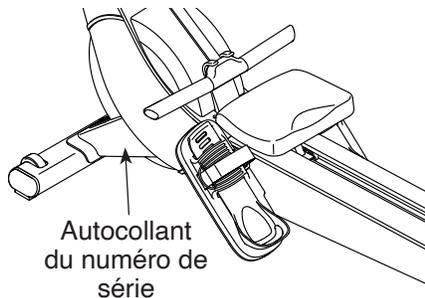


NordicTrack® RW700

N° du modèle NTRW15122-INT.4

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 12 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

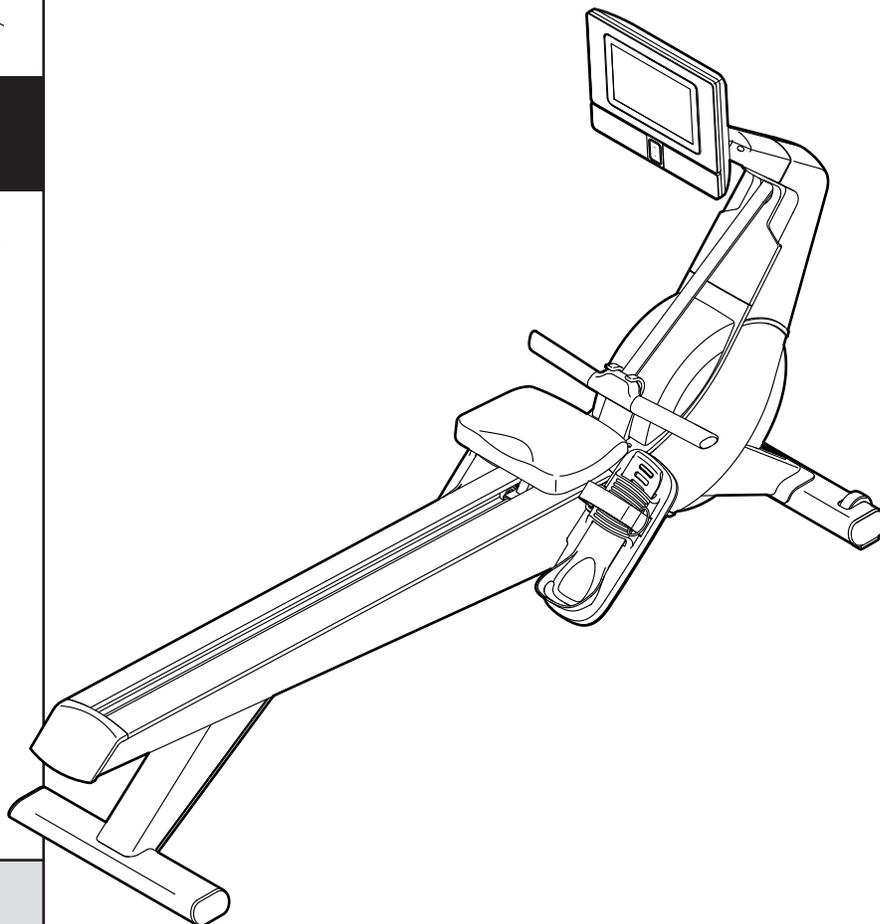


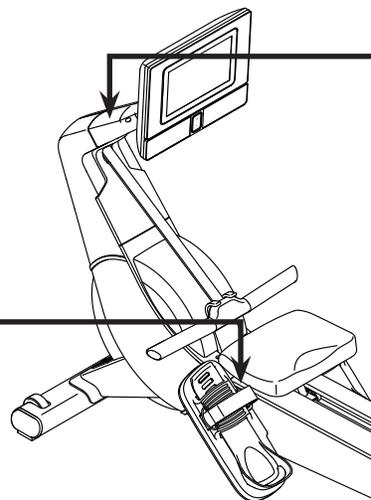
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE RAMEUR.....	12
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	14
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	24
CONSEILS POUR LES EXERCICES	27
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ	30
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.**

Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 kg/ 253 lbs.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du rameur sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Gardez les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du rameur en tout temps.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. Utilisez le rameur uniquement 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 bénéficient d'une surveillance ou d'instructions 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 destiné à un usage domestique uniquement. 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. N'installez pas le rameur dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
9. Installez 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. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
11. Le rameur ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 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 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 NORDICTRACK® RW 700. La pratique du rameur est un des exercices les plus efficaces pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le rameur RW 700 est conçu pour vous faire bénéficier d'exercices efficaces 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 du produit et le numéro de série 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.

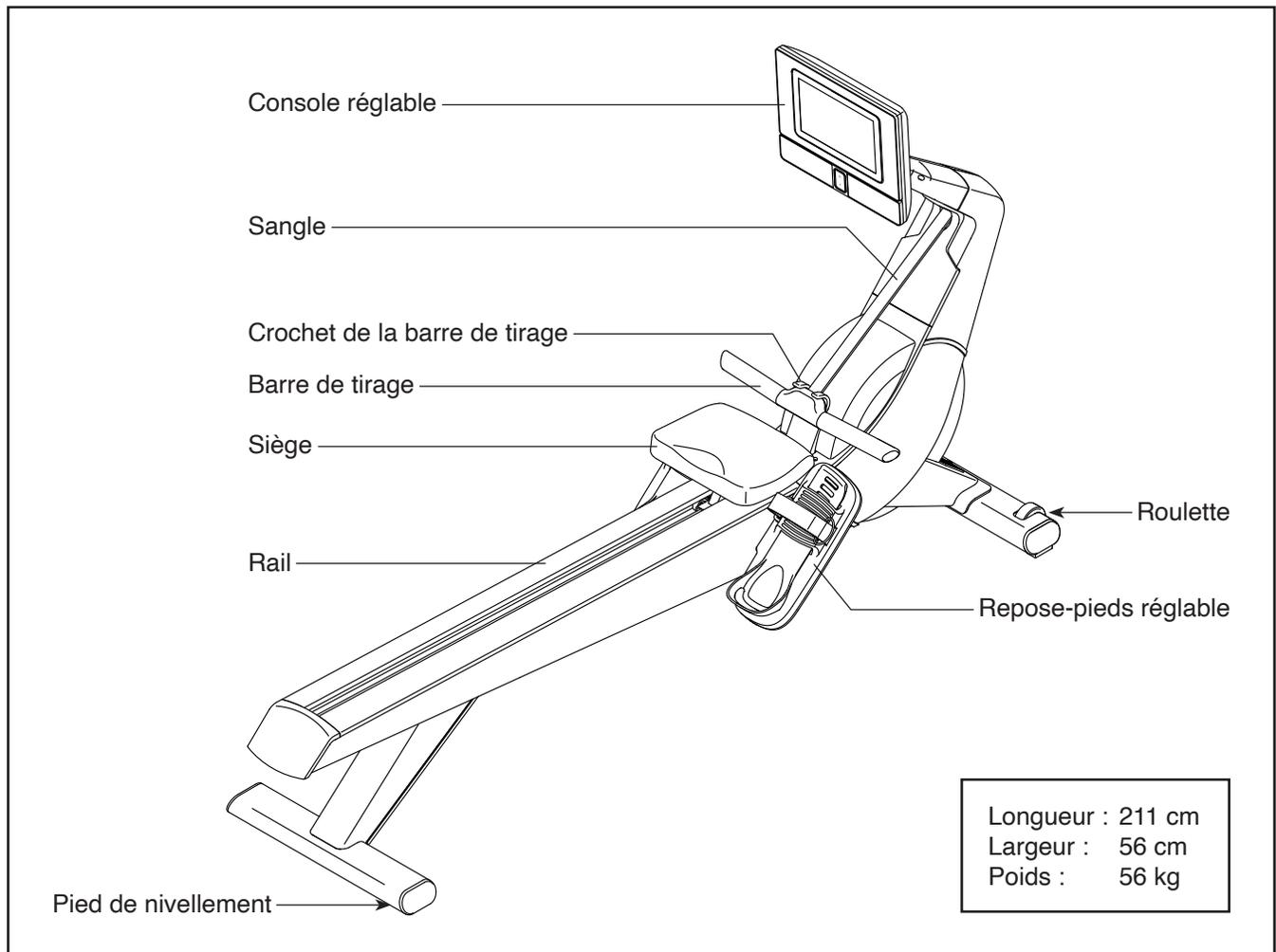
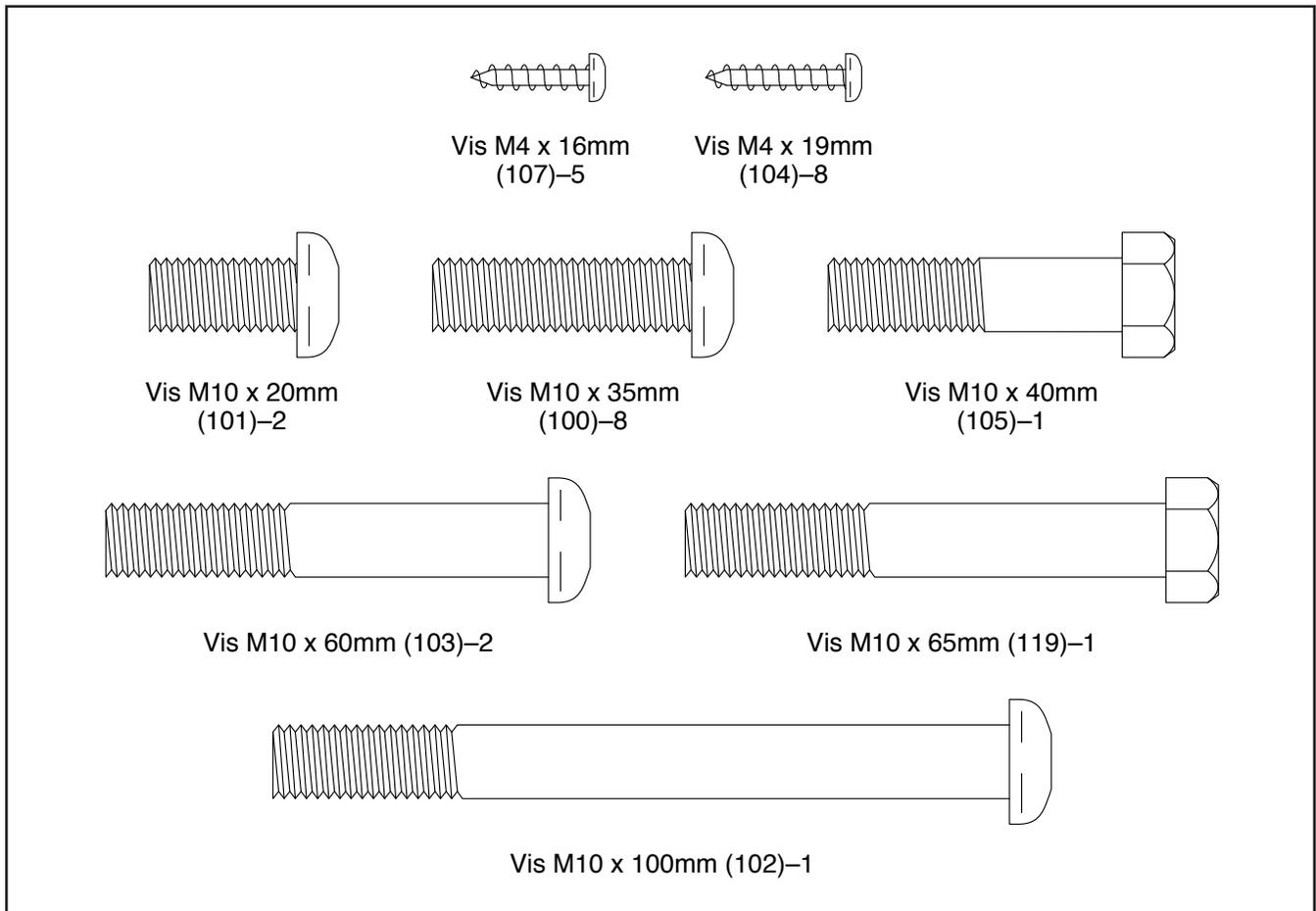


