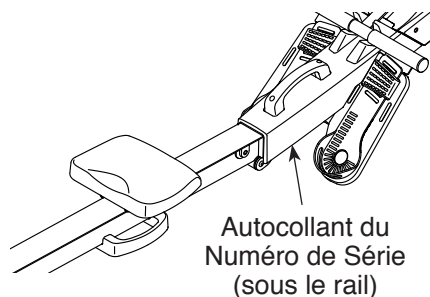


NordicTrack® RW 850

N° du Modèle NTEVRW10918.0

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

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

FRANCE

Téléphone : 0800 001 265

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

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

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

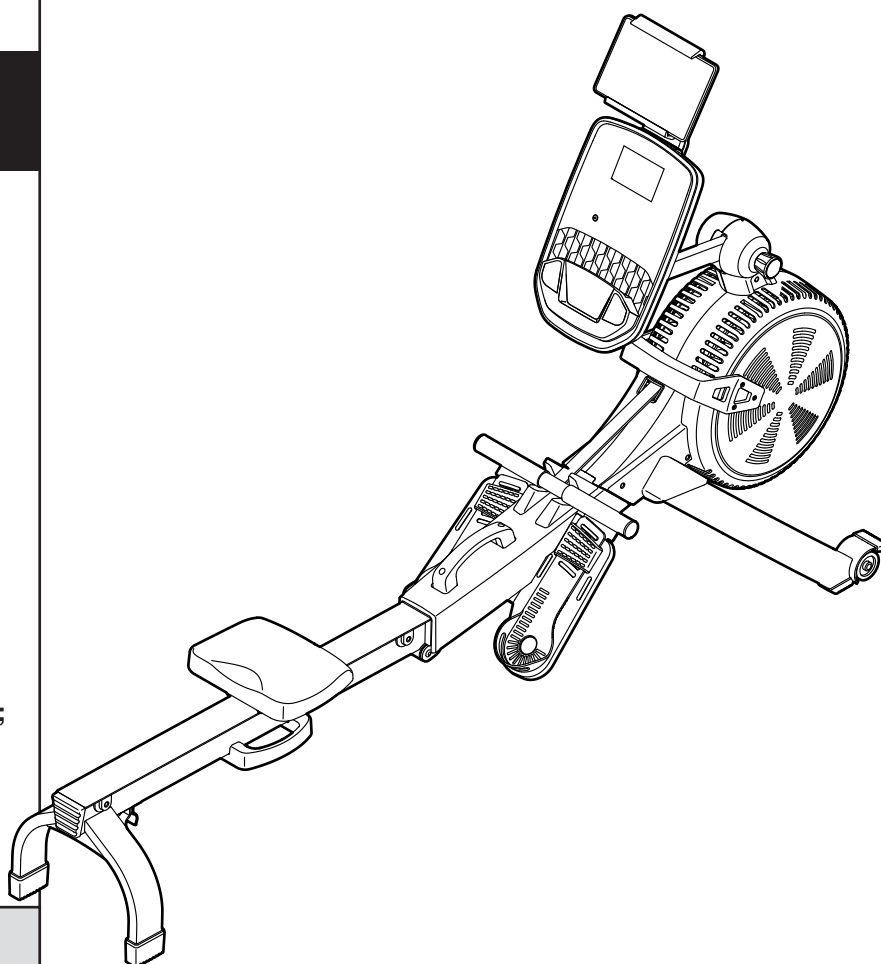


TABLE DES MATIÈRES


EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE RAMEUR.....	10
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	19
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	21
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

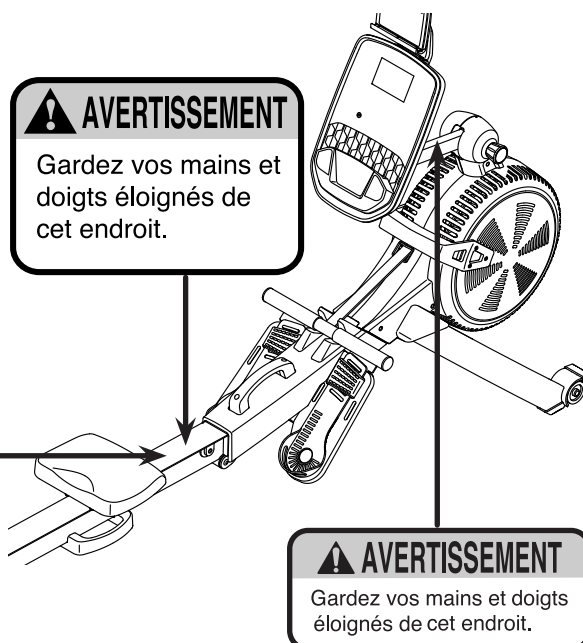
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-dessous sont inclus avec l'appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la 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

- 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 130 kg.
- 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.





NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques 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 les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur le rameur avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du rameur sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le rameur n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation du rameur par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez uniquement le rameur de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le rameur est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le rameur dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le rameur à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le rameur dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
7. Installez le rameur sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 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 13 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 130 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 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.

