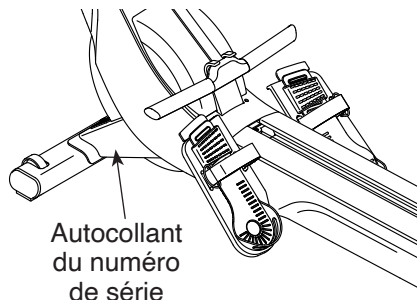


# NordicTrack® RW900

N° de modèle NTRW19425-INT.0

N° de série \_\_\_\_\_

Inscrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence.



Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu).

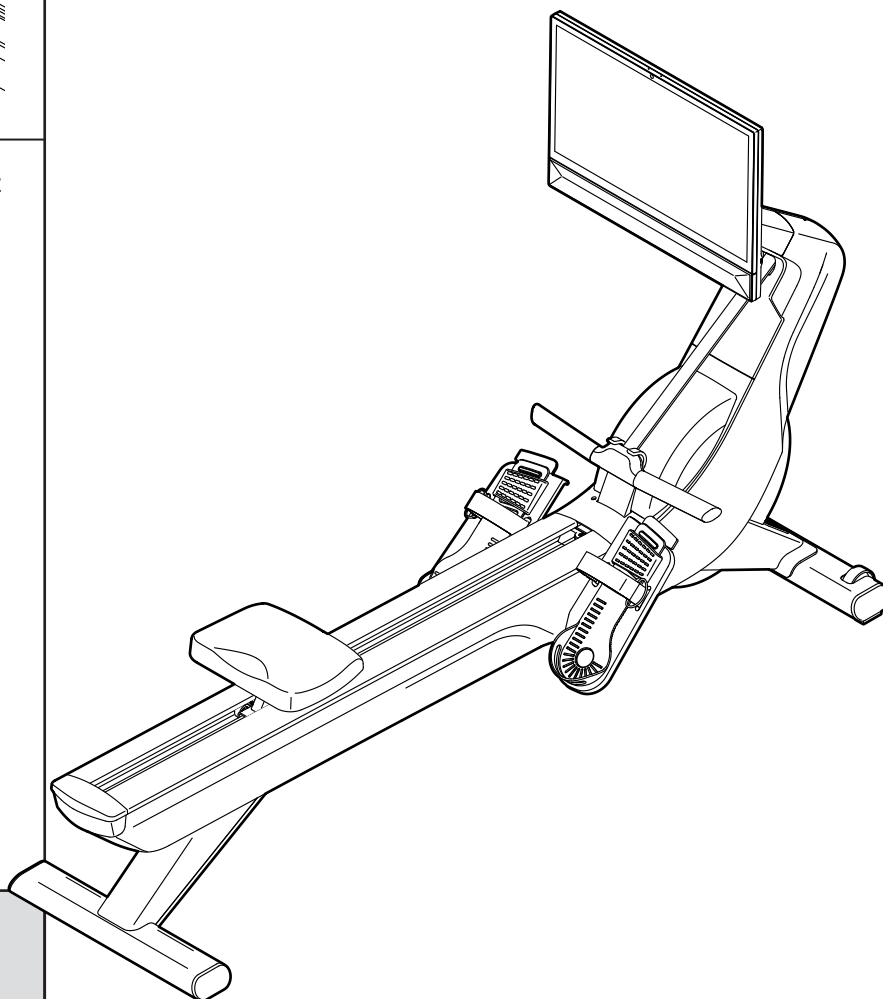
FRANCE

Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00



## ATTENTION

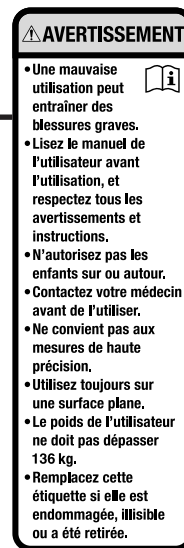
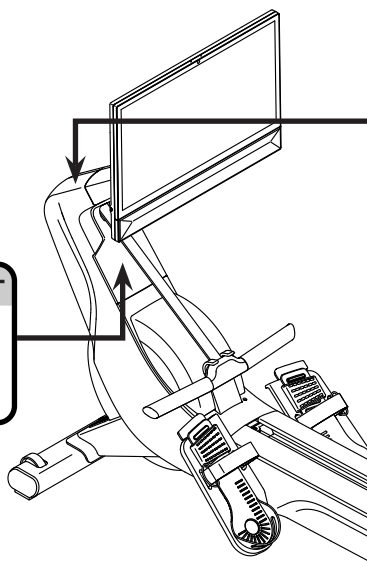
Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE .....	6
COMMENT UTILISER LE RAMEUR.....	12
COMMENT UTILISER LA CONSOLE .....	14
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	23
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	26
LISTE DES PIÈCES .....	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	30
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ ROYAUME-UNI/UNION EUROPÉENNE.....	Dos du manuel

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



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

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du rameur sont correctement informés 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'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. Utilisez le rameur uniquement de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le rameur n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation du rameur par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le rameur uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le rameur est conçu 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 136 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.

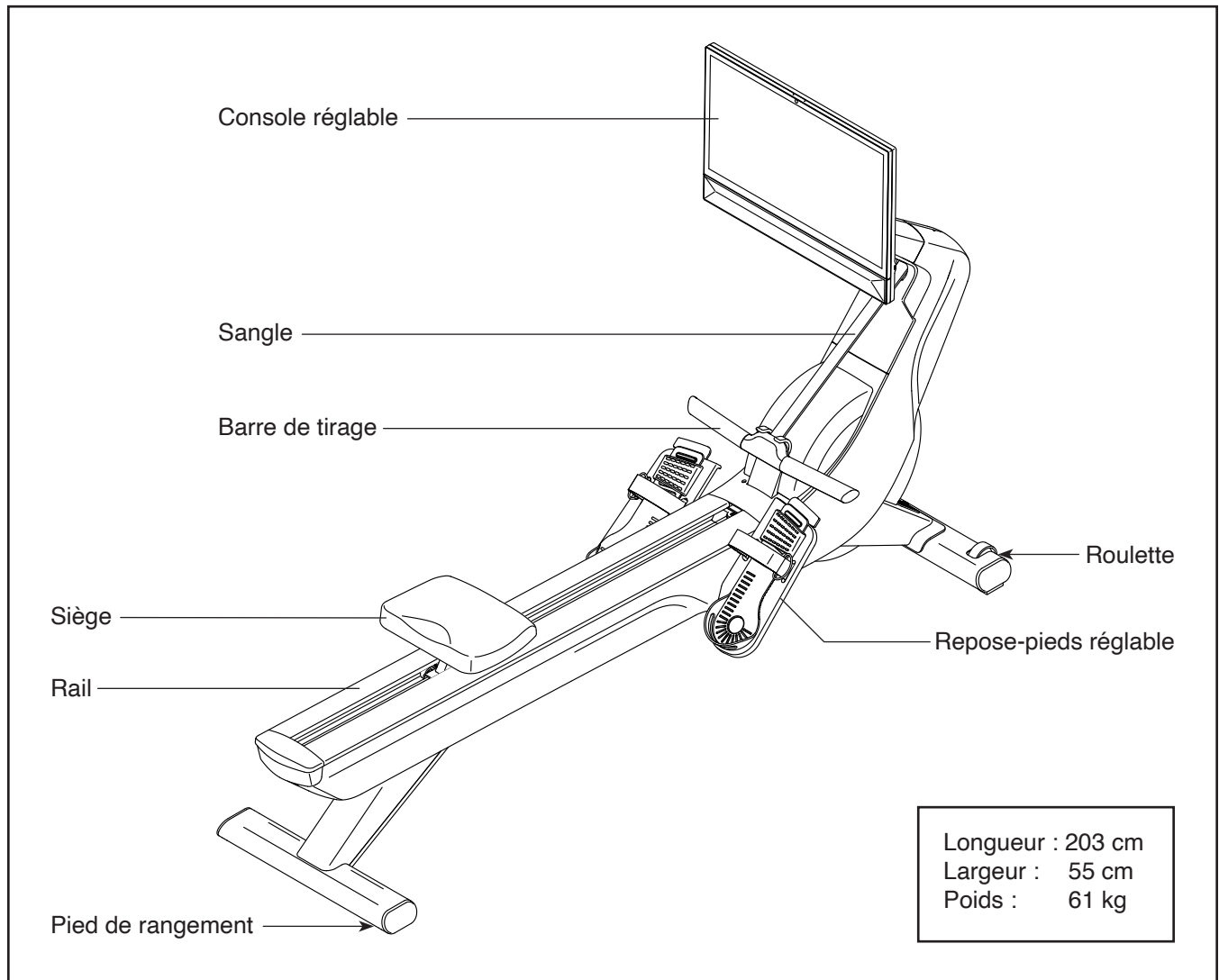
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur NORDICTRACK® RW 900. La pratique du rameur est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le rameur RW 900 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

