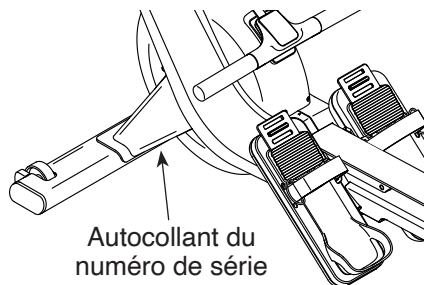


NordicTrack® RW600

N° du modèle NTRW10124-INT.1

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 18h00

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

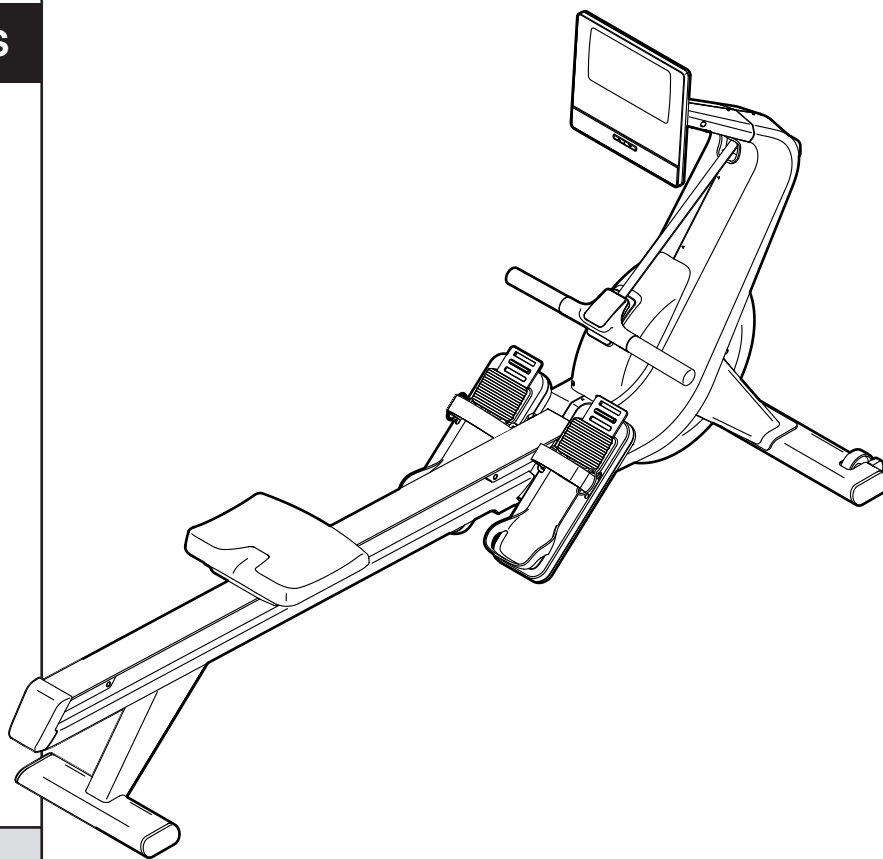


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE RAMEUR.....	13
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	15
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	26
CONSEILS POUR LES EXERCICES	29
LISTE DES PIÈCES	32
SCHÉMA DÉTAILLÉ	34
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'IFIT Inc. App Store et une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

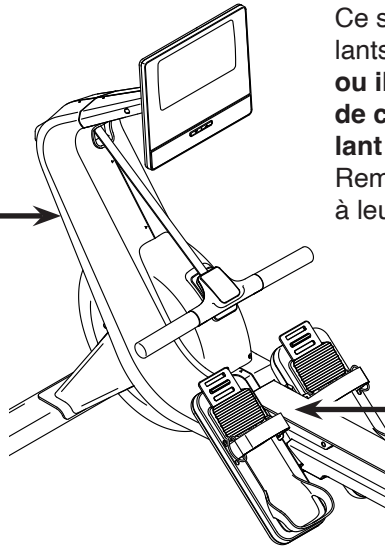

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et toutes les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur le rameur avant de l'utiliser. iFIT ne peut être tenu responsable des blessures corporelles ou des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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du rameur ont été informés de manière satisfaisante de toutes les précautions.
2. Gardez les enfants de moins de 16 ans ainsi que les animaux domestiques à l'écart du rameur en tout temps.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercice pendant la grossesse. Utilisez uniquement le rameur de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le rameur n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation du rameur par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez uniquement le rameur de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le rameur est conçu pour un usage à domicile 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. Ne placez pas le rameur dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
9. Placez le rameur sur une surface plane et sur un tapis pour protéger le sol ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 60 cm d'espace libre autour du rameur.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le rameur est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
11. Le rameur ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 114 kg.
12. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le rameur. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
13. Maintenez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez le rameur ; ne vous cambrez pas.
14. Ne relâchez pas la barre de tirage lorsque la sangle est tendue.
15. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements, si vous avez du mal à respirer ou si vous ressentez de la douleur durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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 114 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.



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

AVERTISSEMENT



Gardez les mains et les doigts éloignés de cette zone.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur NORDICTRACK® RW 600. La pratique du rameur est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le rameur RW 600 est conçu pour vous permettre de profiter de cet exercice efficace dans le confort et l'intimité de votre domicile.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de

couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de poursuivre la lecture, veuillez étudier le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces identifiées.

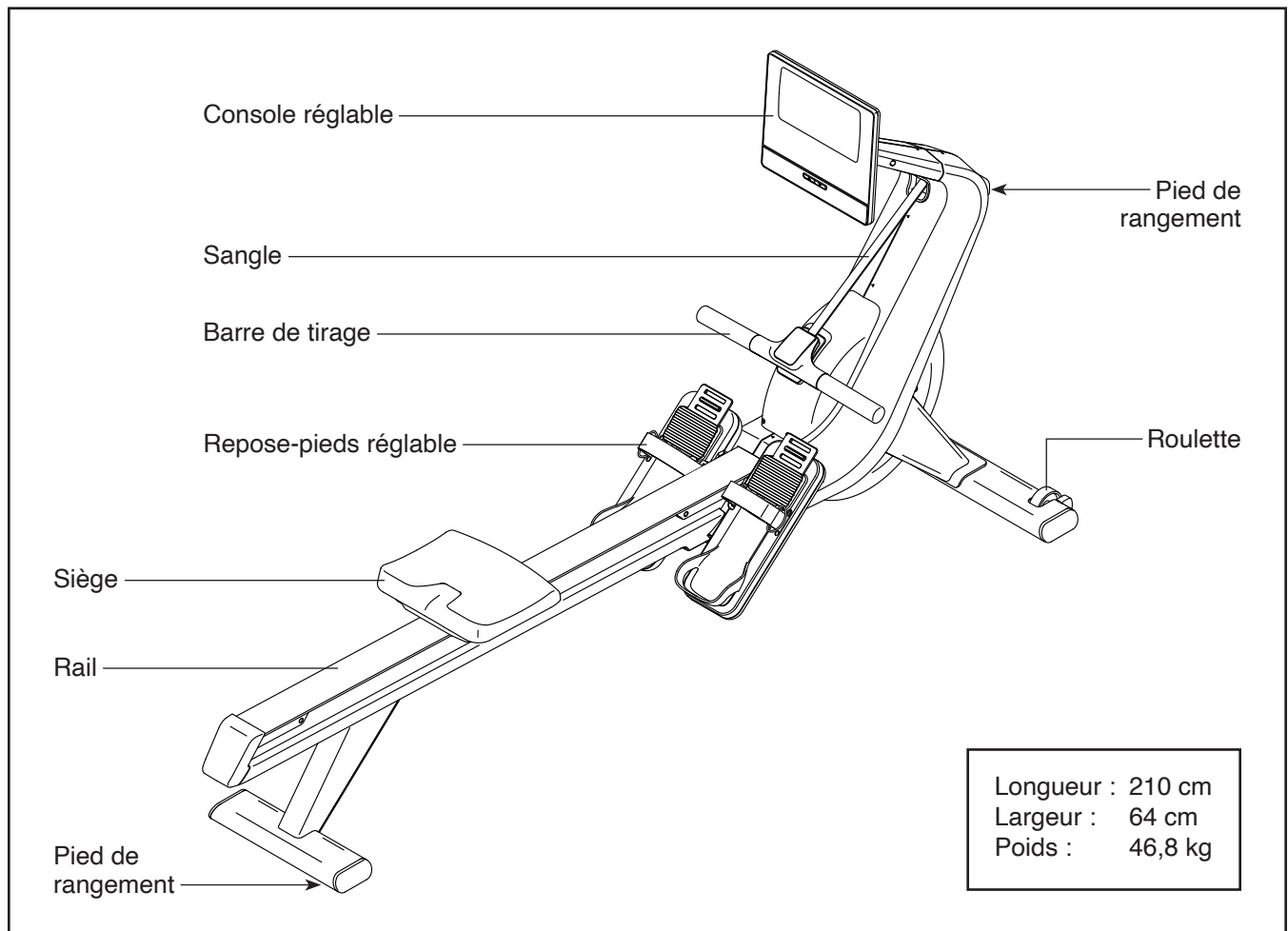
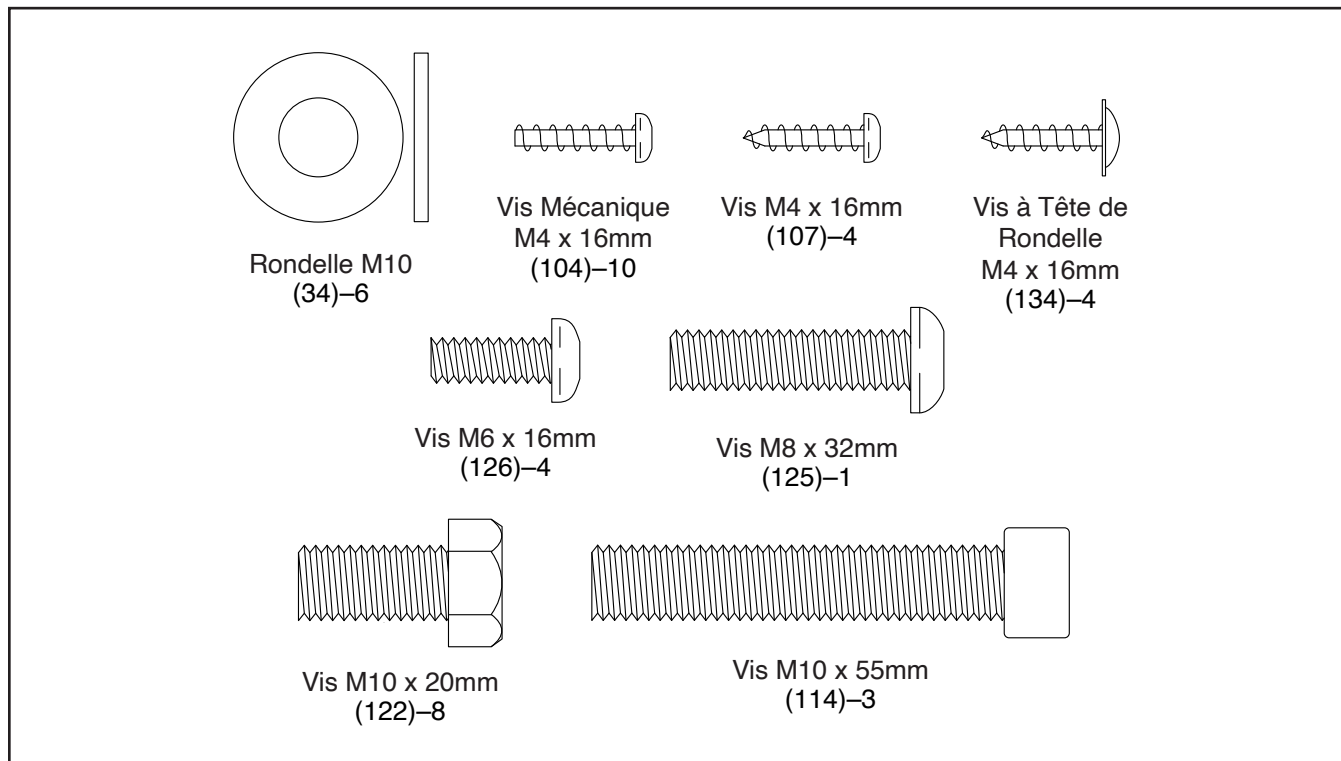