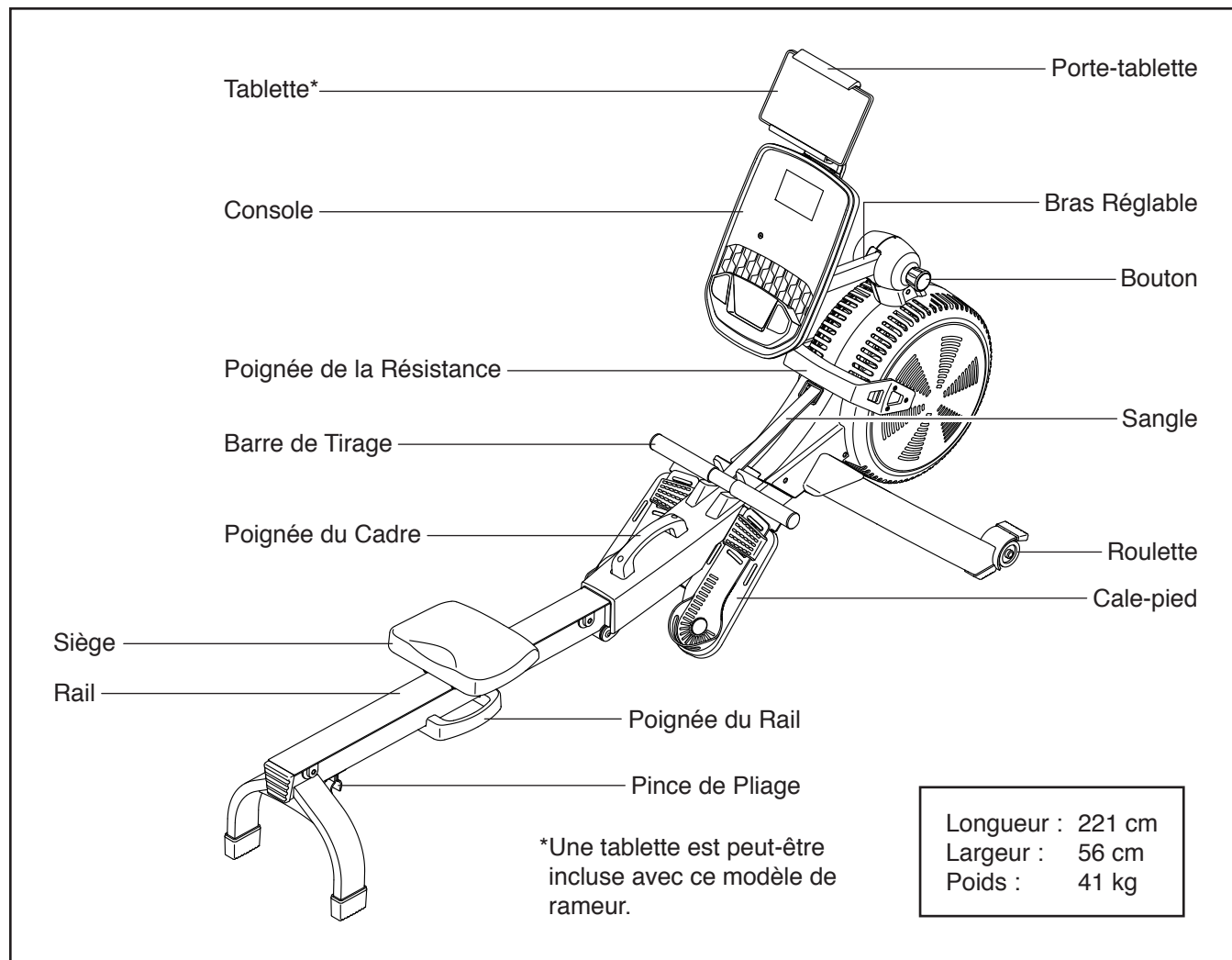
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur NORDICTRACK® RW 850. 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 850 est conçu pour vous faire bénéficier d'exercices efficaces dans le confort et l'intimité de votre maison.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur. Si vous avez des questions

après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.

- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

un tournevis cruciforme



une clé à molette



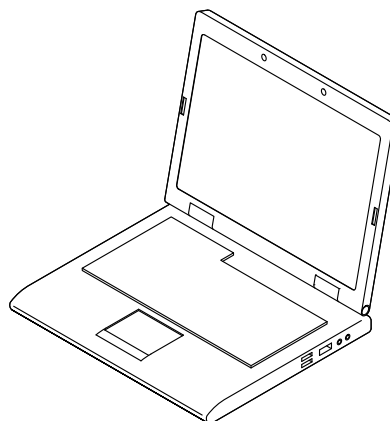
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Allez sur le site Internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

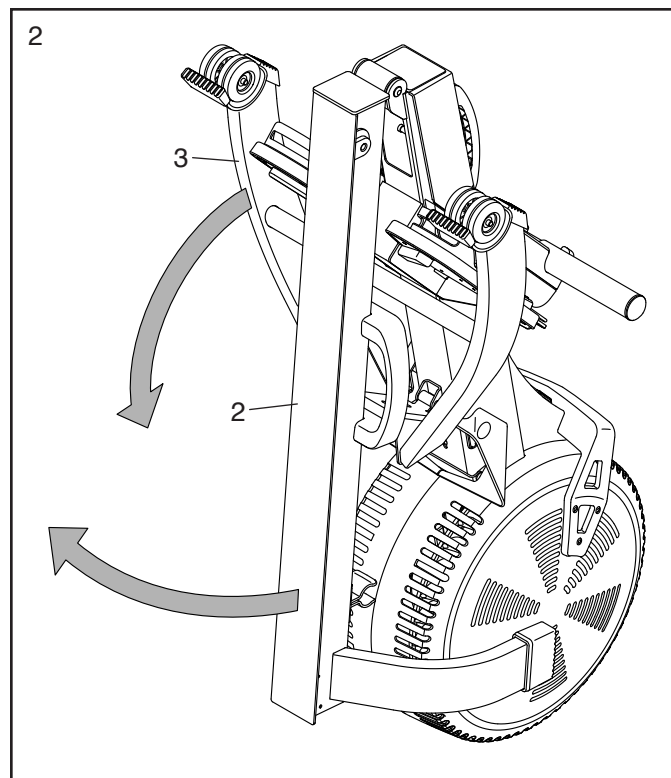
Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel) pour enregistrer votre appareil.

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.

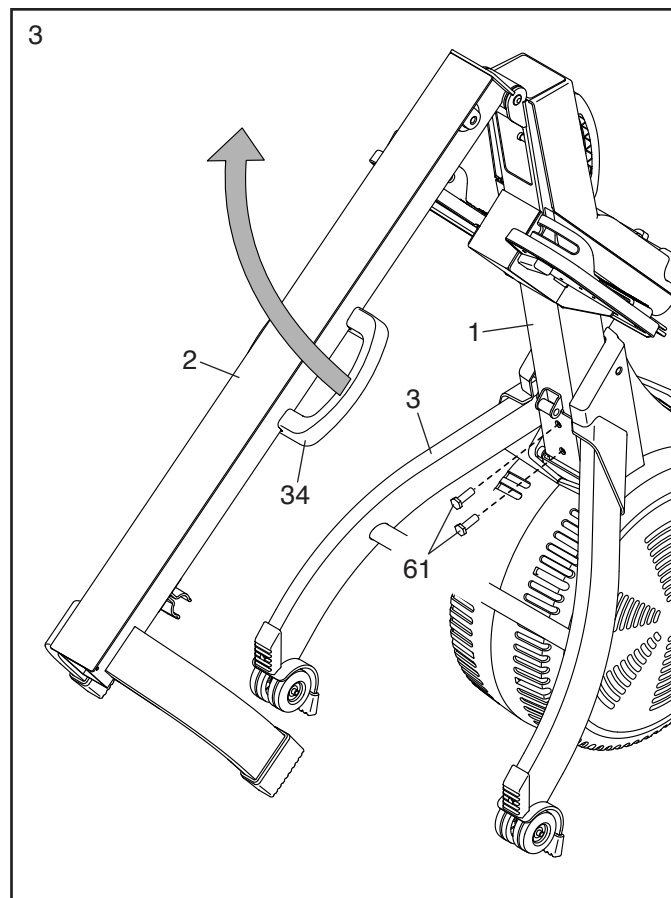
Avec l'aide d'une autre personne, tirez le Rail (2) vers l'extérieur et pliez le Stabilisateur (3) vers le bas.



