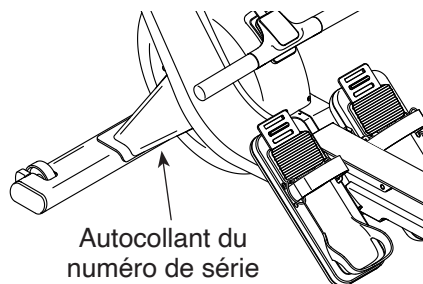


# NordicTrack® RW 300

N° de modèle NTRW39124-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](http://iFITsupport.eu).

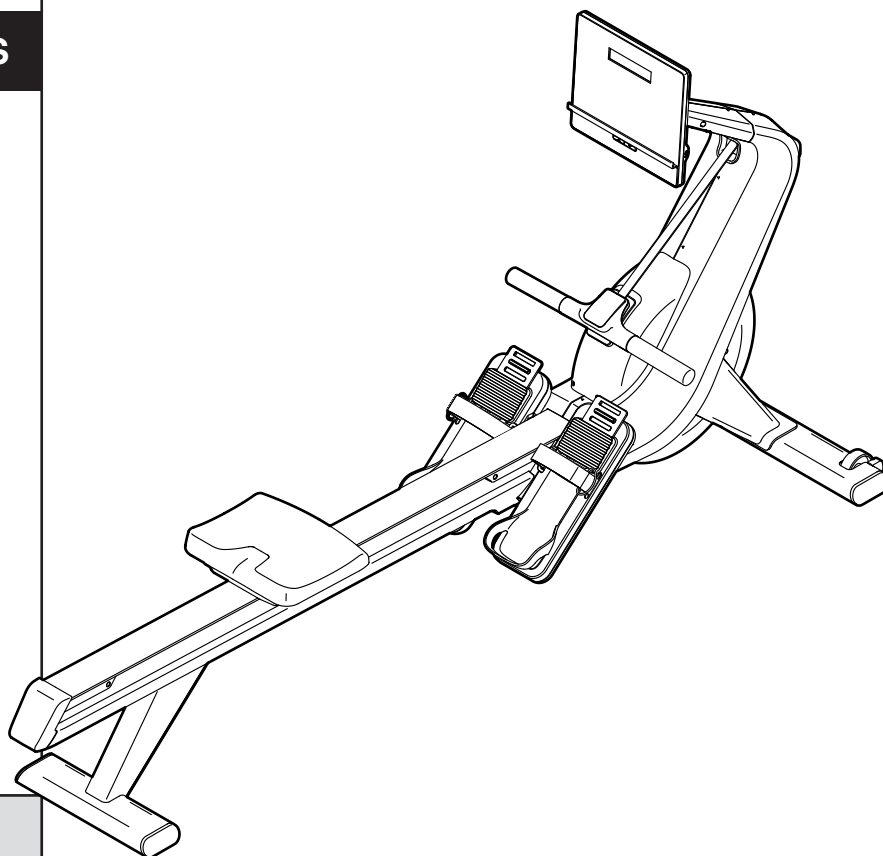
FRANCE

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 instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

---

# 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.....	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE .....	16
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

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

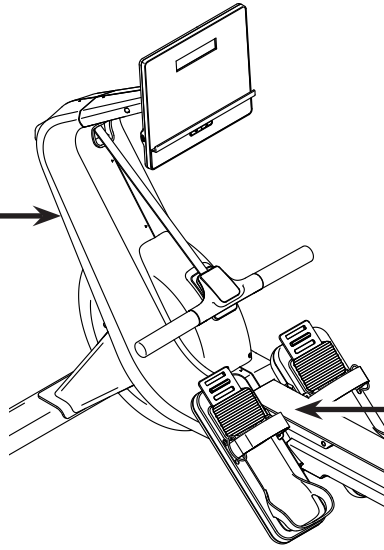

**⚠ AVERTISSEMENT** : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et toutes les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur le rameur avant de l'utiliser. iFIT ne peut être tenu responsable des blessures corporelles ou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

1. 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 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. N'utilisez le rameur qu'avec l'autorisation de 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. N'installez 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 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 115 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 ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice 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 115 kg/ 253 lbs.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



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

**AVERTISSEMENT**



Gardez les mains et les doigts éloignés de cette zone.

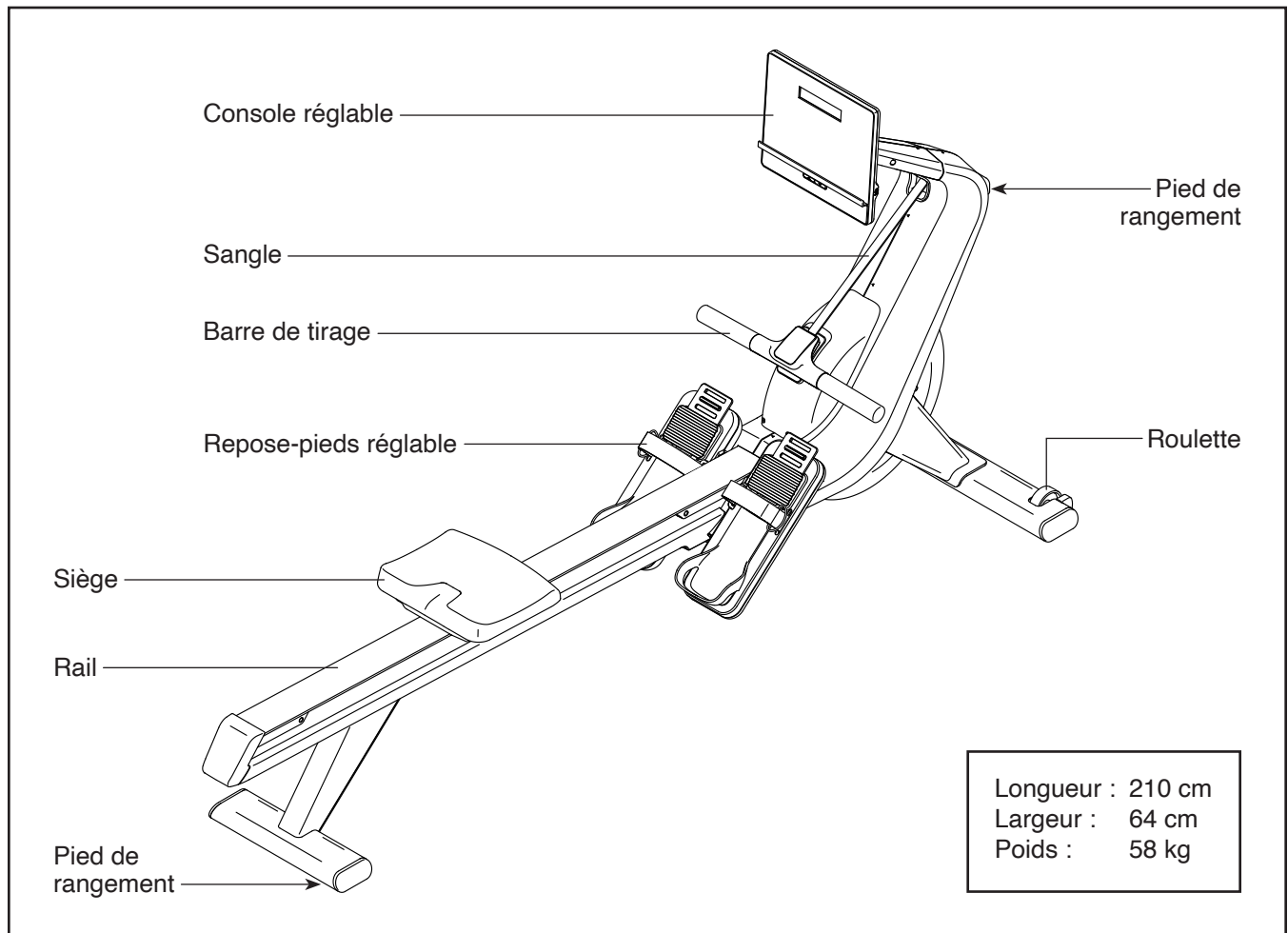
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur NORDICTRACK® RW 300. L'aviron est un exercice efficace pour améliorer la condition cardiovasculaire, développer l'endurance et tonifier le corps. Le rameur RW 300 est conçu pour vous permettre de profiter de cet exercice efficace dans le confort et l'intimité de votre domicile.