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le kit de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils inclus. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.

Remarque : gardez les outils inclus. Un ou plusieurs des outils seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages.

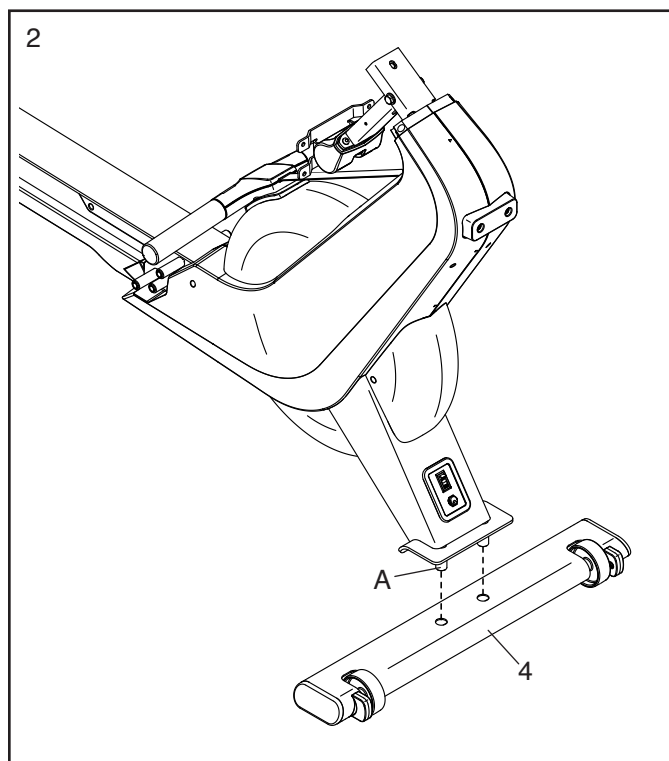
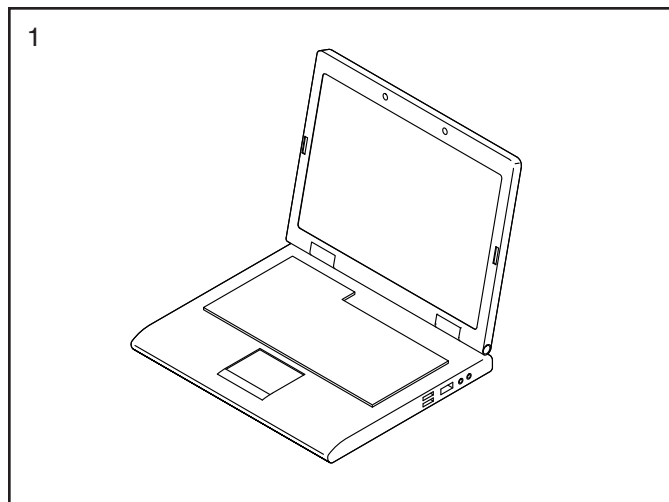
1. **Allez sur le site internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

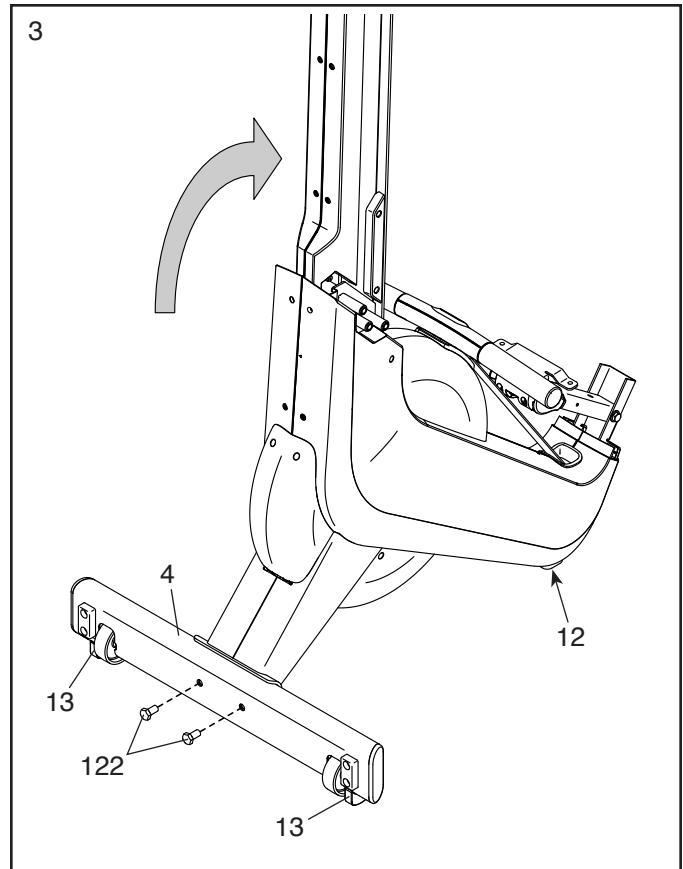
2. Orientez le Stabilisateur (4) comme indiqué sur le schéma et posez-le sur le sol devant le rameur.