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer 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 figurant à la fin du présent manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans la trousse de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'a pas été pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**

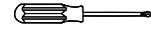


ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- 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 repérer les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- En plus de(s) l'outil(s) inclus, l'assemblage requiert le(s) outil(s) suivant(s) :

un tournevis cruciforme



une clé à molette

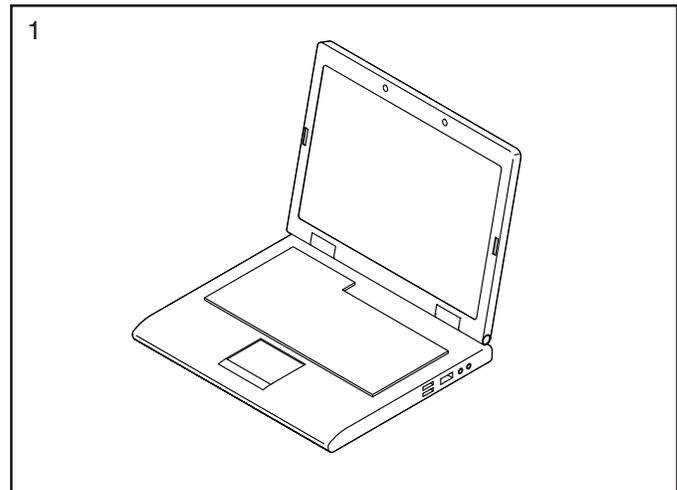


L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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.

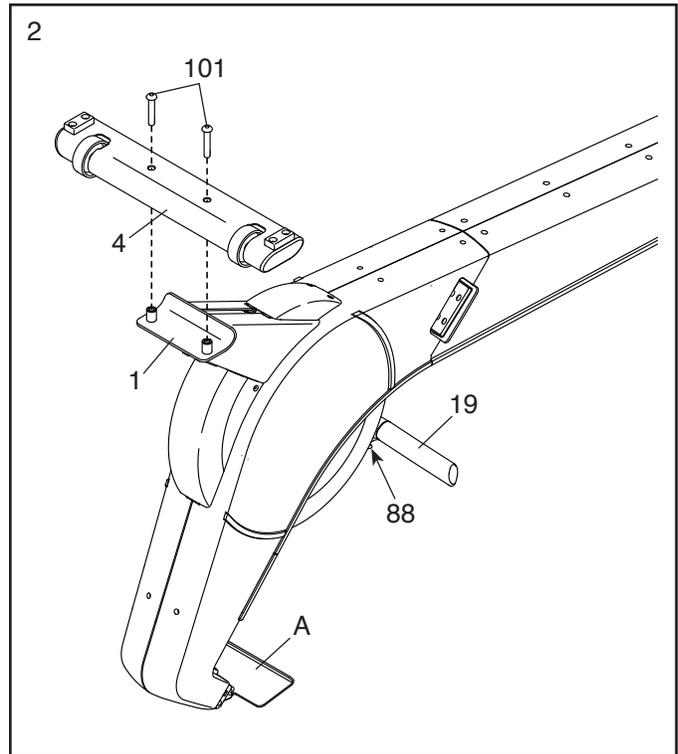


2. **Conseil : prenez toutes les mesures nécessaires pour protéger votre sol avant de commencer. Placez un tissu doux ou un morceau de carton sur le sol où vous allez assembler le rameur.**

Assurez-vous que la Barre de Tirage (19) est bien insérée dans le Crochet de la Barre de Tirage (88).

Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez le Cadre (1) à l'envers de sorte que le support d'expédition (A) repose sur le sol. **Demandez à la deuxième personne de maintenir le Cadre stable jusqu'à ce que l'étape 5 soit terminée.**

Orientez le Stabilisateur Avant (4) comme indiqué sur l'autocollant, puis fixez-le au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 20mm (101) ; **serrez fermement les Vis.**

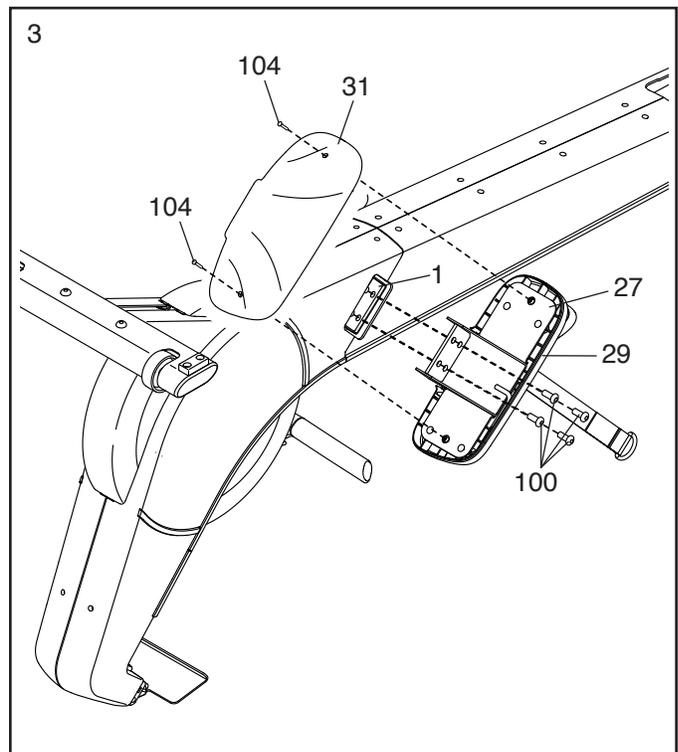


3. Repérez le Repose-pieds Droit (29) et la Base du Repose-pieds Droit (31).

Fixez le Support du Repose-pieds Droit (27) sur le côté droit du Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 35mm (100) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Puis, fixez la Base du Repose-pieds Droit (31) sur le Support du Repose-pieds Droit (27) à l'aide de deux Vis M4 x 19mm (104).