**Dans votre intérêt, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de

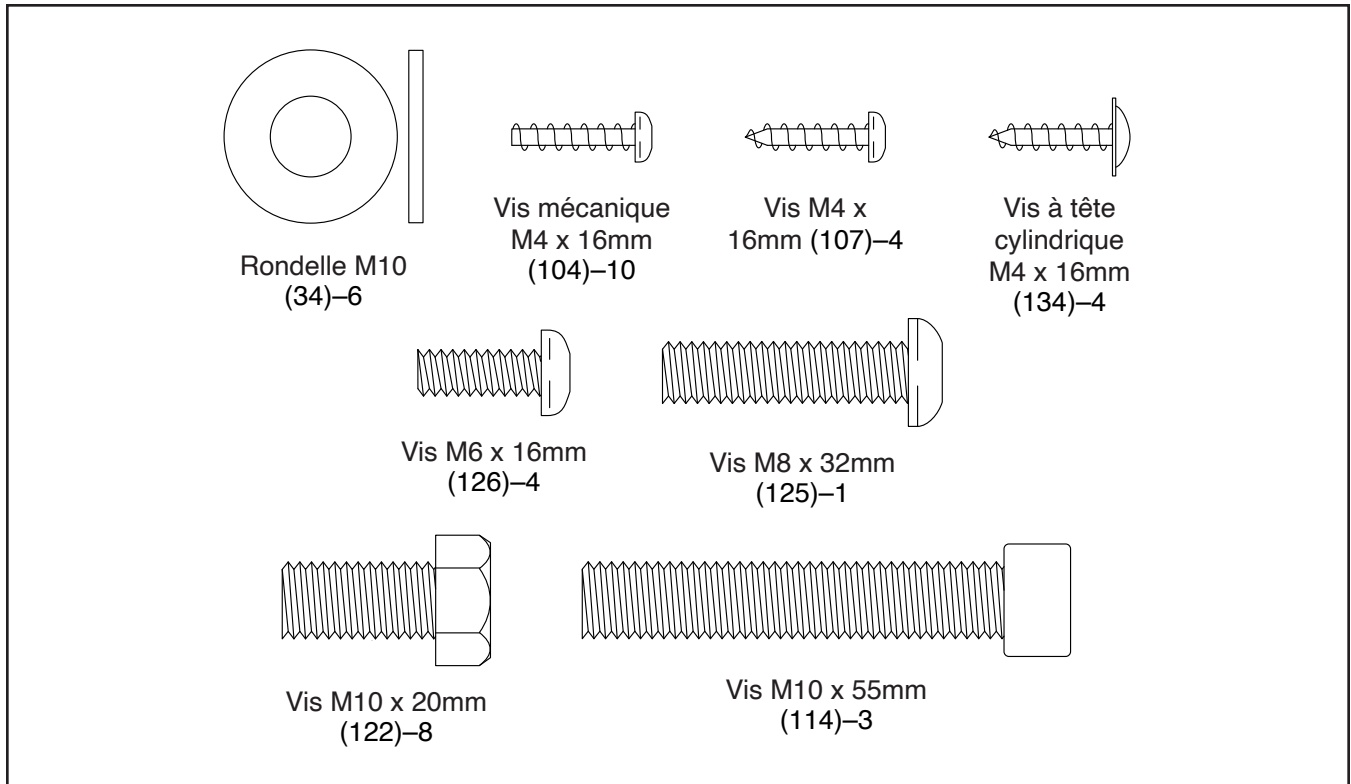
couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les dessins ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le numéro entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro-clé de la pièce, figurant dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le chiffre qui suit le numéro-clé correspond à la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce ne figure pas dans la trousse de quincaillerie, vérifiez si elle a été préassemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



# ASSEMBLAGE

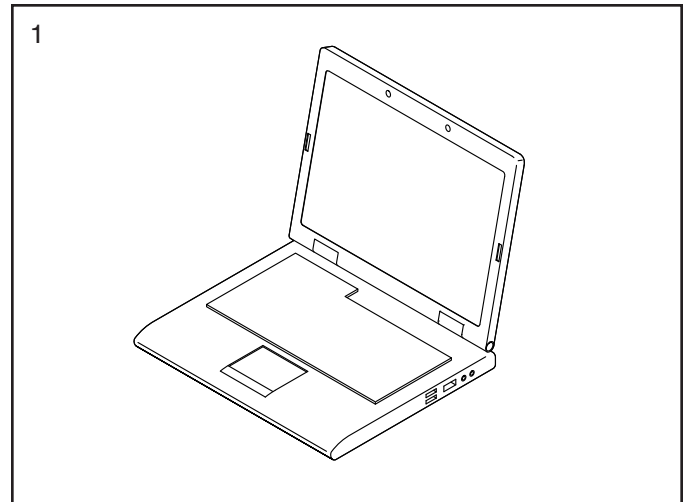
- Il faut être deux personnes pour assembler le produit.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour repérer les petites pièces, voir page 6.
- L'assemblage peut être réalisé à l'aide des outils fournis. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.

Remarque : conservez les outils fournis. Un ou plusieurs de ces outils peuvent être nécessaires pour effectuer des réglages plus tard.

## 1. Allez sur le site internet [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu) depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.

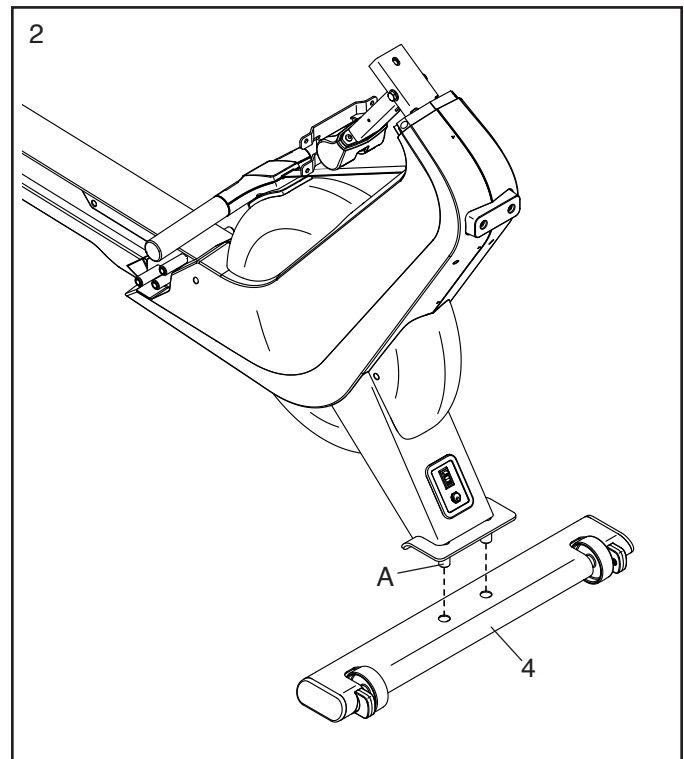
- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

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.



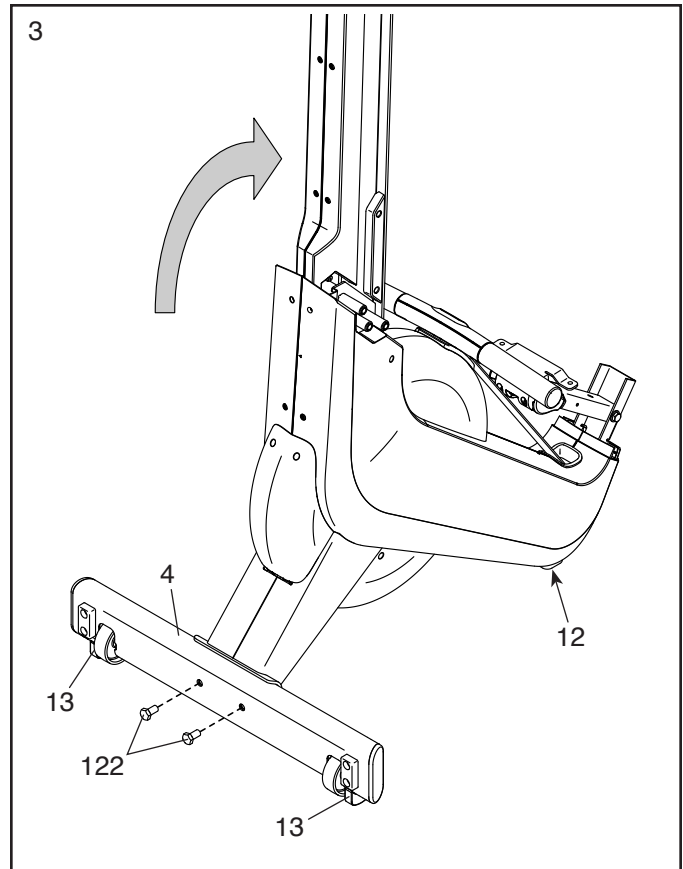
## 2. Orientez le Stabilisateur (4) comme indiqué sur le schéma et posez-le sur le sol devant le rameur.