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



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez le rameur comme sur le schéma, jusqu'à ce qu'il repose sur les Grands et Petits Pieds de Rangement (12, 13). **Assurez-vous que le Stabilisateur (4) tient en place sur les deux montants (non illustrés).**

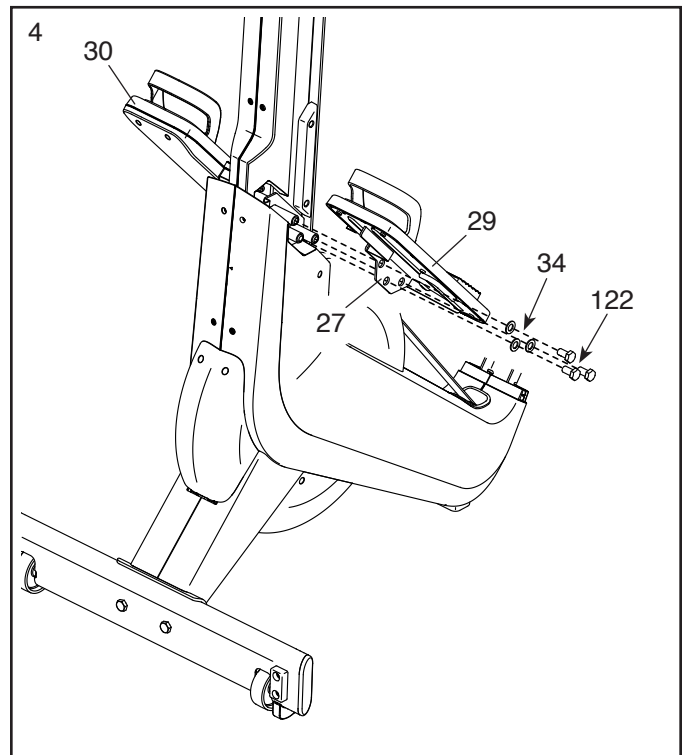
Ensuite, attachez le Stabilisateur (4) à l'aide de deux Vis M10 x 20mm (122) ; **vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer.**



4. Identifiez le Cale-pied Droite (29) et orientez-le comme sur le schéma.

Attachez le Support du Cale-pied Droit (27) sur le côté droit du rameur à l'aide de trois Vis M10 x 20mm (122) et trois Rondelles M10 (34) ; **vissez les trois Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Attachez le Cale-pied Gauche (30) de la même manière.

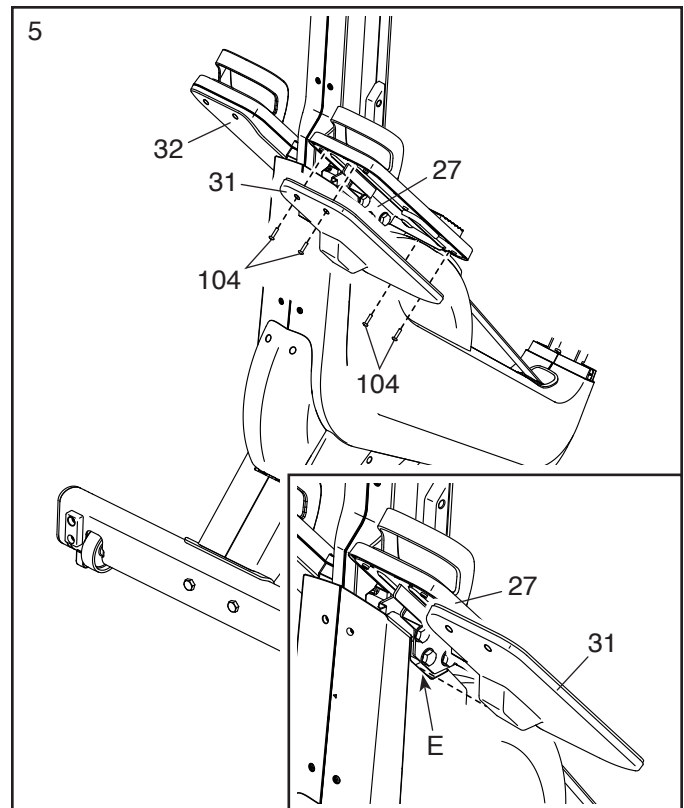


5. Identifiez le Socle du Cale-pied Droit (31) et orientez-le comme sur le schéma.

Référez-vous au schéma encadré. Glissez le Socle du Cale-pied Droit (31) sous le Support du Cale-pied Droit (27) de manière à ce que le Socle du Cale-pied Droit glisse dans l'encoche indiquée (E).

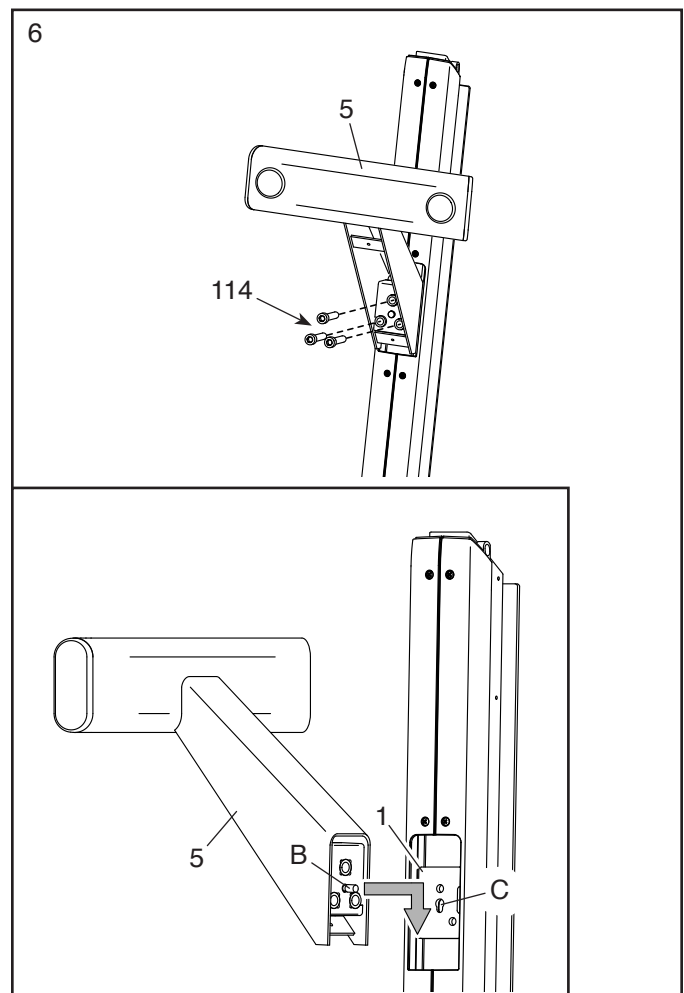
Attachez le Support du Cale-pied Droit (31) sur le Support du Cale-pied Droit (27) à l'aide de quatre Vis Mécaniques M4 x 16mm (104) ; **vissez les quatre Vis Mécaniques de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

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



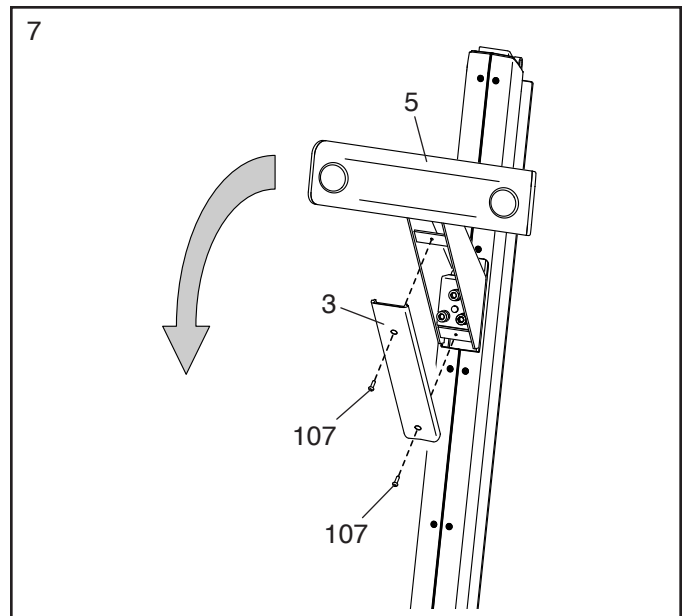
6. **Référez-vous au schéma encadré.** Localisez la goupille indiquée (B) sur la Jambe Arrière (5). Insérez la goupille dans le trou de serrure (C) sur le Cadre (1) du rameur, puis glissez la Jambe Arrière vers le bas jusqu'à ce qu'elle s'arrête. **Assurez-vous que la goupille maintient la Jambe Arrière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

Ensuite, attachez la Jambe Arrière (5) à l'aide de trois Vis M10 x 55mm (114) ; **vissez les trois Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

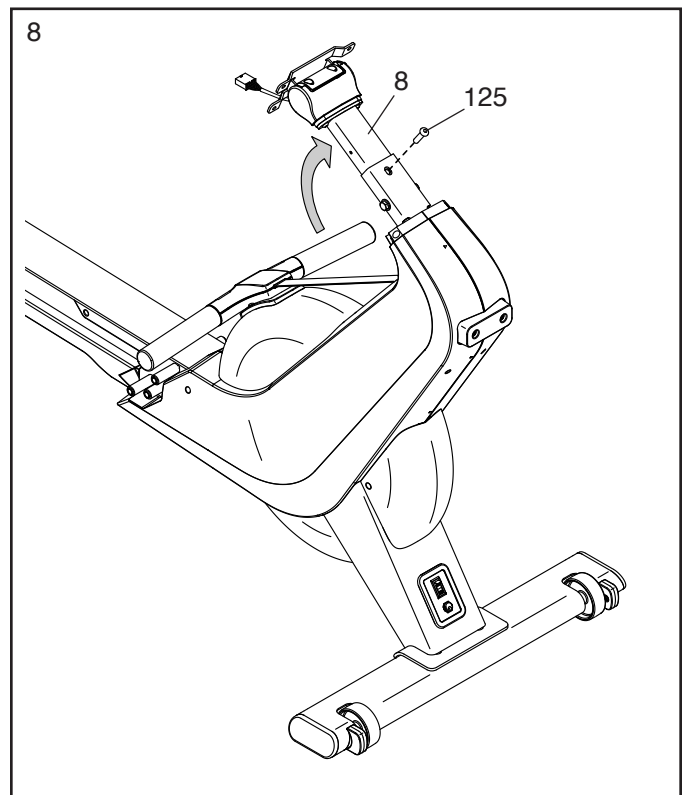


7. Attachez le Boîtier de la Jambe Arrière (3) sur la Jambe Arrière (5) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (107).