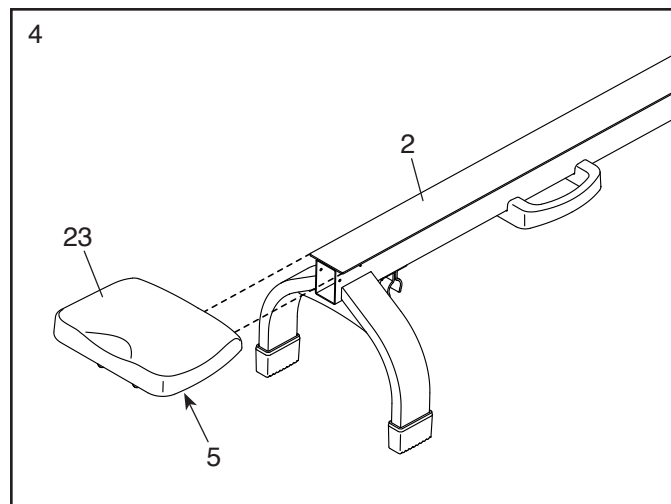
3. **Demandez à l'autre personne de tenir le Rail (2) durant cette étape.**

Attachez 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).



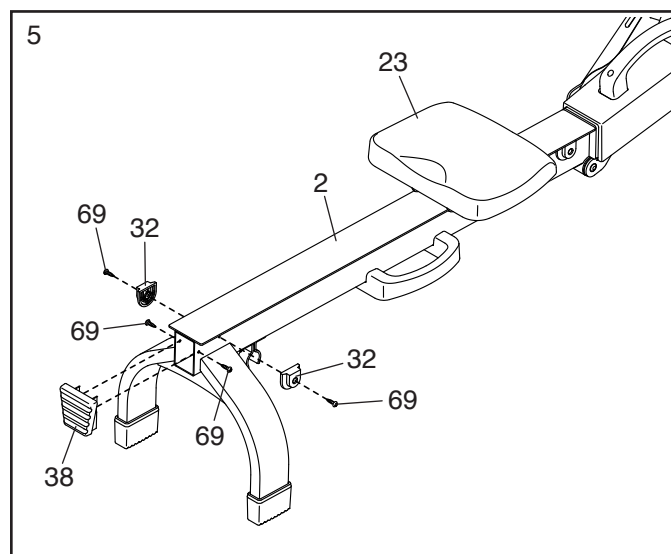
4. Orientez le Siège (23) comme sur le schéma, puis glissez le Chariot du Siège (5) sur le Rail (2).



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

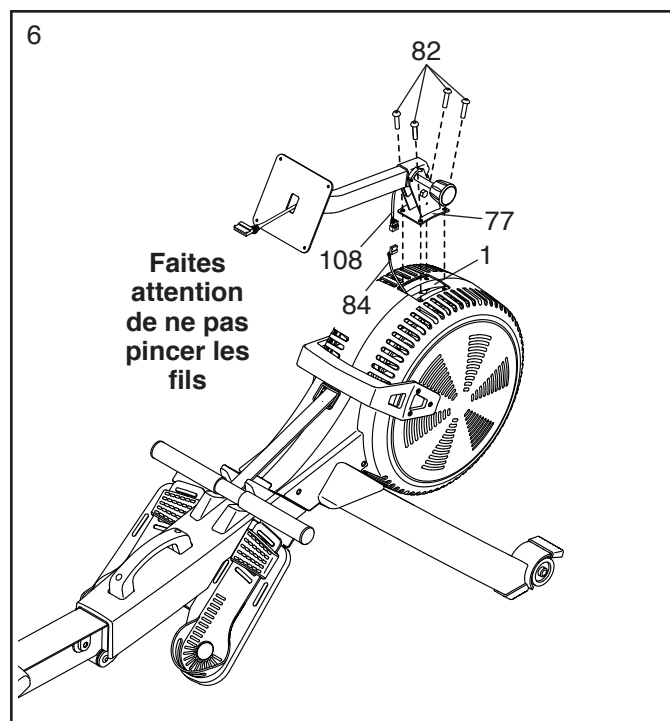
Ensuite, attachez un Butoir (32) de chaque côté du Rail (2) à l'aide d'une Vis M4 x 19mm (69).

Attachez ensuite 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 (108) dans le Fil Principal (84).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez le Montant (77) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M8 x 35mm (82) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

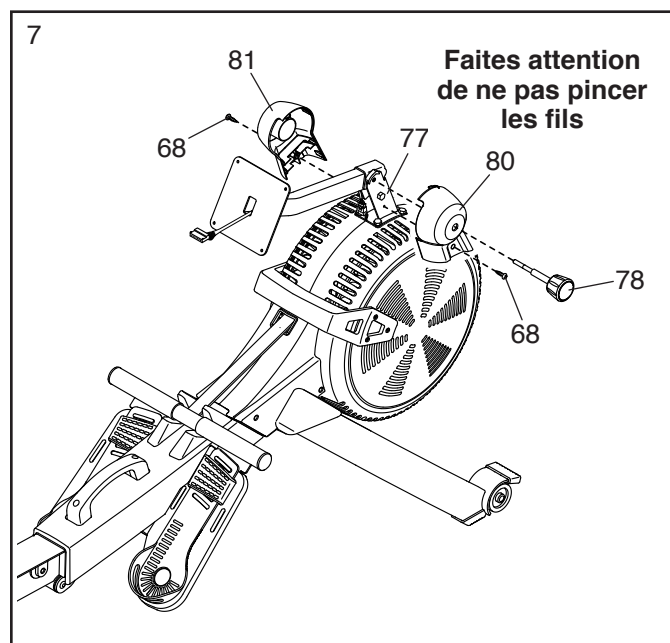


7. Desserrez et retirez le Bouton (78) du Montant (77).

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

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

Ensuite, insérez le Bouton (78) dans le Boîtier Droit du Montant (80) et serrez-le dans le Montant (77).