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



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulever le rameur comme indiqué 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) reste sur les deux montants (non illustrés).**

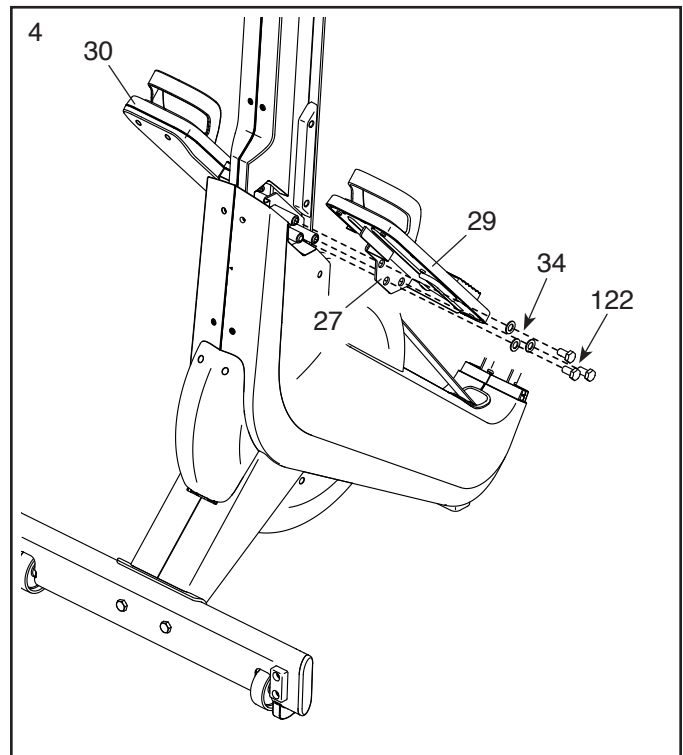
Puis, fixez le Stabilisateur (4) à l'aide de deux Vis M10 x 20mm (122) ; **vissez les deux Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



4. Repérez le Repose-pieds Droit (29) et orientez-le comme indiqué sur le schéma.

Fixez le Support du Repose-pieds Droit (27) au côté droit du rameur à l'aide de trois Vis M10 x 20mm (122) et de trois Rondelles M10 (34) ; **vissez chacune des trois Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

**Fixez le Repose-pieds Gauche (30) de la même manière.**



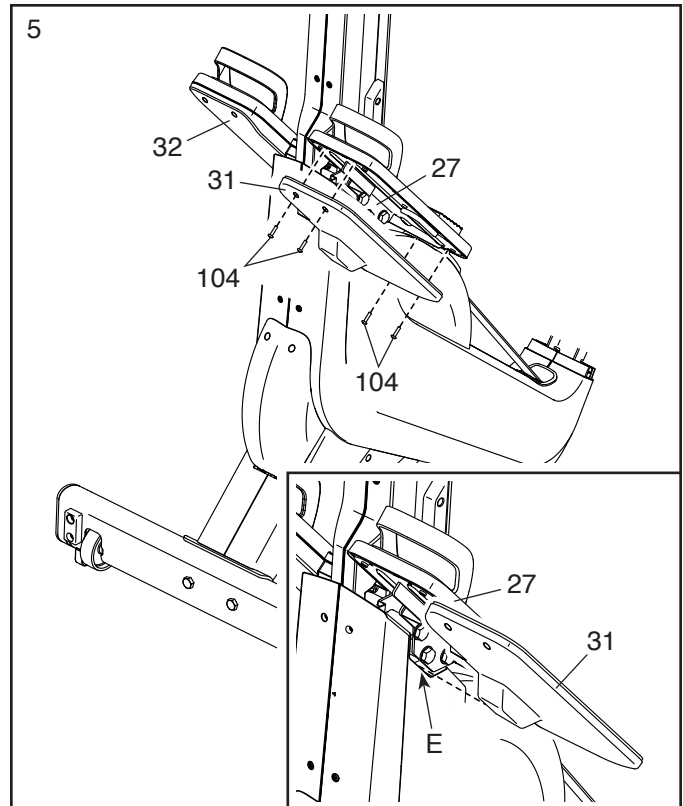


5. Repérez le Dessous du Repose-pieds Droit (31) et orientez-le comme indiqué sur le schéma.

**Référez-vous au schéma encadré.** Faites glisser le Dessous du Repose-pieds Droit (31) sous le Support du Repose-pieds Droit (27) de manière à ce que le Dessous du Repose-pieds Droit s'insère dans la découpe indiquée (E).

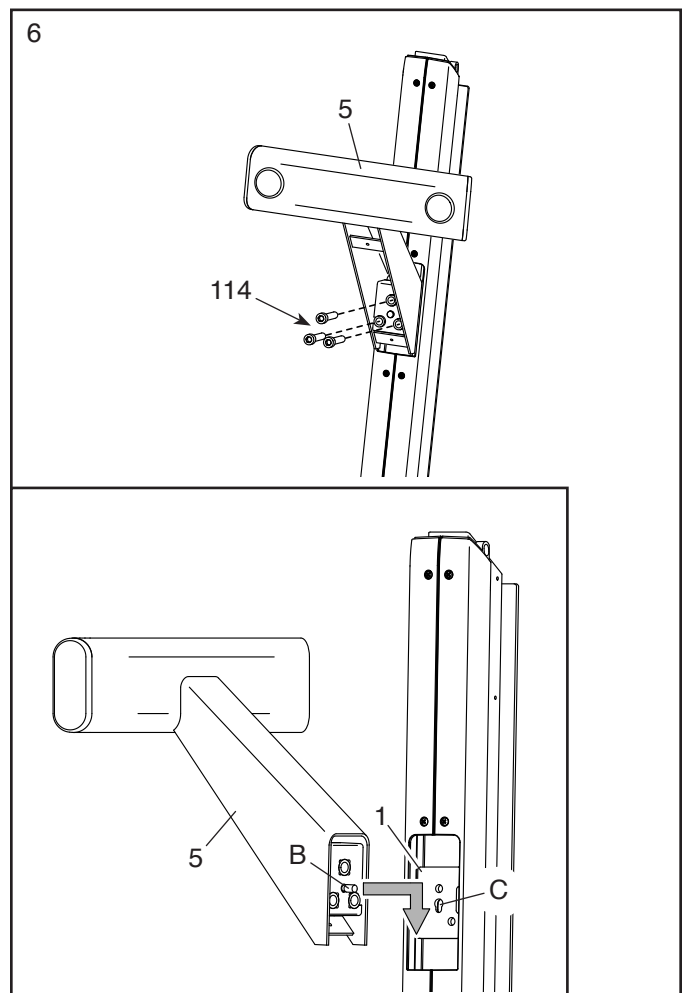
Fixez le Dessous du Repose-pieds Droit (31) au Support du Repose-pieds Droit (27) à l'aide de quatre Vis mécaniques M4 x 16mm (104) ; **vissez chacune des quatre Vis mécaniques de quelques tours avant de les serrer complètement.**

**Fixez le Dessous du Repose-pieds Gauche (32) de la même manière.**



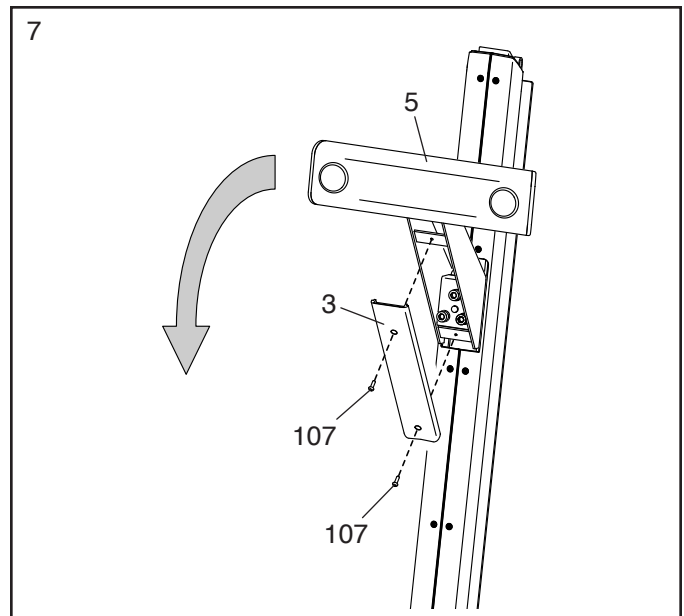
6. **Référez-vous au schéma encadré.** Localisez la goupille indiquée (B) sur la Jambe Arrière (5). Insérez la goupille dans le trou de serrure (C) du Cadre (1) du rameur, puis faites glisser la Jambe Arrière vers le bas jusqu'à ce qu'elle s'arrête. **Assurez-vous que la goupille maintient la Jambe Arrière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

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

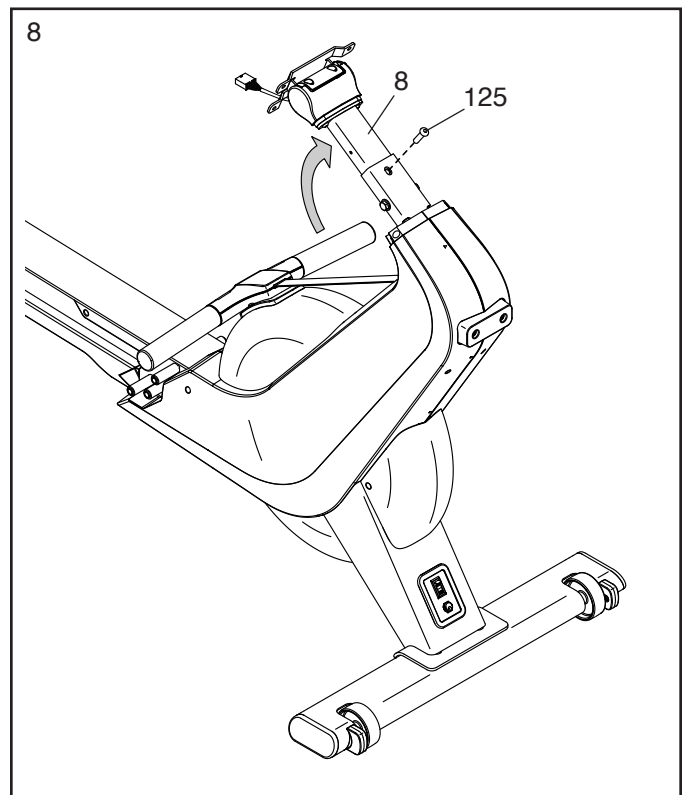


7. Fixez le Boitier de la Jambe Arrière (3) à la Jambe Arrière (5) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (107).

