NordicTrack RW900

N° du Modèle NTEVRW15920.0 N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : iconsupport.eu/fr Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE Téléphone : 0800 001 265

BELGIQUE Téléphone : 0800 58 095

du lundi au vendredi, de 9h à 19h ; le samedi, de 9h à 13h

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.	2
PRECAUTIONS IMPORTANTES	
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE RAMEUR	10
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	13
ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES	
CONSEILS POUR LES EXERCICES	
LISTE DES PIÈCES	
SCHÉMA DÉTAILLÉ	
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 ci-dessous sont inclus avec l'appareil. 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 peutêtre pas illustrés à leurs tailles réelles.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, 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 les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur le rameur avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de cet appareil.

- 1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du rameur sont correctement informés de toutes les précautions.
- 2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles avant des problèmes de santé.
- 3. 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.
- 4. Utilisez uniquement le rameur de la manière décrite dans ce manuel.
- 5. Le rameur est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le rameur dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
- 6. 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.
- 7. Installez le rameur sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre

moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 m d'espace libre autour du rameur.

- 8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le rameur. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
- 9. Gardez les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du rameur en tout temps.
- 10. 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.
- 11. Le rameur ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.
- 12. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le rameur ; ne vous cambrez pas.
- 13. Ne lâchez pas la barre de tirage quand la sangle est tirée.
- 14. Un excès d'exercice peut entrainer des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur

NORDICTRACK[®] RW 900. 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 900 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 pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Avant de continuer, veuillez étudier le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces indiquées.



TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- 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 localiser les petites pièces, référez-vous à la page 5.
- En plus de l'outil inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

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 iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.
 - obtenez votre preuve d'achat
 - · activez votre garantie
 - devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la page de couverture du manuel) pour enregistrer votre appareil.

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

Avec l'aide d'une autre personne, tirez le Rail (2) vers l'extérieur et pliez le Stabilisateur (3) vers le bas.





Demandez à l'autre personne de tenir le Rail (2) durant cette étape.

Fixez le Stabilisateur (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 20mm (61).

Ensuite, tenez la Poignée du Rail (34), tirez le Rail (2) vers l'extérieur, puis placez le Rail sur le sol (voir le schéma de l'étape 4).







5. Faites glisser le Siège (23) jusqu'à l'avant du Rail (2).

Ensuite, fixez un Butoir (32) de chaque côté du Rail (2) à l'aide de deux Vis M4x 19mm (69).

Puis, fixez l'Embout du Rail (38) sur le Rail (2) à l'aide de deux Vis M4 x 19mm (69).



 Pendant qu'une autre personne tient l'assemblage du Montant (77) près du Cadre (1), branchez le Fil du Bras (112) dans le Fil Principal (84).

Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez le Montant (77) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M8 x 35mm (82) ; **vissez de quelques tours chacune des Vis avant de les serrer complètement.**



 Desserrez et retirez la Poignée (78) du Montant (77). Remarque : la Poignée fonctionne comme une clé à cliquet. Tournez la Poignée dans le sens voulu, tirez-la vers l'extérieur, tournez-la dans le sens opposé, poussez-la vers l'intérieur, puis tournez-la de nouveau dans le sens voulu. Répétez cette étape autant de fois que nécessaire.

Ensuite, repérez les Boîtiers Droit et Gauche du Montant (80, 81) et orientez-les comme indiqué sur le schéma.

Conseil : évitez de pincer les fils. Appuyez les Boîtiers Droit et Gauche du Montant (80, 81) l'un contre l'autre autour du Montant (77), puis fixezles au Montant à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (68).

Puis, insérez la Poignée (78) dans le Boîtier Droit du Montant (80) et serrez-la dans le Montant (77).



 Pendant qu'une autre personne tient la Console (75) près du Socle de la Console (108), branchez les fils (A) de la Console dans les Fils du Bras (112) dans le Bras (76).

