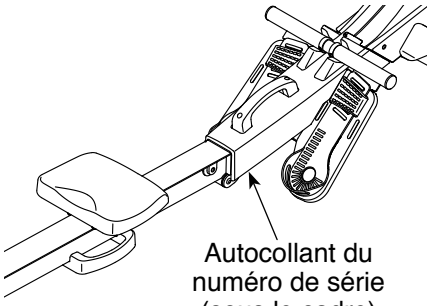
NordicTrack® RW700

N° du modèle NTRW15121-INT.0
N° de série _____

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



Autocollant du numéro de série (sous le cadre)

SERVICE CLIENT

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

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

FRANCE
Téléphone : 0800 001 265

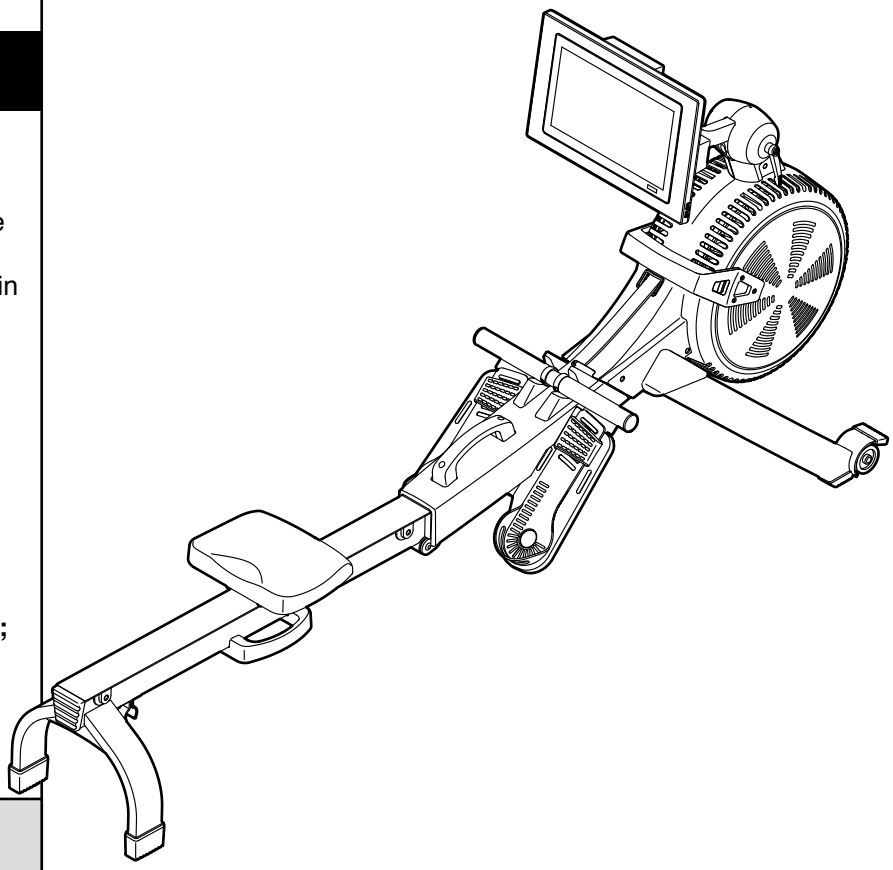
BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095

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

⚠ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



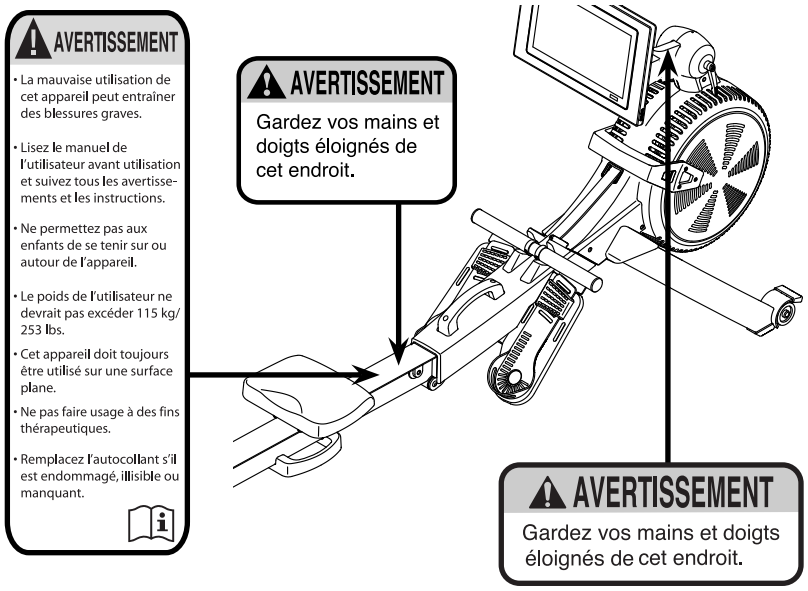
iconeurope.com

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 11
COMMENT UTILISER LA CONSOLE 14
ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES 24
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

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du rameur ont été correctement informés de toutes les précautions d'utilisation.**

2. **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.**

3. **Le rameur n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation du rameur par une personne responsable de leur sécurité.**

4. **Utilisez uniquement le rameur de la manière décrite dans ce manuel.**

5. **Le rameur est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le rameur dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

6. **Gardez le rameur à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le rameur dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.**

7. **Installez le rameur sur une surface plane et sur un tapis pour protéger le sol ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 60 cm d'espace libre autour du rameur.**

8. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le rameur. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

9. **Gardez les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du rameur en tout temps.**

10. **Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le rameur. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

11. **Le rameur ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.**

12. **Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le rameur ; ne vous cambrez pas.**

13. **Ne lâchez pas la barre de tirage quand la sangle est tirée.**

14. **Un excès d'exercice peut entrainer des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur NORDICTRACK® RW 700. La pratique du rameur est un des exercices les plus efficaces pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le rameur RW 700 est conçu pour vous faire bénéficier d'exercices efficaces dans le confort et l'intimité de votre maison.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

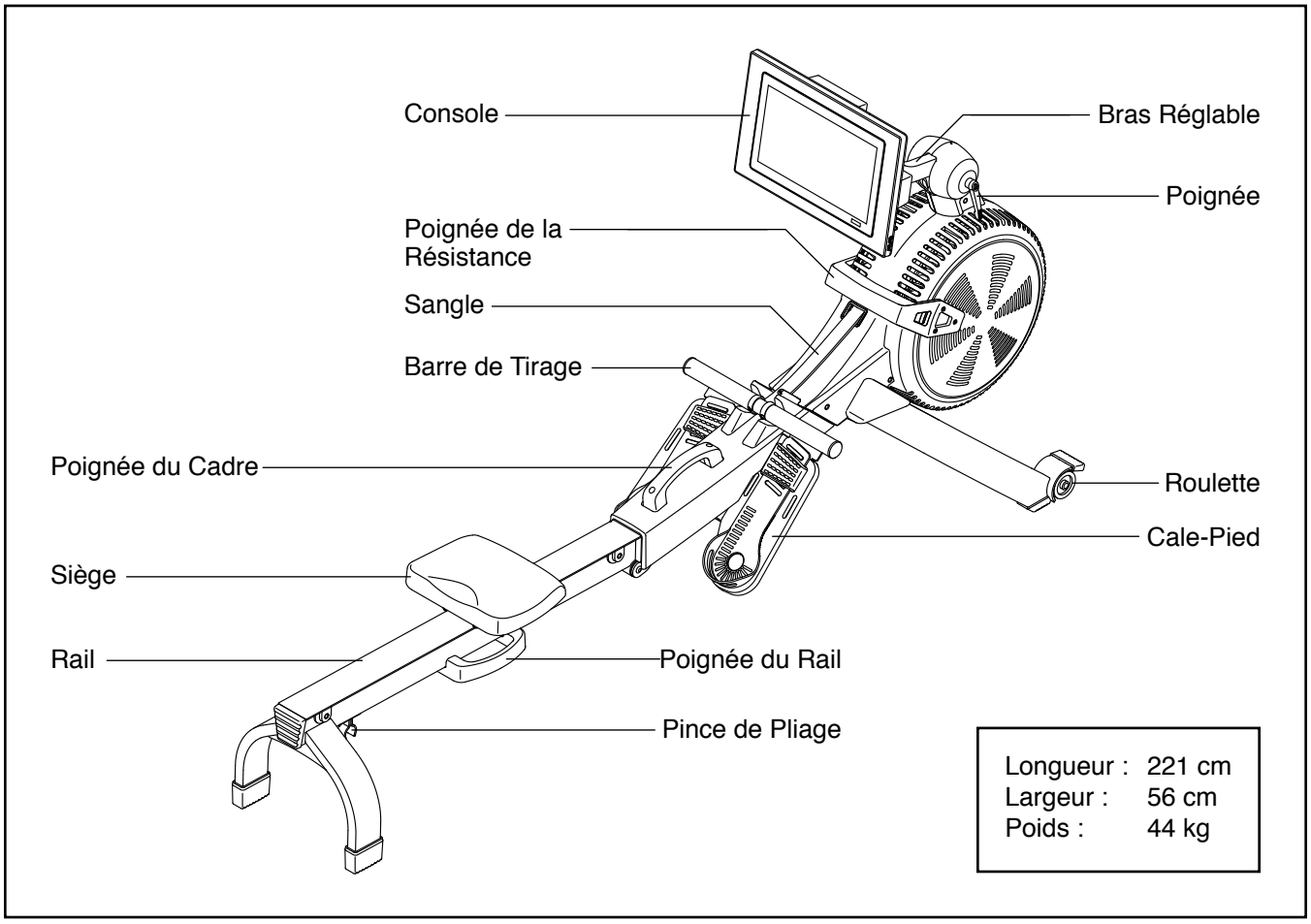
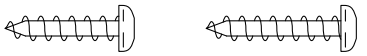