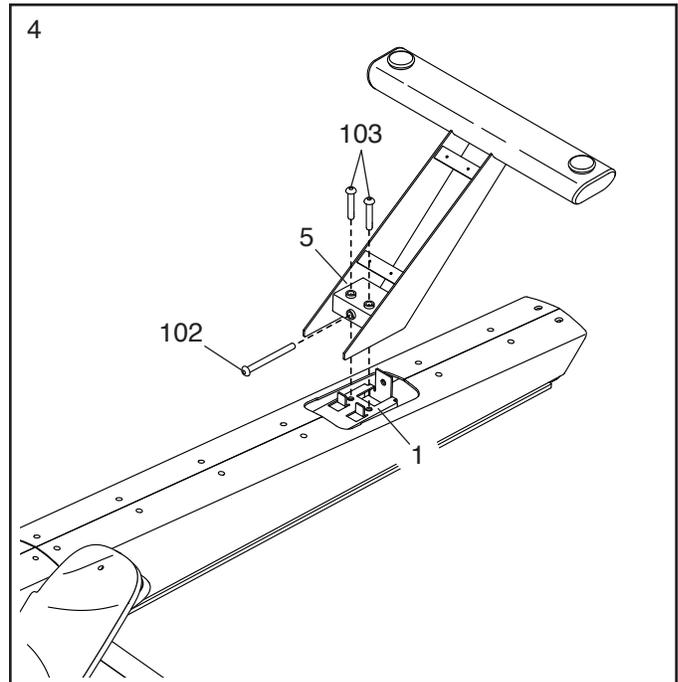
Répétez cette étape de l'autre côté du rameur.



4. Placez le Stabilisateur Arrière (5) dans le support du Cadre (1), puis fixez-le à l'aide d'une Vis M10 x 100mm (102) ; **ne serrez pas encore complètement la Vis.**

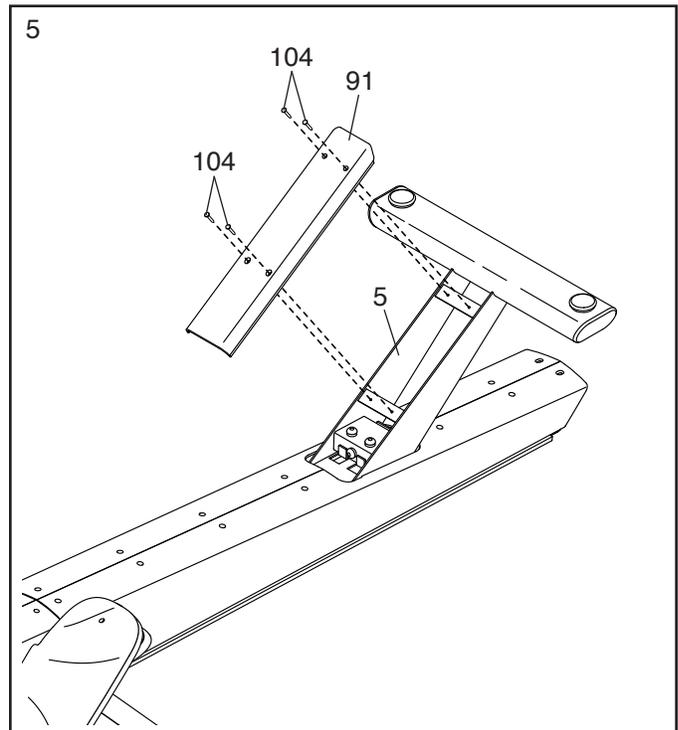
Terminez la fixation du Stabilisateur Arrière (5) à l'aide de deux Vis M10 x 60mm (103) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Puis, serrez complètement toutes les trois Vis (102, 103).



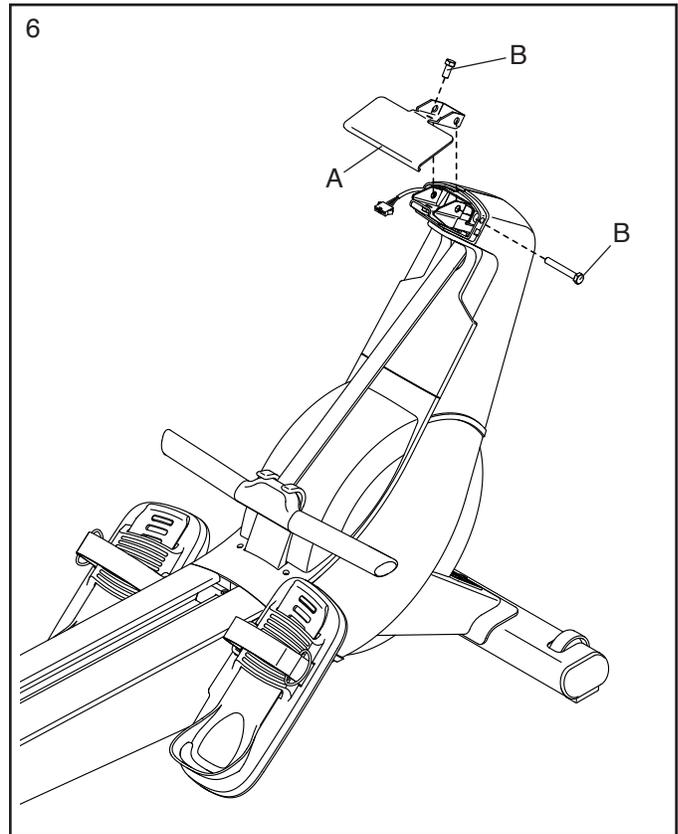
5. **Conseil : évitez d'endommager les languettes du Boîtier du Stabilisateur (91).**

Orientez le Boîtier du Stabilisateur (91) comme indiqué sur le schéma, appuyez-le contre le Stabilisateur Arrière (5), puis fixez-le à l'aide de quatre Vis M4 x 19mm (104) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



6. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le rameur en position verticale.

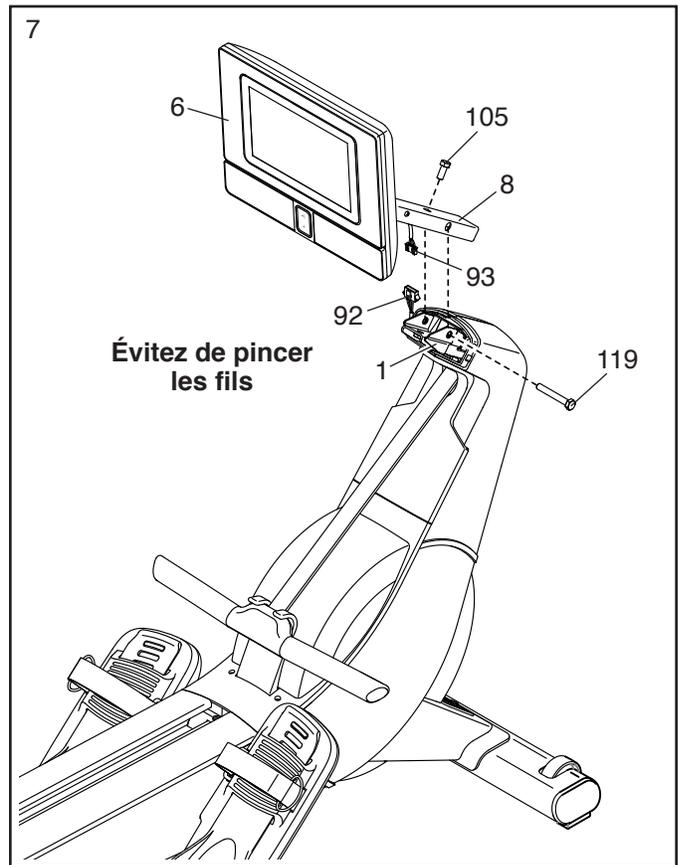
Retirez et jetez les deux vis d'expédition (B) et le support d'expédition (A).



7. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Tenez le Bras (8) avec la Console (6) fixée à l'intérieur du support sur le Cadre (1). Fixez le Bras à l'aide d'une Vis M10 x 40mm (105) ; **ne serrez pas encore complètement la Vis.**

Terminez la fixation du Bras (8) à l'aide d'une Vis M10 x 65mm (119). **Ensuite, serrez complètement la Vis M10 x 40mm (105).**

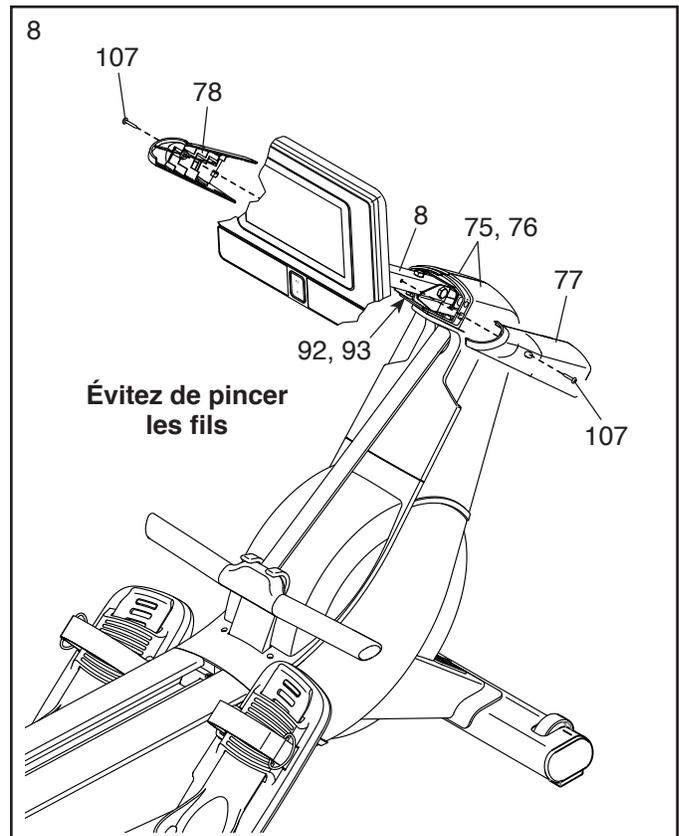
Puis, branchez le Fil du Bras (93) au Fil Principal (92). **Conseil : les connecteurs de fil doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**