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



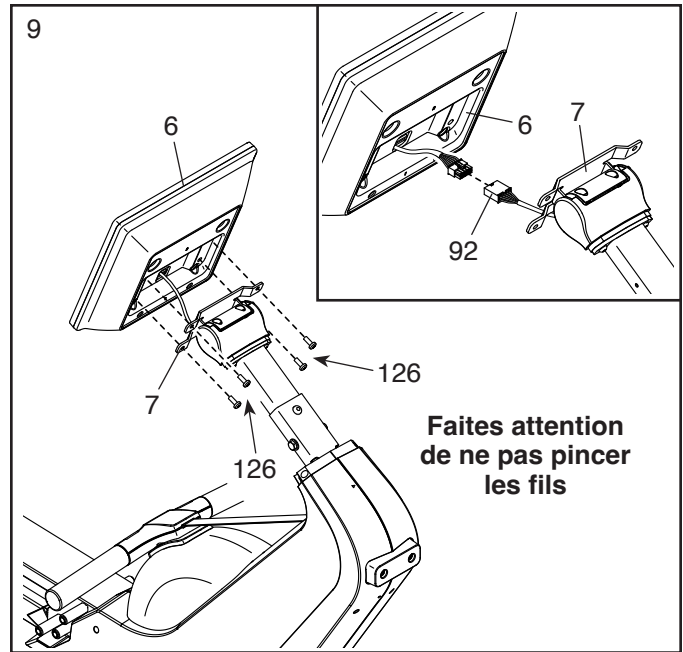
8. Faites pivoter le Bras (8) vers le haut dans la position illustrée. Attachez complètement le Bras à l'aide d'une Vis M8 x 32mm (125).



9. **Référez-vous au schéma encadré.** Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (6) près du Support de la Console (7), branchez le fil de la Console dans le Fil Principal (92). **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre rameur fonctionne comme il faut.**

Ensuite, insérez doucement les connecteurs des fils dans la Console (6).

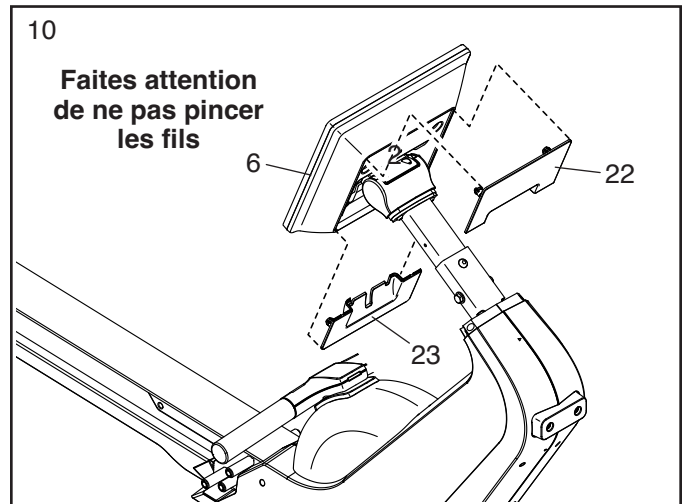
Faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (6) sur le Support de la Console (7) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (126) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



10. **Faites attention de ne pas pincer les fils durant cette étape.**

Identifiez le Boîtier Inférieur de la Console (23) sur lequel se trouve le chiffre « 1 ». Enfoncez le Boîtier Inférieur de la Console sur le dos de la Console (6). Remarque : il sera peut-être utile de taper doucement les côtés du Boîtier Inférieur de la Console avec votre main pour les faire s'enclencher en place.

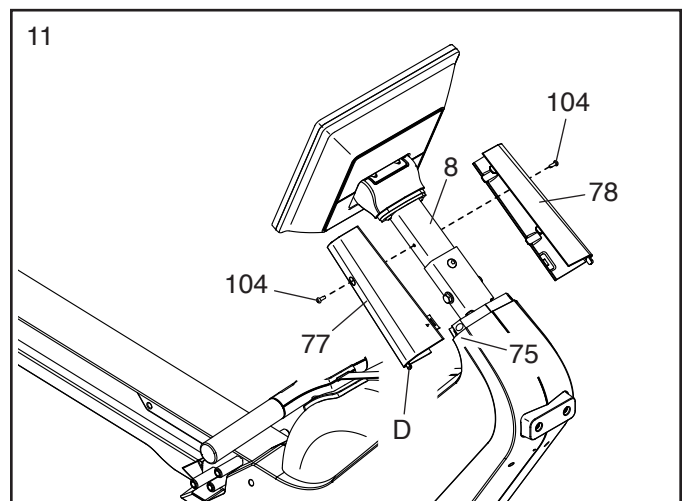
Ensuite, enfoncez le Boîtier Supérieur de la Console (22) sur le dos de la Console (6).



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

Ensuite, insérez la languette indiquée (D) sur le Boîtier Droit du Bras (77) dans le Capot Droit (75), puis attachez le Boîtier Droit du Bras sur le Bras (8) à l'aide d'une Vis Mécanique M4 x 16mm (104).

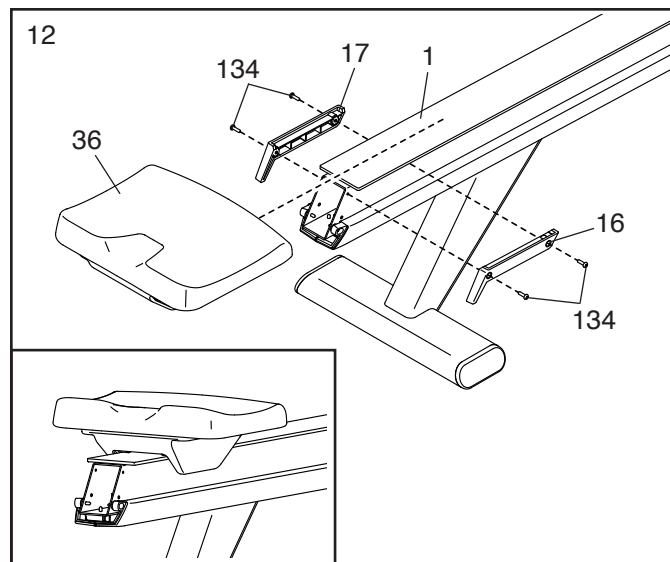
Attachez le Boîtier Gauche du Bras (78) de la même manière.



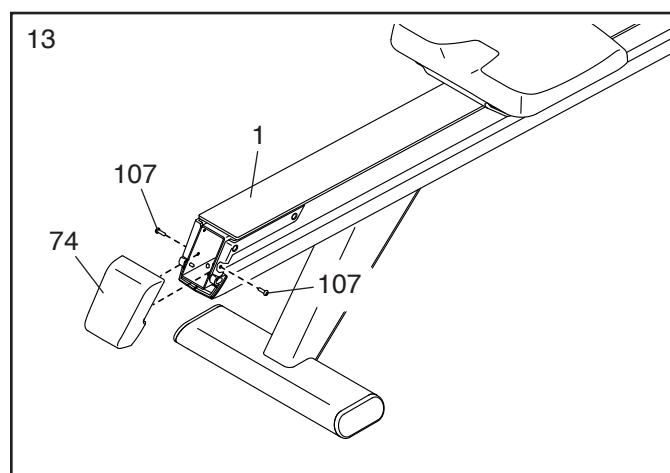
12. Orientez le Siège (36) comme sur le schéma, puis glissez-le sur le Cadre (1).

Ensuite, attachez la Butée Arrière Droite (16) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis à Tête de Rondelle M4 x 16mm (134).

Attachez la Butée Arrière Gauche (17) de la même manière.