Insérez les fils en excès un après l'autre dans le Bras (76) ; insérez chaque fil aussi loin que possible dans le Bras. **Conseil : insérez d'abord le fil du plus grand connecteur dans le Bras.**

Conseil : évitez de pincer les fils. Si nécessaire, inclinez le Bras (76) vers le haut pour faciliter cette étape. Fixez la Console (75) au Socle de la Console (108) à l'aide de quatre Vis Mécaniques M4 x 16mm (93) ; vissez chacune des Vis Mécaniques de quelques tours avant de les serrer.

9. Branchez le Bloc d'Alimentation (107) dans la prise située sur le cadre du rameur.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (107) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 10.





10. 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 suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composantes électriques de la console.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située sur le cadre du rameur. Insérez l'adaptateur de prise approprié dans le bloc d'alimentation, si nécessaire.



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

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE

Pour varier l'intensité de vos exercices, vous pouvez régler la résistance ressentie quand vous tirez la barre de tirage.

Vous pouvez régler la résistance à la fois numériquement et manuellement. **Tout d'abord, réglez la résistance numériquement,** en appuyant sur les boutons de réglage de la résistance à l'écran (voir l'étape 3 à la page 15).

Puis, affinez manuellement le réglage de la résistance, en déplaçant la poignée de la résistance (B). Pour augmenter la résistance, poussez la poignée de la résistance vers l'avant du rameur ; pour



réduire la résistance, tirez la poignée de la résistance vers l'arrière du rameur.

COMMENT RÉGLER LES SEMELLES DES CALES-PIEDS

Tout d'abord, asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds à l'intérieur des semelles des cales-pieds (C).

Ensuite, appuyez sur le support du cale-pied (D), faites glisser la semelle du cale-pied (C) jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le support du calepied de manière



à ce que la languette (E) se bloque dans une fente de la semelle du cale-pied. Serrez ensuite la sangle sur votre pied.

Réglez l'autre semelle du cale-pied (C) 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 de votre choix, dévissez la poignée (F), soulevez ou abaissez le bras (G) jusqu'à la position souhaitée, puis



resserrez la poignée ; ne tenez pas et ne tirez pas sur la console.

Remarque : la poignée (F) fonctionne comme une clé à cliquet. Tournez la poignée dans le sens voulu, tirez-la vers l'extérieur, tournez-la dans le sens opposé, poussez-la vers l'intérieur, puis tournez-la de nouveau dans le sens voulu. Répétez cette étape autant de fois que nécessaire.

COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR

Le rameur peut être rangé dans une position pliée pour prendre le moins de place possible. **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.

Pour ranger le rameur, faites glisser d'abord le siège (H) jusqu'à l'arrière du rail (I).



Ensuite, tenez et soulevez la poignée du cadre (J) 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 droite).

Puis, tirez la poignée du rail (K) vers l'avant jusqu'à ce que la pince de pliage (O) s'attache à la barre du stabilisateur (P).



Pour déplier le rameur, placez d'abord votre pied sur un pied du stabilisateur (Q) 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 (J) ; tirez la poignée du rail vers l'extérieur, puis abaissez le rail (I) jusqu'au sol.

COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR DANS SA POSITION DÉPLIÉE

Placez-vous derrière le rameur et soulevez le rail (I) jusqu'à ce que le rameur roule sur les roulettes. Ensuite, déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le



jusqu'au sol. Ne tenez pas et ne tirez pas sur la console quand vous déplacez le rameur.

COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR DANS SA POSITION PLIÉE

Référez-vous à la section COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR à la page 11, et pliez le rameur. Puis, tenez la poignée du cadre (J), placez votre pied sur un pied du stabilisateur (Q), puis faites basculer le rameur jusqu'à ce qu'il roule sur les roulettes. Déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le en position de rangement. **Ne tenez pas et ne tirez pas sur la console quand vous déplacez le rameur.**



COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

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

Un entraînement de rameur correcte est divisé en trois phases :

- 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 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. Penchezvous légèrement vers l'arrière, au niveau des hanches (pas de la taille), en gardant votre dos droit. Pendant que vous allongez 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 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 chaque phase d'un mouvement fluide. Il est important de respirer normalement quand vous ramez ; ne retenez jamais votre respiration.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

ΓΓ. > νικε		••• () •••	
التربي مير التربي مير التربي مير			
FIT> SNC			
ifit > sinc			
iFIT > SYNC			
IFIT'> SYNC			
IFIL > SYNC			
		iFIT>svnc │	

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

La console est équipée de la technologie sans fil qui permet à la console 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 options.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. 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 par simple pression d'une touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'une ceinture cardiaque en option (voir page 22 pour plus d'informations).

Vous pouvez aussi écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant votre entraînement grâce au système audio de la console.

Pour activer ou éteindre la console, référez-vous à la page 14. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, référez-vous à la page 14. Pour configurer la console, référez-vous à la page 15.

COMMENT ACTIVER 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 10. Quand vous branchez le bloc d'alimentation, touchez simplement l'écran pour activer la console.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

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

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne comme la plupart des tablettes sur le marché. Faites glisser le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, comme les affichages des données lors d'un entraînement.
- Pour entrer des données dans une boîte textuelle, touchez d'abord la boîte textuelle pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, appuyez sur ?123. Pour voir plus de caractères, appuyez sur ~[<. Appuyez de nouveau sur ?123 pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole avec une 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 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 d'autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions sur 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 20.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFit.

Suivez les indications sur l'écran pour vous connecter à votre compte iFit ou pour créer un compte iFit.

4. Présentation de la console.

La première fois que vous utilisez la console, une présentation vous fera découvrir ses différentes fonctionnalités.

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

Tout d'abord, appuyez sur la touche du profile, 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 20. Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les différents entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, lisez la suite sur cette page. Pour utiliser un entraînement sur une carte ou un entraînement intégré, référez-vous à la page 16. Pour créer un entraînement personnalisé sur une carte, référez-vous à la page 18. Pour utiliser un entraînement iFit, référez-vous à la page 19.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 20. Pour vous connecter à un réseau sans fil, référez-vous à la page 21. Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 21. Pour brancher un câble HDMI, référez-vous à la page 22.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Touchez l'écran pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 14. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. Sélectionnez le menu principal.

Lorsque vous activez la console, le menu principal apparaît à l'écran après le démarrage de la console.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les invites pour mettre fin à l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

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

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

Vous pouvez régler la résistance que vous ressentez lorsque vous tirez la barre de tirage à la fois numériquement et manuellement. **Tout d'abord, réglez la résistance numériquement**, en appuyant sur les boutons de réglage de la résistance à l'écran. Le niveau de résistance sélectionné apparaitra à l'écran.

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, le rameur prend quelques instants pour atteindre la résistance sélectionnée.

Puis, affinez le réglage de la résistance manuellement, le cas échéant, en déplaçant la poignée de la résistance (voir COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE à la page 10).

4. Suivez votre progression.

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

Faites glisser vers le haut de l'écran pour accéder au mode d'affichage plein écran. Faites glisser vers le bas sur l'écran pour afficher les informations sur l'entraînement.

Touchez les différents affichages d'informations sur les entraînements pour afficher plus d'options. Appuyez sur la touche plus (symbole +) pour afficher les statistiques ou les graphiques. Touchez le centre de l'écran 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 bouton volume situé sur le côté droit de la console.

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

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran pour mettre l'entraînement en pause, puis suivez les invites à l'écran pour terminer l'entraînement et revenir au menu principal.

5. Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Vous pouvez porter une ceinture cardiaque en option pour mesurer votre rythme cardiaque. Pour plus d'informations sur la ceinture cardiaque en option, référez-vous à la page 22. Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth[®] Smart.

Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche à l'écran.

6. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 14.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT ILLUSTRÉ OU UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Touchez l'écran pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 14. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. Sélectionnez le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran après le démarrage de la console.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les invites pour mettre fin à l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner le menu principal (C) ou la bibliothèque des entraînements (D).