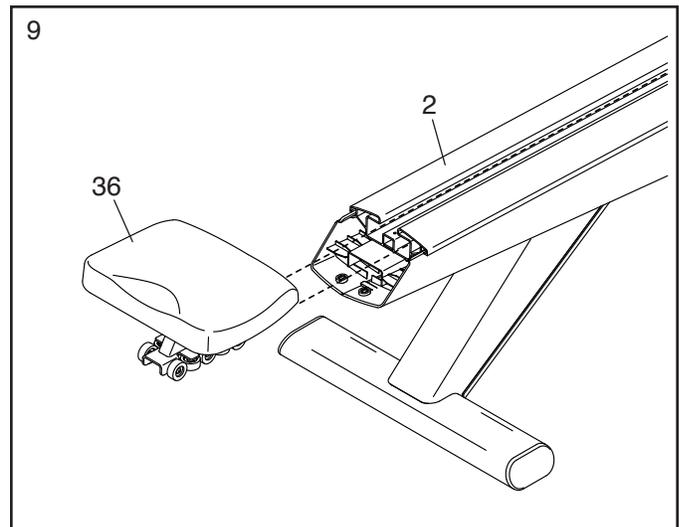
8. Orientez les Capots Droit et Gauche du Bras (77, 78) comme indiqué sur le schéma. Positionnez les Fils (92, 93) à l'intérieur du Capot Gauche du Bras en appuyant les Capots du Bras ensemble autour du Bras (8).

Conseil : évitez de pincer les fils. Enfoncez les Capots du Bras (77, 78) dans les Capots Droit et Gauche (75, 76).

Puis, fixez les Capots du Bras (77, 78) sur le Bras (8) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (107).



9. Orientez le Siège (36) comme indiqué par l'auto-collant, et faites-le glisser dans le Rail (2).



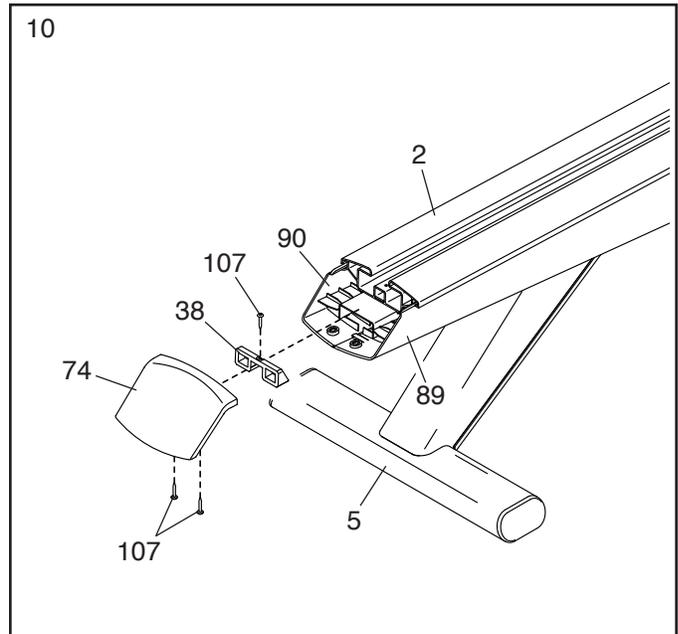
10. Conseil : placez une partie du matériel d'emballage sous le Stabilisateur Arrière (5) pour le surélever.

Orientez l'Amortisseur Arrière du Rail (38) comme indiqué sur le schéma et enfoncez-le dans le Rail (2).

Ensuite, orientez le Boîtier d'Extrémité du Rail (74) comme indiqué sur le schéma, puis fixez-le et l'Amortisseur Arrière du Rail (38) sur le Rail (2) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (107).

Puis, fixez le Boîtier d'Extrémité du Rail (74) sur les Capots Droit et Gauche du Rail (89, 90) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (107).

Retirez le matériel d'emballage placé sous le Stabilisateur Arrière (5).

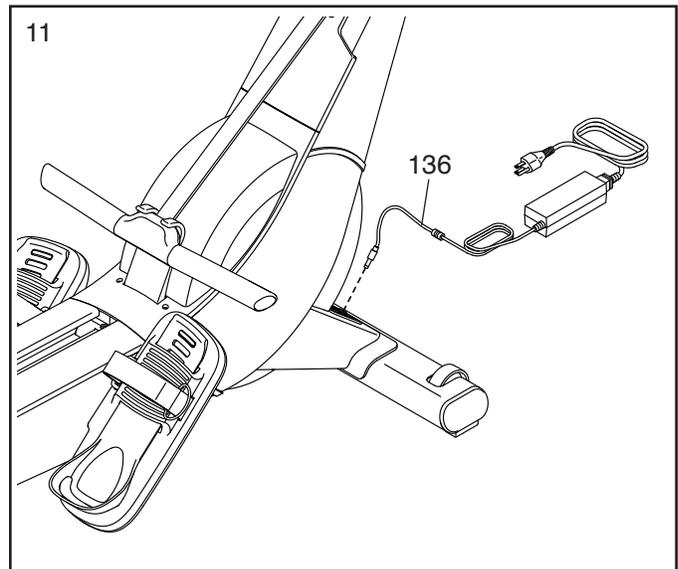


11. IMPORTANT : branchez toujours le Bloc d'Alimentation (136) dans le rameur avant de le brancher dans une prise de courant.

Branchez le Bloc d'Alimentation (136) dans la prise située à l'avant du rameur.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (136) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 12.

IMPORTANT : conservez les outils fournis dans un endroit sûr. Vous en aurez besoin pour les réglages et l'entretien futurs de votre rameur.



12. 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.

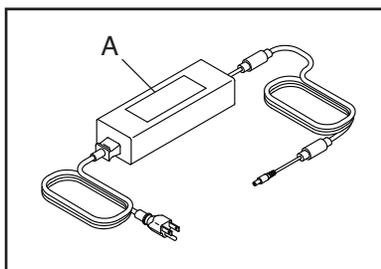
COMMENT UTILISER LE RAMEUR

COMMENT 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 le faites pas, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.

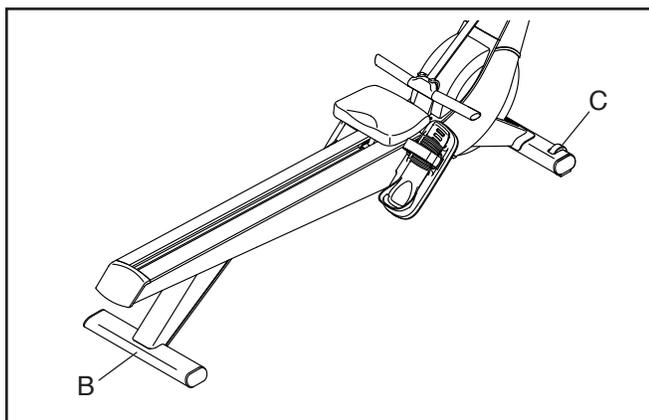
IMPORTANT : branchez toujours le bloc d'alimentation (A) dans le rameur avant de le brancher dans une prise de courant.

Assurez-vous que le bloc d'alimentation (A) est branché dans la prise du rameur. Puis, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous les codes et règlements locaux.



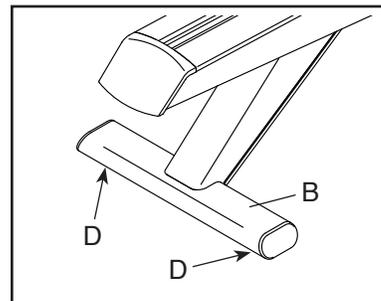
COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR

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



COMMENT NIVELER LE RAMEUR

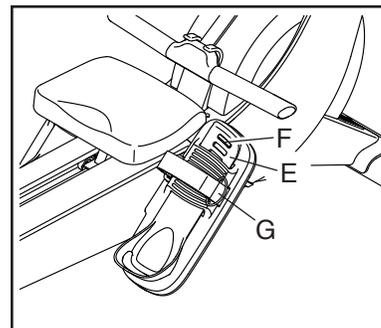
Si le rameur est légèrement bancal sur le sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (D) sous le stabilisateur arrière (B) jusqu'à supprimer le balancement.