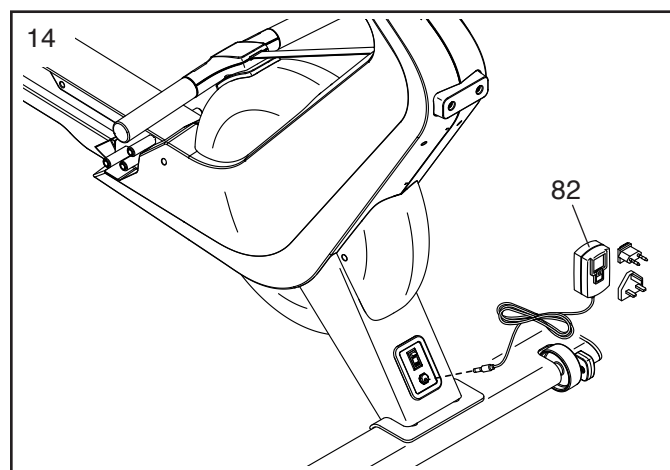


13. Enfoncez l'Embout du Rail (74) dans l'extrémité du Cadre (1). Attachez l'Embout du Rail à l'aide de deux Vis à Tête Bombée M4 x 16mm (107).



14. Branchez le Bloc d'Alimentation (82) dans la prise située à l'avant du rameur.

Ensuite, branchez le Bloc d'Alimentation (82) dans une prise de courant (voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 14).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le rameur.** Placez un tapis sous le rameur pour protéger le sol. Conservez les outils inclus ; un ou plusieurs des outils seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE RAMEUR

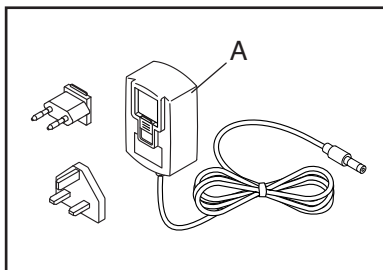
COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

IMPORTANT : si le rameur a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne faites pas cela, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres éléments électroniques.

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

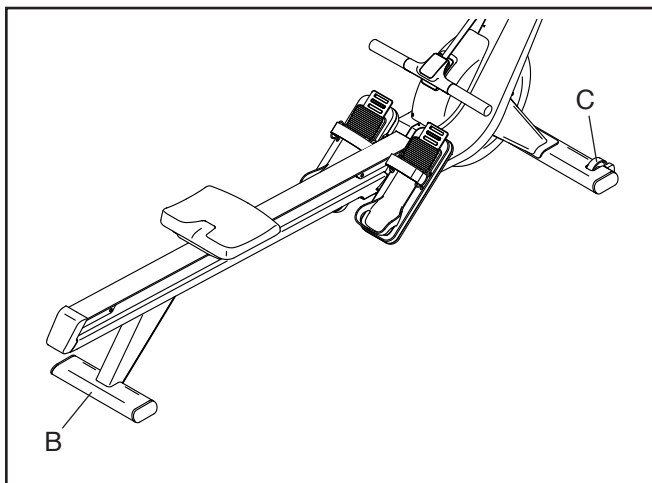
Assurez-vous que le bloc d'alimentation (A) est branché dans la prise située à l'avant du rameur.

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



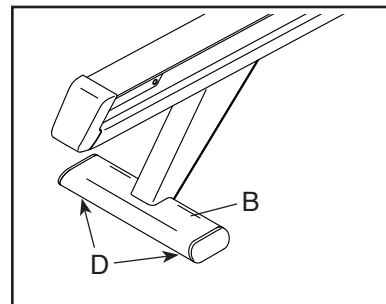
COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR

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



COMMENT NIVELER LE RAMEUR

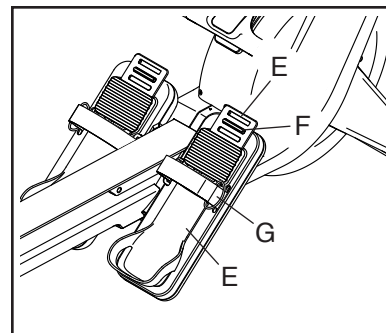
Si le rameur est légèrement bancal sur votre sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (D) sous le stabilisateur arrière (B) jusqu'à ce que le rameur soit stable.



COMMENT RÉGLER LES CALE-PIEDS

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

Ensuite, soulevez la partie avant d'un support de talon (E), glissez le support de talon jusqu'à la position désirée, puis baissez la partie avant du support de talon, de manière à ce que la languette indiquée (F) s'enclenche dans une des fentes sur le support de talon. Enfin, serrez la sangle (G) sur votre pied.



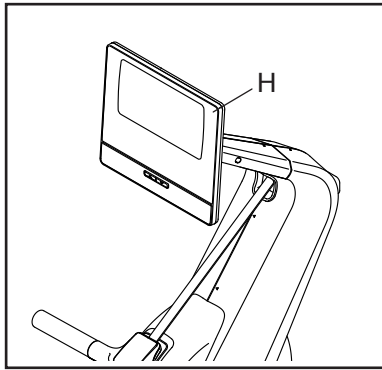
Réglez l'autre cale-pied de la même manière.

Assurez-vous que les deux supports de talon (E) sont dans la même position.

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA CONSOLE

Pour régler l'angle de la console (H), il suffit de tenir les côtés de la console et de la pousser dans la position désirée.

Si la console semble lâche ou ne reste pas en place lorsqu'elle est inclinée vers le haut ou vers le bas, référez-vous à COMMENT RÉGLER LA CONSOLE à la page 24.



COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

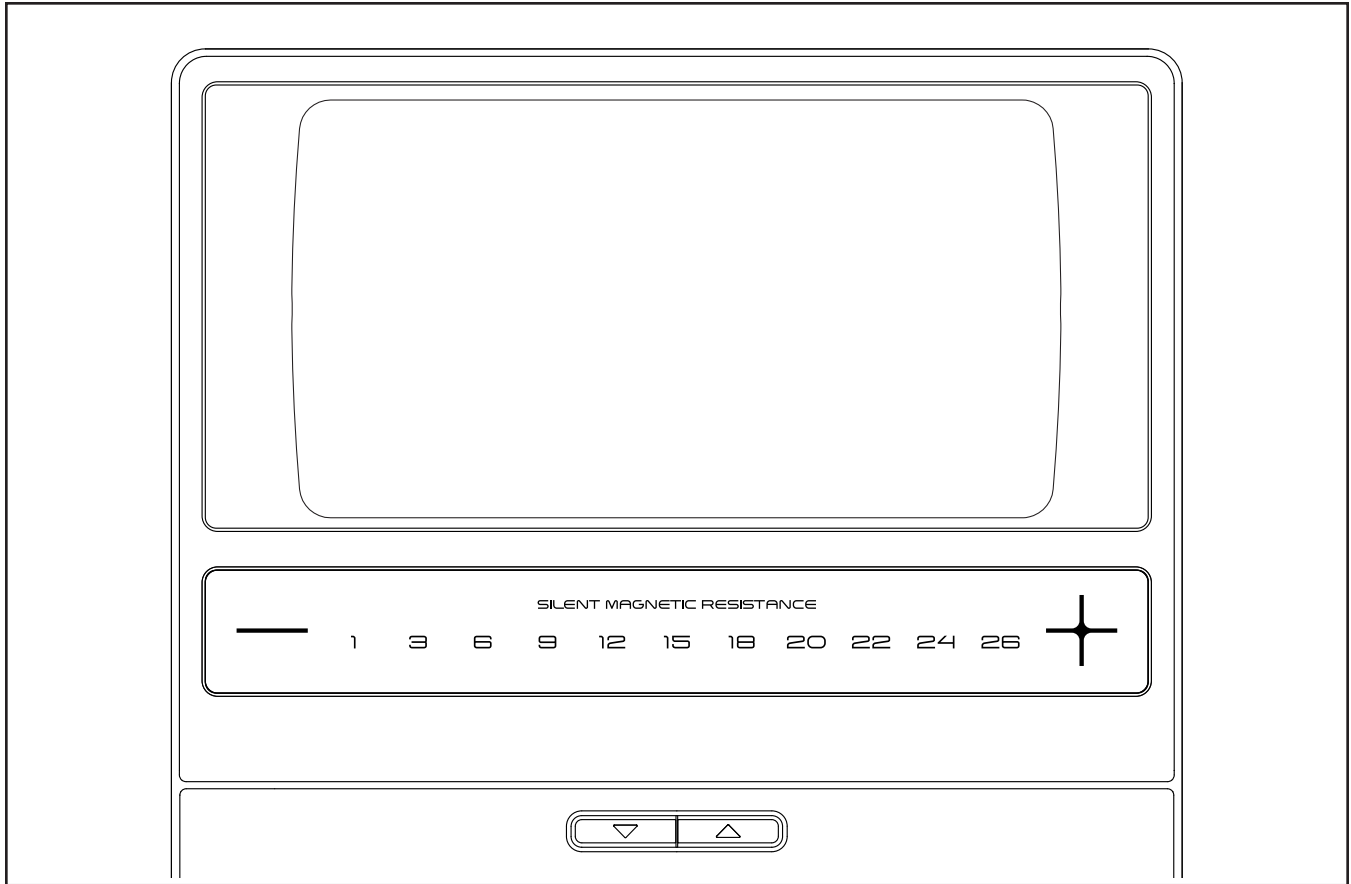
Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les cale-pieds et réglez les sangles sur vos pieds. Ensuite, tenez la barre de tirage, la paume de vos mains vers le bas.