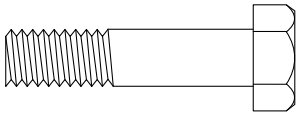
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

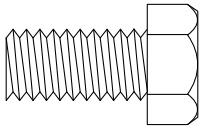


Vis M4 x 16mm (68)–6

Vis M4 x 19mm (69)–4



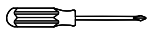
Vis M8 x 35mm (82)–4



Vis M10 x 20mm (61)–2

ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 5.
- En plus des outils fournis, l'assemblage requiert les outils suivants :

  un tournevis cruciforme 

  une clé à molette

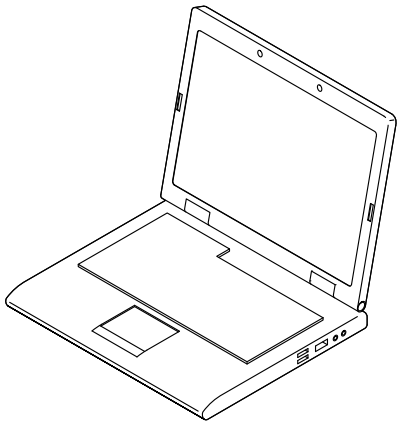
  L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

   - Obtenez votre preuve d'achat
   - Activez votre garantie
   - Devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

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

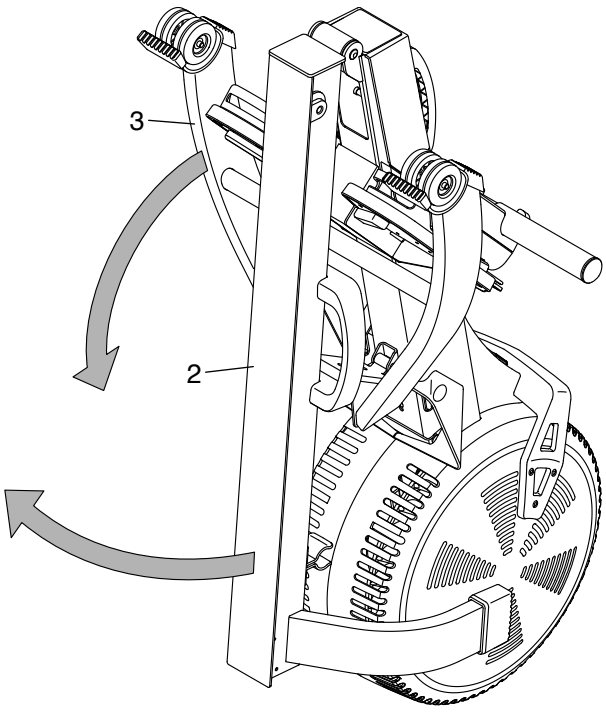
1



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

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

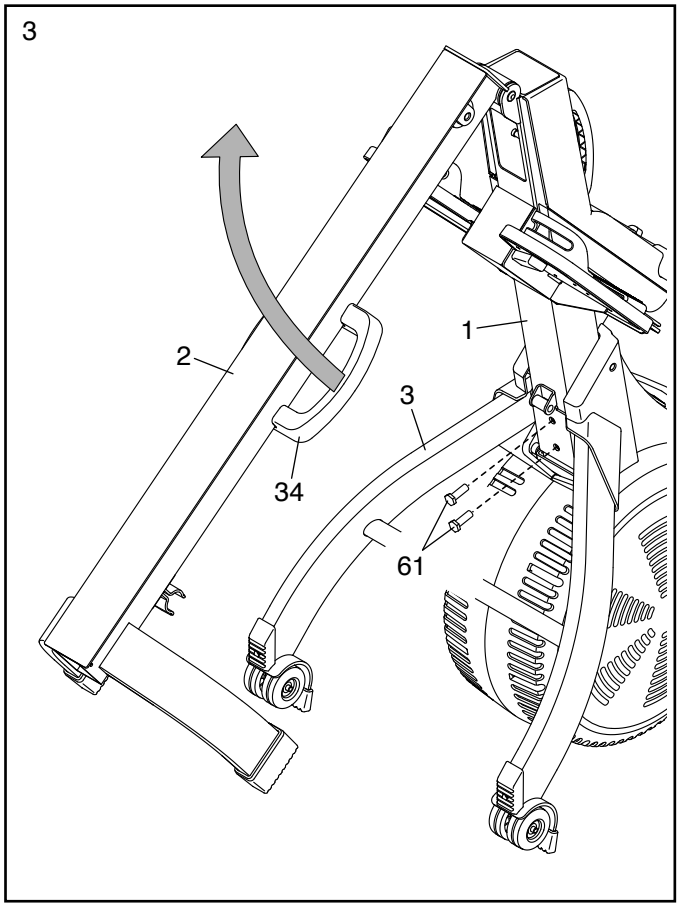
2



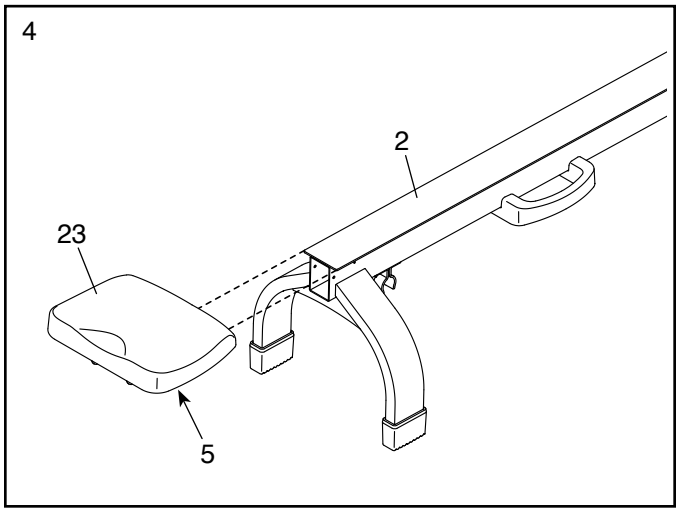
3. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Rail (2) durant cette étape.**