Puis, abaissez le rameur de façon à ce que la Jambe Arrière (5) repose sur le sol.



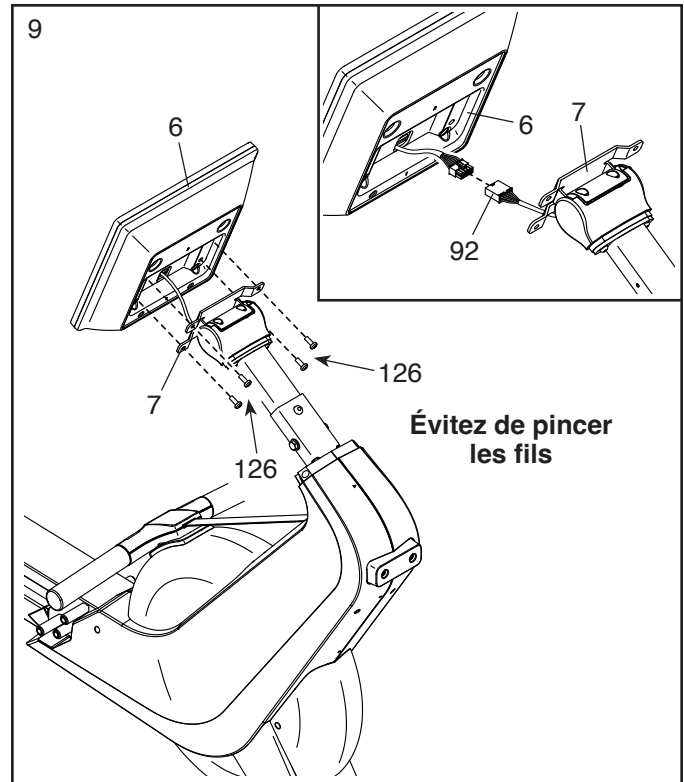
8. Faites pivoter le Col (8) vers le haut dans la position indiquée. Fixez le Col à l'aide d'une Vis M8 x 32mm (125).



9. **Référez-vous au schéma encadré.** Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (6) près du Support de la Console (7), connectez le fil de la Console au Fil principal (92). **IMPORTANT : les connecteurs des 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.**

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

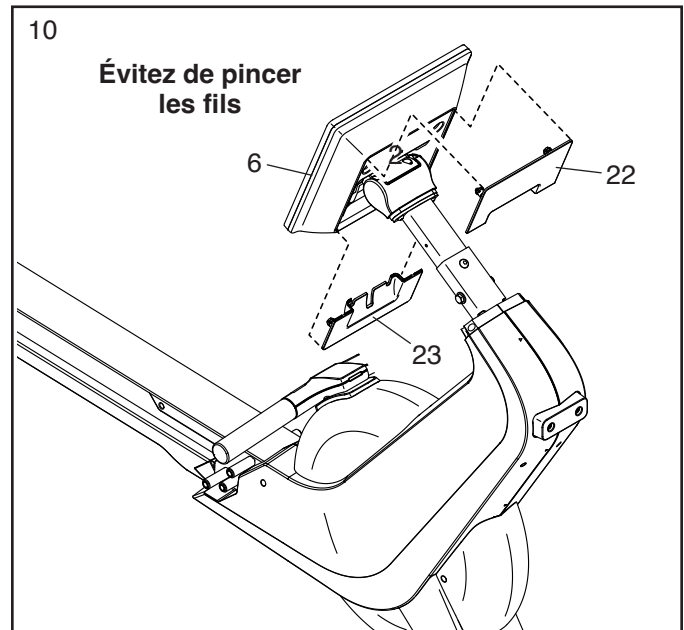
**Évitez de pincer les fils.** Fixez la Console (6) au Support de la Console (7) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (126); **commencez à serrer les quatre vis, assurez-vous que la Console (6) est de niveau, puis serrez complètement les vis.**



10. **Évitez de pincer les fils durant cette étape.**

Identifiez le Boîtier inférieur de la Console (23), qui est marqué d'un « 1 ». Appuyez le Boîtier inférieur de la Console sur l'arrière de la Console (6). Remarque : il peut être utile de frapper délicatement les côtés du Boîtier inférieur de la Console avec la paume de la main pour le mettre en place.

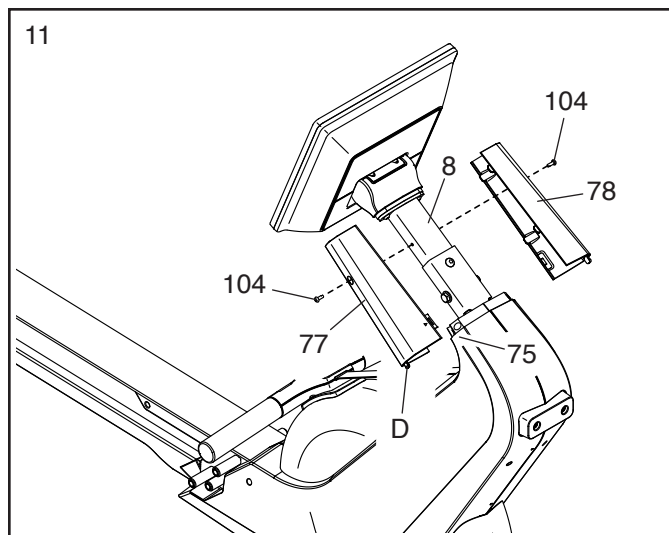
Appuyez le Boîtier supérieur de la Console (22) sur l'arrière de la Console (6).



11. Repérez le Capot Droit du Col (77) et orientez-le comme indiqué sur le schéma.

Ensuite, insérez la languette indiquée (D) sur le Capot Droit du Col (77) dans le Capot Droit (75), et fixez le Capot Droit du Col au Col (8) à l'aide d'une Vis mécanique M4 x 16mm (104).

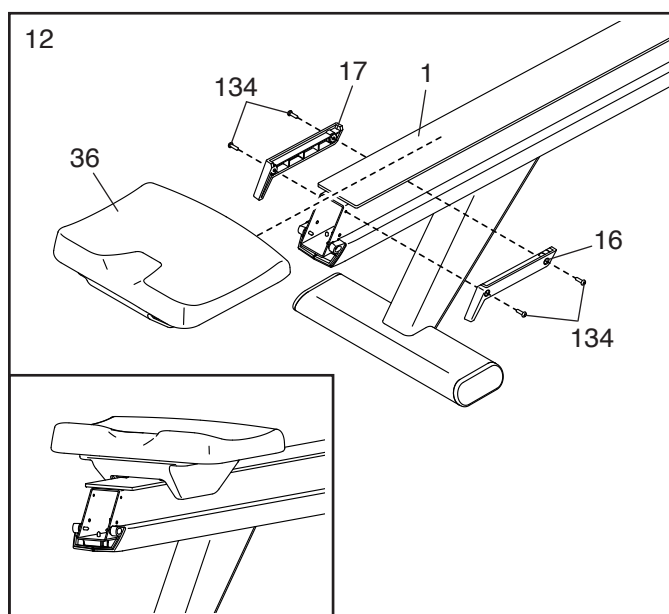
**Fixez le Capot Gauche du Col (78) de la même manière.**



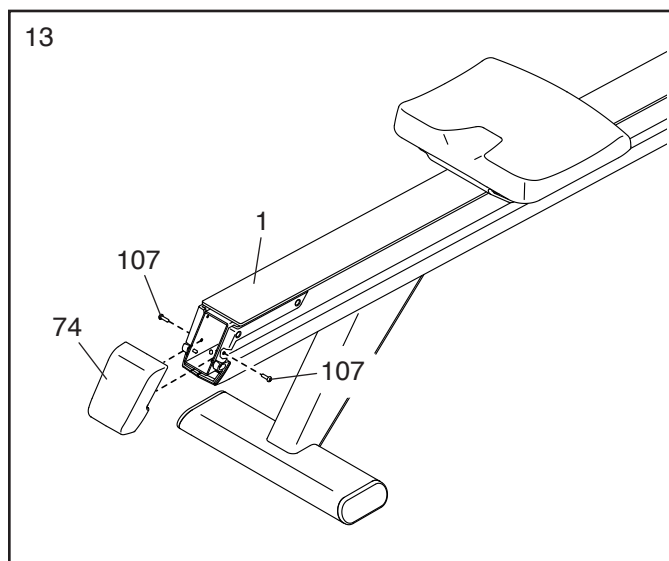
12. Orientez le Siège (36) comme indiqué sur le schéma et faites-le glisser sur le Cadre (1).