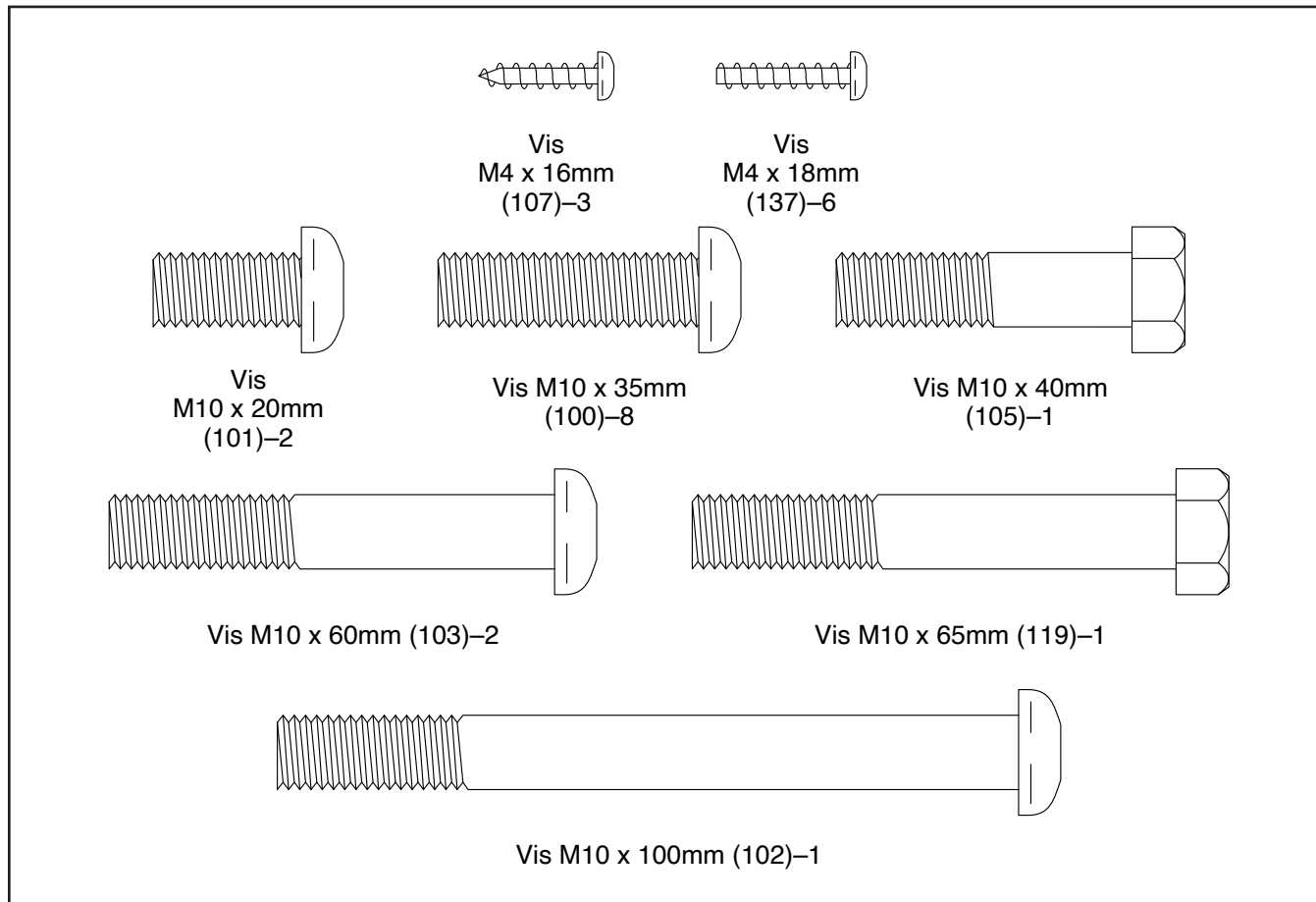
après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter (voir la page de couverture de ce manuel).

Avant de poursuivre la lecture, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées.



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



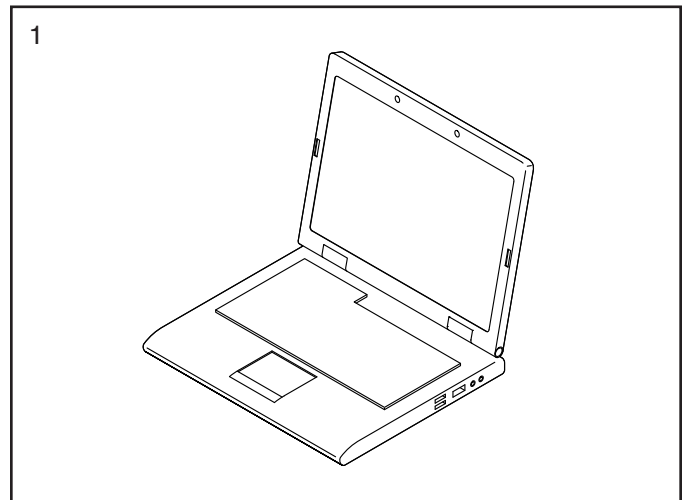
# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler le produit.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour repérer les petites pièces, voir page 5.
- L'assemblage peut être réalisé à l'aide des outils fournis. **Remarque : conservez les outils fournis.** Un ou plusieurs des outils peuvent être nécessaires pour effectuer des réglages plus tard. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage ou les réglages.

1. **Allez sur le site Internet [iFITsupport.eu](http://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.

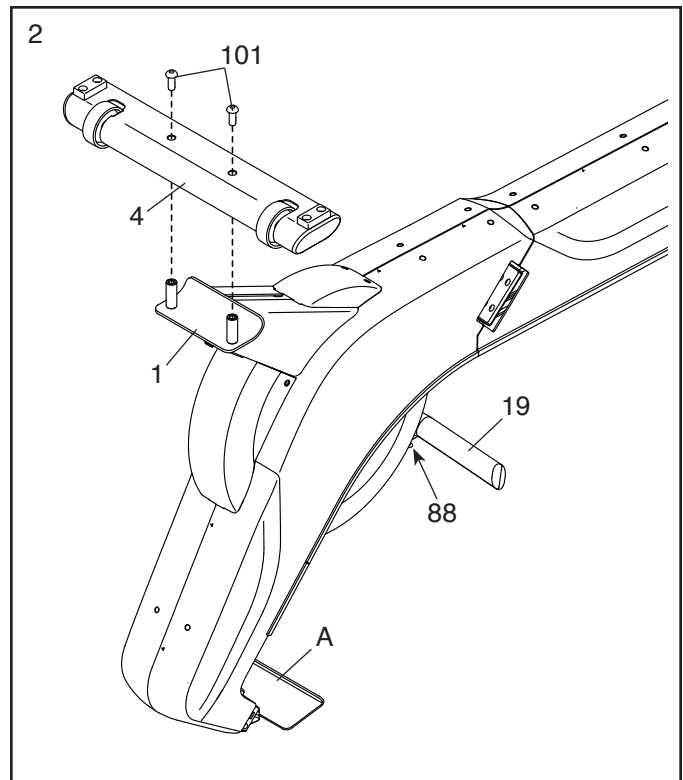


2. **Prenez toutes les mesures nécessaires pour protéger votre sol avant de commencer. Placez un chiffon doux ou un morceau de carton sur le sol à l'endroit où vous allez assembler le rameur.**

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

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

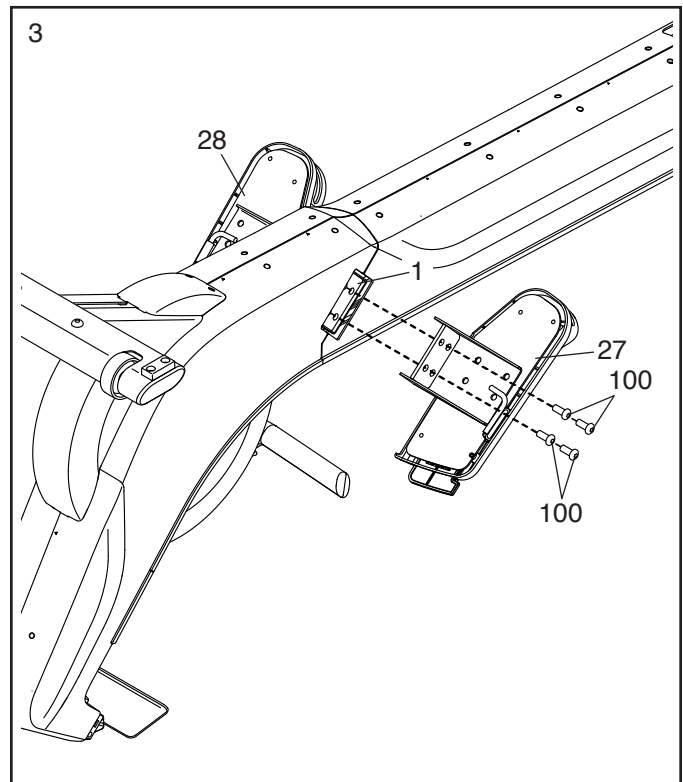
Orientez le Stabilisateur Avant (4) comme indiqué par la vignette et fixez-le au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 20mm (101) ; **serrez fermement les Vis.**



3. Repérez le Support du Repose-pieds Droit (27).

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

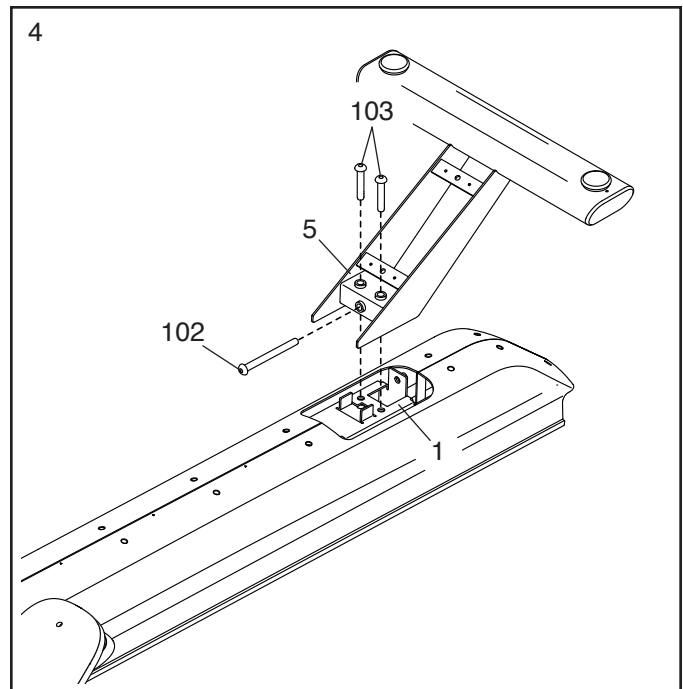
**Fixez le Support du Repose-pieds Gauche (28) sur le côté gauche du Cadre (1) de la même manière.**