3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement dans le menu principal ou dans la bibliothèque des entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité sur l'écran. Touchez ou faites glisser le doigt sur l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Remarque : pour utiliser un entraînement illustré, vous devez être connecté à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 21).

Les entraînements illustrés proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un des entraînements illustrés pour l'utiliser ultérieurement, vous pouvez le sauvegarder en tant que favoris en appuyant sur la touche des favoris (symbole en forme de cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFit pour sauvegarder un entraînement illustré (voir l'étape 3 à la page 19).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER VOTRE PROPRE ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE à la page 18.

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 brulerez durant cet entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

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

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur iFit peut vous guider pas à pas dans une vidéo. Appuyez sur la touche de son (symbole des notes de musique) pour sélectionner la musique, la voix de l'entraîneur et les options de volume pour l'entraînement.

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

Durant certains entraînements, l'écran peut afficher un objectif de vitesse. Pendant que vous vous entraînez, maintenez une vitesse se rapprochant de l'objectif de vitesse affiché à l'écran. Un message vous demandera peut-être d'accélérer, de ralentir ou de maintenir votre vitesse.

IMPORTANT : la vitesse cible ne vise qu'à motiver. Votre vitesse réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Il est important de ramer à une vitesse qui vous semble confortable.

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 modifier manuellement le réglage en touchant les touches de réglage de résistance à l'écran. Si vous appuyez sur une touche de réglage de résistance, vous pourrez alors contrôler manuellement la résistance (voir l'étape 3 à la page 15). Pour revenir aux paramètres de la résistance de l'entraînement, appuyez sur *Follow Workout* (suivre l'entraînement).

Remarque : 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 la résistance durant l'entraînement, cela modifiera la quantité de calories que vous brûlerez.

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

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran pour mettre l'entraînement en pause, puis suivez les invites à l'écran pour terminer l'entraînement et revenir au menu principal.

Quand l'entraînement est terminé, un bilan de l'entraînement s'affiche à l'écran. Si nécessaire, vous pourrez sélectionner des options telles que l'ajout de l'entraînement à votre liste d'attente (voir COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 19) ou ajouter l'entraînement à votre liste de favoris. Puis, appuyez sur *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir au menu principal.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 16.

6. Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 16.

7. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 14.

COMMENT CRÉER VOTRE PROPRE ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE

1. Touchez l'écran pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 14. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. Sélectionnez un entraînement sur carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran après le démarrage de la console.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les invites pour mettre fin à l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

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

3. Dessinez votre carte.

Accédez à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en faisant glisser vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Puis, touchez l'écran pour ajouter l'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 cartes. Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route. Si vous faites une erreur, touchez *Undo* (Annuler) dans les options de cartes.

L'écran affiche les statistiques de l'altitude et de la distance pour votre entraînement.

4. Enregistrez votre entraînement.

Appuyez sur *Save New Workout* (enregistrer le nouvel entraînement) pour enregistrer votre entraînement. Le cas échéant, entrez un nom et une description pour votre entraînement. Puis, appuyez sur la touche de continuation (symbole >).

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement illustré ou un entraînement intégré (référez-vous à la page 16).

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 16.

7. Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 16.

8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 14.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être connecté à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 21). Vous devez également avoir un compte iFit.

1. Ajouter des entraînements à votre liste d'attente sur iFit.com.

Sur votre ordinateur, smartphone, tablette, ou un autre appareil connecté, ouvrez votre navigateur internet, allez sur le site iFit.com, et connectez-vous à votre compte iFit.

Ensuite, sélectionnez Menu > Library (bibliothèque) sur la page internet. Accédez aux entraînements dans la bibliothèque et sélectionnez ceux que vous souhaitez utiliser.

Puis, sélectionnez Menu > Schedule (liste d'attente) pour afficher votre liste d'attente. Tous les entraînements que vous avez sélectionnés apparaîtront dans votre liste d'attente ; vous pourrez les organiser ou les supprimer comme vous le souhaitez.