Ensuite, fixez la Butée Arrière Droite (16) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis à tête cylindrique M4 x 16mm (134).

**Fixez la Butée Arrière Gauche (17) de la même manière.**

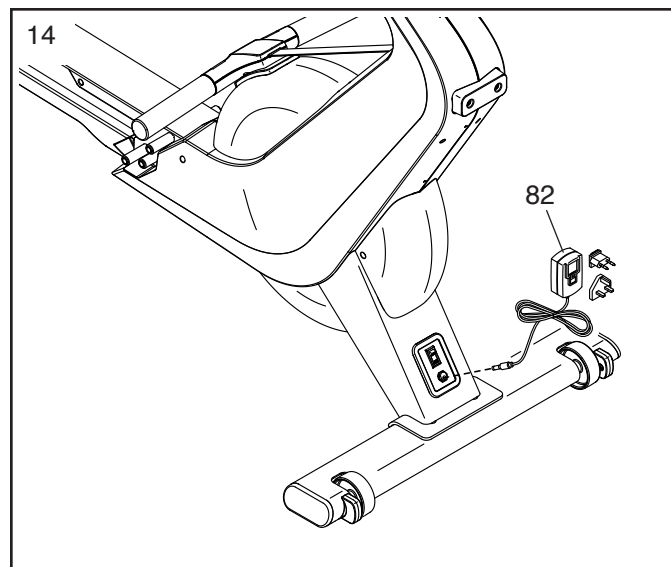


13. Appuyez l'Embout du Rail (74) dans l'extrémité du Cadre (1). Fixez l'Embout du Rail à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (107).



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

Puis, branchez le Bloc d'alimentation (82) dans une prise de courant, (référez-vous à la section 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 fournis ; un ou plusieurs des outils peuvent être nécessaires pour effectuer des réglages plus tard. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

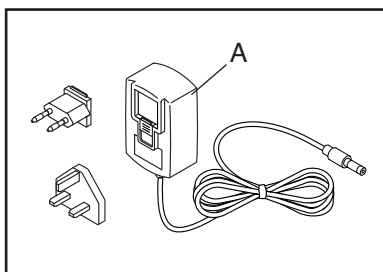
# COMMENT UTILISER LE RAMEUR

## 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 électroniques.

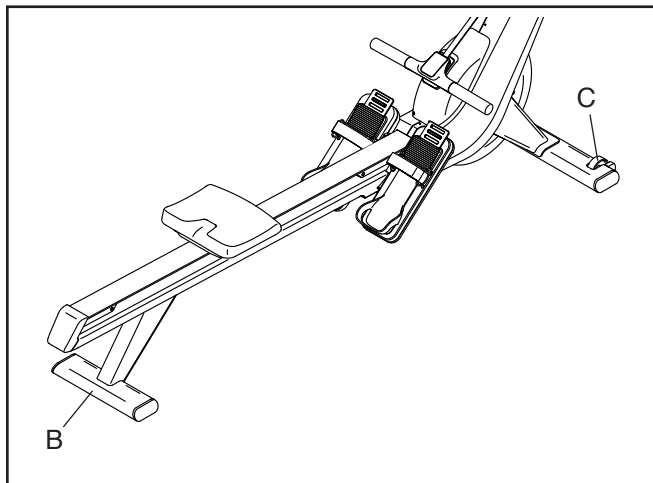
**IMPORTANT** : branchez toujours le bloc d'alimentation (A) dans le rameur avant de le brancher dans une prise de courant.

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



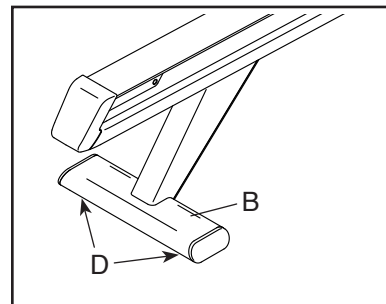
## COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR

Prenez 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 le rameur avec précaution jusqu'à l'endroit souhaité, puis abaissez-le sur le sol.



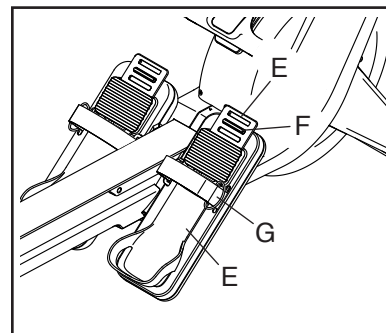
## COMMENT METTRE À NIVEAU LE RAMEUR

Si le rameur oscille légèrement sur le sol pendant l'utilisation, tournez l'un ou les deux pieds de nivellement (D) sous le stabilisateur arrière (B) jusqu'à ce que le mouvement d'oscillation soit éliminé.



## COMMENT RÉGLER LES REPOSE-PIEDS

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



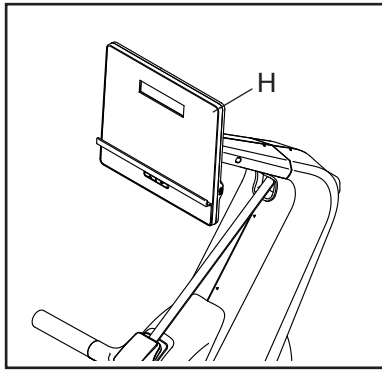
Ensuite, soulevez l'extrémité avant d'un support de talon (E), faites glisser le support de talon jusqu'à la position souhaitée, puis abaissez l'extrémité avant du support de talon de manière à ce que la languette indiquée (F) s'engage dans l'une des fentes du support de talon. Puis, serrez la sangle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

**Régalez l'autre repose-pieds 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), tenez simplement les côtés de la console et enfoncez-la jusqu'à la position souhaitée.

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 la section COMMENT RÉGLER LA CONSOLE à la page 24.



## COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

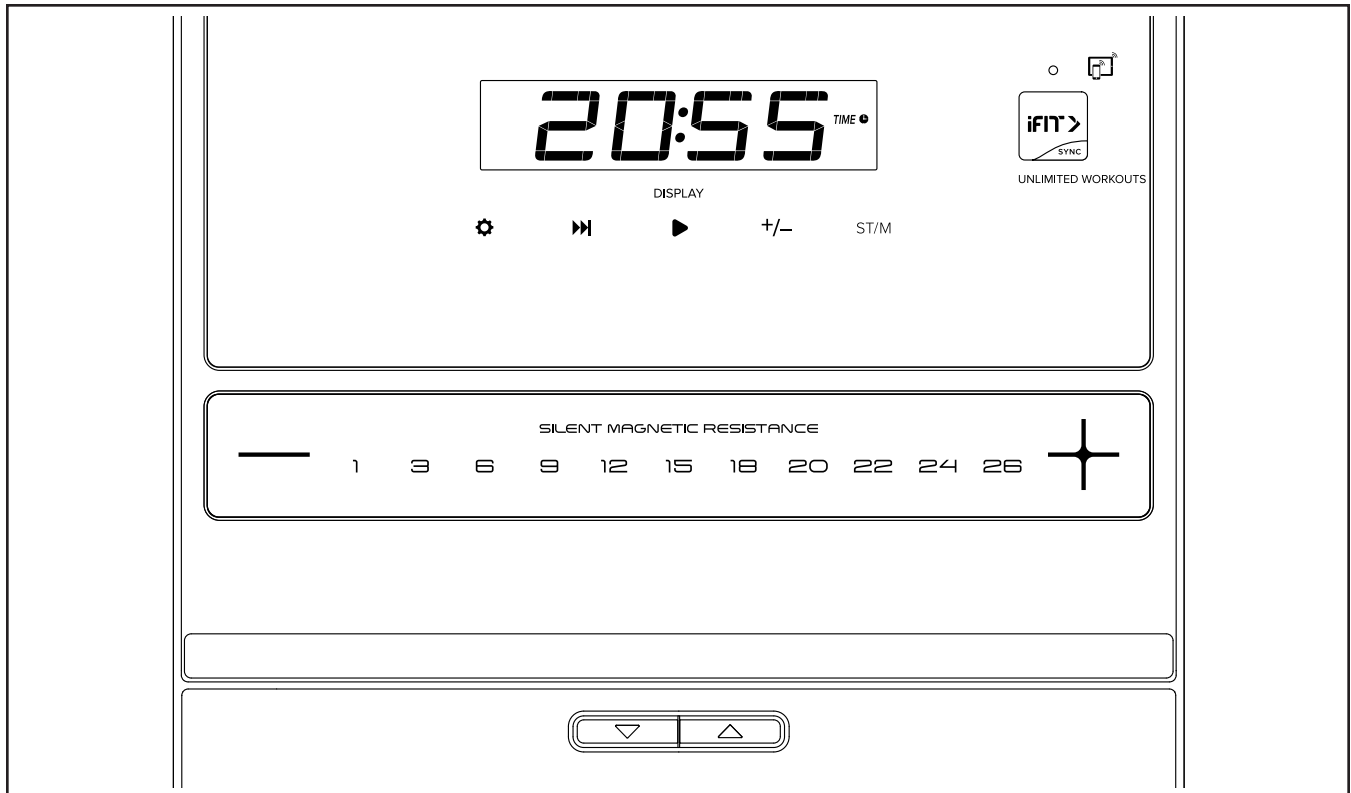
Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les repose-pieds et ajustez les sangles à vos pieds. Tenez ensuite la barre de tirage en prise pronation.