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

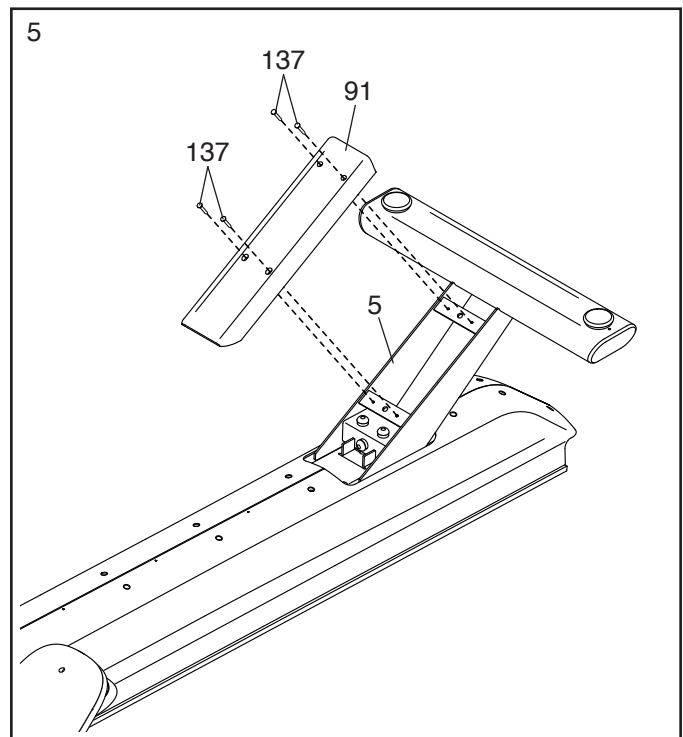
Finissez de fixer le Stabilisateur Arrière (5) à l'aide de deux Vis M10 x 60mm (103).

**Puis, serrez complètement la Vis M10 x 100mm (102).**



5. **Évitez d'endommager les languettes du Boîtier du Stabilisateur (91).**

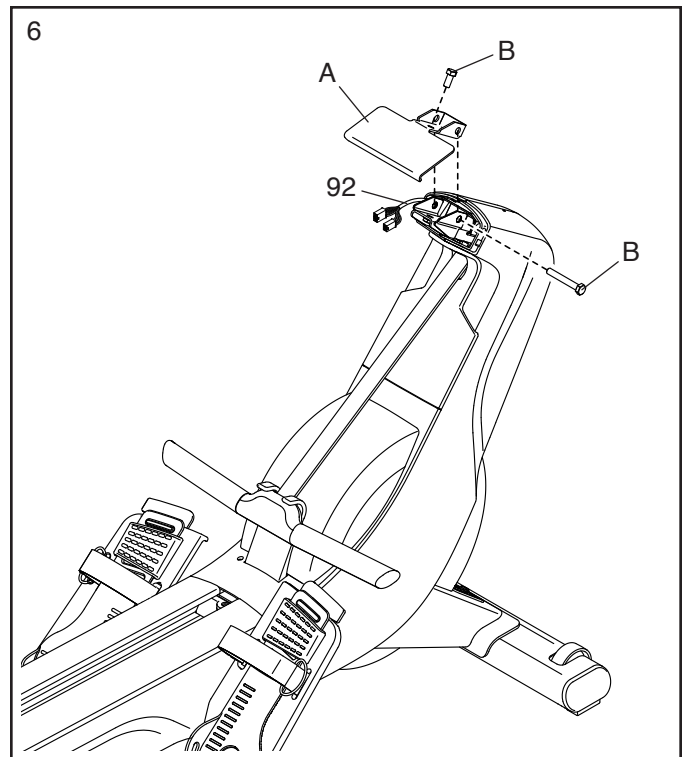
Orientez le Boîtier du Stabilisateur (91) comme indiqué sur le schéma, appuyez-le sur le Stabilisateur Arrière (5) et fixez-le à l'aide de quatre Vis M4 x 18mm (137) ; **visser toutes les quatre Vis de quelques tours, avant de les serrer complètement.**





6. Avec l'aide d'une deuxième personne, faites basculer le rameur en position droite.

Retirez et jetez l'attache métallique (non illustrée) attachant le Fil Principal (92) au support d'expédition (A). Puis, retirez et jetez les deux vis d'expédition (B) et le support d'expédition (A).

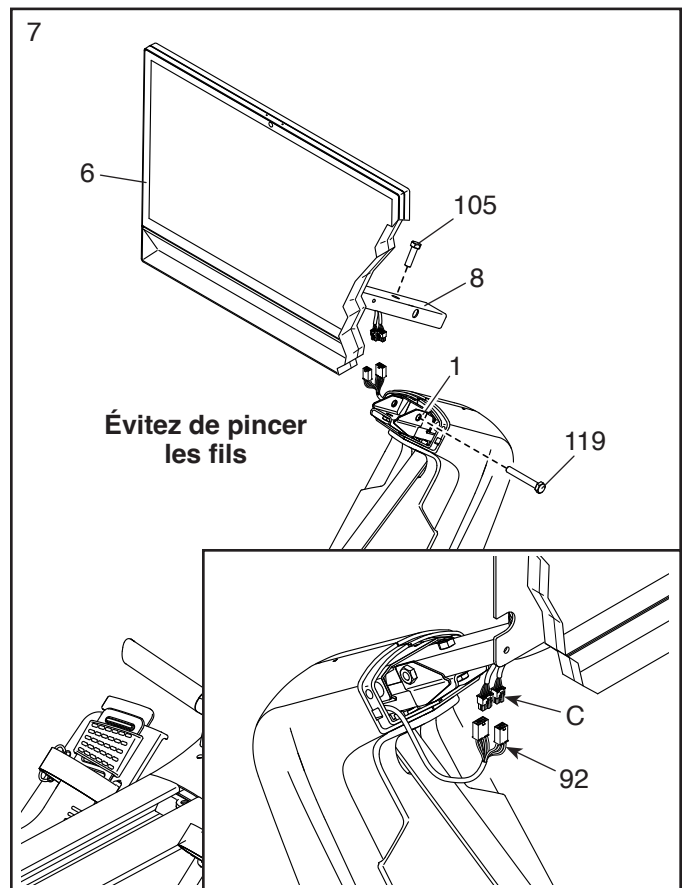


7. **Évitez de pincer les fils** Demandez à une deuxième personne de tenir la Console (6) et d'insérer le Col (8) dans le support du Cadre (1). Fixez le Col à l'aide d'une Vis M10 x 40mm (105) ; **ne serrez pas encore complètement la Vis.**

Finissez de fixer le Col (8) à l'aide d'une Vis M10 x 65mm (119). **Puis, serrez complètement la Vis M10 x 40mm (105).**

**Référez-vous au schéma encadré.** Connectez les deux fils de la console (C) aux extrémités du Fil Principal (92).

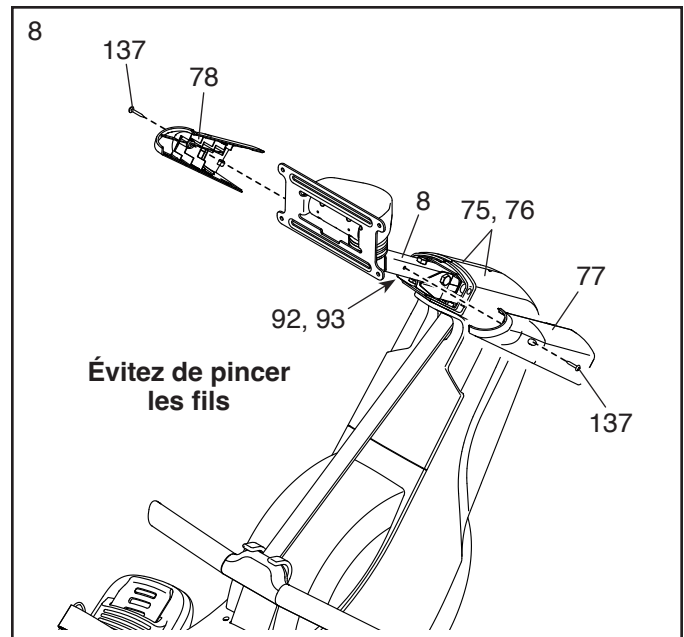
**IMPORTANT : les connecteurs de fils doivent s'emboîter facilement et s'enclencher avec un clic audible. Vous devez connecter les fils correctement pour que votre rameur puisse bien fonctionner.**



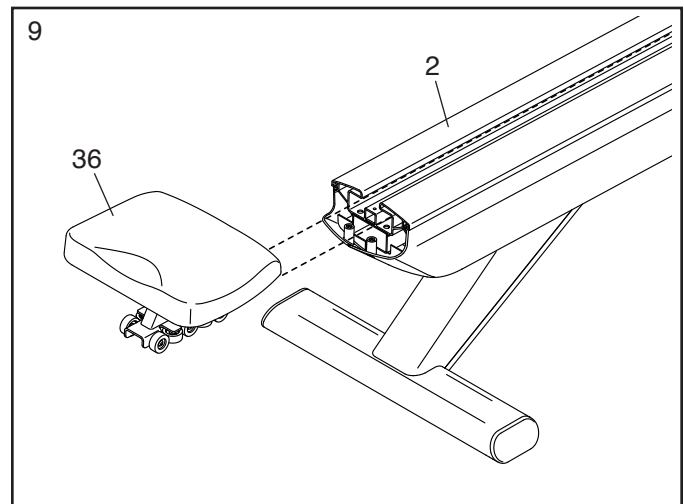
8. **Remarque : pour plus de clarté, la console n'est pas montrée dans cette étape.**

Orientez les Boîtiers Droit et Gauche du Col (77, 78) comme indiqué sur le schéma. Positionnez les Fils (92, 93) à l'intérieur du Boîtier Gauche du Col en pressant les Boîtiers du Col ensemble autour du Col (8).

**Évitez de pincer les fils** Pressez les Boîtiers du Col (77, 78) sur les Capots Droit et Gauche (75, 76). Puis, fixez les Boîtiers du Col au Col (8) à l'aide de deux Vis M4 x 18mm (137).