Le mouvement correct pour ramer est divisé en trois phases :

- 1. La première phase est l'ATTAQUE.** Glissez le siège vers l'avant jusqu'à ce que vos genoux touchent presque votre poitrine. Tirez la barre de tirage jusqu'à ce que vos mains soient placées directement au-dessus de vos pieds.
- 2. La deuxième phase est la PROPULSION.** Poussez vers l'arrière avec vos jambes. Penchez-vous légèrement vers l'arrière, au niveau des hanches (pas de la taille), en gardant votre dos droit. Alors que vous tendez les jambes, tirez la barre de tirage vers votre poitrine. Gardez les coudes vers l'extérieur.
- 3. La troisième phase est le RETOUR.** Vos jambes devraient être quasiment tendues. Continuez à tirer la barre de tirage jusqu'à ce que vos mains soient à la hauteur de votre poitrine.

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

COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance de la barre de tirage d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement.

Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible. **Pour acheter un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 25.**

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec un abonnement iFIT, vous pouvez accéder à une large bibliothèque de milliers d'entraînements variés, dans des destinations et en studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Chaque entraînement iFIT contrôle automatiquement la résistance de la barre de tirage tandis qu'un entraîneur iFIT vous guide tout au long d'une séance d'exercices immersive.

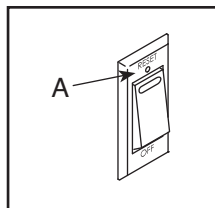
Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 16. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, référez-vous à la page 16. Pour configurer la console, référez-vous à la page 17.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Le bloc d'alimentation inclus doit être utilisé pour faire fonctionner le rameur. Référez-vous à **COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION** à la page 13.

Lorsque le bloc d'alimentation est branché, appuyez sur l'interrupteur (A) situé à l'avant du rameur pour allumer la console.

Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.



Si la console est inactive, il suffit de toucher l'écran pour l'activer.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si la barre de tirage ne bouge pas pendant plusieurs secondes, la console se mettra 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 utilisées, la console se désactivera.

Quand vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation de la prise de courant. **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 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. Vous pouvez glisser votre doigt ou tapoter l'écran pour déplacer certaines images sur 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 voir 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 effacer (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 plusieurs autres fonctionnalités de la console, celle-ci 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 instructions sur l'écran pour choisir votre fuseau horaire et d'autres paramètres.

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFIT.

Suivez les instructions sur 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.

Appuyez sur la touche du 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'information, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

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

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

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 19. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 21.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 23. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 24.

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 COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16. Remarque : **la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

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

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Appuyez sur *Manual Start* (départ manuel) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 25.

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou ramez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement.

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

Pour changer la résistance de la barre de tirage, appuyez sur une des touches numérotées Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse), appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Silent Magnetic Resistance, or touchez les curseurs de la résistance sur l'écran.

Quand vous réglez la résistance, la barre de tirage mettra quelques instants pour atteindre la résistance sélectionnée.

Remarque : pour afficher les curseurs de résistance sur l'écran, touchez n'importe quel espace vide sur l'écran, puis touchez les options de commande pour activer cette fonctionnalité.

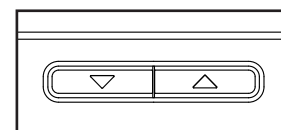
5. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné 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 n'importe quel espace vide sur l'écran pour afficher encore plus d'options de mode d'affichage.

Si désiré, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console.



6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

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 sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 16.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 24).

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes 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 apparaîtra sur l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de 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 désiré sur l'écran. Glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un des entraînements proposés afin de l'utiliser plus tard, vous pouvez l'ajouter à vos favoris 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 21).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 20.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement ; elle comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Appuyez sur *Manual Start* (départ manuel) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth®, référez-vous à la page 25.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 25.

5. Commencer l'entraînement

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou ramez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement.

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

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

Durant certains entraînements, il peut vous être demandé de maintenir un objectif de vitesse. Alors que vous vous entraînez, maintenez une vitesse de rame proche de l'objectif de vitesse.

Pendant l'entraînement, la résistance de la barre de tirage augmentera ou diminuera automatiquement.

Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement (voir l'étape 4 à la page 18).

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

Si la fonctionnalité de réglage intelligent est activée, la console ajustera 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 n'importe quel espace vide sur l'écran, puis glissez la touche de basculement du réglage intelligent.

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

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 COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 25).

Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 5 à la page 18.

Pour mettre en pause ou mettre fin à l'entraînement, référez-vous à l'étape 6 à la page 18.

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 16.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 3 à la page 21) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 24).

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16. **Remarque :** la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

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

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de 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 un entraînement sur la 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 glissant vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter le point d'arrivée de l'entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer l'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 l'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 l'entraînement.

4. Sauvegardez l'entraînement.

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

5. Préparez-vous pour l'entraînement.

Appuyez sur *Manual Start* (départ manuel) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth®, référez-vous à la page 25.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 25.

6. Commencer l'entraînement

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou ramez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 18).

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 16.

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 (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 24).

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

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

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de 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 du menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Log in* (connexion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions sur 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 du 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 à partir de l'écran d'accueil ou de 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 désiré sur l'écran. Glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Les entraînements iFIT qui vous sont proposés sur l'écran d'accueil changeront régulièrement.

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 loupe) et sélectionnez les options de filtrage souhaitées.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet 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 désiré.

Si désiré, 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 de votre choix, de toucher *Schedule* (liste d'attente), puis de sélectionner la date souhaitée dans le calendrier.

Lorsque la date sélectionnée est arrivée, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera sur l'écran d'accueil.

6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris, si désiré.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré 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. Préparez-vous pour l'entraînement.

Appuyez sur *Manual Start* (départ manuel) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth®, référez-vous à la page 25.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 25.

8. Commencer l'entraînement

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou ramez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 20).

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 16.

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

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : les mises à jour du logiciel (voir l'étape 6) sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. De ce fait, de nouveaux paramètres et fonctionnalités ne sont peut-être pas décrits dans ce manuel. De plus, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel ne sont peut-être plus actifs. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez la console (voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16).

Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

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

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

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

Glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options, 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 flèche). Vous pourrez peut-être afficher et modifier les 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 des entraînements et activer des fonctionnalités d'entraînement, touchez *In Workout* (dans l'entraînement), puis les paramètres désirés.

Quand 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 utilisez un détecteur cardiaque compatible. Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, touchez la touche de basculement du pouls actif. Ensuite, sélectionnez votre rythme cardiaque au repos et votre rythme cardiaque maximal, puis réglez les paramètres associés comme vous le désirez.

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.

Touchez *Equipment Info* (information sur l'équipement) puis *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur l'application) pour afficher des informations sur votre rameur ou sur l'application 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 la disponibilité de mises à jour du logiciel à l'aide 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, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation ; attendez plusieurs secondes, puis rebranchez le bloc d'alimentation et appuyez sur l'interrupteur. Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner de légers changements dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

7. Quittez le menu principal des paramètres.

Pour quitter le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche).

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 (voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16).

Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

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

2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche du 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, glissez la touche de basculement du *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 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 sur l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 16).

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affichera sur 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 my.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).

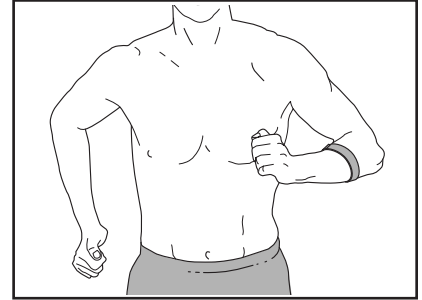
COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

Pour connecter vos écouteurs Bluetooth à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Ensuite, commencez un entraînement. Touchez alors n'importe quel espace vide sur l'écran, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste sur l'écran.

Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, vous pourrez écouter le contenu audio de la console avec vos écouteurs.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

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



cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous 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.**

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

Lorsque votre détecteur cardiaque compatible est allumé et placé en mode de couplage, la console s'y connectera automatiquement. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le rameur est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

Pour nettoyer le rameur, utilisez un chiffon humide et un peu de détergent doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

ENTRETIEN DES RAILS

Nettoyez régulièrement les rouleaux sous le siège et la partie du rail sur laquelle les rouleaux se déplacent. Tout d'abord, référez-vous aux étapes 13 et 12 de l'assemblage page 12, puis retirez l'Embout du Rail (74) et les Butées Arrière (16, 17). Ensuite, roulez le siège hors du rail. Utilisez alors un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux pour retirer la poussière et les débris des rouleaux et du rail. Ensuite, réattachez les pièces que vous avez retirées.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Certains problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes simples dans cette section. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

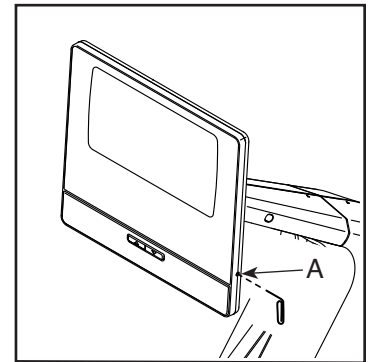
Si vous rencontrez des difficultés pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous avez des problèmes avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur le site my.iFIT.com.