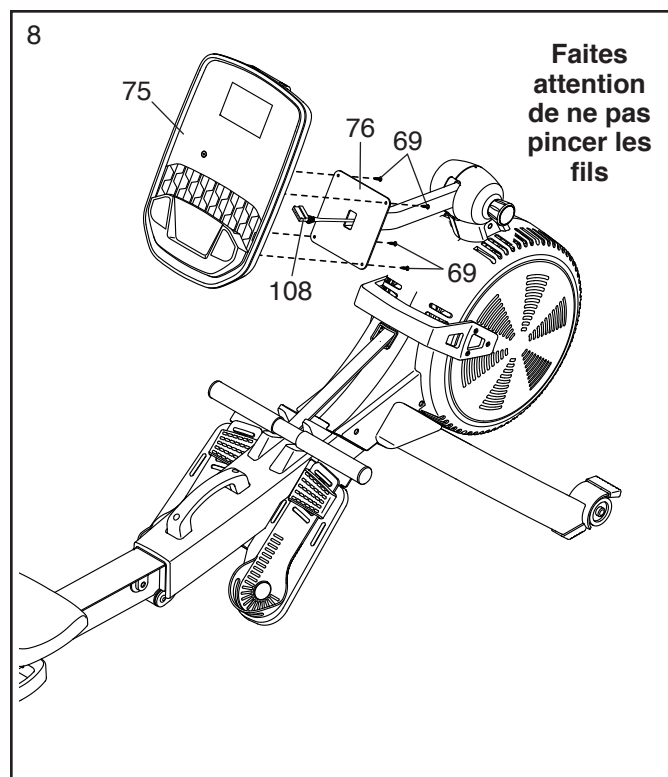


8. Demandez à une autre personne de tenir la Console (75) près du Bras (76).

Branchez le Fil du Bras (108) dans la prise au dos de la Console (75). **Le connecteur sur le Fil du Bras devrait glisser facilement dans la prise et s'enclencher en place avec un bruit sec.** Si un connecteur ne glisse pas facilement dans une prise, tournez le connecteur et essayez de nouveau. **Si vous ne branchez pas correctement le connecteur, la Console peut être endommagée quand vous utilisez le rameur.**

Insérez l'excédent de fil à l'intérieur du Bras (76) ou dans la Console (75).

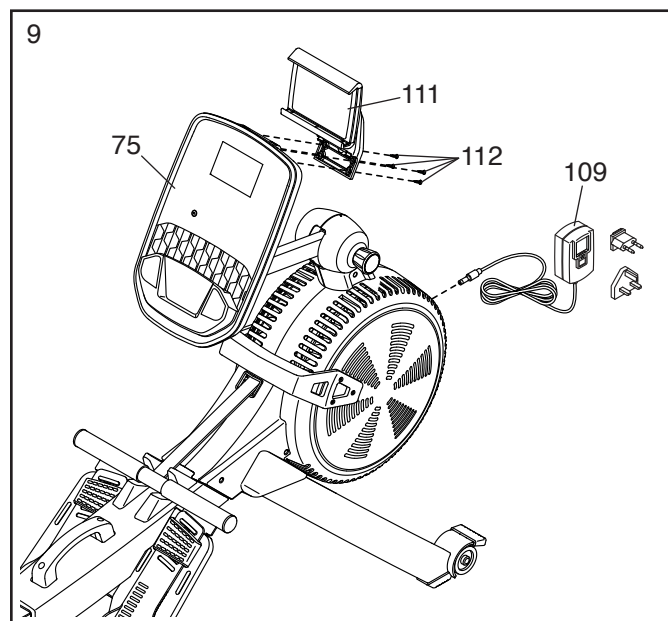
Conseil : faites attention de ne pas pincer le Fil du Bras (108). Si nécessaire, poussez le Bras (76) vers le haut pour faciliter cette étape. Attachez la Console (75) sur le Bras à l'aide de quatre Vis M4 x 19mm (69) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



9. Attachez le Porte-tablette (111) sur la Console (75) à l'aide de quatre Vis du Porte-tablette (112) ; **vissez les Vis du Porte-tablette de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, branchez le Bloc d'Alimentation (109) dans la prise sur le cadre du rameur.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (109) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 10.



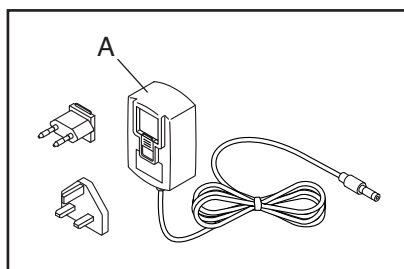
10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le rameur.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le rameur pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE RAMEUR

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

IMPORTANT : si le rameur a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composantes électriques de la console.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise sur le cadre du rameur. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant correctement installée et conforme à la réglementation locale.

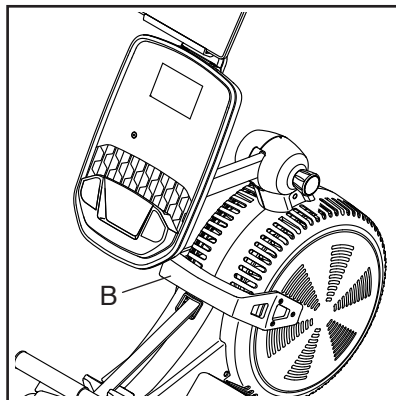


COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE

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

Vous pouvez régler la résistance avec les touches sur la console et manuellement. **Tout d'abord, réglez la résistance sur la console** en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la résistance (voir l'étape 3 page 14).