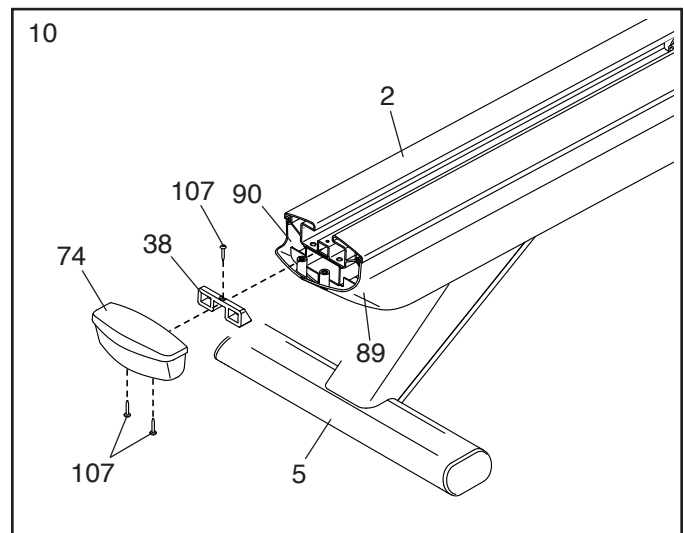
9. Orientez le Siège (36) comme indiqué par la vignette et faites-le glisser dans le Rail (2).



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

Ensuite, fixez le Boîtier d'extrémité du Rail (74) aux Capots Droit et Gauche du Rail (89, 90) avec deux Vis M4 x 16mm (107).

Puis, fixez le Boîtier d'extrémité du Rail (74) et l'Amortisseur Arrière du Rail (38) au Rail (2) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (107).

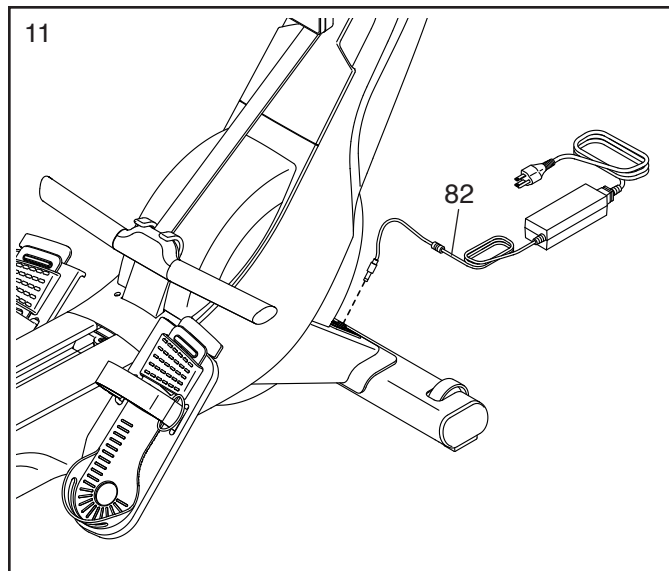


**11. IMPORTANT : branchez toujours le Bloc d'Alimentation (82) dans le rameur avant de le brancher dans une prise de courant.**

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

Remarque : pour brancher l'Adaptateur d'Alimentation (82) sur une prise de courant, voir page 12.

**IMPORTANT : conservez les outils fournis.** Un ou plusieurs des outils peuvent être nécessaires pour effectuer des réglages plus tard.



**12. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le rameur. Pour éviter d'endommager la console, n'exposez pas le rameur à la lumière directe du soleil. Conservez les outils fournis dans un endroit sûr ; un ou plusieurs de ces outils peuvent être nécessaires pour effectuer des réglages plus tard. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

# COMMENT UTILISER LE RAMEUR

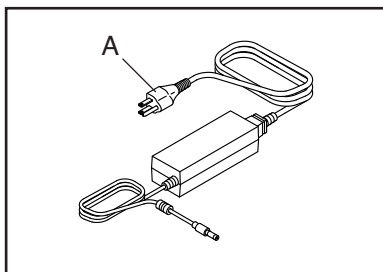
## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

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

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

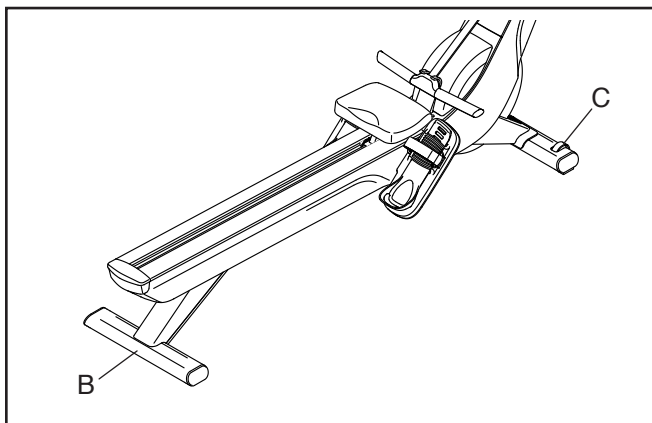
Assurez-vous que le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'avant du rameur.

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



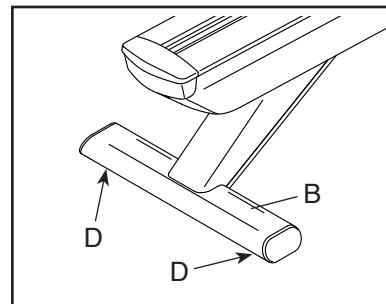
## COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR

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 de transport (C). Déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis abaissez-le jusqu'au sol.



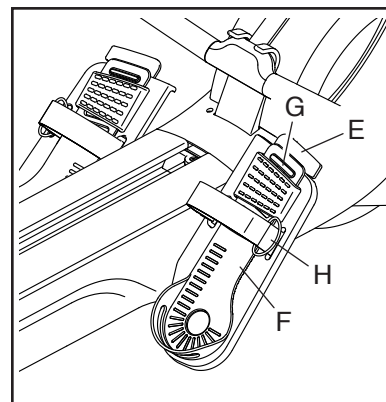
## COMMENT METTRE À NIVEAU LE RAMEUR

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 REPOSE-PIEDS

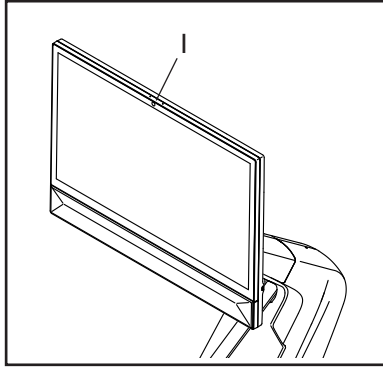
Pour régler chaque repose-pieds, appuyez sur la languette du repose-pieds (E) vers l'avant, faites glisser le support de talon (F) jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez la languette du repose-pieds de manière à ce que le loquet surélevé (G) se trouve dans l'une des fentes du support de talon. Placez ensuite votre pied dans le support de talon et serrez la sangle (H) sur votre pied. Répétez ce réglage si nécessaire.



Réglez l'autre repose-pieds de la même manière.

## COMMENT RÉGLER LA POSITION DE LA CONSOLE

La console (I) peut être réglée vers le haut, vers le bas ou sur le côté. Pour régler la position de la console, il suffit de tenir les côtés de la console et de la pousser dans la position souhaitée. Vous pouvez faire pivoter la console complètement sur le côté afin de pouvoir la voir lorsque vous vous tenez à côté du rameur pour effectuer des exercices avec des poids dans les mains ou d'autres exercices au sol.



Si la console semble lâche ou ne reste pas en place lorsqu'elle est déplacée vers le haut ou le bas ou d'un côté à l'autre, reportez-vous à la page 24.

## COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

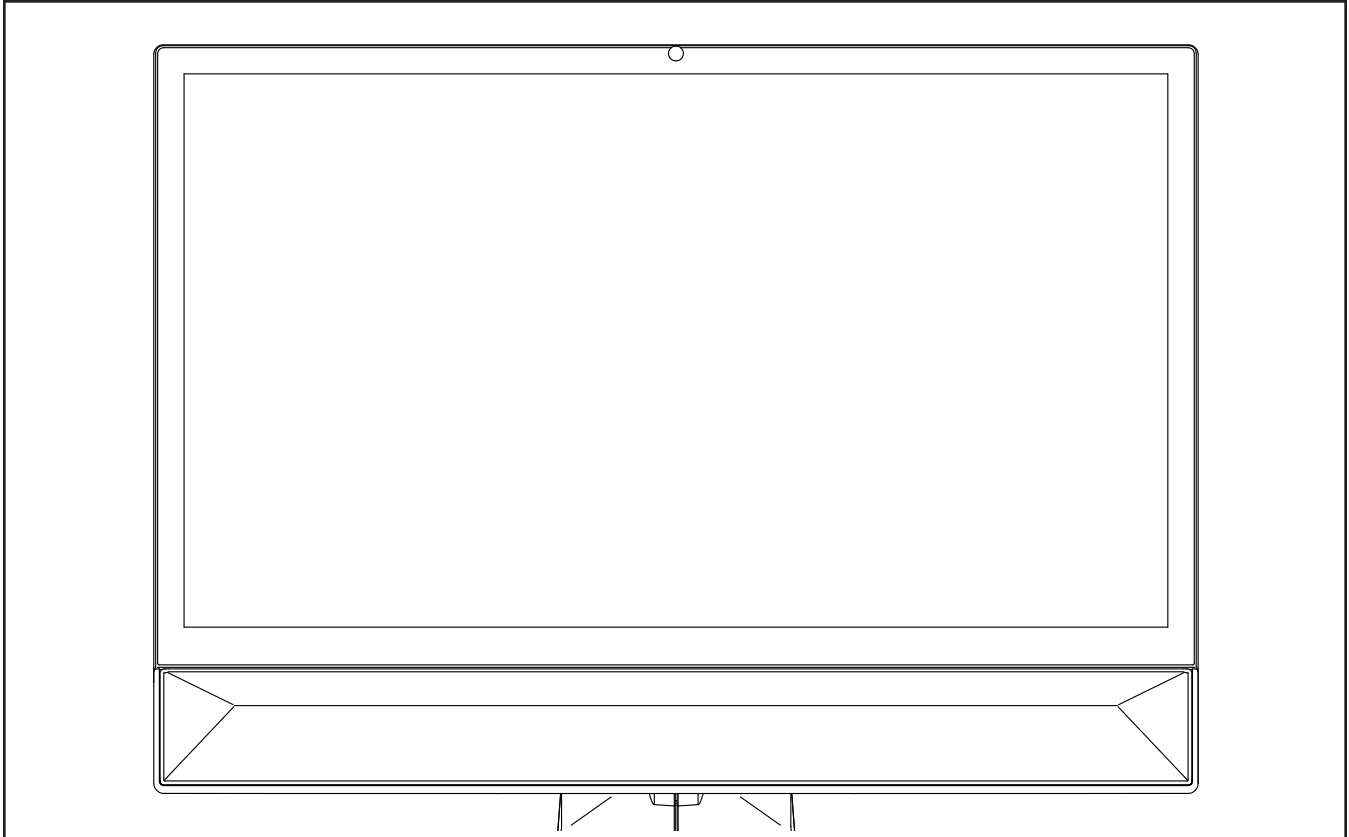
Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les repose-pieds et réglez les sangles à vos pieds. Ensuite, tenez la barre de tirage, la paume de vos mains vers le bas.