Si vous avez besoin d'un bloc d'alimentation de rechange, consultez 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

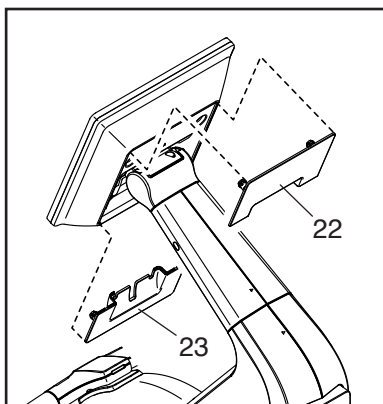
avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, trouvez la petite ouverture de réinitialisation (A) sur le côté droit de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation 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 l'opération de réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation puis branchez-le de nouveau. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23). **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.**



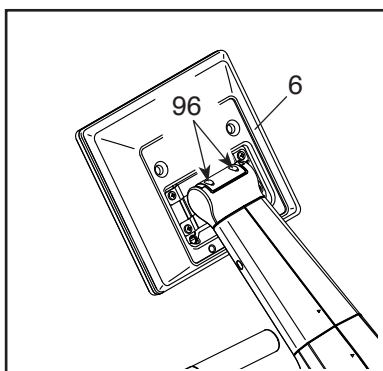
COMMENT RÉGLER LA CONSOLE

Si la console ne reste pas en place lorsqu'elle est inclinée vers le haut ou vers le bas, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation** (non illustré).

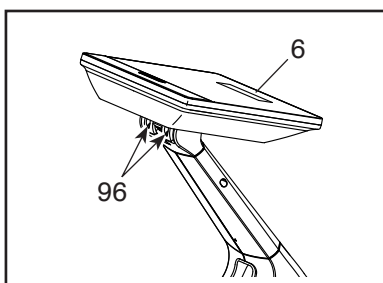
Ensuite, à l'aide d'un tournevis plat, soulevez et retirez doucement le Boîtier Supérieur de la Console (22). Soulevez et retirez alors le Boîtier Inférieur de la Console (23)



Ensuite, inclinez la Console (6) vers le bas autant que possible. Serrez les deux Vis Creuses M6 x 16mm (96) indiquées jusqu'à ce que le mouvement vers le haut et vers le bas ne soit plus lâche.



Ensuite, inclinez la Console (6) vers l'arrière autant que possible, puis serrez les deux Vis Creuses M6 x 16mm (96) indiquées.

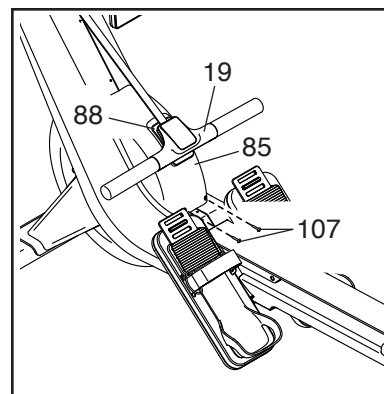


Enfin, réattachez le Boîtier Inférieur de la Console (23) et le Boîtier Supérieur de la Console (22).

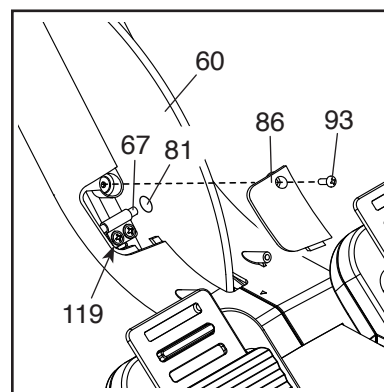
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté. Pour ajuster le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation**.

Ensuite, retirez la Barre de Tirage (19) du Crochet de la Barre de Tirage (88). Retirez alors les deux Vis M4 x 16mm (107) et le Boîtier Supérieur (85) du rameur.



Ensuite, retirez la Vis M4 x 14mm (93) et le Panneau d'Accès (86), puis trouvez le Capteur Magnétique (67). Tournez la Roue d'Inertie (60) jusqu'à ce qu'un Aimant de la Roue d'Inertie (81) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez légèrement les deux Vis à Tête de Rondelle M4 x 12mm (119) indiquées, glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant de la Roue d'Inertie, puis resserrez les Vis à Tête de Rondelle.

Branchez le bloc d'alimentation, puis tournez la Roue d'Inertie (60) de manière à ce que l'Aimant de la Roue d'Inertie (81) passe plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (67). Répétez les étapes décrites ci-dessus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

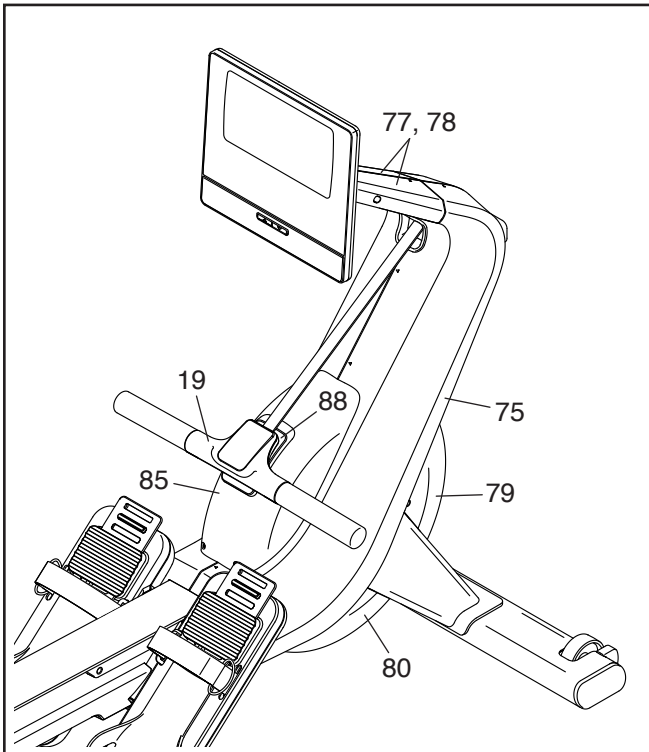
Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez les pièces que vous avez retirées.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que la sangle glisse quand vous ramez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a besoin d'être ajustée. Pour régler la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation**.

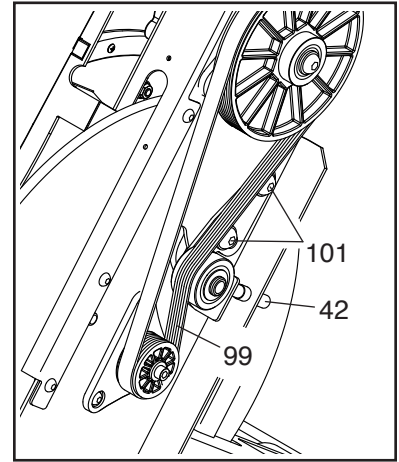
Ensuite, référez-vous à l'étape 11 de l'assemblage à la page 11. Retirez les Boîtiers Droit et Gauche du Bras (77, 78).

Ensuite, retirez la Barre de Tirage (19) du Crochet de la Barre de Tirage (88).



Puis, retirez le Boîtier Supérieur (85), le Boîtier Avant (79), le Boîtier Inférieur (80) et le Capot Droit (75).
Pour trouver les vis qui attachent chaque pièce, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 35.
Remarque : vous aurez besoin de l'aide d'une deuxième personne pour basculer le rameur sur le côté afin de pouvoir accéder au Boîtier Inférieur.

Ensuite, trouver la Courroie de Traction (99) sur le côté droit du rameur. Desserrez les deux Vis M10 x 15mm (101). Ensuite, serrez la Vis sans Tête M10 x 55mm (42) jusqu'à ce que la Courroie de Traction soit bien tendue. Ensuite, serrez les deux Vis M10 x 15mm.



Lorsque que la Courroie de Traction (99) est correctement tendue, réattachez les pièces que vous avez retirées.