COMMENT RÉGLER LES REPOSE-PIEDS

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

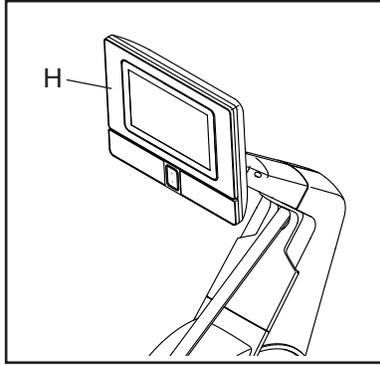
Ensuite, soulevez l'extrémité avant d'un support de talon (E), faites glisser le support de talon jusqu'à la position souhaitée, puis abaissez l'extrémité avant du support de talon de sorte que la languette indiquée (F) s'engage dans l'une des fentes du support de talon. Puis, serrez la sangle (G) sur votre pied.



Réglez l'autre repose-pieds de la même manière. Assurez-vous que les deux supports de talon (E) sont dans la même position.

COMMENT RÉGLER LA POSITION DE LA CONSOLE

La console (H) peut être réglée vers le haut, le bas ou sur le côté. Pour régler la position de la console, il suffit de tenir les côtés de la console et de l'appuyer dans la position souhaitée. Vous pouvez faire



pivoter la console complètement sur le côté afin de pouvoir la visualiser lorsque vous vous tenez à côté du rameur pour effectuer des exercices avec des haltères ou d'autres exercices au sol.

Si la console semble trop lâche ou ne reste pas en place lorsqu'elle est déplacée vers le haut ou le bas ou d'un côté à l'autre, référez-vous à la section COMMENT RÉGLER LE PIVOT ET L'INCLINAISON DE LA CONSOLE à la page 24.

COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

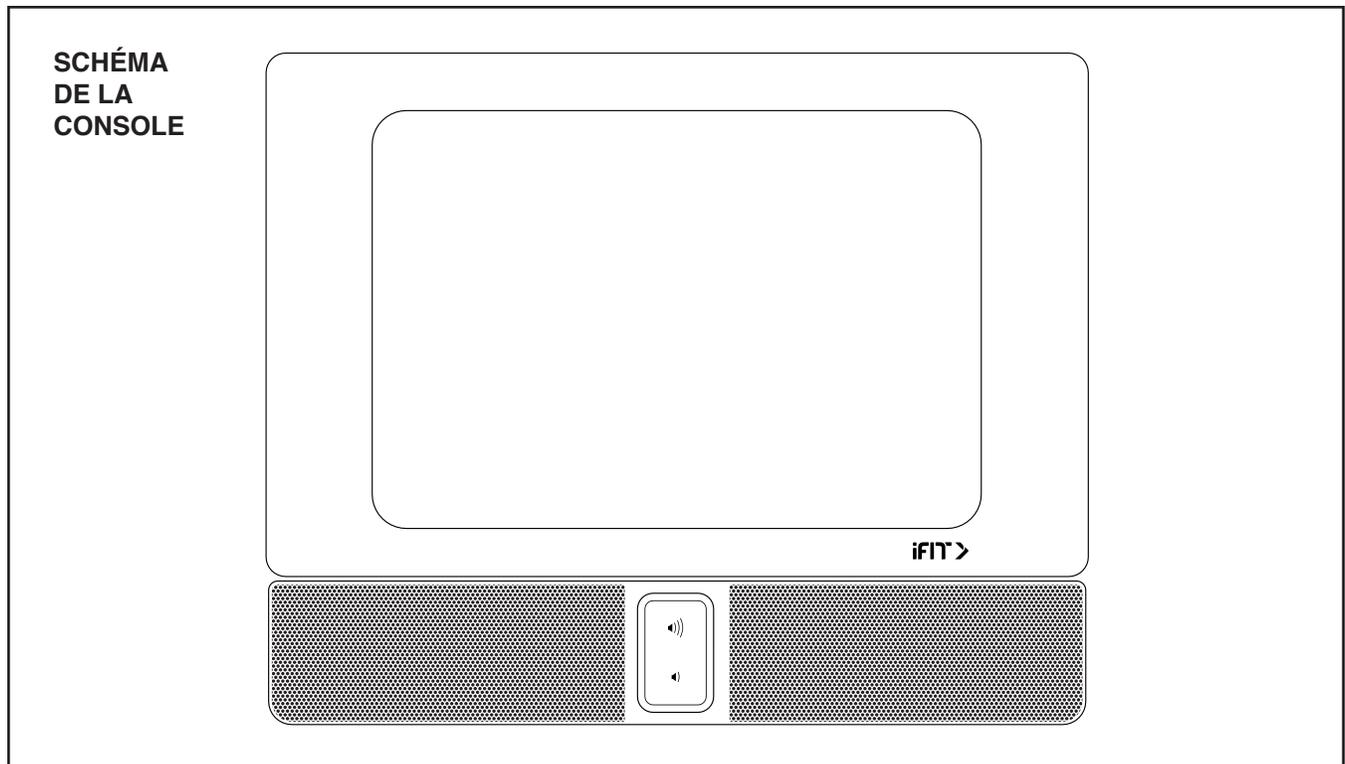
Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les repose-pieds et réglez les sangles sur vos pieds. Ensuite, tenez la barre de tirage, la paume de vos mains vers le bas.

Un entraînement correct de rameur est divisé en trois phases :

- 1. La première phase est l'ATTAQUE.** Faites glisser 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. Pendant 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 choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

La console est équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT. Grâce à 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.

La console comporte également une sélection d'entraînements proposés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance de la barre de tirage et vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

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 également mesurer votre rythme cardiaque en utilisant un détecteur cardiaque compatible.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 15. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 15. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 16.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Le bloc d'alimentation inclus doit être utilisé pour faire marcher le rameur. Référez-vous à la section **COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION** à la page 12. Quand le bloc d'alimentation est branché, touchez simplement l'écran pour activer la console ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

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

Si la barre de tirage ne bouge pas pendant plusieurs minutes, que l'écran n'est pas touché et que les touches ne sont pas pressées, la console devient inactive.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du rameur risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette dotée d'un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à utiliser l'écran tactile :

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez faire glisser ou effleurer votre doigt contre l'écran pour déplacer certaines images à l'écran, comme les affichages d'un entraînement.
- Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez d'abord la boîte de texte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez *?123*. Pour afficher plus de caractères, touchez *~[<*. Touchez de nouveau *?123* pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez *ABC*. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche majuscule. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche d'effacement (flèche orientée vers l'arrière avec un symbole X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions à l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Personnalisez les paramètres.

Suivez les indications à l'écran pour définir votre fuseau horaire et d'autres paramètres. Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 22.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFIT.

Suivez les instructions à l'écran pour vous connecter à votre compte iFIT ou pour créer un compte iFIT.

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

Tout d'abord, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'informations, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 22.

Les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Par conséquent, il se peut que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

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

Pour utiliser le mode manuel, lisez la suite sur cette page. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 17. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 20. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 22. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 23.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Réglez la résistance sur le niveau de votre choix.

Appuyez sur *Manual Start* (démarrage manuel) et commencez à ramer.

Pour modifier la résistance de la barre de tirage, touchez les curseurs de résistance sur l'écran.

Remarque : après avoir appuyé sur une touche, il faut un moment pour que la barre de tirage atteigne le niveau de résistance sélectionné.

Remarque : pour afficher les curseurs de résistance à l'écran, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, puis touchez les options de commandes pour activer cette fonctionnalité.

4. Suivez votre progression.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles informations d'entraînement sont affichées.

Avec votre doigt, tirez l'écran vers le haut pour entrer dans le mode d'affichage plein écran. Tirez l'écran vers le bas pour voir les affichages des informations d'entraînement.

Touchez les différents affichages d'informations d'entraînement pour voir plus d'options. Appuyez sur la touche plus (symbole +) pour afficher des données ou des graphiques. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher encore plus d'options de mode d'affichage.

Si vous le souhaitez, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et l'option de pause ou arrêtez simplement de ramer. Pour continuer l'entraînement, touchez l'option de démarrage ou recommencez simplement à ramer.

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran, touchez l'option de pause, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

5. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Vous pouvez porter un détecteur cardiaque compatible pour mesurer votre rythme cardiaque. Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Référez-vous à la page 21 pour des informations pour commander un détecteur cardiaque compatible.

La console se connectera automatiquement à votre détecteur cardiaque compatible. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affichera.

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 23).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder l'un des entraînements proposés afin de l'utiliser ultérieurement, vous pouvez l'ajouter comme favori en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 20).

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

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, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo immersive. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et de 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 de l'écran pour sélectionner les options de carte souhaitées.

Durant certains entraînements, il peut vous être demandé de maintenir une vitesse cible. Pendant que vous vous entraînez, maintenez votre vitesse de rame proche de la vitesse cible.

Pendant l'entraînement, la résistance de la barre de tirage augmente ou diminue automatiquement.

Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en touchant les curseurs de résistance sur l'écran (voir l'étape 3 à la page 16).

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

Si la fonctionnalité de réglage intelligent est activée, la console ajuste automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance. Pour activer la fonctionnalité de réglage intelligent, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, puis touchez le commutateur à bascule de réglage intelligent.

