assemblage de la Poulie	79	1	Passe-fil
30	1	Essieu	80	1	Boîtier Droit du Montant
31	2	Bague de Pivot	81	1	Boîtier Gauche du Montant
32	2	Butée Avant	82	4	Vis Creuse M8 x 35mm
33	1	Amortisseur	83	1	Boulon Hexagonal M8 x 50mm
34	1	Poignée du Rail	84	1	Fil du Montant
35	1	Pince de Pliage	85	4	Aimant
36	2	Pied du Rail	86	5	Écrou de Verrouillage M8
37	2	Petit Rouleau du Chariot	87	1	Butée Arrière
38	1	Embout du Rail	88	2	Support du Roulement à Billes
39	2	Grand Rouleau du Chariot	89	1	Bloc d'Articulation
40	2	Essieu du Chariot	90	1	Bras Articulé
41	2	Pied du Stabilisateur	91	1	Support Magnétique
42	4	Roulette	92	1	Essieu de la Poulie de 58mm
43	2	Pied de Rangement	93	3	Essieu de la Poulie de 83mm
44	5	Petite Poulie du Rail	94	2	Barrette
45	1	Rouleau de la Sangle A	95	4	Vis Plate M4 x 19mm
46	2	Tube de la Sangle	96	1	Vis Hexagonale M6 x 12mm
47	1	Capteur Magnétique/Fil	97	1	Rondelle M6 x 13mm
48	1	Poulie du Cadre	98	1	Rondelle M6
49	1	Pied du Cadre	99	20	Vis Plate M4 x 12mm
50	1	Pince	100	1	Moteur de la Résistance

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
101	2	Écrou M5	107	6	Vis M4 x 10mm
102	1	Disque de la Résistance	108	1	Bloc d’Alimentation
103	1	Vis M3 x 8mm	109	1	Fil Principal
104	2	Vis M4 x 8mm	110	2	Vis Mécanique M4 x 16mm
105	8	Vis M4 x 12mm	*	—	Manuel de l’Utilisateur
106	1	Écrou de Verrouillage M10	*	—	Outil d’Assemblage

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.