Prenez le temps d'explorer le site iFit.com avant de vous déconnecter.

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran après le démarrage de la console.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les invites pour mettre fin à l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

3. Connectez-vous à votre compte iFit.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche de menu (symbole de trois lignes horizontales) à l'écran, puis touchez *Log in* (se connecter) pour vous connecter à votre compte iFit. Suivez les indications 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, touchez *Settings* (paramètres), puis touchez *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si vous avez plusieurs utilisateurs sur votre compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Appuyez sur le nom de l'utilisateur de votre choix.

 Sélectionnez un entraînement iFit que vous avez déjà ajouté à votre liste d'attente sur iFit.com.

IMPORTANT : avant de pouvoir télécharger les entraînements iFit, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com (voir l'étape 1).

Pour télécharger un entraînement iFit sur la console, appuyez sur la touche Calendar (calendrier) située en bas de l'écran.

Quand vous téléchargez 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 brulerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement illustré ou un entraînement intégré (référez-vous à la page 16).

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 16.

7. Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 16.

8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 14.

Pour plus d'informations sur iFit, visitez le site iFit.com.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : certains des paramètres et certaines des fonctions qui sont décrits peuvent ne pas être activés. Occasionnellement, une mise à jour du logiciel peut entraîner un léger changement dans le fonctionnement de la console.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, activez la console (voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 14). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Ensuite, sélectionnez le menu principal (bouton Home (accueil)). Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran après le démarrage de la console. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les invites pour mettre fin à l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

Appuyez ensuite sur la touche de menu (symbole de trois lignes horizontales), puis touchez *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres s'affiche à l'écran.

2. Parcourez les menus des paramètres et changez à volonté les paramètres.

Touchez ou faites glisser le doigt sur l'écran pour faire défiler les options 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 de retour (symbole avec une flèche). Vous pourrez peut-être voir et changer des paramètres dans les menus suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profile)
- In Workout (entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (appareil)

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

About (à propos)

· Legal (informations légales)

3. Personnalisez les paramètres.

Pour personnaliser le fuseau horaire ou d'autres paramètres, touchez *Equipment Info* (information sur l'appareil) ou *Equipment Settings* (paramètres de l'appareil), puis touchez les paramètres souhaités.

4. Affichez les informations sur l'appareil.

Appuyez sur la touche *Equipment Info* (informations sur l'appareil) puis sur *Machine Info* (informations sur la machine) pour afficher des informations sur votre rameur ou à propos de l'application console.

5. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour. Appuyez sur *Maintenance* (entretien), puis sur *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour sont disponibles. La mise à jour commence automatiquement. IMPORTANT : pour ne pas endommager le rameur, ne débranchez pas le bloc d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.

L'écran affiche la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le rameur s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez puis rebranchez le bloc d'alimentation. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Remarque : occasionnellement, une mise à jour du logiciel peut entraîner un léger changement dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

6. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu des paramètres, appuyez sur la touche de retour. Ensuite, appuyez sur la touche de fermeture (symbole x) pour quitter le menu principal des paramètres.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez le menu principal.

Tout d'abord, allumez l'appareil (voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 14). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Ensuite, sélectionnez le menu principal (bouton Home (accueil)). Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran après le démarrage de la console. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les invites pour mettre fin à l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche de menu (symbole de trois lignes horizontales, puis appuyez 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, appuyez sur la touche de basculement de *Wi-Fi* pour l'activer.

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

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

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

Quand la liste des réseaux apparait, touchez le réseau souhaité. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier. Suivez les indications 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 14.)

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, le nom du réseau sans fil sera coché.

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, WAP™ et WAP2™). 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 de retour (symbole avec une flèche).

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/ mâle (non inclus) dans la prise sur le côté droit de la console et dans la prise audio de votre lecteur ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : pour acheter un câble audio, consultez un magasin d'électronique de votre localité.**

Appuyez ensuite sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume situés sur le côté droit de la console, ou sur la touche de réglage du volume de votre lecteur.