IMPORTANT : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle 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 la quantité de calories que vous brûlerez.

Si la fonctionnalité du pouls actif est activée, la console adaptera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 6). Pour activer la fonctionnalité de pouls actif, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 22.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 4 à la page 17.

Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et l'option de pause ou arrêtez simplement de ramer. Pour continuer l'entraînement, touchez l'option de démarrage ou recommencez simplement à ramer.

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran, touchez l'option de pause, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 20) ou ajouter l'entraînement à votre liste de favoris. Puis, touchez *Finish* (terminer) pour revenir à l'écran d'accueil.

5. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

6. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte personnalisée, appuyez sur la touche Create (créer) en bas de l'écran.

3. Dessinez votre carte.

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

Si vous voulez commencer et terminer votre entraînement au même endroit, touchez *Close Loop* (boucle fermée) ou *Out & Back* (départ et arrivée) dans les options de la carte. Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, touchez *Undo* (annuler) dans les options de la carte.

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

4. Enregistrez votre entraînement.

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

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 17).

6. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 3 ci-dessous) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 23).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Connectez-vous à votre compte iFIT.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Log in* (connexion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur dans votre compte iFIT, appuyez sur la touche de menu, puis sur *Settings* (paramètres), puis *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

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

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement iFIT sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Les entraînements iFIT proposés qui sont affichés sur l'écran d'accueil changeront périodiquement.

La bibliothèque d'entraînements contient tous les entraînements iFIT disponibles pour le rameur, organisés en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur la touche de recherche (symbole de la loupe) et sélectionnez les options de filtrage souhaitées.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 5), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 6).

5. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier si vous le souhaitez.

Si vous le souhaitez, vous pouvez programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure. Il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité, de toucher *Schedule* (liste d'attente), puis de sélectionner la date souhaitée dans le calendrier.

Lorsque la date sélectionnée arrivera, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera dans l'écran d'accueil.

6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris si vous le souhaitez.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité et de toucher la touche des favoris (symbole cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, sélectionnez la bibliothèque d'entraînements (touche Browse), puis touchez *My List* (ma liste).

7. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 17).

8. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

9. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

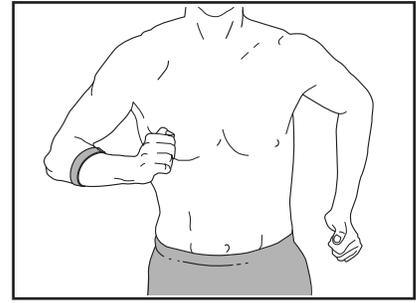
10. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

Pour plus d'informations sur iFIT, visitez le site [iFIT.com](https://www.ifit.com).

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 en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

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

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Par conséquent, il se peut que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaîtra alors à l'écran.

2. Parcourez les menus des paramètres et changez les paramètres comme vous le souhaitez.

Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche retour (symbole flèche). Vous pourrez peut-être voir et changer des paramètres dans les menus des paramètres suivants :

- Account (compte)
 - My Profile (mon profil)
 - In Workout (dans l'entraînement)
 - Manage Accounts (gérer les comptes)

- Equipment (équipement)
 - Equipment Info (information sur l'équipement)
 - Equipment Settings (paramètres de l'équipement)
 - Maintenance (entretien)
 - Wi-Fi

- About (à propos)
 - Legal (informations légales)

3. Personnalisez les paramètres des entraînements.

Pour personnaliser les paramètres d'entraînement et activer les fonctions d'entraînement, touchez *In Workout* (dans l'entraînement), puis les paramètres souhaités.

Quand la fonctionnalité du pouls actif est activée, la console adaptera le niveau d'intensité des entraînements en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible. Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, touchez le commutateur à bascule du pouls actif. Puis, sélectionnez votre fréquence cardiaque au repos et votre fréquence cardiaque maximale et réglez les paramètres associés comme vous le souhaitez.

4. Personnalisez l'unité de mesure et d'autres paramètres.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, touchez *Equipment Info* (information sur l'équipement) ou *Equipment Settings* (paramètres de l'équipement), puis les paramètres de votre choix.

5. Consultez les informations de la machine ou du logiciel de la console.

Appuyez sur *Equipment Info* (information sur l'équipement), puis sur *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur le logiciel) pour afficher des informations concernant votre rameur ou le logiciel de la console.

6. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel. Touchez *Maintenance* (entretien), puis *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour du logiciel sont disponibles par le biais de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le rameur, n'éteignez pas la console pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, attendez quelques secondes, puis rebranchez le bloc d'alimentation. Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner un fonctionnement légèrement différent de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

7. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu des paramètres, touchez la touche retour pour quitter le menu principal des paramètres.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil.

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi® est activé. S'il n'est pas activé, touchez le commutateur à bascule *Wi-Fi* pour l'activer.

4. Configurez et gérez une connexion réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affichera une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir votre propre réseau sans fil avec un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 15.)

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affiche à l'écran.

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : la console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA™ et WPA2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site support.iFIT.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le menu du réseau sans fil.

Pour quitter le menu du réseau sans fil, appuyez sur la touche retour (symbole flèche).

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

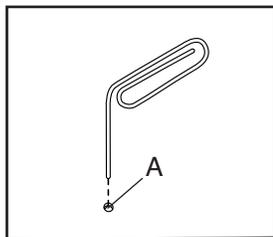
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur la page internet support.iFIT.com.

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

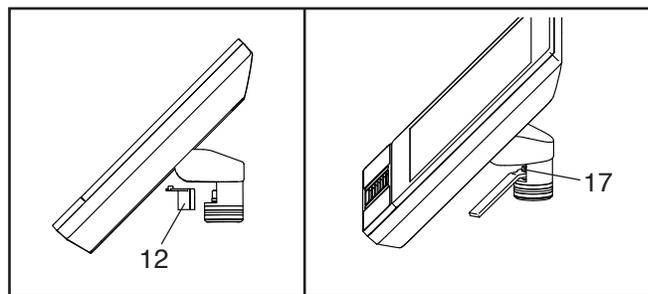
Si le processus de démarrage de la console ne se fait pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console.** Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, repérez la petite ouverture de réinitialisation (A) située sur le côté ou à l'arrière de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture



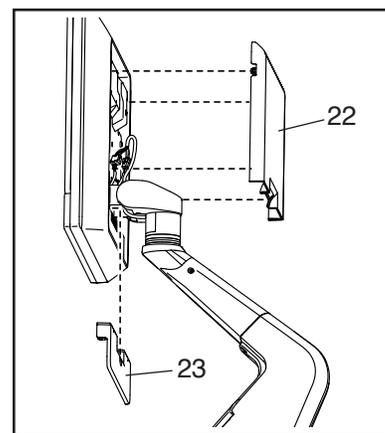
et maintenez-le enfoncé pendant que vous demandez à l'autre personne de brancher le bloc d'alimentation. Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez et rebranchez le bloc d'alimentation. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 22). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

COMMENT RÉGLER LE PIVOT ET L'INCLINAISON DE LA CONSOLE

Si la console semble trop lâche ou ne reste pas en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à l'autre, retirez d'abord le Boîtier du Socle (12). Ensuite, utilisez l'outil fourni pour serrer légèrement l'Écrou de Verrouillage M25 (17) jusqu'à ce que la console reste en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à l'autre. Ensuite, remettez le Boîtier du Socle en place.

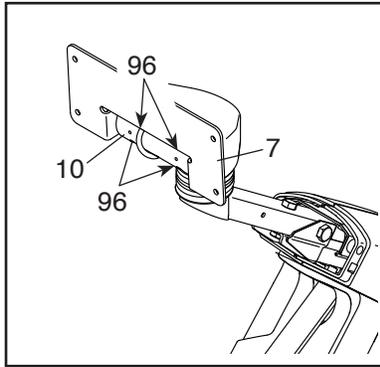


Si la console semble trop lâche ou ne reste pas en place lorsqu'elle est inclinée vers le haut et vers le bas, utilisez d'abord un tournevis standard pour faire levier sur les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Console (22, 23).



Remarque : pour plus de clarté, la console n'est pas représentée sur le schéma ci-dessous.

Serrez les quatre Vis M6 x 16mm (96) dans le Socle du Support Arrière (10) jusqu'à ce que le mouvement vers le haut et vers le bas ne semble plus lâche. Inclinez la console vers le haut et vers le bas pour accéder aux Vis. Puis, remettez en place les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Console (22, 23).