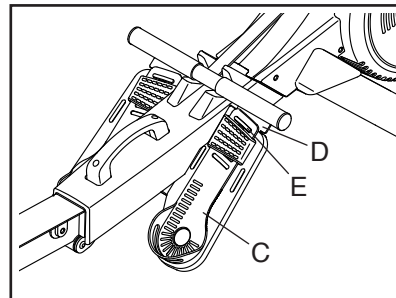
Ensuite, réglez plus précisément la résistance manuellement en déplaçant la poignée de la résistance (B). **Pour augmenter la résistance**, poussez la poignée de la résistance vers l'avant du rameur ; **pour réduire la résistance**, tirez la poignée de la résistance vers l'arrière du rameur.



COMMENT RÉGLER LES SEMELLES

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

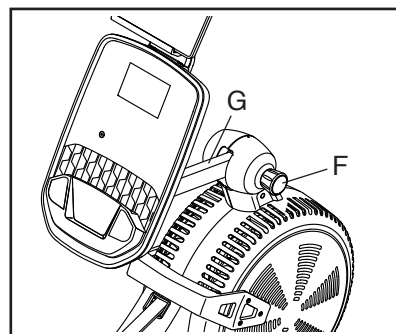
Ensuite, appuyez sur le support du cale-pied (D), glissez la semelle (C) dans la position désirée, puis relâchez le support du cale-pied de manière à ce que la languette (E) se bloque dans une fente sur la semelle. Serrez ensuite la sangle sur votre pied.



Réglez l'autre semelle de la même manière. Assurez-vous que les deux semelles sont dans la même position.

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE VISION DE LA CONSOLE

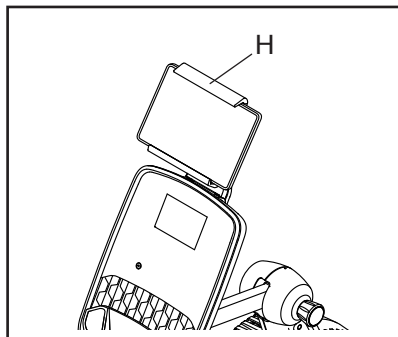
Pour régler la console à l'angle désiré, dévissez le bouton (F), soulevez ou baissez le bras (G) jusqu'à la position désirée, puis resserrez le bouton ; **ne tenez pas et ne tirez pas la console**.



COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette (H) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le porte-tablette.

Pour installer une tablette dans le porte-tablette (H), placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière. Ensuite, tirez la pince sur le rebord supérieur de la tablette.

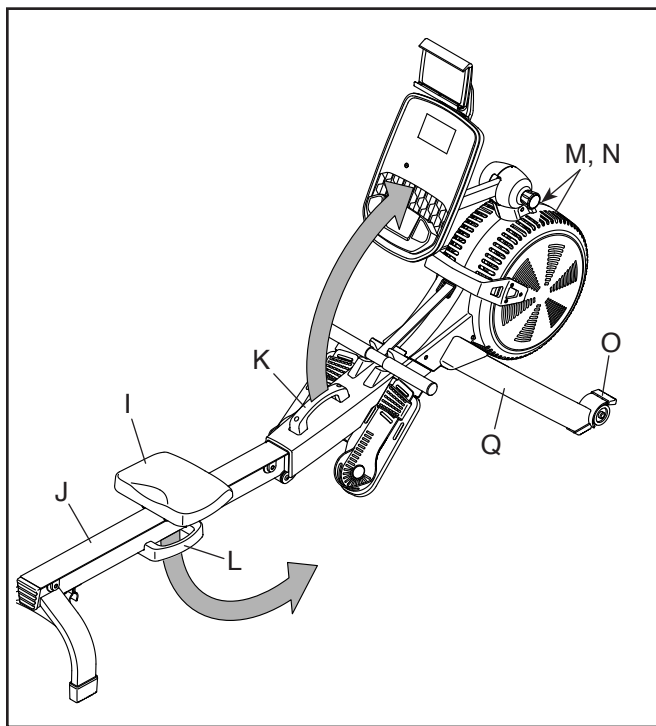


Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette. Si votre modèle vous le permet, tournez ou faites pivoter le porte-tablette dans la position de votre choix. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.

COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR

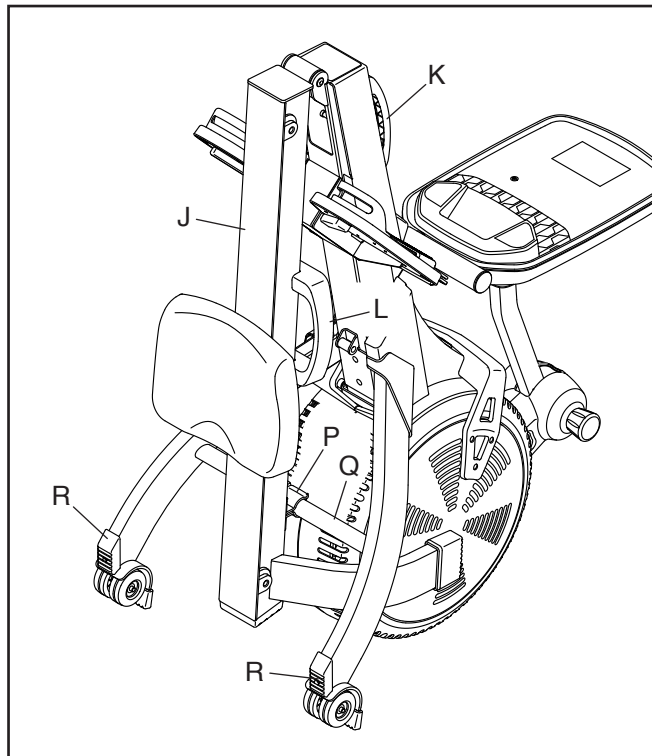
Le rameur peut être rangé dans une position pliée pour prendre le moins de place possible. **Rangez le rameur dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le faire basculer.** Débranchez le bloc d'alimentation quand vous rangez le rameur.

Pour ranger le rameur, glissez d'abord le Siège (I) jusqu'à l'arrière du Rail (J).



Ensuite, soulevez la Poignée du Cadre (K) et la Poignée du Rail (L), puis faites basculer le rameur vers l'avant sur les Capots (M, N) et les Pieds de Rangement (O) (voir le schéma ci-dessous).