Le mouvement correct pour ramer est divisé en trois phases :

- 1. La première phase est l'ATTAQUE.** Faites glisser le siège vers l'avant jusqu'à ce que vos genoux touchent presque votre poitrine. Tirez la barre de tirage jusqu'à ce que vos mains soient placées directement au-dessus de vos pieds.
- 2. La deuxième phase est la PROPULSION.** Poussez vers l'arrière avec vos jambes. Penchez-vous légèrement vers l'arrière, au niveau des hanches (pas de la taille), en gardant votre dos droit. 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



**IMPORTANT : iFIT met régulièrement à jour le logiciel de votre console afin d'améliorer votre expérience d'entraînement.** Après une mise à jour du logiciel, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus s'appliquer à votre console, et votre console peut avoir de nouveaux paramètres et de nouvelles fonctionnalités. Prenez le temps d'explorer les paramètres et les fonctionnalités de votre console. **Si vous avez des questions, rendez-vous sur [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com) ou contactez Member Care.**

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

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection changeante d'entraînements proposés qui ajustent automatiquement la résistance de la barre de tirage pendant que les entraîneurs iFIT vous guident à travers des séances d'exercice immersives.

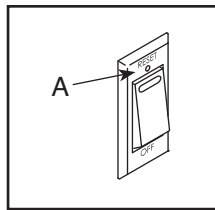
Avec un abonnement iFIT, vous pouvez accéder à une vaste bibliothèque d'entraînements variés, dans des destinations et en studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctions. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [iFIT.com](http://iFIT.com).

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

## COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Le bloc d'alimentation inclus doit être utilisé pour faire fonctionner le rameur.

Lorsque le bloc d'alimentation est branché, appuyez sur l'interrupteur (A) situé à l'avant du rameur pour allumer la console. Remarque : il peut s'écouler un certain temps avant que la console ne soit prête à l'emploi.



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 et que l'écran n'est pas touché, la console devient inactive.

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'un écran tactile polychrome. Vous pouvez faire glisser votre doigt ou effleurer l'écran pour déplacer certaines images à l'écran. Remarque : l'écran n'est pas sensible à la pression ; il n'est pas nécessaire d'appuyer fortement.

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, touchez ?123. Pour voir plus de caractères, touchez ~/<. Pour revenir au clavier des lettres, touchez ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour effacer le texte, touchez le bouton d'effacement (flèche orientée vers l'arrière avec un X).

## COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. **Choisissez votre fuseau horaire.**
2. **Connectez-vous à un 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. Si nécessaire, voir page 21 pour des instructions détaillées.

3. **Créez ou connectez-vous à votre compte iFIT.**

Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte iFIT ou pour vous connecter à votre compte iFIT. Les options d'abonnement disponibles s'affichent.

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

Appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône d'engrenage) sur l'écran. **Ensuite, touchez *Equipment* (équipement), puis touchez *Software update* (mise à jour du logiciel).** Les mises à jour du logiciel démarrent automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le rameur, n'appuyez pas sur l'interrupteur ou ne débranchez pas le bloc d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.** Voir page 20 pour des instructions détaillées.

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 16. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 17. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 18.

**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.

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

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît sur l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

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

Pour utiliser vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 22.

### 3. Commencer l'entraînement

Appuyez sur *Quick Start* (démarrage rapide) et commencez à ramer.

### 4. Modifiez la résistance de la barre de tirage comme vous le souhaitez.

Pour modifier la résistance de la barre de tirage, appuyez sur les touches de résistance numérotées sur le côté gauche de l'écran ou appuyez sur les touches "+" et "-" situés dans le coin inférieur gauche de l'écran. Remarque : après avoir appuyé sur une touche, il faut un certain temps pour que la barre de tirage atteigne le niveau de résistance sélectionné.

Remarque : pour activer et désactiver les touches de résistance numérotées sur l'écran, touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis touchez *Controls* (contrôles).

### 5. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Touchez l'icône des paramètres de l'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran pour activer et désactiver des options telles que *metrics* (métriques) et *charts* (graphiques).

Pour régler le niveau de volume, touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis touchez *Audio*.

### 6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour interrompre la séance d'entraînement, touchez le symbole de pause à côté du mot *Workout* (entraînement) en bas de l'écran. Pour continuer la séance d'entraînement, touchez *Resume* (reprise) à l'écran.

Pour interrompre la séance d'entraînement, touchez le symbole de pause à côté du mot *Workout* (entraînement) à l'écran, puis touchez *End* (fin). Un résumé de la séance d'entraînement s'affiche. Appuyez la touche flèche arrière dans le coin supérieur gauche de l'écran pour revenir à l'écran d'accueil.

### 7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 15).



## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 21).

### 1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît sur l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

### 2. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement, faites glisser l'écran ou faites-le défiler verticalement ou horizontalement pour voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également toucher l'icône *Search* (recherche) sur le côté gauche de l'écran et rechercher des entraînements par catégories telles que la durée, le lieu, l'entraîneur, etc. Puis, touchez l'image de l'entraînement souhaité sur l'écran.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un entraînement proposé afin de l'utiliser plus tard, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Remarque : vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 2 à droite de la page 18).

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

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

### 3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 22.

## 4. Commencer l'entraînement

Appuyez sur *Start workout* (commencer l'entraînement) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera. Ramez jusqu'à la fin de la période d'échauffement ou touchez *Skip warmup* (sauter l'échauffement).

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Touchez l'icône des paramètres de l'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran puis touchez *Audio* pour sélectionner la musique, la voix de l'entraîneur et les options de volume de l'application pour la séance d'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affiche 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.

Pendant la séance d'entraînement, la résistance de la barre de tirage change automatiquement en fonction des paramètres de la séance d'entraînement. **Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible**, vous pouvez le changer manuellement (voir les étapes 4 à la page 16). Pour revenir à la résistance programmée pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Si la fonctionnalité SmartAdjust (réglage intelligent) est activée, la console adapte automatiquement l'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance. **Pour activer la fonctionnalité SmartAdjust** (réglage intelligent), touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis touchez *Features* (fonctionnalités).

**IMPORTANT : l'objectif de calorie indiqué dans la description de la séance d'entraînement n'est qu'une estimation.** La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs. Si vous modifiez manuellement la résistance de la barre de tirage pendant l'entraînement, la quantité de calories que vous brûlez en sera affectée.

**Pour suivre votre progression**, référez-vous à l'étape 5 à la page 16.

**Pour mettre en pause ou mettre fin à l'entraînement**, référez-vous à l'étape 6 à la page 16.

### 5. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 15).

## 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 2 à droite) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 24).

### 1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît sur l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

### 2. Dessinez un entraînement sur la carte.

Tout d'abord, touchez l'icône *Create* (créer) sur le côté gauche de l'écran.

Ensuite, allez jusqu'à la zone de la carte où vous souhaitez dessiner un entraînement en tapant dans le champ de recherche ou en faisant glisser vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Puis, 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.

### 3. Sauvegardez l'entraînement.

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

### 4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 22.

## 5. Commencer l'entraînement

Appuyez sur *Start workout* (commencer l'entraînement) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera. Ramez jusqu'à la fin de la période d'échauffement ou touchez *Skip warmup* (sauter l'échauffement).

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 17).

## 6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 15).

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT et la console doit être connectée à un réseau sans fil. **Pour plus d'informations sur iFIT, visitez le site iFIT.com.**

### 1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît sur l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

### 2. Connectez-vous à votre compte iFIT.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône d'engrenage) sur l'écran, puis touchez *Membership* (adhésion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions sur l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Remarque : pour changer d'utilisateur au sein de votre compte iFIT, sélectionnez l'écran d'accueil, puis touchez l'icône circulaire dans le coin inférieur gauche de l'écran. Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste de ces utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

**3. Sélectionnez un entraînement iFIT à partir de l'écran d'accueil ou de la bibliothèque d'entraînements.**

Pour sélectionner un entraînement iFIT, faites glisser l'écran ou faites-le défiler verticalement ou horizontalement pour voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également toucher l'icône *Search* (recherche) sur le côté gauche de l'écran et rechercher des entraînements par catégories telles que la durée, le lieu, l'entraîneur, etc. Puis, touchez l'image de l'entraînement souhaité sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement ; elle comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative 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 4), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 5).

**4. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier, si vous le souhaitez.**

Pour programmer un entraînement iFIT à une date ultérieure, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité, de toucher l'icône du calendrier, puis de sélectionner la date souhaitée sur le calendrier. Quand la date sélectionnée arrive, l'entraînement iFIT planifié apparaît à l'écran d'accueil.