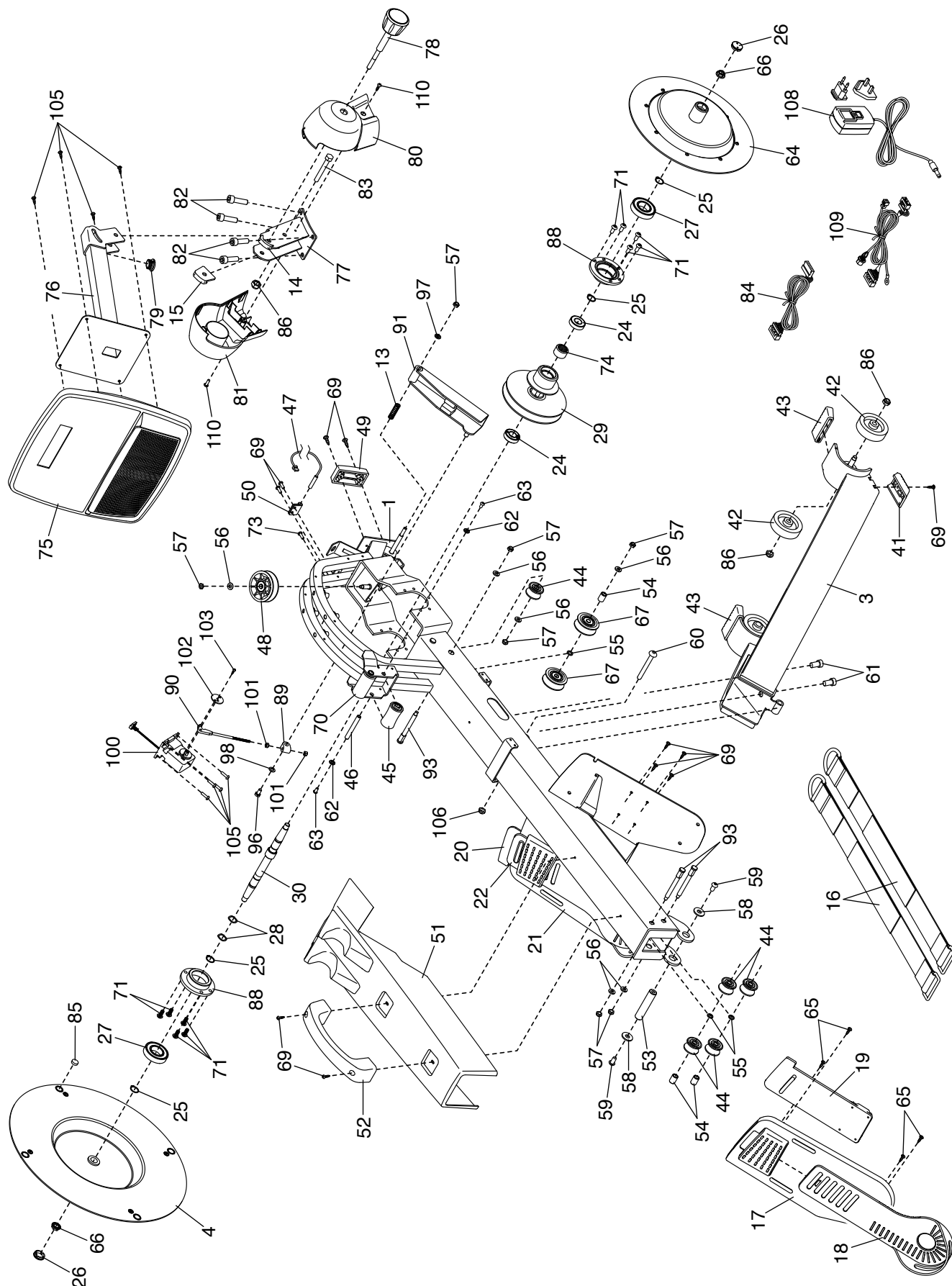
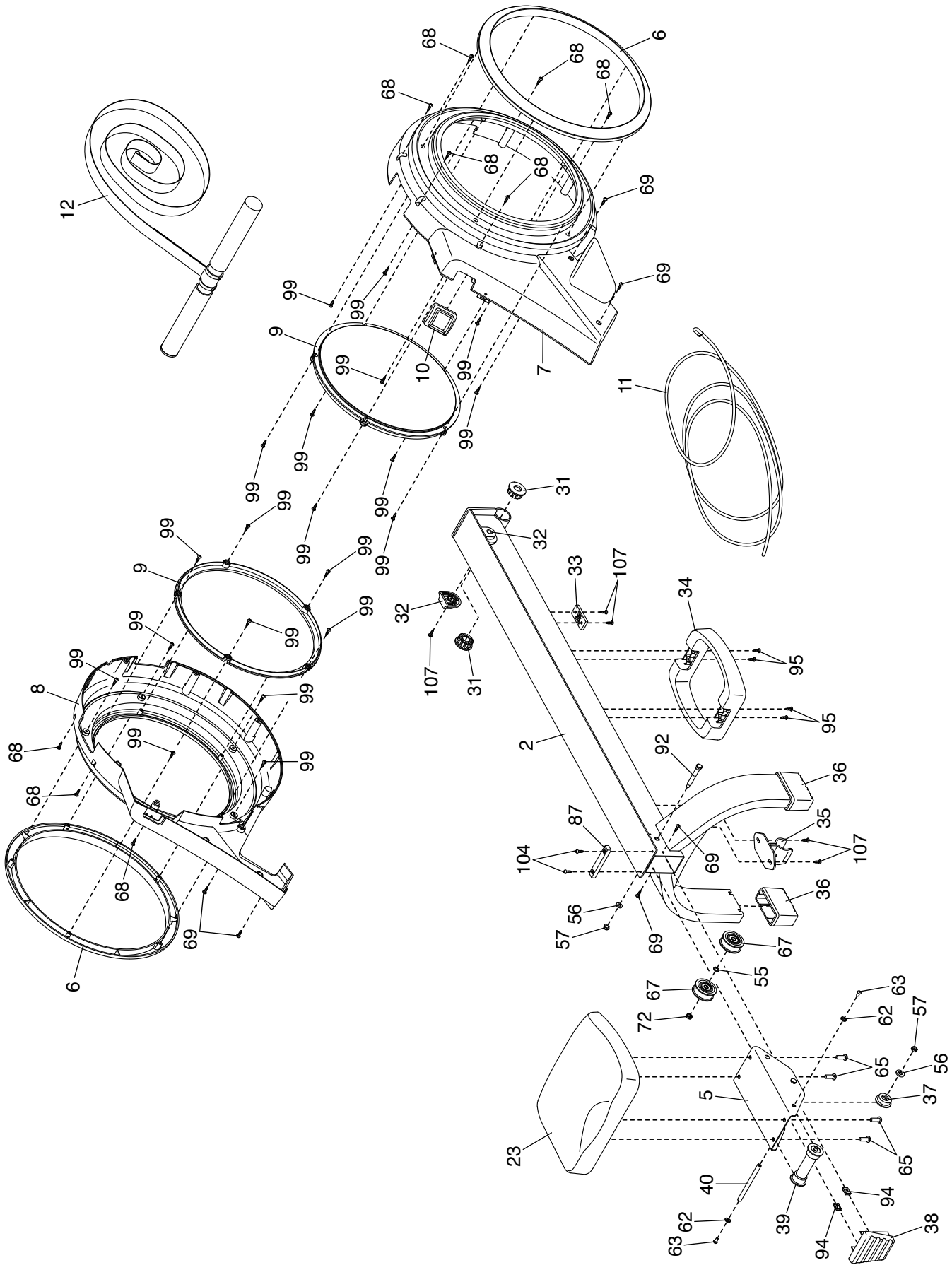


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFRW58121-INT.0 R0224A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

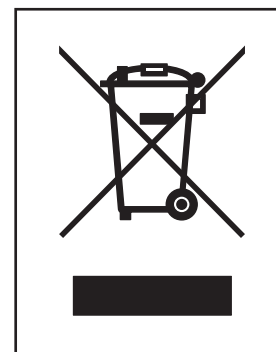
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

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

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

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

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



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE

Le PFRW58121-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