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

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



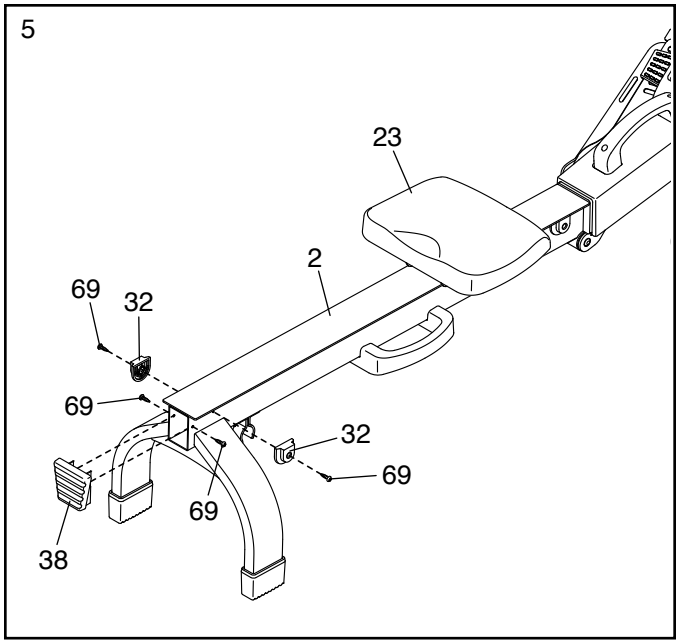
4. Orientez le Siège (23) comme indiqué sur le schéma, puis faites glisser le Chariot du Siège (5) sur le Rail (2).



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

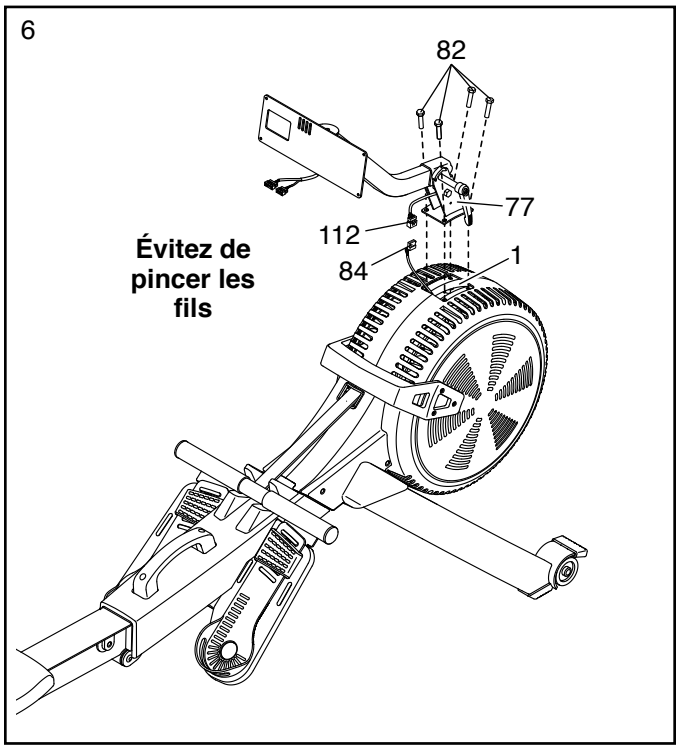
   Ensuite, fixez un Butoir (32) de chaque côté du Rail (2) à l'aide d'une Vis M4 x 19mm (69).

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



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

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

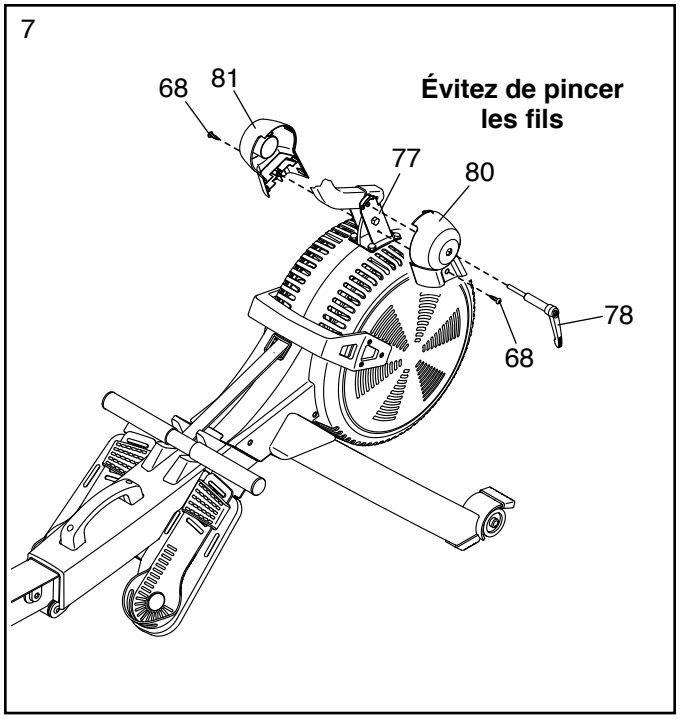


7. Desserrez et retirez la Poignée (78) du Montant (77). Remarque : la Poignée fonctionne comme une clé à cliquet. Tournez la Poignée dans le sens voulu, tirez-la vers l'extérieur, tournez-la dans le sens opposé, poussez-la vers l'intérieur, puis tournez-la de nouveau dans le sens voulu. Répétez cette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

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

   Conseil : évitez de pincer les fils. Enfoncez les Boîtiers Droit et Gauche du Montant (80, 81) l'un dans l'autre autour du Montant (77), puis fixez-les sur le Montant à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (68).

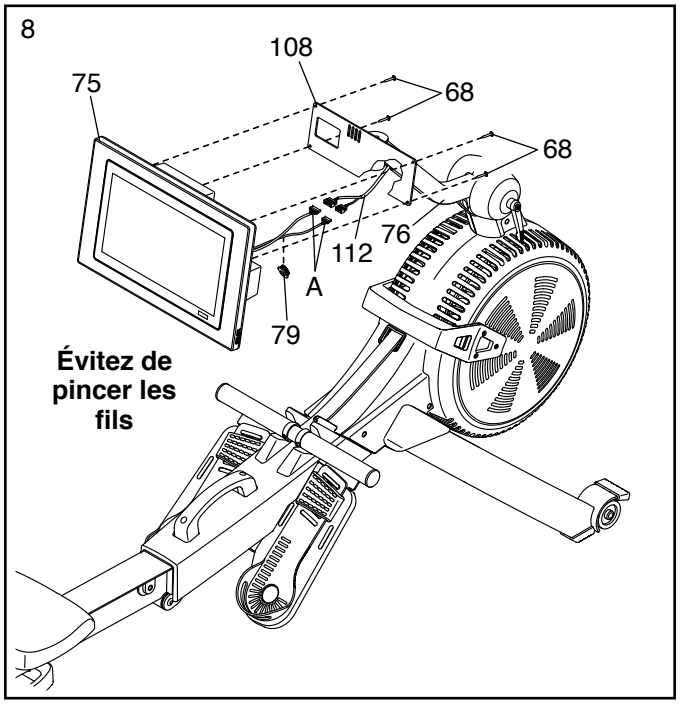
   Puis, insérez la Poignée (78) dans le Boîtier Droit du Montant (80) et serrez-la dans le Montant (77).



8. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (75) près du Support de la Console (108), branchez les connecteurs des fils de la console (A) aux connecteurs sur le Fil du Bras (112). Ensuite, insérez les connecteurs dans le Bras (76). **Conseil : il sera peut-être plus facile d'insérer les connecteurs un à la fois dans le Bras.**

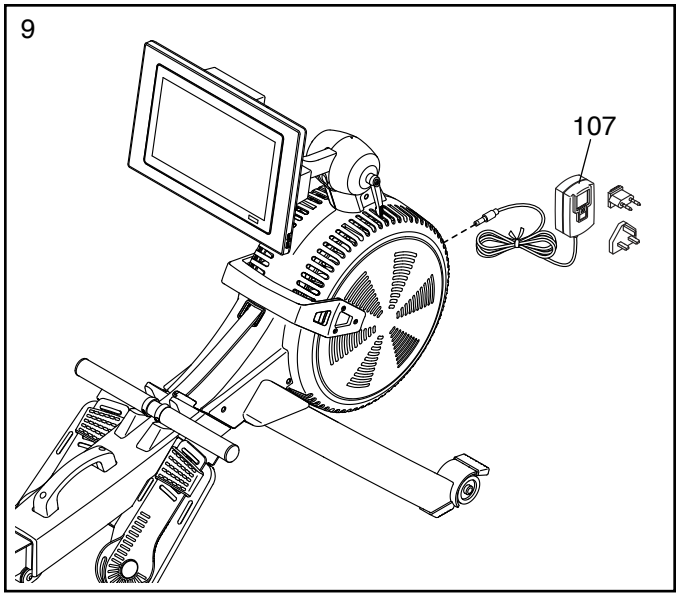
   Ensuite, enfoncez la Protection de Fil (79) autour des fils de la console (A), puis enfoncez la Protection de Fil dans le Bras (76).