Tirez la Poignée du Rail (L) vers l'avant jusqu'à ce que la Pince de Pliage (P) s'attache sur la barre du Stabilisateur (Q).

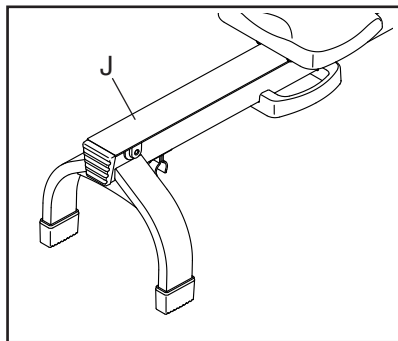


Pour déplier le rameur, placez votre pied sur un Pied du Stabilisateur (R) puis tirez la Poignée du Rail (L) vers l'extérieur pour détacher la Pince de Pliage (P).

Ensuite, attrapez la Poignée du Rail (L) et la Poignée du Cadre (K) et tirez la Poignée du Rail vers l'extérieur, puis baissez le Rail (J) jusqu'au sol.

COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR DANS SA POSITION DÉPLIÉE

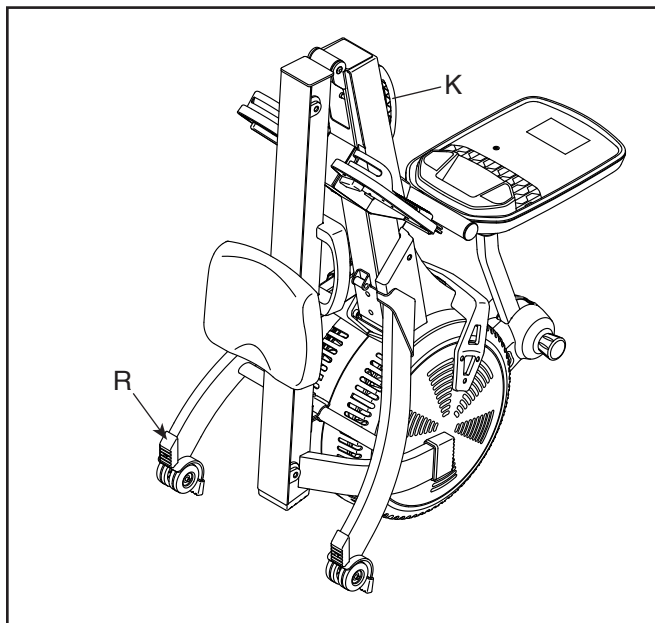
Placez-vous derrière le rameur et soulevez le rail (J) jusqu'à ce que le rameur roule sur les roulettes. Ensuite, déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le jusqu'au sol. Ne tenez pas et ne tirez pas la console quand vous déplacez le rameur.



COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR DANS SA POSITION PLIÉE

Référez-vous à la section COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR page 11, et pliez le rameur. Ensuite, tenez la poignée du cadre (K), placez votre pied sur un pied du stabilisateur (R), puis faites basculer le rameur jusqu'à ce qu'il roule sur ses roulettes. Déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le en position de rangement.

Ne tenez pas et ne tirez pas la console quand vous déplacez le rameur.



COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

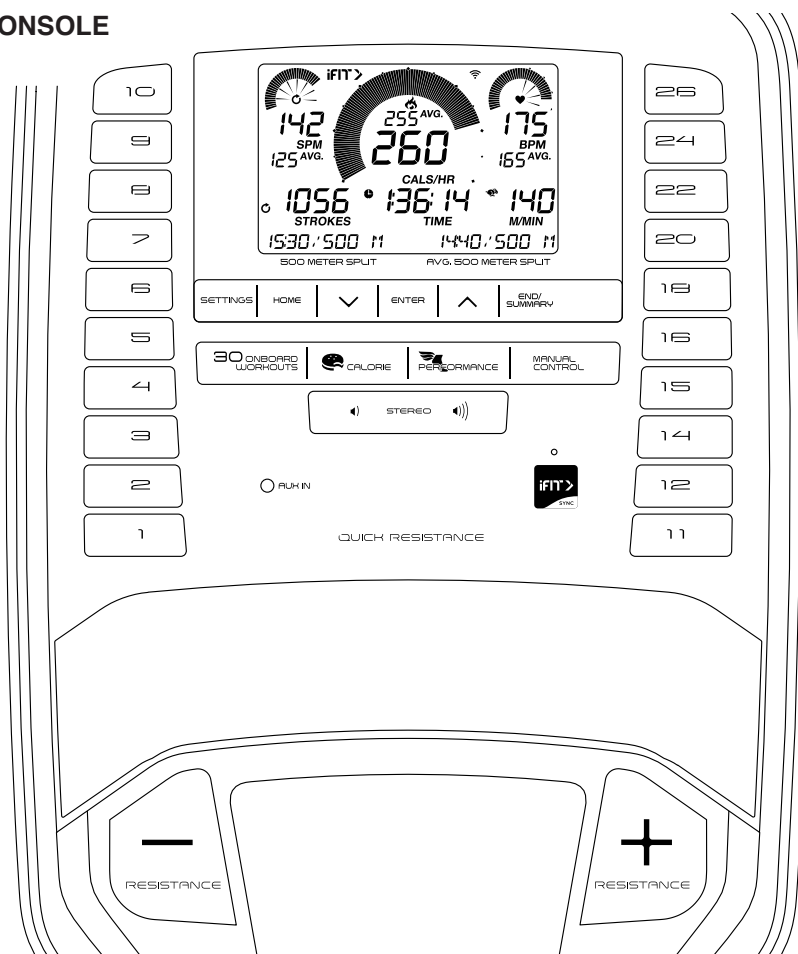
Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les cale-pieds et réglez les sangles sur vos pieds. Ensuite, tenez la barre de tirage, la paume de vos mains vers le bas.

Un entraînement de rameur correcte est divisé en trois phases :

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

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

SCHÉMA DE 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.

Quand 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 également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'une ceinture cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 18 pour savoir comment acheter une ceinture cardiaque en option.**

Vous pouvez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit®-Smart Cardio Equipment pour enregistrer et consulter les informations de vos entraînements.