**5. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris, si vous le souhaitez.**

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

Pour afficher une liste d'entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, touchez l'icône de cœur en haut de l'écran d'accueil.

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

Pour utiliser vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 22.

**7. Commencer l'entraînement**

Appuyez sur *Start workout* (commencer l'entraînement) et commencez à ramer. Un segment d'échauffement commencera. Ramez jusqu'à la fin de la période d'échauffement ou touchez *Skip warmup* (sauter l'échauffement).

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé.

**8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 15).**

## COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

### 1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît sur l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Puis, appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône d'engrenage) sur l'écran.

### 2. Parcourez le menu des paramètres de la console.

Vous pourrez afficher et modifier les paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Your account (votre compte)

- Account info, password (informations sur le compte, mot de passe)
- Health details (données de santé)

Preferences (préférences)

- Wi-Fi
- Units of measurement (unités de mesure)
- Time zone (fuseau horaire)
- Language (langue)
- iFIT AI Coach (coach IA iFIT)

Equipment (équipement)

- About (à propos de)
- Update (mise à jour)
- Software (logiciel)

Membership (adhésion)

- Manage membership (gérer l'adhésion)
- Payment info (informations sur le paiement)
- Plan profiles (profils de plans)

Support (assistance)

- Help (aide)
- \* How To (comment)
- Legal (informations légales)

### 3. Personnalisez les paramètres.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités de mesure impériales (standard) ou métriques. Pour modifier l'unité de mesure ou d'autres paramètres, touchez *Preferences* (préférences) ou *Equipment* (équipement), puis touchez les paramètres souhaités.

### 4. Mise à jour du logiciel de la console.

**Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel.**

Touchez *Equipment* (équipement), puis touchez *Software update* (mise à jour du logiciel). Les mises à jour du logiciel démarrent automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le rameur, n'appuyez pas sur l'interrupteur ou ne débranchez pas le bloc d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.**

Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteint puis se rallume. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, attendez quelques secondes, puis rebranchez le bloc d'alimentation. Remarque : les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Après une mise à jour du logiciel, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus s'appliquer à votre console, et votre console peut avoir de nouveaux paramètres et de nouvelles fonctionnalités.

### 5. Quittez le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, touchez le "X" dans le coin supérieur gauche de l'écran.

## COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

### 1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Lorsque l'écran d'accueil est sélectionné, appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône d'engrenage) sur l'écran, puis touchez *Préférences* (préférences).

### 2. Configurez et gérez une connexion réseau sans fil.

Touchez *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil. Si le *Wi-Fi* n'est pas activé, touchez le commutateur *Wi-Fi* pour l'activer. Lorsque le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : l'affichage de la liste des réseaux sans fil peut prendre un certain temps.

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). 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.

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier. Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. Les mots de passe tiennent compte des majuscules.

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

Si vous avez des difficultés à vous connecter à un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. **Si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com) pour obtenir de l'aide.**

### 3. Quittez le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, touchez le "X" dans le coin supérieur gauche de l'écran.

## COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGE

La console est dotée d'un port de charge qui permet de recharger les appareils compatibles USB-C, tels que les smartphones et les tablettes, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de charge, branchez un câble de charge USB-C (non fourni) dans la prise de votre appareil et dans le port de charge situé sur le côté droit de la console ; **assurez-vous que le câble de charge USB-C est entièrement branché.** Remarque : le port de charge ne peut pas être utilisé pour afficher ou transférer des données ou pour écouter de la musique via le système audio de la console.

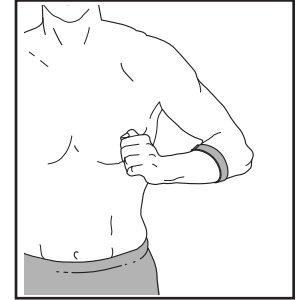
## COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

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. La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



Lorsque votre détecteur cardiaque compatible est allumé et placé en mode de couplage, la console s'y connecte automatiquement. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche à 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 à l'étape 10 de l'assemblage à la page 10, puis retirez le Boîtier d'extrémité du Rail (74) et l'Amortisseur Arrière du Rail (38). Ensuite, retirez l'assemblage du 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.

## 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

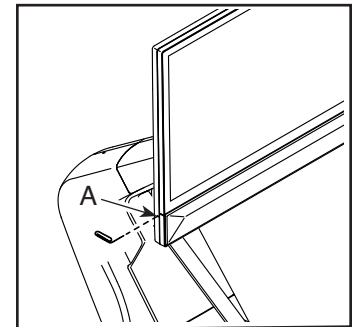
Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché.

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](http://my.iFIT.com).

**Si un bloc d'alimentation de remplacement est nécessaire, voir la section RÉOLUTION DES PROBLÈMES à gauche. 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.

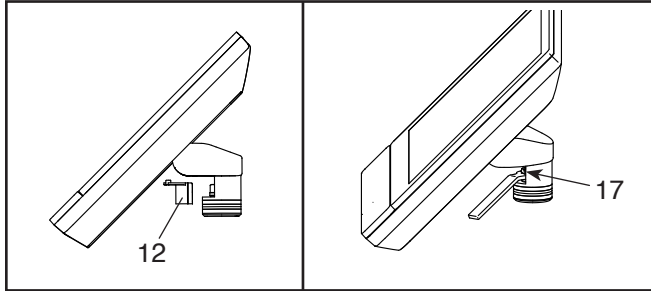
**IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console.** Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Localisez ensuite la petite ouverture de réinitialisation (A) sur le côté gauche de la 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'éteint puis se rallume. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation puis branchez-le de nouveau. Lorsque la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 20). Remarque : il peut s'écouler un certain temps avant que la console ne soit prête à l'emploi.



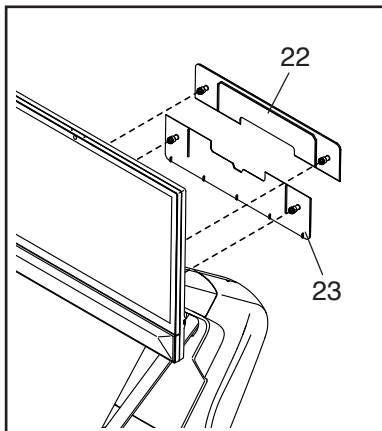


## COMMENT RÉGLER LE PIVOTEMENT ET L'INCLINAISON DE LA CONSOLE

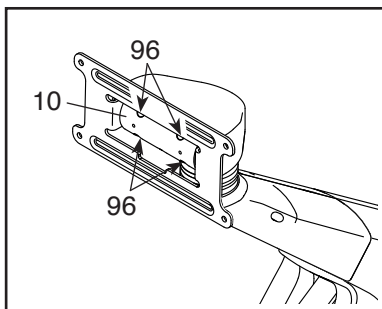
Si la console semble lâche ou ne reste pas en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à l'autre, retirez d'abord le Boîtier du Socle (12). Ensuite, utilisez l'outil fourni pour serrer légèrement l'Écrou de Verrouillage M30 (17) jusqu'à ce que la console reste en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à l'autre. Puis, remettez le Boîtier du Socle en place.



Si la console ne reste pas en place lorsqu'elle est inclinée vers le haut et vers le bas, utilisez un tournevis standard pour dégager avec précaution les Boîtiers Supérieur Inférieur de la Console (22, 23) de l'arrière de la console.



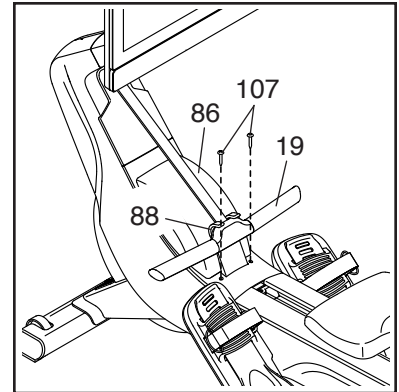
**Remarque : pour plus de clarté, la console n'est pas représentée sur le dessin de droite.** Ensuite, serrez les quatre Vis M6 x 16mm (96) dans le Socle du Support Arrière (10) jusqu'à ce que le mouvement vers le haut et vers le bas ne soit plus lâche. **Inclinez la console vers le haut et vers le bas pour accéder aux Vis.** Remettez ensuite en place le Boîtier Inférieur de la Console (23), puis le Boîtier Supérieur de la Console (22).



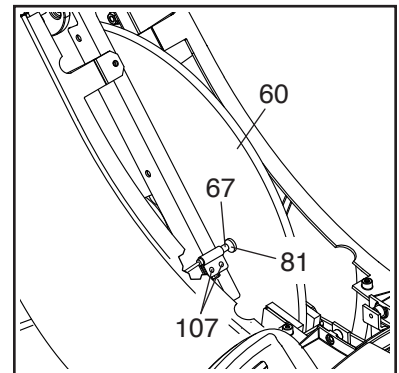
## COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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) du Boîtier de la Roue d'Inertie (86). Pivotez le Boîtier de la Roue d'Inertie vers le haut et retirez-le du rameur.



Localisez ensuite 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 M4 x 16mm (107) indiquées, faites glisser le Capteur Magnétique pour le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant de la Roue d'Inertie, puis resserrez les Vis.

Branchez le bloc d'alimentation, puis tournez la Roue d'Inertie (60) de 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.