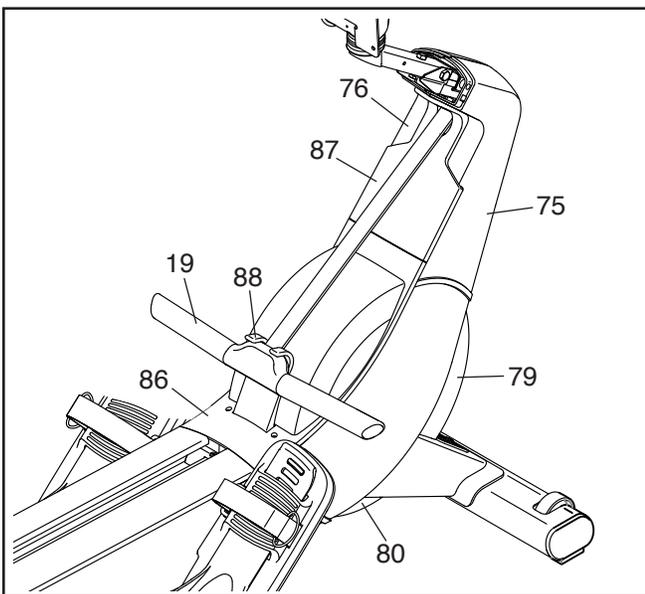
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que la sangle glisse pendant que vous ramez, même lorsque la résistance est réglée au niveau le plus élevé, il se peut que la courroie de traction doive être réglée. **Pour régler la courroie de traction, débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Ensuite, référez-vous à l'étape 8 de l'assemblage à la page 10. Retirez les Capots Droit et Gauche du Bras (77, 78) du rameur.

Remarque : pour plus de clarté, la console n'est pas représentée sur le schéma ci-dessous.

Enlevez la Barre de Tirage (19) du Crochet de la Barre de Tirage (88).



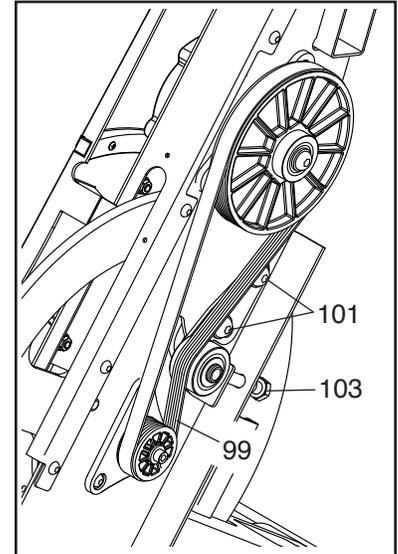
Puis, retirez le Boîtier de la Roue d'Inertie (86), le Boîtier de la Sangle (87), le Boîtier Avant (79), le Boîtier Inférieur (80) et les Capots Droit et Gauche (75, 76) du rameur. **Pour localiser les vis qui fixent chaque pièce, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 30.**

Veillez à noter l'emplacement de chaque taille de vis utilisée pour fixer ces pièces.

Remarque : vous aurez besoin de l'aide d'une deuxième personne pour basculer le rameur sur le côté afin de pouvoir accéder au Boîtier Inférieur (80).

Localisez la Courroie de Traction (99) sur le côté droit du rameur.

Ensuite, desserrez les deux Vis M10 x 20mm (101). Serrez la Vis M10 x 60mm (103) jusqu'à ce que la Courroie de Traction soit bien tendue. Puis, serrez les deux Vis M10 x 20mm.

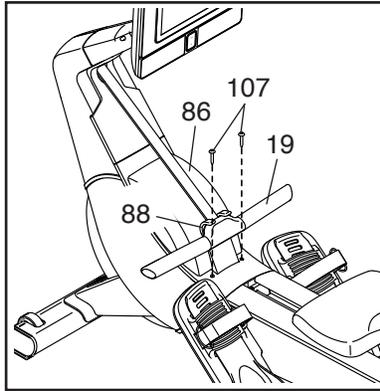


Lorsque la Courroie de Traction (99) est correctement tendue, réinstallez les pièces que vous avez retirées, puis branchez le bloc d'alimentation.

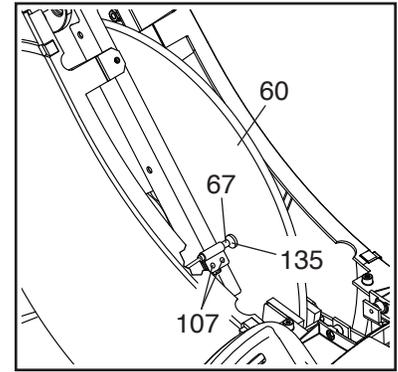
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Ensuite, enlevez la Barre de Tirage (19) du Crochet de la Barre de Tirage (88). Retirez ensuite les deux Vis M4 x 16mm (107) du Boîtier de la Roue d'Inertie (86). Faites pivoter le Boîtier de la Roue d'Inertie vers le haut et retirez-le du rameur.



Localisez le Capteur Magnétique (67). Tournez la Roue d'Inertie (60) jusqu'à aligner un Aimant de la Roue d'Inertie (135) avec le Capteur Magnétique. Puis, desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (107) indiquées, faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant de la Roue d'Inertie, puis resserrez les Vis.



Branchez le bloc d'alimentation, puis tournez la Roue d'Inertie (60) de façon à ce que l'Aimant de la Roue d'Inertie (135) puisse passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (67). Répétez les étapes décrites ci-dessus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, 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	

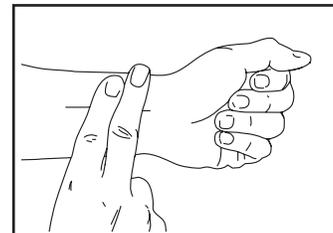
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu 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 NTRW15122-INT.4 R0122A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	48	1	Grand Guide de Sangle
2	1	Rail	49	1	Bague d'Espacement de Poulie de Retour
3	1	Barre	50	1	Essieu de Retour
4	1	Stabilisateur Avant	51	1	Bague d'Espacement de Guide de Sangle
5	1	Stabilisateur Arrière	52	1	Bague-attache
6	1	Console	53	1	Bague de Ressort
7	1	Support de la Console	54	1	Ressort de Retour
8	1	Bras	55	1	Tendeur
9	1	Socle du Support Avant	56	1	Poulie de la Roue d'Inertie
10	1	Socle du Support Arrière	57	2	Bloc de la Selle de la Roue d'Inertie/ Roulement à Billes
11	2	Bague Intérieure du Pivot	58	2	Bague de la Roue d'Inertie
12	1	Boîtier du Socle	59	1	Moyeu de la Roue d'Inertie
13	2	Disque Supérieur/Inférieur du Pivot	60	1	Roue d'Inertie
14	1	Disque Central du Pivot	61	1	Support du Cadre
15	1	Rondelle de Friction	62	1	Panneau d'Alimentation
16	1	Rondelle en Plastique	63	1	Interrupteur
17	1	Écrou de Verrouillage M25	64	1	Prise d'Alimentation/Fil
18	1	Sangle	65	1	Support du Capteur Magnétique
19	1	Barre de Tirage	66	1	Pince
20	1	Boîtier Supérieur de la Barre de Tirage	67	1	Capteur Magnétique/Fil
21	1	Boîtier Inférieur de la Barre de Tirage	68	1	Support Magnétique
22	1	Boîtier Supérieur de la Console	69	1	Bloc
23	1	Boîtier Inférieur de la Console	70	1	Bras
24	2	Pied de Nivellement	71	1	Disque du Moteur
25	4	Embout du Stabilisateur	72	1	Moteur de la Résistance
26	2	Roulette de Transport	73	1	Support du Moteur
27	1	Support du Repose-pieds Droit	74	1	Boîtier d'Extrémité du Rail
28	1	Support du Repose-pieds Gauche	75	1	Capot Droit
29	1	Repose-pieds Droit	76	1	Capot Gauche
30	1	Repose-pieds Gauche	77	1	Capot Droit du Bras
31	1	Base du Repose-pieds Droit	78	1	Capot Gauche du Bras
32	1	Base du Repose-pieds Gauche	79	1	Boîtier Avant
33	1	Support de Talon Droit	80	1	Boîtier Inférieur
34	1	Support de Talon Gauche	81	1	Accent Supérieur Droit
35	2	Sangle du Repose-pieds	82	1	Accent Supérieur Gauche
36	1	Siège	83	1	Accent Inférieur Droit
37	1	Chariot	84	1	Accent Inférieur Gauche
38	1	Amortisseur Arrière du Rail	85	1	Boîtier Supérieur
39	10	Rouleau du Chariot	86	1	Boîtier de la Roue d'Inertie
40	2	Pied	87	1	Boîtier de la Sangle
41	1	Petit Guide de Sangle	88	1	Crochet de la Barre de Tirage
42	1	Insert du Petit Guide de Sangle	89	1	Capot Droit du Rail
43	3	Essieu du Cadre	90	1	Capot Gauche du Rail
44	1	Rouleau	91	1	Boîtier du Stabilisateur
45	1	Poulie de Retour	92	1	Fil Principal
46	1	Bloc Droit de la Selle/Roulement à Billes	93	1	Fil du Bras
47	1	Bloc Gauche de la Selle/Roulement à Billes	94	1	Tube de la Barre de Tirage
			95	8	Attache en Couronne