La console est également équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement change automatiquement la résistance de la barre de tirage pour vous fournir des exercices efficaces.

Vous pouvez même brancher votre lecteur audio sur le système audio de la console, et ainsi écouter vos musiques ou livres audio préférés pendant votre entraînement.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 14. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 16. **Pour connecter votre tablette à la console**, référez-vous à la page 17. **Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 18. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 18.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Commencez à ramer ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) sur la console pour sélectionner le mode manuel.

3. **Réglez la résistance sur le niveau désiré.**

Vous pouvez régler la résistance ressentie en tirant la barre de tirage en pressant une touche et manuellement.

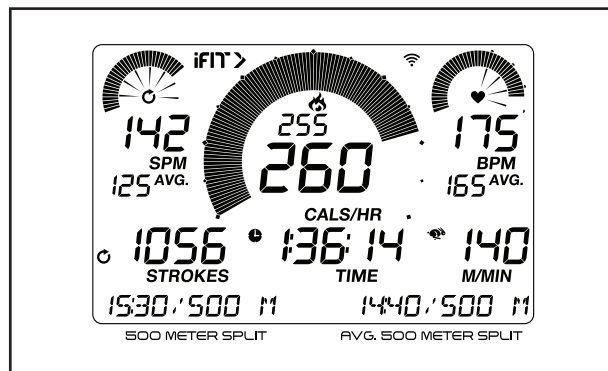
Tout d'abord, réglez la résistance en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance), ou en appuyant sur les touches numérotées Quick Resistance (résistance une touche). Le niveau de résistance sélectionné apparaîtra sur l'écran.

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

Ensuite, affinez le réglage de la résistance manuellement si désiré en déplaçant la poignée de la résistance (voir COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE page 10).

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

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :



Icône flamme (calories) — Cet écran affiche la quantité approximative de calories brûlées. Quand vous sélectionnez certains entraînements intégrés, cet écran affiche le nombre de calories restant à brûler pour l'entraînement.

CALS/HR (calories par heure) — Cet écran indique la quantité approximative de calories brûlées par heure.

M/MIN (Mètres par minute) — Cet écran affiche votre vitesse en mètres par minute.

BPM (rythme cardiaque) — Cet écran affiche votre rythme cardiaque en battements par minutes (bpm) lorsque vous utilisez une ceinture cardiaque compatible (voir l'étape 5).

BPM AVG (rythme cardiaque moyen) — Cet écran calcule votre rythme cardiaque moyen en battements par minute (bpm) lorsque vous utilisez une ceinture cardiaque compatible (voir l'étape 5).

Resistance (résistance) — Cet écran affiche le niveau de résistance pendant quelques secondes chaque fois que la résistance change.

STROKES (coups de rame) — Cet écran affiche le nombre de coups de rame effectué durant votre entraînement.

SPM (coups de rame par minute) — Cet écran affiche votre vitesse en coups de rame par minute.

SPM AVG (moyenne des coups de rame par minute) — Cet écran affiche la moyenne des coups de rame effectués par minute.

TIME (temps) — Cet écran affiche le temps écoulé. Durant un entraînement de Performance, cet écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

Watts — Cet écran calcule la quantité approximative d'énergie que vous fournissez, en watts.

Icône éclair AVG (énergie moyenne en watts) — Cet écran affiche la quantité d'énergie moyenne que vous fournissez durant l'entraînement, en watts.

500 METER SPLIT (segment de 500 mètres) — Cet écran affiche le temps (en minutes et secondes) que vous prenez pour ramer 500 mètres.

AVG 500 METER SPLIT (moyenne du segment de 500 mètres) — Cet écran affiche le temps moyen (en minutes et secondes) que vous prenez pour ramer 500 mètres.

Mode balayage et le mode prioritaire — Les données des calories et de la distance ainsi que celles des watts et des coups de rame s'affichent en alternance (mode balayage). **Pour afficher en continu les calories et la distance ou les watts et les coups de rame (mode prioritaire)**, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution à côté de la touche Enter (entrer) jusqu'à ce que les données désirées soit affichées. **Pour revenir au mode balayage**, appuyez sur la touche d'augmentation jusqu'à ce que le mot SCAN (balayage) apparaisse brièvement sur l'écran ; les données recommenceront à s'afficher en alternance.

Appuyez sur la touche Home (accueil) pour quitter l'entraînement et voir un bilan de votre entraînement. Appuyez de nouveau sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu principal.

Appuyez plusieurs fois sur la touche End/Summary (fin/bilan) pour mettre l'entraînement en pause, pour voir un bilan de l'entraînement, et pour revenir au menu principal.

Réglez le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



5. Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez porter une ceinture cardiaque en option pour mesurer votre rythme cardiaque. **Pour plus d'information sur la ceinture cardiaque en option, référez-vous à la page 18.** Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth® Smart.

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

6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si la barre de tirage n'est pas déplacée pendant plusieurs secondes, la console se met en pause et le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour reprendre votre entraînement, recommencez simplement à ramer.

Si la barre de tirage n'est pas déplacée pendant plusieurs minutes et si aucune touche n'est utilisée, la console s'éteint et les écrans se remettent à zéro.

Remarque : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le rameur est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console affiche une présentation de démonstration. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

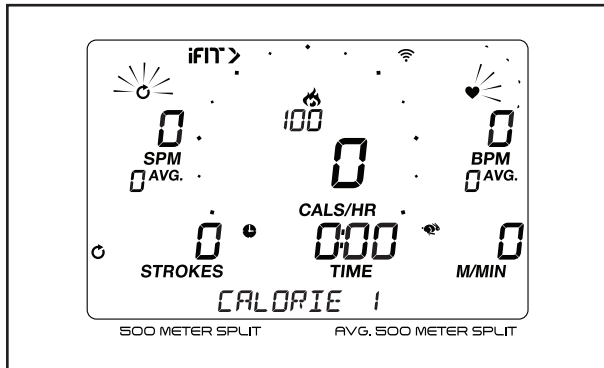
1. **Commencez à ramer ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Calorie ou sur la touche Performance jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche le nom de l'entraînement, sa durée ou le nombre de calories brûlées. Ensuite, la résistance maximale durant l'entraînement apparaît sur l'écran.