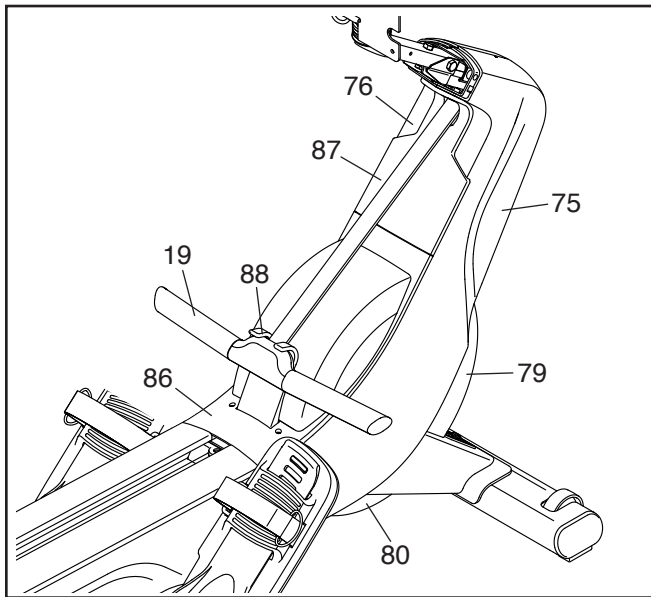


## COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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 8 de l'assemblage à la page 10.** Retirez les Boîtiers Droit et Gauche du Col (77, 78) du rameur.

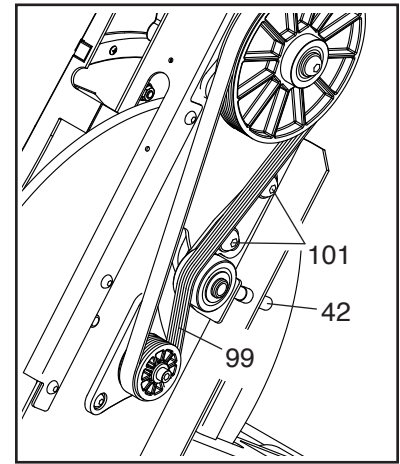
**Remarque : pour plus de clarté, la console n'est pas représentée sur le dessin ci-dessous.** Ensuite, retirez la Barre de Tirage (19) du Crochet de la Barre de Tirage (88).



Puis, retirez le Boîtier de la Roue d'Inertie (86), le Boîtier de la Sangle (87), le Boîtier Avant (79), le Boîtier Inférieur (80) et les Capots Droit et Gauche (75, 76) du rameur. **Pour trouver les vis de fixation de chaque pièce, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 30. IMPORTANT : il existe différentes tailles de vis. Veillez à noter la taille de la vis que vous retirez de chaque trou.**

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

Localisez ensuite la Courroie de Traction (99) sur le côté droit du rameur. Desserrez les deux Vis M10 x 20mm (101). Ensuite, serrez la Vis sans Tête M10 x 55mm (42) jusqu'à ce que la Courroie de Traction soit bien tendue. Puis, serrez les deux Vis M10 x 20mm.



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

# CONSEILS POUR LES EXERCICES

**⚠️ AVERTISSEMENT :** consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices. 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 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 aérobiques.

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 déterminer le niveau d'intensité adapté, 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.

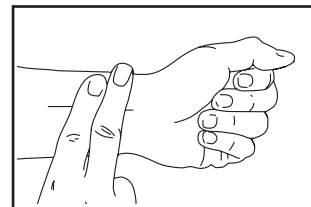
**Brûler de la graisse** – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices 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 dans votre zone d'entraînement.

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



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

## CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

**Échauffement** – Commencez 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'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 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 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 jamais de rebonds.

### 1. Étirement vers les orteils

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

### 2. Étirement des cuisses

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

### 3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

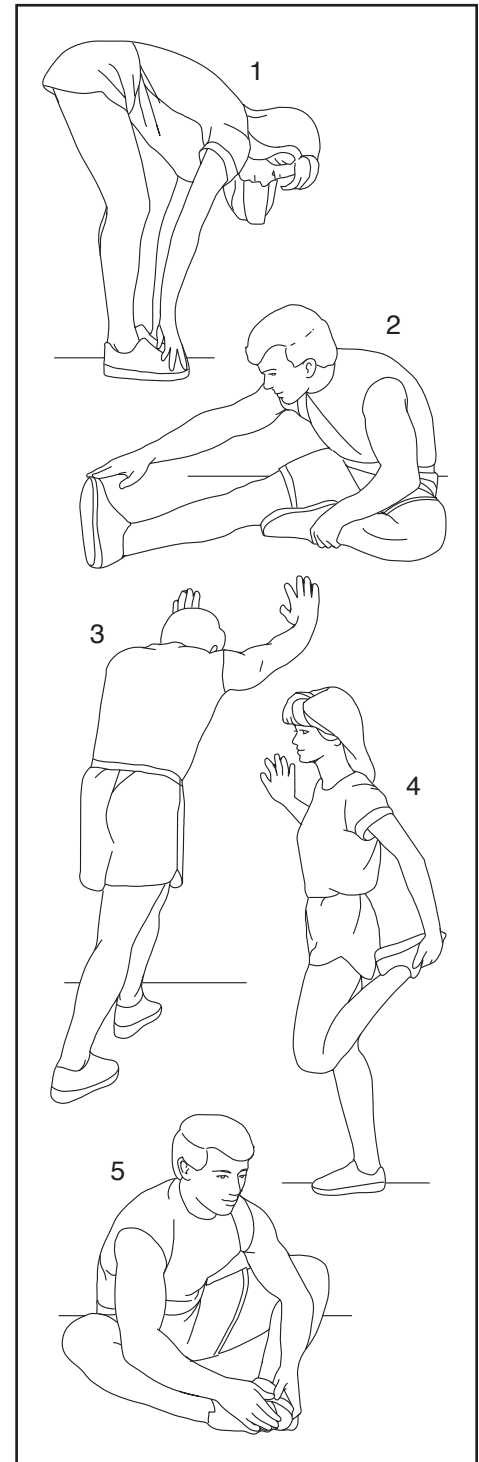
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

### 4. Étirement des quadriceps

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

### 5. Étirement de la cuisse intérieure

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



# LISTE DES PIÈCES

N° de modèle NTRW19425-INT.0 R0924A

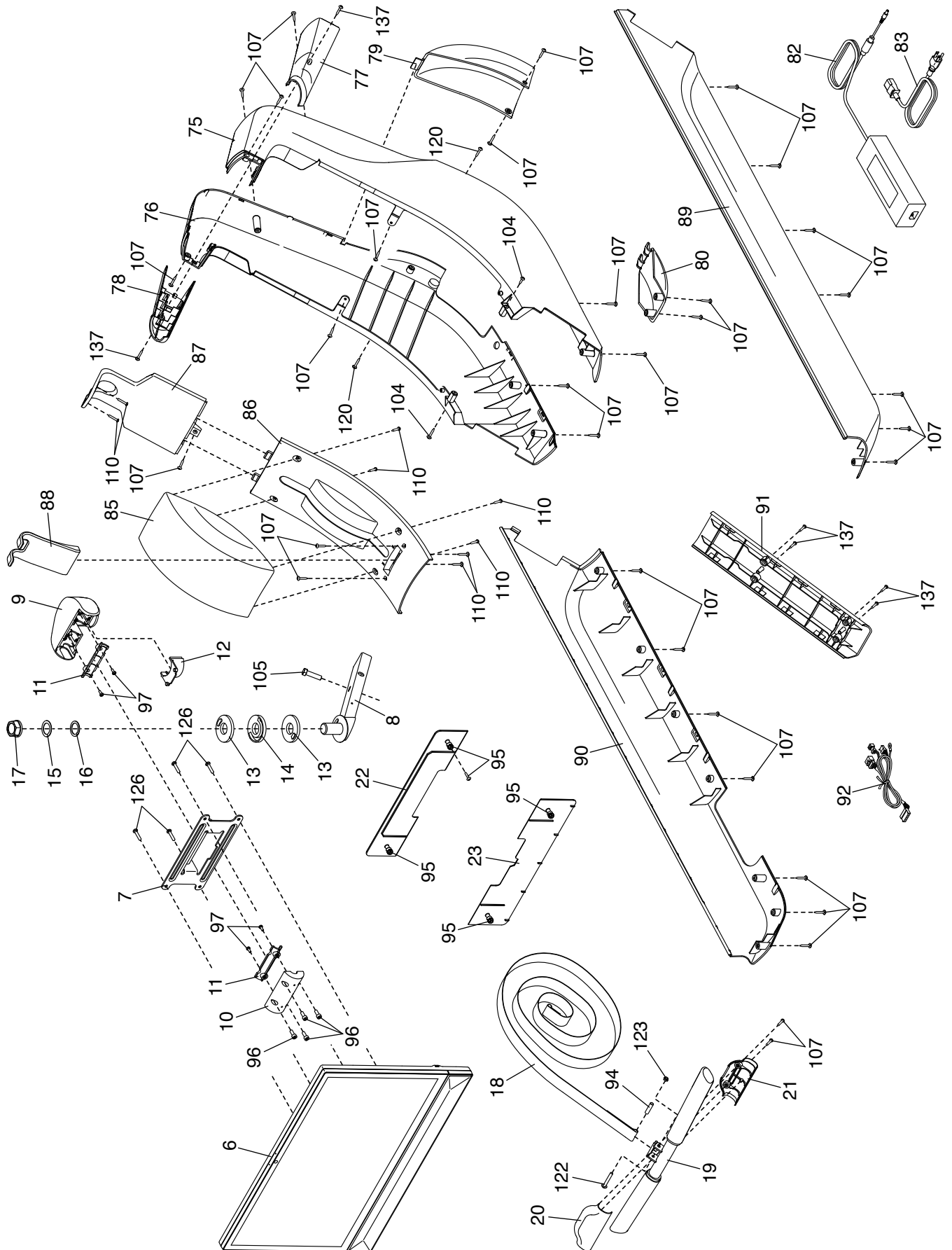
N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	48	1	Grand Guide de Sangle
2	1	Rail	49	1	Bague d'Espacement de la Poulie de Retour
3	1	Barre			
4	1	Stabilisateur Avant	50	1	Essieu de Retour
5	1	Stabilisateur Arrière	51	1	Bague d'Espacement du Guide de Sangle
6	1	Console			
7	1	Support de la Console	52	1	Bague-attache
8	1	Col	53	1	Bague du Ressort
9	1	Socle du Support Avant	54	1	Ressort de Retour
10	1	Socle du Support Arrière	55	1	Tendeur
11	2	Bague de Pivot Intérieur	56	1	Poulie de la Roue d'Inertie
12	1	Boîtier du Socle	57	2	Bloc de Selle de la Roue d'Inertie/Roulement
13	2	Disque de pivot supérieur/inférieur			
14	1	Disque de pivot central	58	2	Bague de la Roue d'Inertie
15	1	Rondelle de Friction	59	1	Moyeu de la Roue d'Inertie
16	1	Rondelle en Plastique	60	1	Roue d'inertie
17	1	Écrou de Verrouillage M30	61	1	Support du Cadre
18	1	Sangle	62	1	Panneau d'Alimentation
19	1	Barre de tirage	63	1	Interrupteur
20	1	Boîtier Supérieur de la Barre de tirage	64	1	Prise d'Alimentation/Fil
21	1	Boîtier Inférieur de la Barre de tirage	65	1	Support du Capteur Magnétique
22	1	Boîtier Supérieur de la Console	66	1	Pince
23	1	Boîtier Inférieur de la Console	67	1	Capteur Magnétique/Fil
24	2	Pied de nivellement	68	1	Support Magnétique
25	4	Embout du Stabilisateur	69	1	Bloc
26	2	Roulette de Transport	70	1	Tige
27	1	Support du Repose-pieds Droit	71	1	Disque du Moteur
28	1	Support du Repose-pieds Gauche	72	1	Moteur de la Résistance
29	1	Repose-pieds Droit	73	1	Support du Moteur
30	1	Repose-pieds Gauche	74	1	Boîtier d'extrémité du Rail
31	1	Attache du Repose-pieds Droit	75	1	Capot Droit
32	1	Attache du Repose-pieds Gauche	76	1	Capot Gauche
33	1	Support de Talon Droit	77	1	Boîtier Droit du Col
34	1	Support de Talon Gauche	78	1	Boîtier Gauche du Col
35	2	Sangle du Repose-pieds	79	1	Boîtier Avant
36	1	Siège	80	1	Boîtier Inférieur
37	1	Chariot	81	2	Aimant de la Roue d'Inertie
38	1	Amortisseur Arrière du Rail	82	1	Bloc d'alimentation
39	10	Rouleau du Chariot	83	1	Cordon d'Alimentation
40	2	Pied	84	6	Essieu du Rouleau
41	1	Assemblage du Petit Guide de Sangle	85	1	Boîtier Supérieur
42	1	Vis sans Tête M10 x 55mm	86	1	Boîtier de la Roue d'Inertie
43	2	Essieu du Cadre	87	1	Boîtier de la Sangle
44	1	Rouleau	88	1	Crochet de la Barre de Tirage
45	1	Poulie de Retour	89	1	Capot Droit du Rail
46	1	Bloc de Selle Droit/Roulement	90	1	Capot Gauche du Rail
47	1	Bloc de Selle Gauche/Roulement	91	1	Boîtier du Stabilisateur
			92	1	Fil Principal
			93	–	(Non utilisé)
			94	1	Tube de la Barre de Tirage