   Conseil : évitez de pincer les fils. Si nécessaire, inclinez le Bras (76) vers le haut pour faciliter cette étape. Fixez la Console (75) sur le Support de la Console (108) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (68) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



9. Branchez le Bloc d'Alimentation (107) dans la prise située à l'avant du rameur.

   Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (107) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 11.

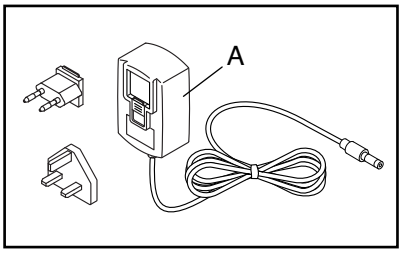


10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le rameur.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le rameur pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE RAMEUR

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

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

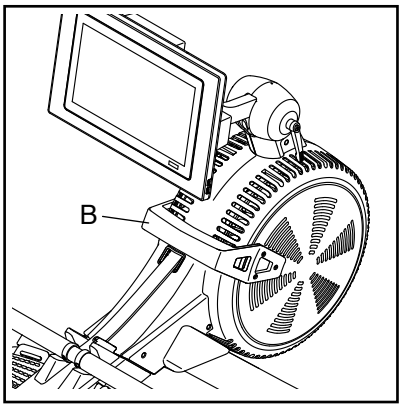


Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'avant du rameur. Si nécessaire, insérez l'adaptateur de prise approprié dans le bloc d'alimentation. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous les codes et règlements locaux.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE

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

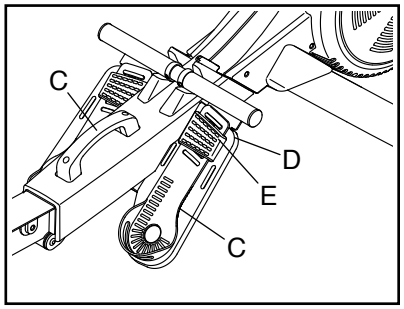
Vous pouvez régler la résistance à la fois numériquement et manuellement. **Tout d'abord, réglez la résistance numériquement,** en appuyant sur les touches de réglage de la résistance sur l'écran (voir l'étape 3 à la page 17).



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

COMMENT RÉGLER LES SEMELLES DES CALE-PIEDS

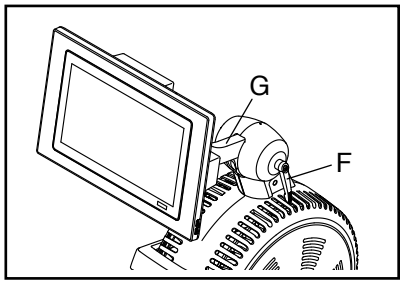
Tout d'abord, asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds à l'intérieur des semelles des cale-pieds (C).



Ensuite, appuyez sur le support du cale-pied (D), faites glisser la semelle du cale-pied (C) jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le support du cale-pied de manière à ce que la languette (E) se bloque dans une fente de la semelle du cale-pied. Serrez ensuite la sangle sur votre pied.

Réglez l'autre semelle (C) de la même manière. Assurez-vous que les deux semelles des cale-pieds sont dans la même position.

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE VISION DE LA CONSOLE



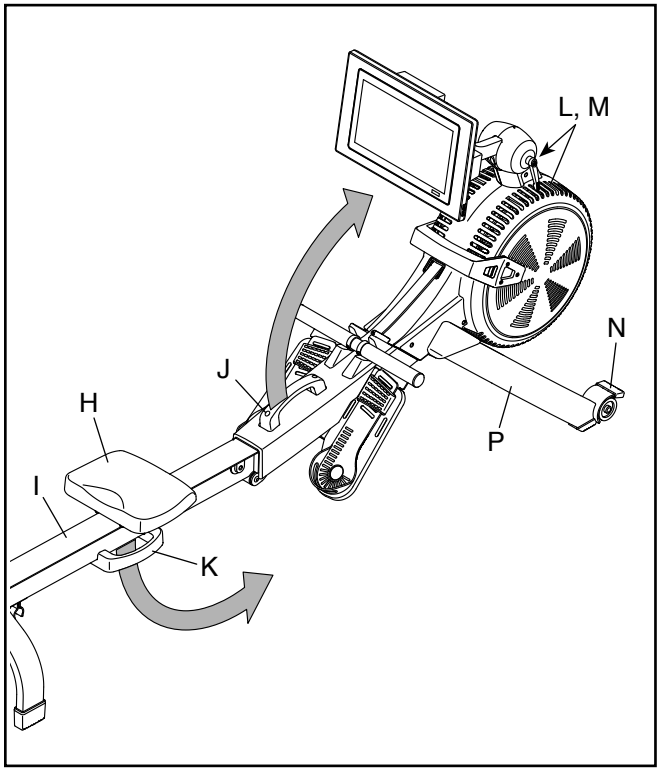
Pour régler la console à l'angle de votre choix, dévissez la poignée (F), soulevez ou baissez le bras (G) jusqu'à l'angle souhaité, puis serrez la poignée ; **ne tenez pas et ne tirez pas sur la console.**

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

COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR

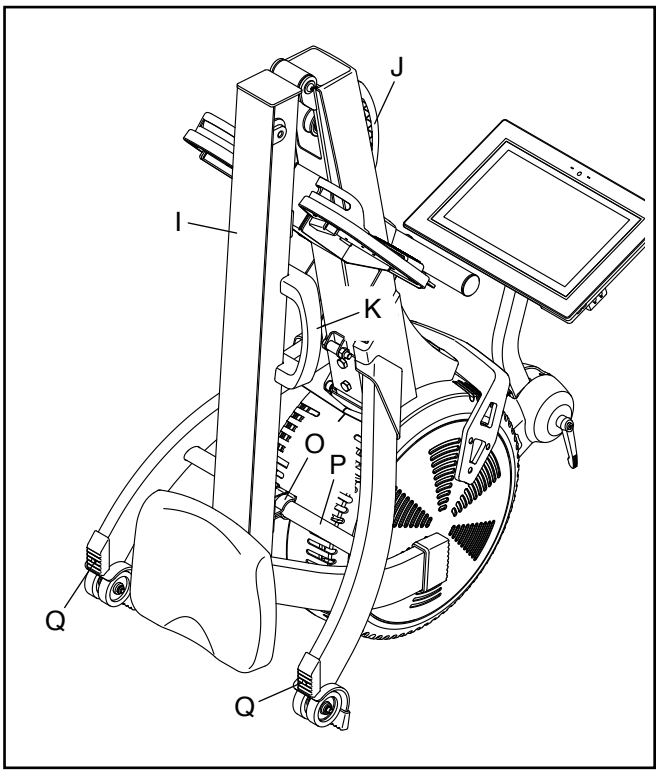
Le rameur peut être rangé dans une position pliée pour prendre le moins de place possible. **Rangez le rameur dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le faire basculer.** Débranchez le bloc d'alimentation quand vous rangez le rameur.

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



Ensuite, tenez et soulevez la poignée du cadre (J) et la poignée du rail (K), puis faites basculer le rameur vers l'avant sur les capots (L, M) et les pieds de rangement (N) (voir le schéma à droite).