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'exercice. Pour 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 objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices cardiovasculaires.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

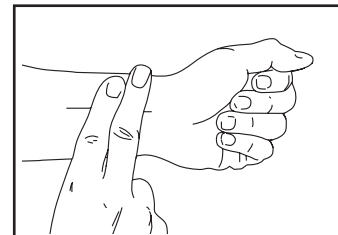
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu 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 objectif 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 objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut de votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



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

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la zone d'entraînement – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les orteils

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

2. Étirement des cuisses

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

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

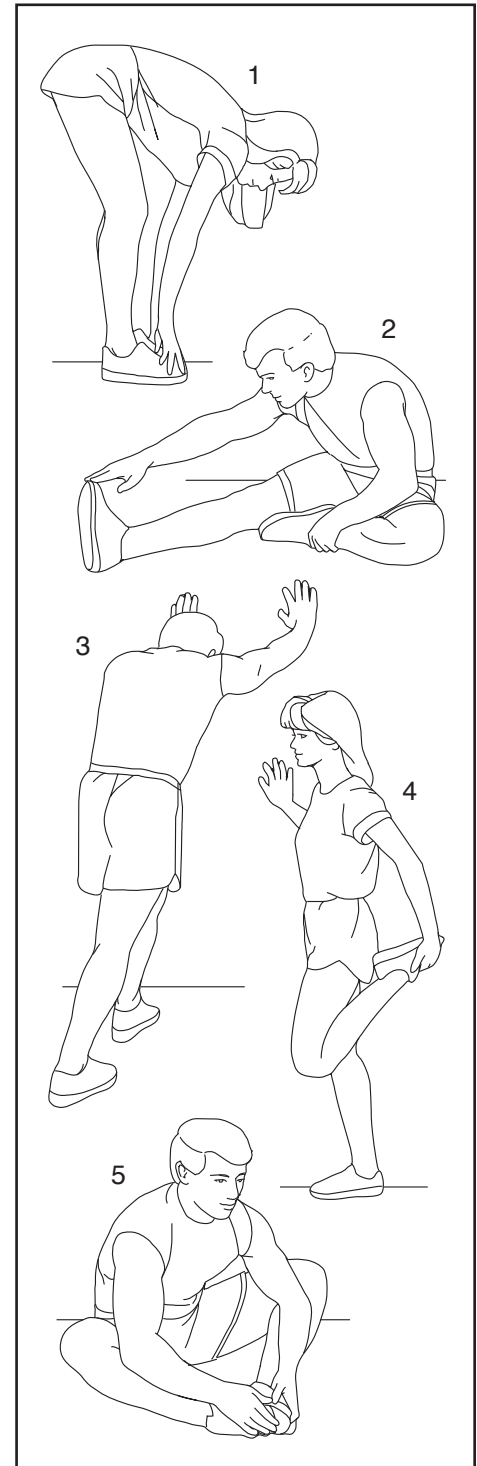
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Approchez votre talon le plus près possible de vos fesses. 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 la région de 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° du Modèle NTRW10124-INT.1 R1123A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	50	1	Essieu de la Poulie de Retour
2	1	Jambe Avant	51	1	Bague d'Espacement du Guide de Sangle
3	1	Boitier de la Jambe Arrière	52	1	Bague-attache
4	1	Stabilisateur	53	1	Bague du Ressort
5	1	Jambe Arrière	54	1	Ressort de Retour
6	1	Console	55	1	Tendeur
7	1	Support de la Console	56	1	Poulie de la Roue d'Inertie
8	1	Bras	57	2	Bloc de Selle de la Roue d'Inertie
9	1	Socle du Support Avant	58	2	Bague de la Roue d'Inertie
10	1	Socle du Support Arrière	59	1	Moyeu de la Roue d'Inertie
11	2	Bague de Pivot Intérieur	60	1	Roue d'Inertie
12	1	Grand Pied de Rangement	61	1	Boîtier du Cadre
13	2	Petit Pied de Rangement	62	1	Panneau d'Alimentation
14	1	Boitier du Chariot	63	1	Interrupteur
15	2	Butée Avant	64	1	Prise d'Alimentation/Fil
16	1	Butée Arrière Droite	65	1	Support du Capteur Magnétique
17	1	Butée Arrière Gauche	66	1	Pince du Capteur Magnétique
18	1	Sangle	67	1	Capteur Magnétique/Fil
19	1	Barre de Tirage	68	1	Support Magnétique
20	1	Boitier Supérieur de la Barre de Tirage	69	1	Bloc
21	1	Boitier Inférieur de la Barre de Tirage	70	1	Tige
22	1	Boitier Supérieur de la Console	71	1	Disque du Moteur
23	1	Boitier Inférieur de la Console	72	1	Moteur de la Résistance
24	2	Pied de Nivellement	73	1	Support du Moteur
25	4	Embout du Stabilisateur	74	1	Embout du Rail
26	2	Roulette	75	1	Capot Droit
27	1	Support du Cale-pied Droit	76	1	Capot Gauche
28	1	Support du Cale-pied Gauche	77	1	Boîtier Droit du Bras
29	1	Cale-pied Droit	78	1	Boîtier Gauche du Bras
30	1	Cale-pied Gauche	79	1	Boîtier Avant
31	1	Socle du Cale-pied Droit	80	1	Boitier Inférieur
32	1	Socle du Cale-pied Gauche	81	2	Aimant de la Roue d'Inertie
33	2	Support du Pied	82	1	Bloc d'Alimentation
34	6	Rondelle M10	83	1	Passe-fil de la Sangle
35	2	Sangle du Cale-pied	84	2	Essieu du Rouleau
36	1	Siège	85	1	Boitier Supérieur
37	1	Chariot	86	1	Panneau d'Accès
38	2	Grand Rouleau du Chariot	87	3	Collier de Serrage
39	2	Petit Rouleau du Chariot	88	1	Crochet de la Barre de Tirage
40	2	Pied	89	1	Capot Droit du Rail
41	1	Assemblage du Petit Guide de Sangle	90	1	Capot Gauche du Rail
42	1	Vis sans Tête M10 x 55mm	91	2	Écrou de la Pince
43	2	Essieu du Cadre	92	1	Fil Principal
44	1	Rouleau de la Sangle	93	7	Vis M4 x 14mm
45	1	Poulie de Retour	94	1	Tube de la Barre de Tirage
46	1	Bloc de Selle Droit	95	4	Attache d'Arbre
47	1	Bloc de Selle Gauche	96	4	Vis Creuse M6 x 15mm
48	1	Grand Guide de Sangle	97	4	Vis M4 x 10mm
49	1	Bague d'Espacement de la Poulie de Retour	98	2	Vis à Épaulement M8 x 53mm
			99	1	Courroie de Traction
			100	2	Vis M4 x 8mm

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
101	2	Vis M10 x 15mm	120	12	Vis M4 x 25mm
102	10	Vis Mécanique M4 x 12mm	121	1	Écrou de Verrouillage M8
103	2	Vis M6 x 20mm	122	8	Vis M10 x 20mm
104	14	Vis Mécanique M4 x 16mm	123	2	Écrou de Verrouillage M6
105	11	Vis à Embout M6 x 12mm	124	8	Vis M5 x 10mm
106	4	Vis M10 x 25mm	125	1	Vis M8 x 32mm
107	28	Vis M4 x 16mm	126	4	Vis M6 x 16mm
108	5	Vis à Tête Plate M10 x 16mm	127	1	Clé
109	1	Vis M3 x 8mm	128	1	Boulon M8 x 65mm
110	9	Vis M4 x 12mm	129	5	Rondelle M8
111	2	Vis à Épaulement M6 x 12mm	130	5	Vis M8 x 16mm
112	1	Barrette en C de 17mm	131	2	Vis à Épaulement M6 x 10mm
113	2	Écrou M5	132	3	Vis M6 x 30mm
114	3	Vis M10 x 55mm	133	2	Vis M6 x 16mm
115	2	Vis Plate M4 x 10mm	134	8	Vis à Tête de Rondelle M4 x 16mm
116	8	Rondelle M5	135	1	Rondelle M6
117	1	Vis M5 x 8mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
118	16	Vis M6 x 12mm	*	–	Kit d'Outils d'Assemblage/Réglage
119	6	Vis à Tête de Rondelle M4 x 12mm			

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

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

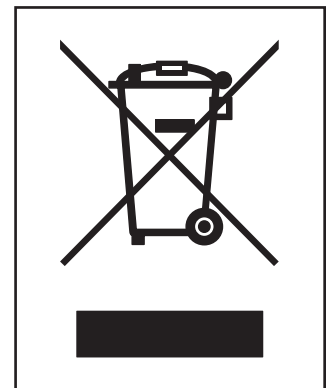
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous assister, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

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

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



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE

Le NTRW10124-INT est équipé de la Tablette MP7-ARGON2.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type MP7-ARGON2 est conforme au Règlement sur les Équipements Directive 2014/53/UE et aux autres directives d'harmonisation de l'Union Européenne en vigueur.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis

Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMC425538 - Bandes de Fréquence de Diffusion et puissance EIRP maximale : 2,4G WI-FI : 16dBm ; 5G WI-FI : 15dBm ; 2,4G BT : 7dBm.

Le fonctionnement sur la fréquence 5,15 - 5,35GHz est restreinte à l'utilisation en intérieur dans les pays suivants :

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Représentant au Royaume-Uni : ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Royaume Uni

Représentant pour l'Europe : iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