Un coup de rame correct se compose de 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 directement au-dessus de vos pieds.
- 2. La deuxième phase est la PROPULSION.** Poussez vos jambes vers l'arrière. Penchez-vous légèrement en arrière au niveau des hanches (pas au niveau de la taille), en gardant le dos droit. En redressant 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 doivent être presque droites. 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 passant par les trois phases dans un mouvement fluide et sans à-coups. N'oubliez pas de respirer normalement pendant que vous ramez ; ne retenez jamais votre souffle.

# COMMENT UTILISER LA CONSOLE



## FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez régler la résistance de la barre de tirage d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez même surveiller votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible. Référez-vous à la page 22 pour obtenir des informations sur un détecteur cardiaque compatible.

La console propose également des entraînements iFIT illimités lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Avec l'application iFIT, vous pouvez accéder à une bibliothèque vaste et variée d'entraînements vidéo iFIT, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités.

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

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

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 19. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 20.

**Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 21. **Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 22.

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



## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Allumez la console.

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

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

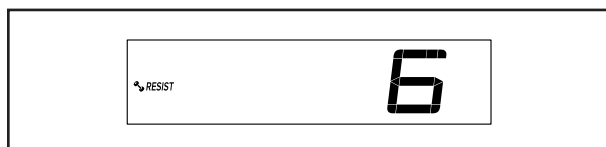
### 2. Sélectionnez le mode manuel.

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

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

Commencez à ramer pour lancer le mode manuel.

Au fur et à mesure que vous ramez, vous pouvez modifier la résistance de la barre de tirage. Pour modifier la résistance, appuyez sur l'une des touches numérotées Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse) ou sur les touches d'augmentation et de diminution Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse).



Remarque : après avoir appuyé sur une touche, le rameur met un certain temps à atteindre le niveau de résistance sélectionné.

### 4. Suivez votre progression sur l'écran.

Pendant que vous vous entraînez, les modes d'affichage suivants fournissent des données instantanées sur votre entraînement :

**CALS (calories)**—La quantité approximative de calories brûlées.

**CALS/HR (calories) par heure**—La quantité approximative de calories brûlées par heure.

**Distance (M)**—La distance que vous avez parcourue en mètres ou en pieds. Pour modifier l'unité de mesure, appuyez sur la touche ST/M.

**BPM et symbole du cœur (Pouls)**—Votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir étape 5).

**RESIST (Résistance)**—Le niveau de résistance de la barre de tirage.

**Strokes (coups de rame)**—Ce mode indique le nombre de coups de rame que vous avez effectués.

**STR/MIN (coups de rame par minute)**—Ce mode indique le nombre de coups de rame que vous effectuez par minute.

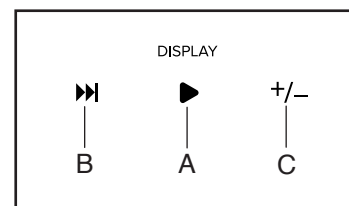
**KPH (vitesse)**—Votre vitesse de rame en kilomètres par heure ou en miles par heure. Pour modifier l'unité de mesure, appuyez sur la touche ST/M.

**Time (temps)**—Le temps écoulé.

**Watts**—La quantité approximative d'énergie que vous fournissez en watts.

**500 M SPLIT (segment de 500 mètres)**—Votre vitesse de rame en nombre de minutes nécessaires pour parcourir 500 mètres.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage (A) pour afficher les informations souhaitées sur l'écran.



**Scan mode (mode balayage)**—La console dispose également d'un mode balayage qui permet d'afficher les informations relatives à la séance d'entraînement dans un cycle répétitif. Pour activer le mode balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (B) ; l'indicateur de balayage (D) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront à l'écran.



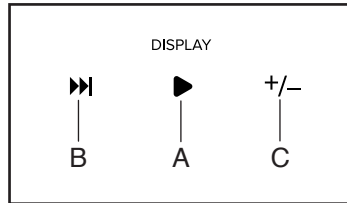
**Pour faire avancer manuellement le cycle de balayage**, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage).

**Pour désactiver le mode balayage**, appuyez sur la touche Display (affichage) (A) ; l'indicateur de balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode de balayage pour n'afficher que les informations souhaitées sur la séance d'entraînement dans le cycle de répétition.

**Pour personnaliser le mode de balayage,**

appuyez d'abord sur la touche Display (affichage) (A) à plusieurs reprises jusqu'à ce que les informations sur la séance d'entraînement que vous souhaitez ajouter ou supprimer du cycle de balayage s'affichent à l'écran.

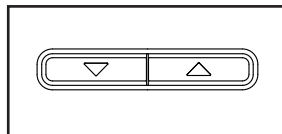


Ensuite, appuyez sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (C) pour ajouter ou supprimer ces informations de la séance d'entraînement du cycle de balayage. **Lorsqu'une information de séance d'entraînement est ajoutée**, son indicateur s'allume à l'écran. **Lorsqu'une information sur la séance d'entraînement est supprimée**, son indicateur s'éteint.

Appuyez ensuite sur la touche Scan (balayage) (B) pour activer le mode de balayage.

Remarque : la console affiche automatiquement votre fréquence cardiaque dans le cycle de balayage dès qu'elle détecte un pouls provenant d'un détecteur cardiaque compatible.

Pour modifier le volume de la console, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de ramer. Lorsque la console est en pause, le temps clignote à l'écran. Pour poursuivre l'entraînement, recommencez simplement à ramer.

**5. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.**

Vous pouvez porter un détecteur cardiaque compatible pour surveiller votre fréquence cardiaque pendant votre entraînement. Remarque : 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.**

Pour connecter un détecteur cardiaque compatible à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFit) de la console ; le numéro d'appariement de la console apparaîtra à l'écran. Lorsque la connexion est établie, la LED de la console clignote deux fois en rouge. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 22.

**6. Une fois l'entraînement terminé, la console s'éteint automatiquement.**

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

La console est dotée d'une fonction d'arrêt automatique. Si la barre de tirage n'est pas déplacée et que les touches de la console ne sont pas activées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint automatiquement.

Remarque : la console dispose d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé lorsque le rameur est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'affichage n'est pas réinitialisé à la fin de l'entraînement. Pour désactiver le mode démo, reportez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 20.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console offre un accès à une bibliothèque large et variée de séances d'entraînement iFIT lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console prend en charge les connexions Bluetooth aux appareils intelligents via l'application iFIT et aux détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

### 1. Téléchargez et installez l'appli iFIT sur votre appareil intelligent.

Sur votre appareil iOS® ou Android™, ouvrez l'App Store<sup>SM</sup> ou le Google Play™ store, effectuez une recherche pour l'application iFIT gratuite, puis installez l'application sur votre appareil. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre appareil.**

Puis, ouvrez l'appli iFIT et suivez les instructions pour créer un compte iFIT et personnaliser les paramètres.

Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de découvrir ses fonctionnalités et ses paramètres.

### 2. Connectez votre détecteur cardiaque à la console si vous le souhaitez.

Si vous connectez à la fois votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.** Reportez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 22.

### 3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFit) de la console ; le numéro d'appariement de la console apparaîtra à l'écran. Suivez ensuite les instructions de l'application iFIT pour connecter votre appareil intelligent à la console.

Lorsque la connexion est établie, le voyant de la console devient bleu fixe.

### 4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

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

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

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

### 5. Commencer l'entraînement

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

Au cours de certains entraînements, un coach iFIT vous guidera tout au long d'un entraînement vidéo. Appuyez sur la touche de son (symbole de notes de musique) pour sélectionner les options de musique, de voix de l'entraîneur et de volume pour l'entraînement.

Pendant certains entraînements, l'écran affiche une carte de l'itinéraire et un marqueur indiquant votre progression. Appuyez sur les touches de l'écran pour sélectionner les options de carte souhaitées.

Si le réglage de la résistance pour le segment actuel de l'entraînement est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le modifier manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance) de la console. **IMPORTANT : lorsque le segment en cours se termine, la résistance s'ajuste automatiquement au réglage de résistance programmé pour le prochain segment.**

**Remarque : l'objectif de calorie indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez pendant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, tels que votre poids. En outre, si vous modifiez manuellement le niveau de résistance pendant l'entraînement, la quantité de calories que vous brûlerez en sera affectée.**

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

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

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pouvez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente ou à votre liste de favoris. Puis, touchez *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir au menu principal.

## 6. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFIT. Puis, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFit) de la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert fixe.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (y compris tout appareil intelligent, moniteur de fréquence cardiaque, etc.) seront interrompues.

## 7. Une fois l'entraînement terminé, la console s'éteint automatiquement.

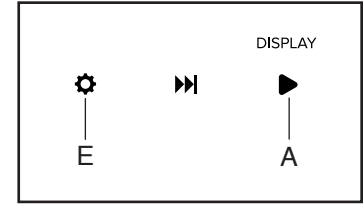
Si la barre de tirage n'est pas déplacée pendant plusieurs secondes, la console se met en pause.