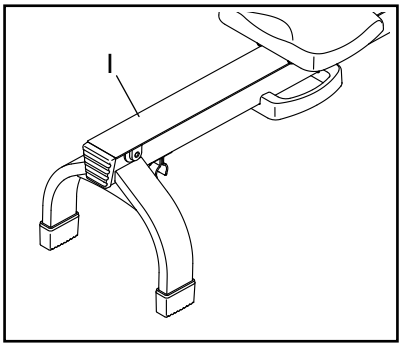
Puis, tirez la poignée du rail (K) vers l'intérieur jusqu'à ce que la pince de pliage (O) s'attache à la barre du stabilisateur (P).



Pour déplier le rameur, placez d'abord votre pied sur un pied du stabilisateur (Q) puis tirez la poignée du rail (K) vers l'extérieur pour détacher la pince de pliage (O).

Ensuite, tenez la poignée du rail (K) et la poignée du cadre (J) ; tirez la poignée du rail vers l'extérieur, puis abaissez le rail (I) jusqu'au sol.

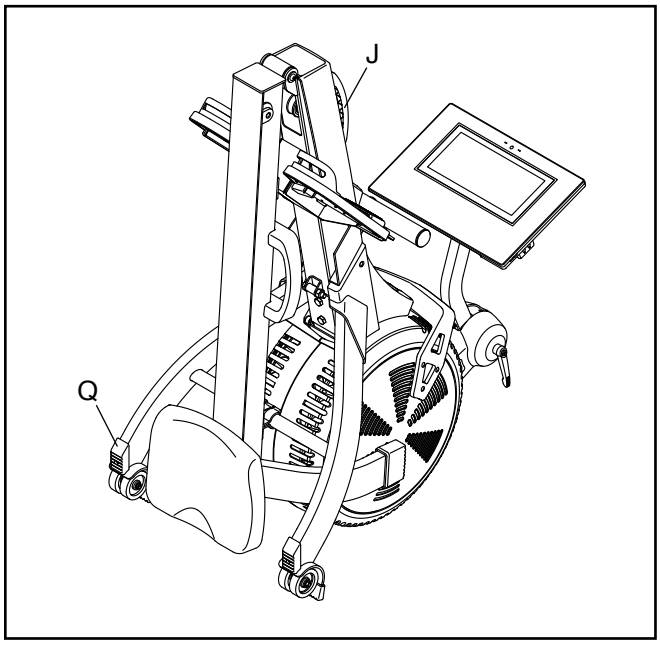
COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR DANS SA POSITION DÉPLIÉE



Placez-vous derrière le rameur et soulevez le rail (I) jusqu'à ce que le rameur roule sur les roulettes. Ensuite, déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez le rail jusqu'au sol. **Ne tenez pas et ne tirez pas sur la console quand vous déplacez le rameur.**

COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR DANS SA POSITION PLIÉE

Référez-vous à la section COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR à la page 12, et pliez le rameur. Puis, tenez la poignée du cadre (J), placez votre pied sur un pied du stabilisateur (Q), puis faites basculer le rameur jusqu'à ce qu'il roule sur les roulettes. Déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le en position de rangement. **Ne tenez pas et ne tirez pas sur la console quand vous déplacez le rameur.**



COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

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

Un entraînement correct de rameur est divisé en trois phases :

1. **La première phase est l'ATTAQUE.** Faites glisser le siège vers l'avant jusqu'à ce que vos genoux touchent presque votre poitrine. Tirez la barre jusqu'à ce que vos mains soient placées directement au-dessus de vos pieds.

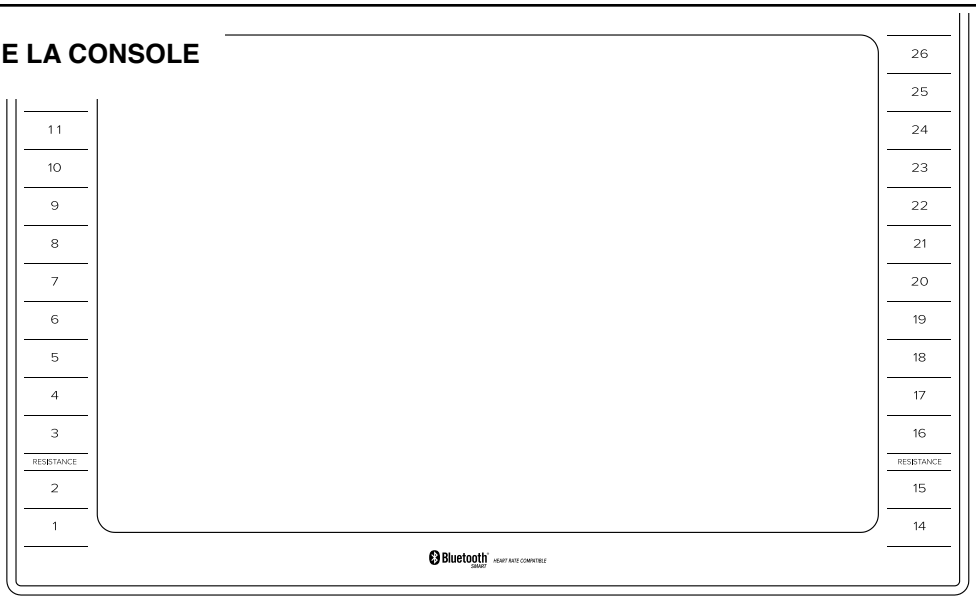
2. **La deuxième phase est la PROPULSION.** Poussez vers l'arrière avec vos jambes. Penchez-vous légèrement vers l'arrière, au niveau des hanches (pas de la taille), en gardant votre dos droit. Pendant que vous tendez les jambes, tirez la barre de tirage vers votre poitrine. Gardez les coudes vers l'extérieur.

3. **La troisième phase est le RETOUR.** Vos jambes devraient être quasiment tendues. Continuez à tirer la barre de tirage jusqu'à ce que vos mains soient à la hauteur de votre poitrine.

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

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

La console est équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFit. Grâce à iFit, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements proposés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance de la barre de tirage et vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance de la barre de tirage d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque en utilisant un détecteur cardiaque compatible.

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

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

COMMENT ACTIVER LA CONSOLE

Le bloc d'alimentation inclus doit être utilisé pour faire marcher le rameur. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 11. Lorsque le bloc d'alimentation est branché, il suffit de toucher l'écran pour activer la console.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

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

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez faire glisser votre doigt ou taper sur l'écran pour déplacer certaines images à l'écran, comme les affichages d'un entraînement.

- Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez d'abord la boîte de texte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez *?123*. Pour voir plus de caractères, touchez *~[<*. Touchez de nouveau *?123* pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez *ABC*. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche majuscule. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l'arrière avec un symbole X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. **Connectez-vous à votre réseau sans fil.**

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

2. **Personnalisez les paramètres.**

   Suivez les indications à l'écran pour définir votre fuseau horaire et d'autres paramètres.

   Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21.

3. **Connectez-vous ou créez un compte iFit.**

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

4. **Présentation de la console.**

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

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

   Tout d'abord, appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'informations, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21.

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

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement proposé,** référez-vous à la page 18. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée,** référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement iFit,** référez-vous à la page 20.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 21. **Pour vous connecter à un réseau sans fil,** référez-vous à la page 22. **Pour utiliser le système audio,** référez-vous à la page 23.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Touchez l'écran pour allumer la console.**

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

2. **Sélectionnez le menu principal.**

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

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

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

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

   Vous pouvez régler la résistance que vous ressentez lorsque vous tirez la barre de tirage à la fois numériquement et manuellement.

   Tout d'abord, réglez la résistance numériquement en appuyant sur les boutons de réglage Resistance (résistance) sur la console. Le niveau de résistance sélectionné apparaitra à l'écran.

   Remarque : quand vous appuyez sur une touche, le rameur prend quelques instants pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

   Ensuite, affinez le réglage de la résistance manuellement si vous le souhaitez en déplaçant la poignée de la résistance (voir COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE à la page 11).

4. **Suivez votre progression.**

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

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

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

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

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

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

   Un détecteur cardiaque du torse compatible est inclus avec certains modèles. Si un détecteur cardiaque du torse est inclus, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE dans ce manuel pour apprendre à l'utiliser.