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
96	4	Vis M6 x 16mm	119	1	Vis M10 x 65mm
97	4	Vis M4 x 10mm	120	2	Vis M4 x 25mm
98	2	Vis M8 x 55mm	121	1	Écrou de Verrouillage M8
99	1	Courroie de Traction	122	1	Boulon à Douille M6 x 40mm
100	8	Vis M10 x 35mm	123	1	Écrou de Verrouillage M6
101	4	Vis M10 x 20mm	124	6	Vis M5 x 10mm
102	1	Vis M10 x 100mm	125	1	Amortisseur Avant du Rail
103	3	Vis M10 x 60mm	126	4	Vis M6 x 20mm
104	10	Vis M4 x 19mm	127	1	Clé
105	1	Vis M10 x 40mm	128	1	Rondelle M6 x 16mm
106	1	Vis à Tête Plate M5 x 16mm	129	2	Rondelle M8
107	38	Vis M4 x 16mm	130	2	Vis M8 x 16mm
108	5	Vis à Tête Plate M10 x 15mm	131	1	Boulon M8 x 65mm
109	1	Vis M3 x 8mm	132	3	Vis M6 x 30mm
110	23	Vis M4 x 12mm	133	12	Vis M3 x 10mm
111	2	Barrette en C de 15mm	134	2	Rondelle M10
112	1	Barrette en C de 17mm	135	2	Aimant de la Roue d'Inertie
113	2	Écrou M5	136	1	Bloc d'Alimentation
114	7	Vis M10 x 55mm	137	1	Cordon d'Alimentation
115	12	Vis M6 x 14mm	138	10	Essieu du Rouleau
116	16	Rondelle M5	*	–	Manuel de l'Utilisateur
117	21	Vis M5 x 8mm	*	–	Outils d'Assemblage
118	23	Vis M6 x 12mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du modèle NTRW15122-INT.4 R0122A

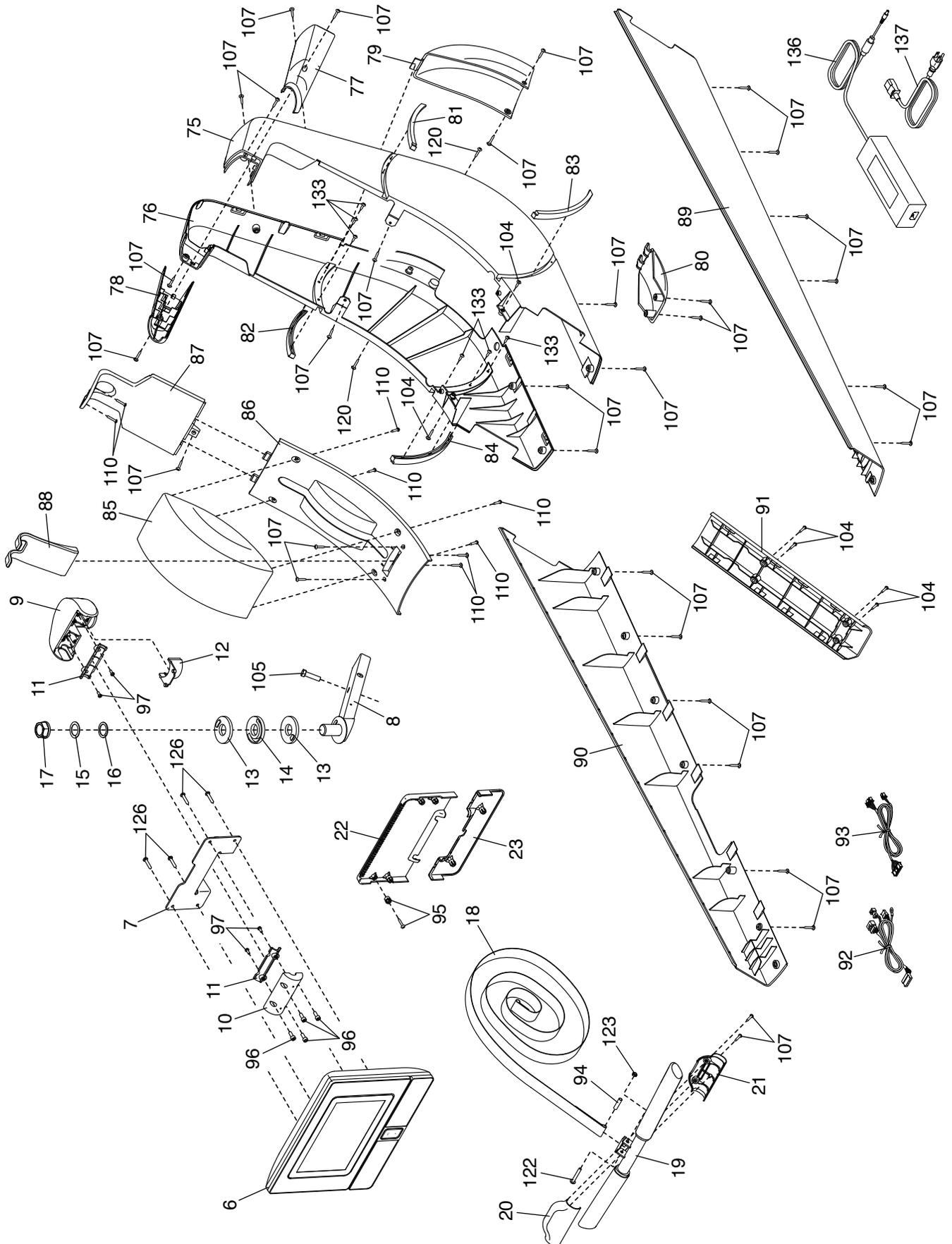
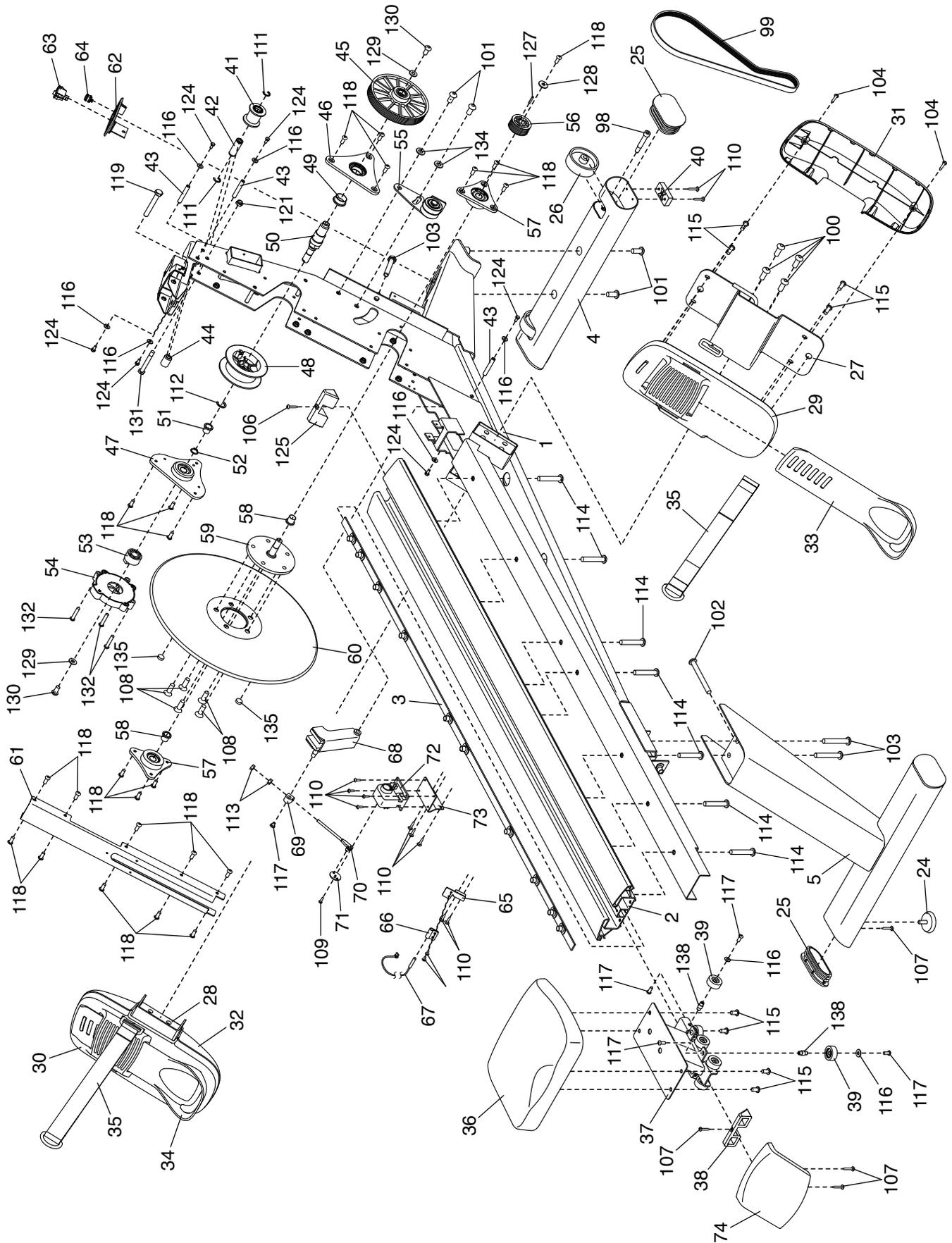


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle NTRW15122-INT.4 R0122A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

Veillez 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 de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