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
95	8	Fixation à couronne	118	23	Vis M6 x 12mm
96	4	Vis M6 x 16mm	119	1	Vis M10 x 65mm
97	4	Vis M4 x 10mm	120	2	Vis M4 x 25mm
98	2	Vis M8 x 55mm	121	1	Écrou de Verrouillage M8
99	1	Courroie de Traction	122	1	Boulon à Tête Creuse M6 x 40mm
100	8	Vis M10 x 35mm	123	5	Écrou de Verrouillage M6
101	4	Vis M10 x 20mm	124	4	Vis M5 x 10mm
102	1	Vis M10 x 100mm	125	1	Amortisseur Avant du Rail
103	2	Vis M10 x 60mm	126	4	Vis M6 x 20mm
104	10	Vis M4 x 19mm	127	1	Clé
105	1	Vis M10 x 40mm	128	1	Rondelle M6 x 16mm
106	1	Vis à Tête Plate M5 x 16mm	129	2	Rondelle M8
107	38	Vis M4 x 16mm	130	2	Vis M8 x 16mm
108	5	Vis à Tête Plate M10 x 15mm	131	1	Boulon M8 x 65mm
109	1	Vis M3 x 8mm	132	3	Vis M6 x 30mm
110	23	Vis M4 x 12mm	133	2	Rondelle M10
111	2	Vis à Épaulement M6 x 12mm	134	1	Boîtier d'extrémité inférieur du Rail
112	1	Barrette en C de 17mm	135	4	Boulon à épaulement M6
113	2	Écrou M5	136	4	Bague d'Espacement du Rouleau
114	7	Vis M10 x 55mm	137	6	Vis M4 x 18mm
115	12	Vis M6 x 14mm	*	–	Kit d'outils Assemblage/Réglage
116	14	Rondelle M5	*	–	Manuel de l'Utilisateur
117	13	Vis M5 x 8mm			

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

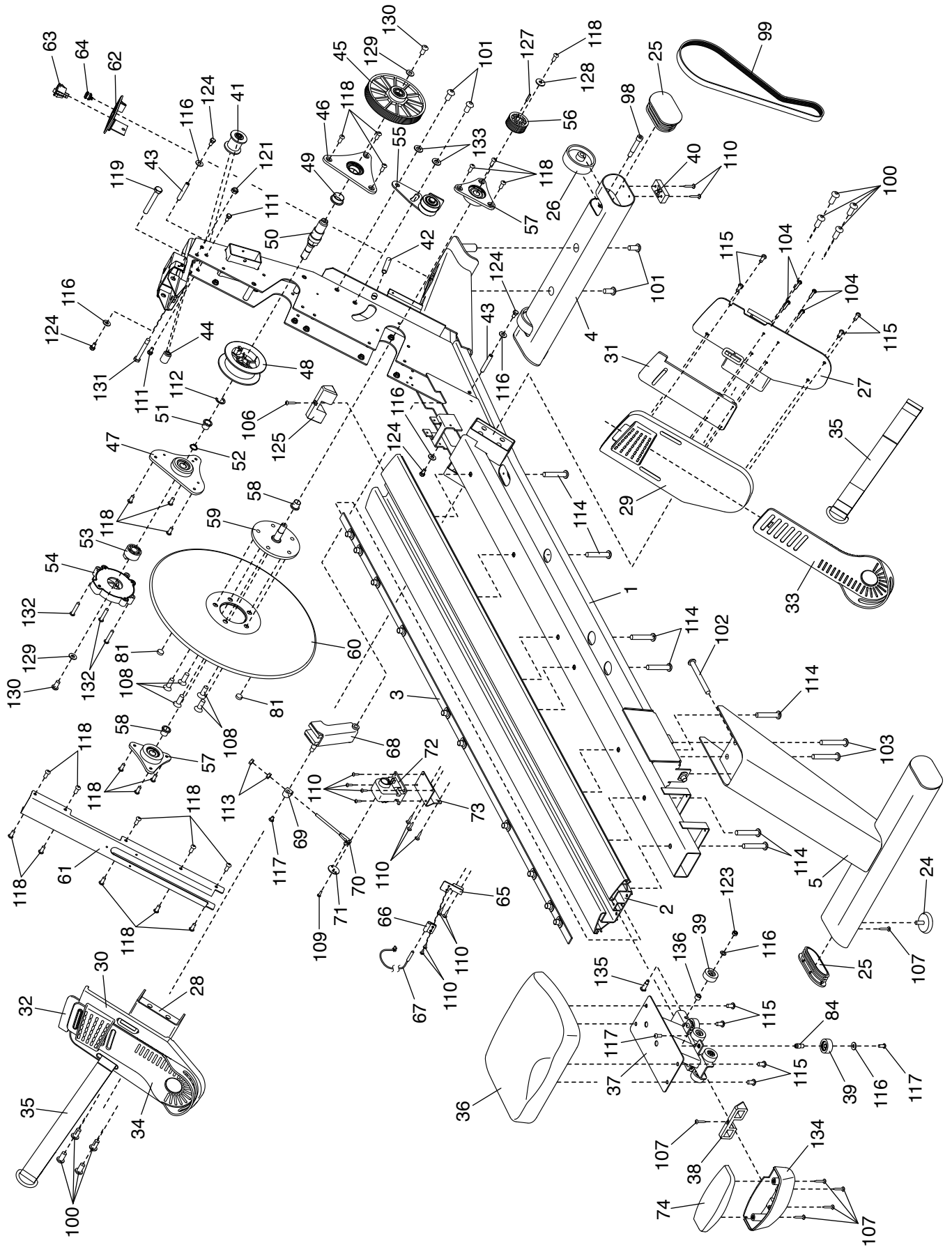
N° de modèle NTRW19425-INT.0 R0924A





# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° de modèle NTRW19425-INT.0 R0924A



# COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

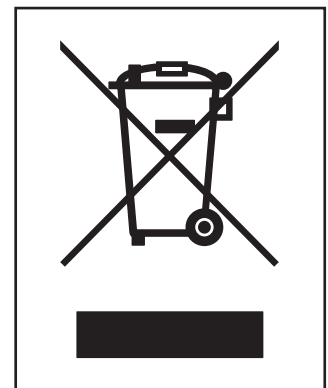
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

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

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes d'élimination sûres et correctes, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ ROYAUME-UNI/UNION EUROPÉENNE

Le NTRW19425-INT contient la tablette MP24-Xenon-C ou MP24-Xenon-V.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type MP24-Xenon-C ou MP24-Xenon-V est conforme à la directive 2014/53/UE et au Règlement sur les équipements radio de 2017.

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

La présente déclaration de conformité est délivrée sous la seule responsabilité du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMC453085 ou OMC453584V - Bandes de fréquences de diffusion et puissance EIRP maximale : 2.4G WIFI:25.02dBm ; 5G WIFI:22.895dBm ; 2.4G BT:10.12dBm.

Les opérations dans la bande 5,15-5,35 GHz sont limitées à une utilisation en intérieur uniquement 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 dans l'Union européenne : 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