   Si ce modèle ne comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 23 pour savoir comment en commander un.

   La console se connectera automatiquement à votre détecteur cardiaque compatible. Votre rythme cardiaque s'affichera dès que votre pouls sera détecté.

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

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

1. **Touchez l'écran pour allumer la console.**

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

2. **Sélectionnez le menu principal ou la bibliothèque d'entraînements.**

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

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

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

3. **Sélectionnez un entraînement.**

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

   Remarque : pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 22).

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

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

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

4. **Commencez l'entraînement.**

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

   L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir page 17).

   Lors de certains entraînements, un coach iFit vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo. Appuyez sur la touche de son (symbole notes de musique) pour sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et de volume pour l'entraînement.

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

   Pendant l'entraînement, la résistance de la barre de tirage augmente ou diminue automatiquement. Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez modifier manuellement le réglage en touchant les touches de réglage de résistance à l'écran. **Si vous appuyez sur une touche de réglage de résistance,** vous pourrez alors contrôler manuellement la résistance (voir l'étape 3 à la page 17). **Pour revenir aux paramètres de la résistance programmés pour l'entraînement,** appuyez sur *Follow Workout* (suivre l'entraînement).

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

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

   Pour arrêter 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 pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 20) ou ajouter l'entraînement à votre liste de favoris. Ensuite, touchez *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir au menu principal.

5. **Suivez votre progression.**

   Référez-vous à l'étape 4 à la page 17.

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

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

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

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

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

1. **Touchez l'écran pour allumer la console.**

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

2. **Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.**

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

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

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

3. **Dessinez votre carte.**

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

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

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

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

4. **Enregistrez votre entraînement.**

   Touchez *Save New Workout* (enregistrer le nouvel entraînement) pour enregistrer votre entraînement. Si vous le souhaitez, entrez un nom et une description pour votre entraînement. Ensuite, appuyez sur la touche de continuation (symbole >).

5. **Commencez l'entraînement.**

   Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 18).

6. **Suivez votre progression.**

   Référez-vous à l'étape 4 à la page 17.

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

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

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

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Pour utiliser un entraînement iFit, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 22). Vous devez également avoir un compte iFit.

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

   Sur votre ordinateur, smartphone, tablette ou un autre appareil, ouvrez un navigateur internet sur la page iFit.com, et connectez-vous à votre compte iFit.

   Ensuite, sélectionnez Menu > Library (bibliothèque) sur la page internet. Parcourez les programmes d'entraînement dans la bibliothèque et sélectionnez ceux que vous souhaitez utiliser.

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

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

2. **Sélectionnez le menu principal.**

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

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

3. **Connectez-vous à votre compte iFit.**

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

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

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

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

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

   Quand vous téléchargez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement, notamment des informations telles que la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brulerez durant cet entraînement.

5. **Commencez l'entraînement.**

   Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 18).

6. **Suivez votre progression.**

   Référez-vous à l'étape 4 à la page 17.

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

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

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

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

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

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : certains paramètres et certaines fonctionnalités qui sont décrits peuvent ne pas être activés. De temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner un fonctionnement légèrement différent de la console.

1. **Sélectionnez le menu principal des paramètres.**

   Tout d'abord, activez la console (voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

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

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

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

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

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

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

   About (à propos)
   - Legal (informations légales)

3. **Personnalisez les paramètres des entraînements.**

   Pour personnaliser les paramètres des entraînements, touchez *In Workout* (dans l'entraînement), puis les paramètres souhaités. Il est recommandé d'activer l'option pour afficher les curseurs de commande à l'écran, si disponible.

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

   Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, appuyez sur *Equipment Settings* (paramètres de l'équipement), puis sur les paramètres souhaités.

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

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

6. **Mise à jour du logiciel de la console.**

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

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

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

7. **Quittez le menu principal des paramètres.**

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

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

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

1. **Sélectionnez le menu principal.**

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

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

2. **Sélectionnez le menu du réseau sans fil.**

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

3. **Activez le Wi-Fi.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. **Quittez le menu du réseau sans fil.**

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

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

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume situés sur le côté droit de la console, ou la commande du volume de votre lecteur audio.

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

Connectez votre appareil avec le Bluetooth
Si la console est équipée d'une touche Bluetooth Audio, vous pourrez connecter votre appareil avec le Bluetooth pour écouter des contenus audio par le biais du système audio de la console.

1. **Placez ou tenez votre appareil compatible Bluetooth à côté de la console.**

2. **Activez le paramètre Bluetooth sur votre appareil.**

3. **Couplez votre appareil avec la console.**

   Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes. La touche Bluetooth Audio commencera à clignoter et la console se mettra alors en mode de couplage. Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur le système audio de la console.

   Remarque : la console peut enregistrer jusqu'à 8 appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pourrez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

4. **Effacez la mémoire des appareils de la console, si nécessaire.**

   Si vous devez effacer tous les appareils compatibles Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth Audio et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

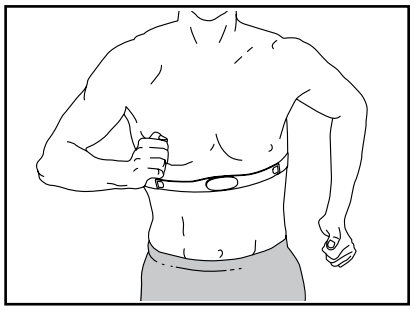
Branchez vos écouteurs
Si la console est équipée d'une prise casque, vous pouvez brancher vos écouteurs dans cette prise pour écouter le contenu audio de la console sur vos écouteurs.

Connectez vos écouteurs avec le Bluetooth
Si la console est équipée de cette fonctionnalité, vous pourrez connecter vos écouteurs compatibles Bluetooth pour écouter le contenu audio de la console avec vos écouteurs.

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez-les et placez-les à côté de la console. Ensuite, sélectionnez un entraînement proposé (voir page 18) ou un entraînement iFit (voir page 20). Touchez alors *Connect Bluetooth Headphones* (connecter des écouteurs Bluetooth) quand cette option apparaît à l'écran.

Pour coupler vos écouteurs avec la console, sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran. Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION



Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque du torse en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque quand vous vous entraînez, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque du torse, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

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

ENTRETIEN ET RÉSOLUTION 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 vous utilisez le rameur. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

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

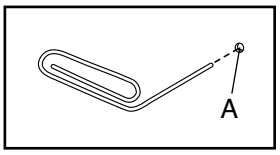
Pour de meilleures performances, faites un nettoyage quotidien du rail, du chariot du siège et des rouleaux du chariot.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous n'arrivez pas à vous connecter à votre compte iFit ou aux entraînements iFit, allez sur la page internet support.iFit.com.

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

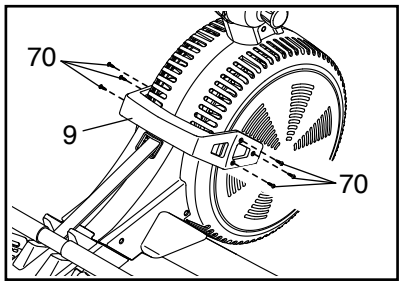


Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console.** Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, repérez la petite ouverture de réinitialisation (A) située sur le côté ou à l'arrière de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture et maintenez-le enfoncé pendant que vous demandez à l'autre personne de brancher le bloc d'alimentation. Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez et rebranchez le bloc d'alimentation. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

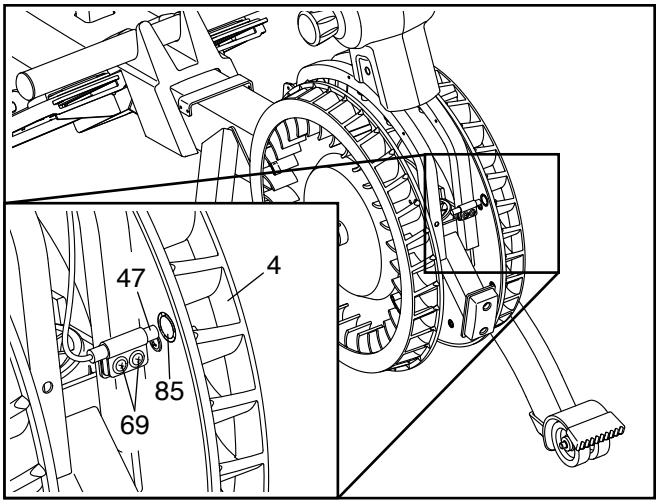
Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé. Avant de régler le capteur magnétique, **débranchez le bloc d'alimentation.** Ensuite, retirez les pièces décrites ci-dessous.