La console est dotée d'une fonction d'arrêt automatique. Si la barre de tirage n'est pas déplacée et que les touches de la console ne sont pas activées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint automatiquement.

## COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

### 1. Sélectionnez le mode des paramètres.

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



### 2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez parcourir plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage (A) pour sélectionner l'écran de paramètres souhaité.

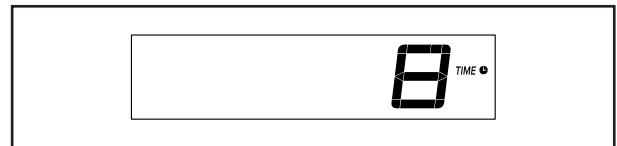
### 3. Changez les paramètres comme vous le souhaitez.

**Numéro de version du logiciel**—Le numéro de version du logiciel s'affiche à l'écran.

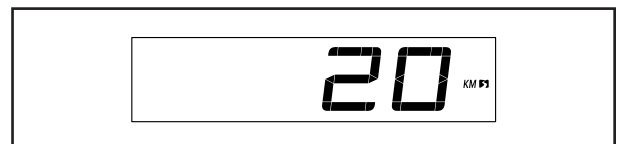
**Test d'affichage**—Cet écran est destiné à être utilisé par les techniciens de maintenance pour déterminer si l'affichage fonctionne correctement.

**Test de touche**—Cet écran est destiné à être utilisé par les techniciens de maintenance pour déterminer si une certaine touche fonctionne correctement.

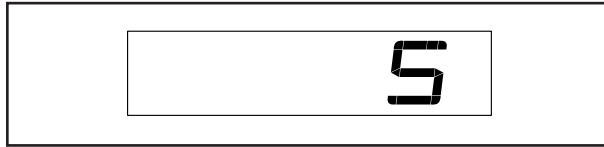
**Temps total**—Le mot TIME (temps) apparaît à l'écran. L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du rameur.



**Distance totale**—Les lettres KM ou MI apparaissent à l'écran. L'écran affiche la distance totale en kilomètres ou en miles parcourue par le rameur.



**Niveau de contraste**—Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse) pour régler le niveau de contraste.

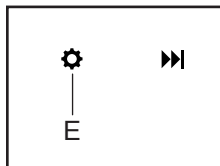


**Mode démo**—L'option de mode démo actuellement sélectionnée s'affiche à l'écran. La console dispose d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé lorsque le rameur est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'affichage n'est pas réinitialisé à la fin de l'entraînement. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation de Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse) pour sélectionner une option du mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON. Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF.



#### 4. Quittez le mode des paramètres.

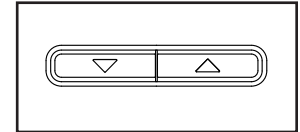
Pour quitter le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres) (E).



#### COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

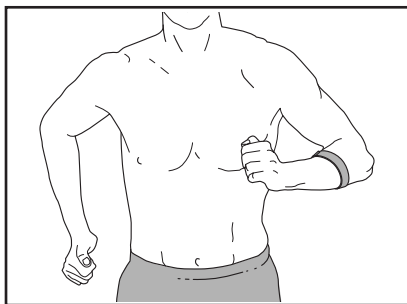
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant vos entraînements, branchez un câble audio 3,5 mm mâle/mâle (non fourni) dans la prise située sur le côté droit de la console et dans une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est bien branché.** **Remarque : pour acheter un câble audio, adressez-vous à un magasin d'électronique.**

Appuyez ensuite sur la touche de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume de la console ou la touche de réglage du volume de votre lecteur audio.



## LE 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 permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de fitness. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

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

## COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

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

Pour connecter un détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFit) de la console ; le numéro d'appariement de la console apparaîtra à l'écran. Lorsque la connexion est établie, la LED de la console clignote deux fois en rouge.

Remarque : si plusieurs détecteurs cardiaques compatibles se trouvent à proximité de la console, celle-ci se connectera au détecteur cardiaque dont le signal est le plus puissant. appuyez sur le bouton iFIT Sync de la console et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que le voyant de la console devienne vert fixe.

Pour déconnecter votre détecteur cardiaque de la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFit) de la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert fixe.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (y compris tout appareil intelligent, moniteur de fréquence cardiaque, etc.) seront interrompues.

# 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 zone du rail sur laquelle les rouleaux se déplacent.** Tout d'abord, reportez-vous aux étapes d'assemblage 13 et 12 à la page 12 et retirez l'Embout du Rail (74) ainsi que les Butées Arrières (16, 17). Ensuite, faites rouler le siège hors du rail. Puis, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux pour enlever la poussière et les débris des rouleaux et du rail. Ensuite, remettez en place les pièces que vous avez retirées.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

**Certains problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes simples de cette section. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.**

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous rencontrez des problèmes avec votre compte iFIT ou des entraînements iFIT, allez sur la page internet [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com).

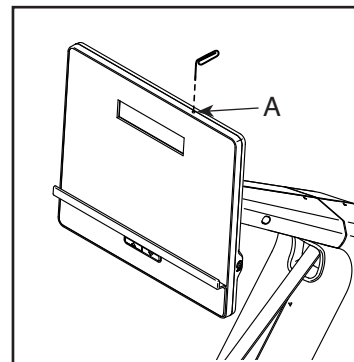
**Si vous avez besoin d'un bloc d'alimentation de rechange, référez-vous à la page de couverture du manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.**

Si la console ne s'allume pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut.

**IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console.**

Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, repérez la petite ouverture de réinitialisation (A) située sur le dessus 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 et rebranchez-le. Une fois la console allumée, vérifiez les mises à jour du micrologiciel (reportez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 20).

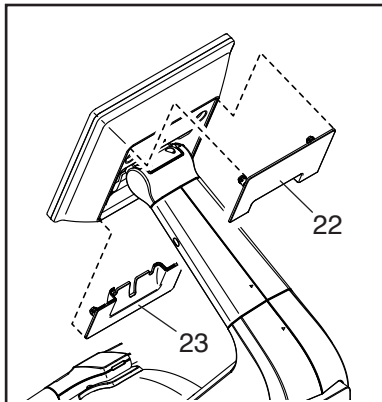
**Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.**



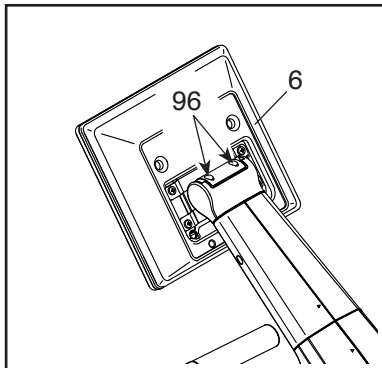
## COMMENT RÉGLER LA CONSOLE

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).

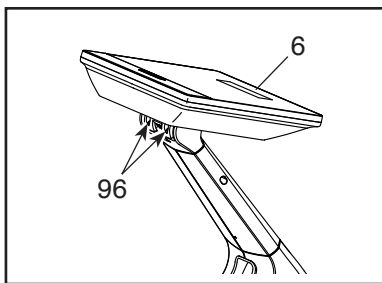
Ensuite, utilisez un tournevis standard pour soigneusement soulever le Boîtier supérieur de la Console (22). Puis, soulevez le Boîtier inférieur de la Console (23)



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 perceptible.



Puis, inclinez la Console (6) vers l'arrière autant que possible et serrez les deux Vis Creuses M6 x 15mm (96) indiquées.

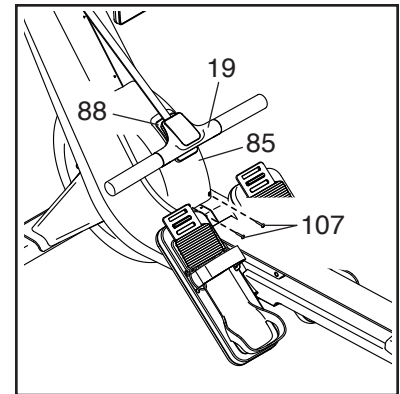


Réinstallez ensuite le Boîtier inférieur de la Console (23) et le Boîtier supérieur de la Console (22).

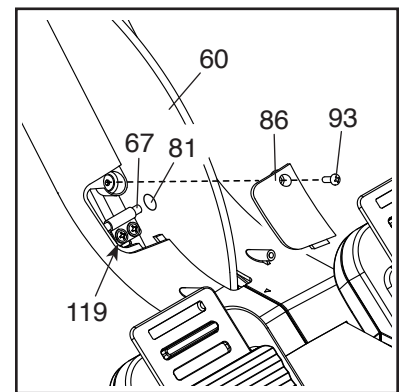
## COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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** (non illustré).

Ensuite, retirez la Barre de tirage (19) du Crochet de la Barre de tirage (88). Puis, retirez les deux Vis M4 x 16mm (107) et retirez le Boîtier supérieur (85) du rameur.



Ensuite, retirez la Vis M4 x 14mm (93), retirez le Panneau d'accès (86), et localisez 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. Puis, desserrez légèrement les deux Vis à tête cylindrique M4 x 12mm (119) indiquées, rapprochez ou éloignez légèrement le Capteur Magnétique de l'Aimant de la Roue d'inertie, puis resserrez les Vis à tête cylindrique.