Pour écouter le contenu audio de la console avec votre casque ou vos écouteurs, branchez le fil audio de votre casque ou de vos écouteurs dans la prise audio sur le côté droit de la console.

COMMENT BRANCHER UN CÂBLE HDMI

Pour afficher l'écran de la console sur un téléviseur ou un autre écran, branchez un câble HDMI (non inclus) dans le port de la console et dans un port de votre téléviseur ou écran ; assurez-vous que le câble HDMI est bien enfoncé. Remarque : pour acheter un câble HDMI, consultez un magasin d'électronique de votre localité.

LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

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



rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture 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 une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la Clientèle.**

Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth Smart.

ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le rameur. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

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, faites un nettoyage quotidien du rail, du chariot du siège et des rouleaux du chariot.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. S'il y a des fils extérieurs sur la console, assurez-vous que les connecteurs sur les fils sont orientés dans le bon sens et qu'ils sont bien branchés dans les prises sur la console.

Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous n'arrivez pas à vous connecter à votre compte iFit ou aux entraînements iFit, allez sur la page internet support.iFit.com. Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fournis par le fabricant.

Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine. **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, branchez le bloc d'alimentation. Ensuite, localisez la petite ouverture d'initialisation (A) située à côté du port USB de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton d'initialisation à l'intérieur de l'ouverture, et demandez à l'autre personne de brancher le bloc d'alimentation. Maintenez le bouton d'initialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois l'initialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez puis rebranchez le bloc d'alimentation. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 5 à la page 20). Remargue : vous devrez peut-être attendre guelgues minutes avant de pouvoir utiliser la console.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté. Avant d'ajuster le capteur magnétique, **débranchez le bloc d'alimentation.** Retirez ensuite les pièces décrites ci-dessous.

Enlevez d'abord les six Vis M4 x 10mm (70) puis retirez doucement la Poignée de la Résistance (9).



Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page

31. Repérez les Capots Droit et Gauche (7, 8). Retirez les quatre Vis M4 x 19mm (69) et les dix Vis M4 x 16mm (68) des Capots Droit et Gauche. Puis, retirez doucement les Capots Droit et Gauche.

Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (47). Tournez le Ventilateur Gauche (4) jusqu'à ce qu'un Aimant (85) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Puis, desserrez légèrement les deux Vis M4 x 19mm (69) indiquées, faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant, puis resserrez les Vis.



Branchez le bloc d'alimentation, puis tournez le Ventilateur Gauche (4) de façon à ce que l'Aimant (85) puisse passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (47). Répétez les étapes décrites ci-dessus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

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

CONSEILS POUR LES EXERCICES

tez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.

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

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre 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.

165 145	155 138	145 130	140 125	130 118	125 110	115 103	© ©
125	120	<i>1</i> 15	110	105	95	90	•
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



ments de votre cœur pendant 6 secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant 6 secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. 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 – Entraînezvous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Ischio-jambiers

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



NOTES

LISTE DES PIÈCES

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

N° du Modèle NTEVRW15920.0 R0919A

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
101	2	Écrou M4	110	1	Boulon M8 x 80mm
102	1	Disque de la Résistance	111	1	Vis à Épaulement M6
103	1	Vis M3 x 8mm	112	1	Fil du Bras
104	2	Selle	113	1	Support du Coussin de la
105	2	Ressort			Résistance
106	1	Prise d'Alimentation/Fil	114	4	Vis M4 x 10mm
107	1	Bloc d'Alimentation	*	_	Manuel de l'Utilisateur
108	1	Socle de la Console	*	_	Outil d'Assemblage
109	2	Disque du Pivot			Ũ

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEVRW15920.0 R0919A



SCHÉMA DÉTAILLÉ B



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Pour protéger l'environnement, cet appareil doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la règlementation locale.

Veuillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel 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 de recyclage appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté cet appareil.