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



Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 31. Repérez les Capots Droit et Gauche (7, 8). Retirez les quatre Vis M4 x 19mm (69) et les dix Vis M4 x 16mm (68) des Capots Droit et Gauche. Ensuite, retirez doucement les Capots Droit et Gauche.

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



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

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

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

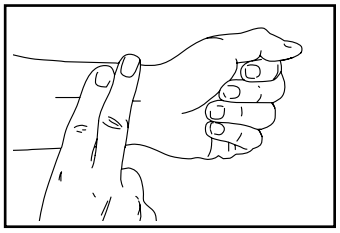
165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

Exercice aérobique – 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 ; ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

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

2. Étirement des cuisses

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

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

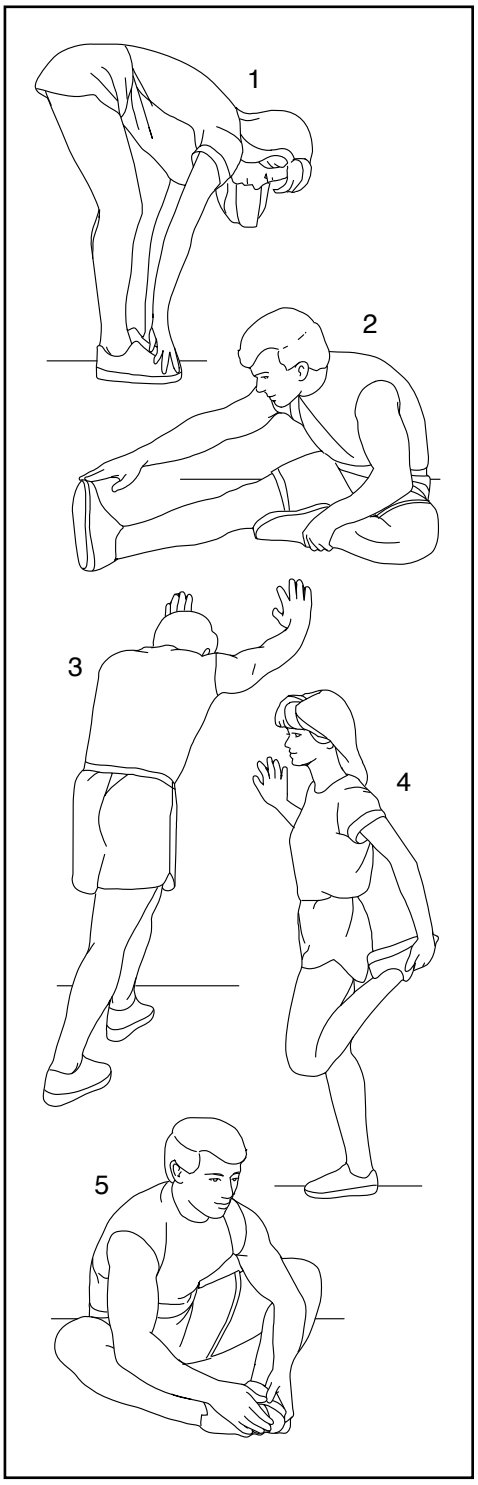
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des quadriceps

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

5. Étirement de la cuisse intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du modèle NTRW15121-INT.0 R0521A

N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre
2	1	Rail
3	1	Stabilisateur
4	1	Ventilateur Gauche
5	1	Chariot du Siège
6	2	Déflecteur
7	1	Capot Droit
8	1	Capot Gauche
9	1	Poignée de la Résistance
10	1	Passe-fil de la Sangle
11	1	Cordon Élastique
12	1	Barre de Tirage/Sangle
13	2	Coussin de la Résistance
14	1	Bague Droite du Bras
15	1	Bague Gauche du Bras
16	2	Sangle du Cale-pied
17	1	Cale-pied Droit
18	1	Semelle du Cale-pied Droit
19	1	Support du Cale-pied Droit
20	1	Support du Cale-pied Gauche
21	1	Cale-pied Gauche
22	1	Semelle du Cale-pied Gauche
23	1	Siège
24	2	Roulement à Billes A
25	4	Bague-attache
26	1	Bague
27	2	Roulement à Billes B
28	2	Rondelle Ondulée de 15mm
29	1	Assemblage de la Poulie
30	1	Essieu
31	2	Bague de Pivot
32	4	Butoir
33	1	Amortisseur
34	1	Poignée du Rail
35	1	Pince de Pliage
36	2	Pied du Rail
37	2	Petit Rouleau du Chariot
38	1	Embout du Rail
39	2	Grand Rouleau du Chariot
40	2	Essieu du Chariot
41	2	Pied du Stabilisateur
42	4	Roulette
43	2	Pied de Rangement
44	5	Poulie du Rail
45	2	Rouleau de la Sangle
46	2	Tube de la Sangle
47	1	Capteur Magnétique/Fil
48	1	Poulie du Cadre
49	1	Pied du Cadre
50	1	Pince
51	1	Appui de la Barre de Tirage
52	1	Poignée du Cadre
53	1	Essieu de Pivot
54	12	Support du Déflecteur
55	2	Support de la Poulie
56	6	Rondelle de 6mm
57	8	Écrou de Verrouillage M6
58	3	Rondelle M8
59	2	Vis M8 x 12mm
60	1	Boulon M10 x 40mm
61	2	Vis M10 x 20mm
62	8	Rondelle de 5mm
63	8	Vis M5 x 10mm
64	4	Vis #8 x 3/4"
65	12	Vis M6 x 15mm
66	2	Écrou à Collerette M10
67	2	Barrette
68	16	Vis M4 x 16mm
69	32	Vis M4 x 19mm
70	6	Vis M4 x 10mm
71	10	Vis M8 x 12mm
72	1	Ventilateur Droit
73	4	Rondelle de 8mm
74	1	Roulement à Billes Unilatéral
75	1	Console
76	1	Bras
77	1	Montant
78	1	Poignée
79	1	Protection de Fil
80	1	Boîtier Droit du Montant
81	1	Boîtier Gauche du Montant
82	4	Vis M8 x 35mm
83	1	Boulon Hexagonal M8 x 50mm
84	1	Fil Principal
85	4	Aimant
86	6	Écrou de Verrouillage M8
87	12	Vis à Tête Plate M4 x 10mm
88	2	Support du Roulement à Billes
89	1	Support de la Poignée
90	1	Bras Articulé
91	1	Support Magnétique
92	1	Aimant de la Résistance
93	1	Écrou de Verrouillage M10
94	2	Vis de l'Aimant
95	1	Support du Coussin de la Résistance
96	1	Vis Hexagonale M6 x 12mm
97	1	Vis Hexagonale M8 x 12mm
98	1	Rondelle M6
99	8	Vis M4 x 12mm

Nº clé	Qté	Description	Nº clé	Qté	Description
100	1	Moteur de la Résistance	108	1	Support de la Console
101	2	Écrou M4	109	2	Disque du Pivot
102	1	Disque de la Résistance	110	1	Boulon M8 x 80mm
103	1	Vis M3 x 8mm	111	1	Vis à Épaulement M6
104	2	Bague d'Espacement	112	1	Fil du Bras
105	2	Ressort	*	–	Manuel de l'Utilisateur
106	1	Prise d'Alimentation/Fil	*	–	Outil d'Assemblage
107	1	Bloc d'Alimentation			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du modèle NTRW15121-INT.0 R0521A