Branchez le bloc d'alimentation et tournez la Roue d'inertie (60) de manière à ce que l'Aimant de la Roue d'inertie (81) passe devant le Capteur Magnétique (67) à plusieurs reprises. Répétez les actions décrites ci-dessus jusqu'à ce que la console affiche des données correctes.

Lorsque le Capteur Magnétique est correctement réglé, remettez en place les pièces que vous avez retirées.

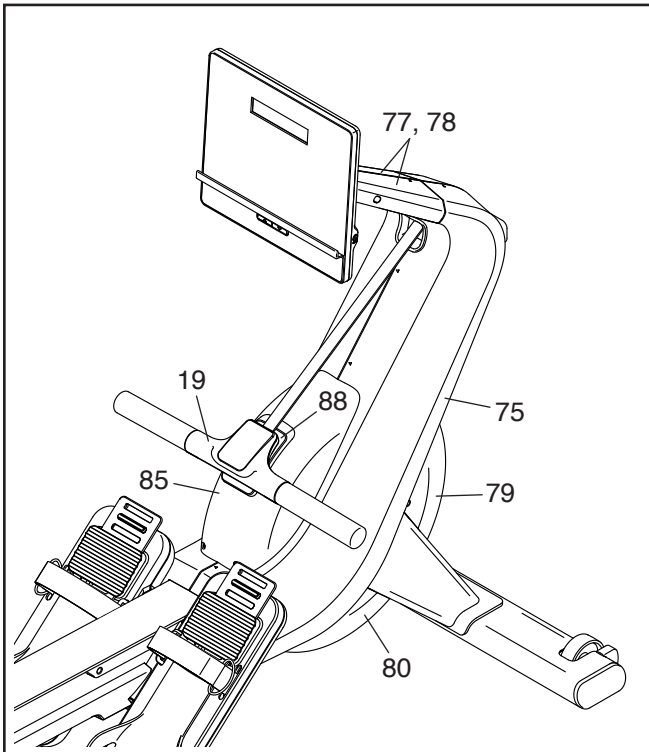


## COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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

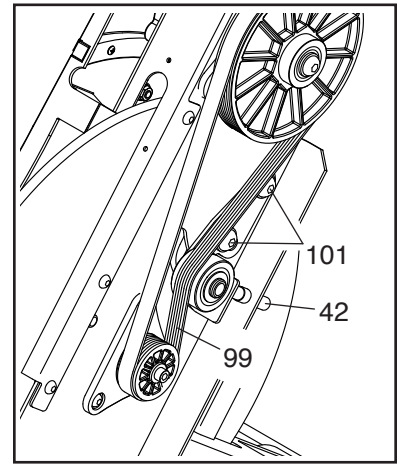
**Ensuite, référez-vous à l'étape d'assemblage 11 à la page 11.** Retirez les Capots droit et gauche du Col (77, 78).

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



Puis, retirez le Boitier supérieur (85), le Boîtier Avant (79), le Boîtier Inférieur (80) et le Capot Droit (75). **Pour localiser les vis de fixation de chaque pièce, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 31.** Remarque : vous aurez besoin de l'aide d'une deuxième personne pour basculer le rameur sur le côté afin d'accéder au Boîtier inférieur.

Ensuite, repérez la Courroie de traction (99) située 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 tendue.. Puis, serrez les deux Vis M10 x 15mm.



Lorsque la Courroie de traction (99) est bien tendue, remettez en place les pièces que vous avez retirées.

# CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

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

## INTENSITÉ DES EXERCICES

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

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

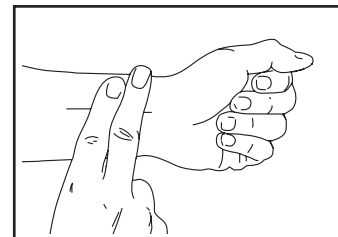
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

**Brûler de la graisse** – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Pendant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise les calories des glucides comme source d'énergie. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

**Exercices aérobiques** – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



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

## CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

**Échauffement** – Commencez 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 physiques, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

**Retour à la normale** – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie quotidienne.

## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; sans à-coups.

### 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

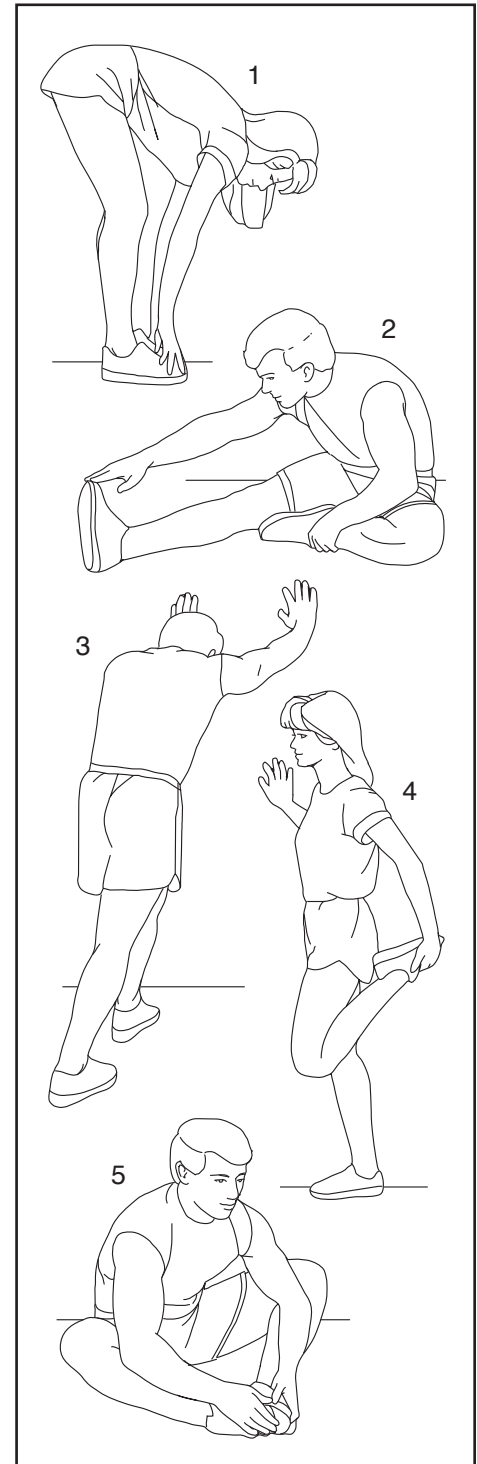
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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.



# LISTE DES PIÈCES

N° de modèle NTRW39124-INT.1 R0823A

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

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
99	1	Courroie de traction	119	6	Vis à tête cylindrique M4 x 12mm
100	2	Vis M4 x 8mm	120	12	Vis M4 x 25mm
101	2	Vis M10 x 15mm	121	1	Écrou de Verrouillage M8
102	10	Vis mécanique M4 x 12mm	122	8	Vis M10 x 20mm
103	2	Vis M6 x 20mm	123	2	Écrou de Verrouillage M6
104	14	Vis mécanique M4 x 16mm	124	8	Vis M5 x 10mm
105	11	Vis à embout M6 x 12mm	125	1	Vis M8 x 32mm
106	4	Vis M10 x 25mm	126	4	Vis M6 x 16mm
107	28	Vis M4 x 16mm	127	1	Clé
108	5	Vis à Tête Plate M10 x 16mm	128	1	Boulon M8 x 65mm
109	1	Vis M3 x 8mm	129	5	Rondelle M8
110	9	Vis M4 x 12mm	130	5	Vis M8 x 16mm
111	2	Vis à épaulement M6 x 12mm	131	2	Vis à épaulement M6 x 10mm
112	1	Pince en C 17mm	132	3	Vis M6 x 30mm
113	2	Écrou M5	133	2	Vis M6 x 16mm
114	3	Vis M10 x 55mm	134	8	Vis à tête cylindrique M4 x 16mm
115	2	Vis arrondie M4 x 16mm	135	1	Rondelle M6
116	8	Rondelle M5	*	–	Manuel de l'utilisateur
117	1	Vis M5 x 8mm	*	–	Kit d'outils d'assemblage/réglage
118	16	Vis M6 x 12mm			

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.





---

# 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, soyez prêt à fournir les informations suivantes lorsque vous nous contactez :

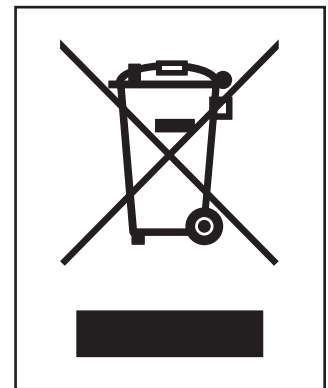
- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

---

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En faisant cela, vous aidez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes 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

NTRW39124-INT contient le module Bluetooth BMD-ICN-1.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type BMD-ICN-1 est conforme à la directive 2014/53/UE 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 OMCBMD1 - Fréquence de radiodiffusion : 2,402GHz à 2,480GHz

Puissance d'émission : +4dBm

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

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

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