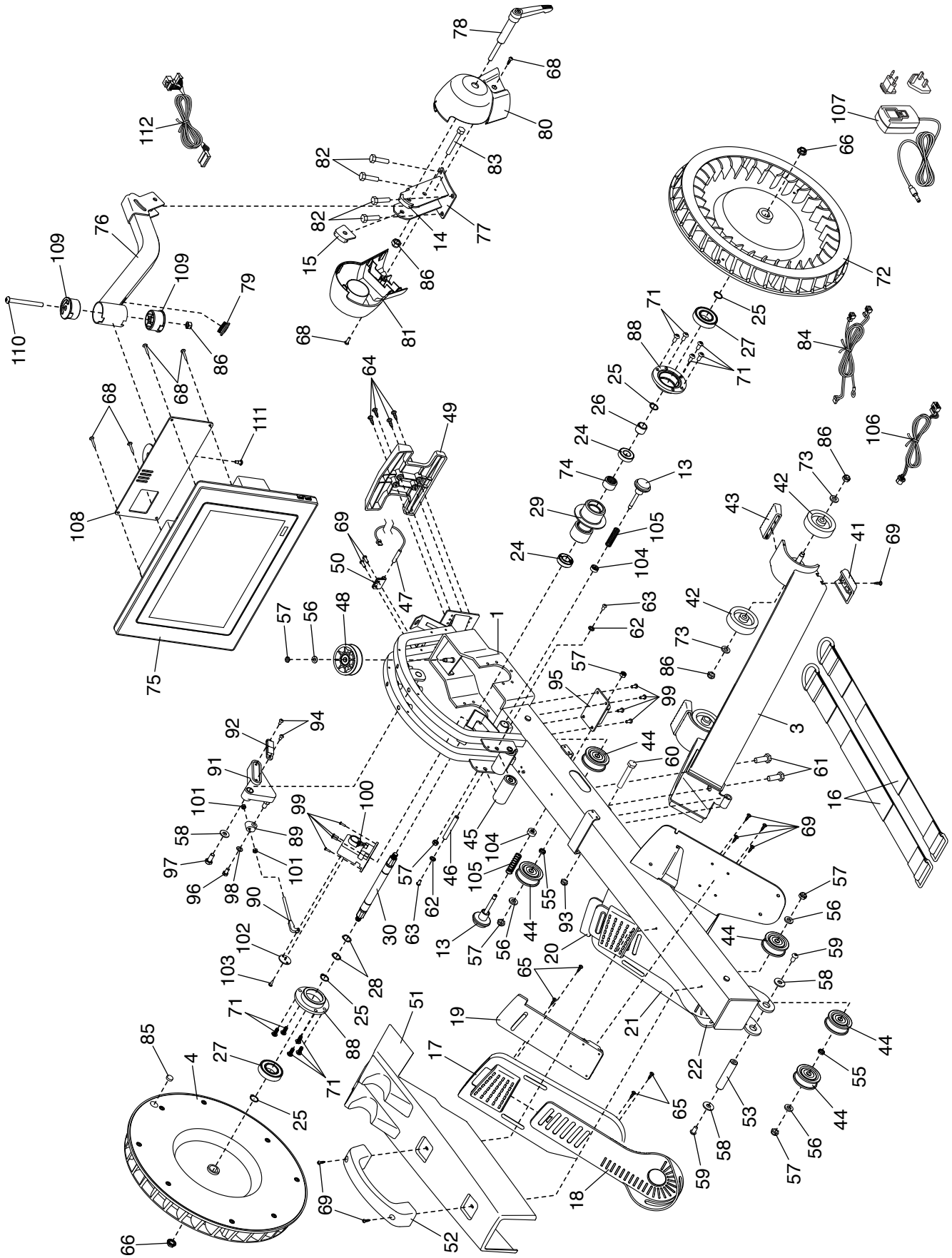
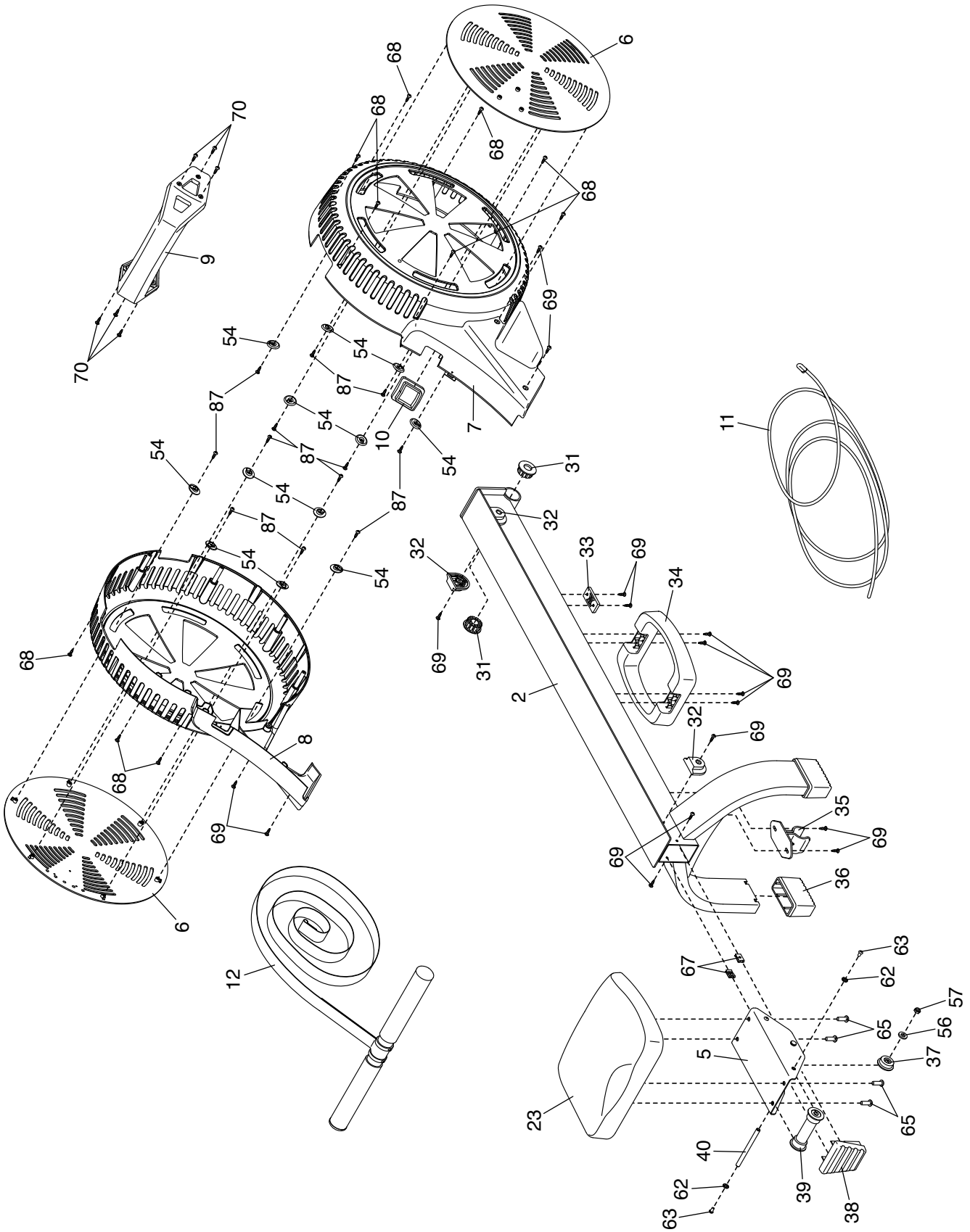


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle NTRW15121-INT.0 R0521A



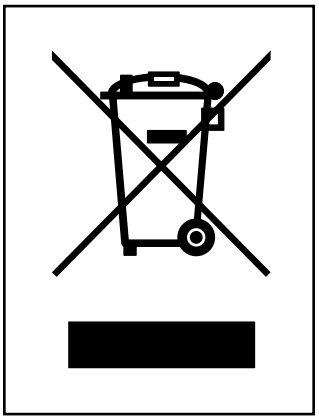
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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 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 règlementation.



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 renforcer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

N° de la pièce 428092 R0521A

Imprimé en Chine © 2021 ICON Health & Fitness, Inc.