3. **Réglez la résistance manuellement sur le niveau désiré.**

Réglez la résistance manuellement sur le niveau désiré en plaçant la poignée de la résistance dans la position désirée (voir COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE page 10).

4. **Commencez à ramer pour démarrer l'entraînement.**

Chaque entraînement est divisé en segments. Un niveau de résistance ou un nombre de calories à brûler sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance ou le même nombre de calories peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Si une résistance différente est programmée pour le segment suivant de l'entraînement, la résistance apparaîtra sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance de la barre de tirage change à ce moment.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance). **IMPORTANT : quand le segment en cours se termine, la résistance se règle automatiquement sur le niveau programmé pour le segment suivant.**

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de ramer. Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à ramer.

Quand vous avez terminé votre entraînement, appuyez plusieurs fois sur la touche End/Summary (fin/bilan) pour mettre l'entraînement en pause, voir un bilan de l'entraînement et revenir au menu principal.

5. **Suivez votre progression sur l'écran.**

Référez-vous à l'étape 4 page 14.

6. **Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 5 page 15.

7. **Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 6 page 15.

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions Bluetooth avec les tablettes par le biais de l'application iFit—Smart Cardio Equipment et avec les ceintures cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions Bluetooth ne sont pas compatibles.

1. Téléchargez et installez l'application iFit—Smart Cardio Equipment sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android™, ouvrez l'App Store™ ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit—Smart Cardio Equipment gratuite, puis installez-la sur votre tablette. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre tablette.**

Ensuite, ouvrez l'application iFit—Smart Cardio Equipment et suivez les instructions pour créer un compte iFit et personnaliser les paramètres.

2. Connectez votre ceinture cardiaque à la console, si désiré.

Si vous connectez votre ceinture cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter la ceinture avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE à droite.

3. Connectez votre tablette à la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affiche sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit—Smart Cardio Equipment pour connecter votre tablette à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console devient bleu.

4. Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.

Suivez les instructions sur l'application iFit—Smart Cardio Equipment pour enregistrer et suivre les données de vos entraînements.

5. Déconnectez votre tablette de la console, si désiré.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit—Smart Cardio Equipment. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) sur la console jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth Smart.

Pour connecter votre ceinture cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console apparaît sur l'écran. Quand une connexion est établie, la LED sur la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : si la console détecte plusieurs ceintures cardiaques compatibles, elle se connectera au signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre ceinture cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

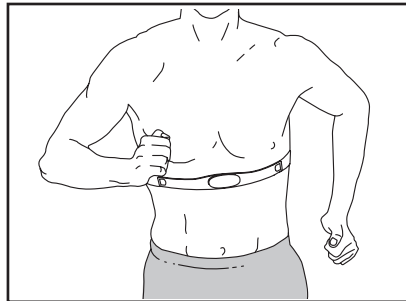
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans la prise audio de votre lecteur ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous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

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



LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la Clientèle.**



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

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). Les informations des paramètres apparaissent sur l'écran.

2. Naviguez dans le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, l'écran affiche des données en option. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner l'écran en option qui vous intéresse.

La partie inférieure de l'écran affiche des instructions pour l'écran sélectionné. **Suivez bien les instructions affichées dans la partie inférieure de l'écran.**

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Usage Information (informations d'utilisation) — L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du rameur ainsi que la distance totale parcourue en ramant sur le rameur.

Contrast Level (niveau de contraste) — Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) pour régler le niveau de contraste.

Demo (mode démo) — La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration conçu pour être utilisé quand le rameur est exposé dans un magasin. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Resistance (résistance) pour activer ou désactiver le mode démo.

4. Quittez le mode des paramètres.

Appuyez sur la touche Settings (paramètres) pour quitter le mode des paramètres.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

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

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

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

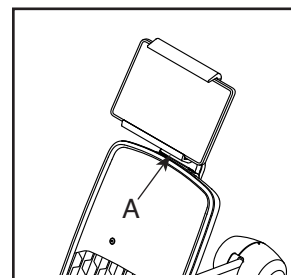
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fournis par le fabricant.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU PORTE-TABLETTE

Si le porte-tablette ne tient pas correctement, faites-le pivoter vers l'arrière, puis serrez la vis (A) indiquée jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est dans la position désirée.

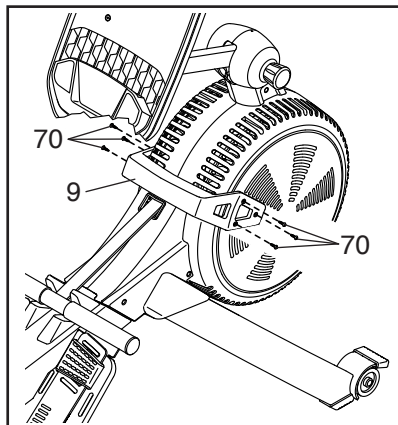


COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté.

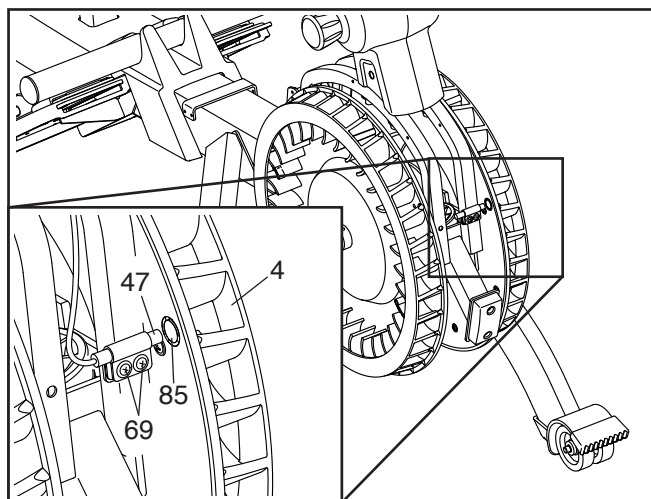
Pour ajuster le capteur magnétique, vous devez retirer la poignée de la résistance et les capots droit et gauche, comme décrit ci-dessous.

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



Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B page 27. Identifiez 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.

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



Tournez le Ventilateur Gauche (4) de manière à ce que l'Aimant (85) passe plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (47). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

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

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, 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 DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, 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 aérobics.

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

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

Exercices Aérobics — si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites 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 alors 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'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

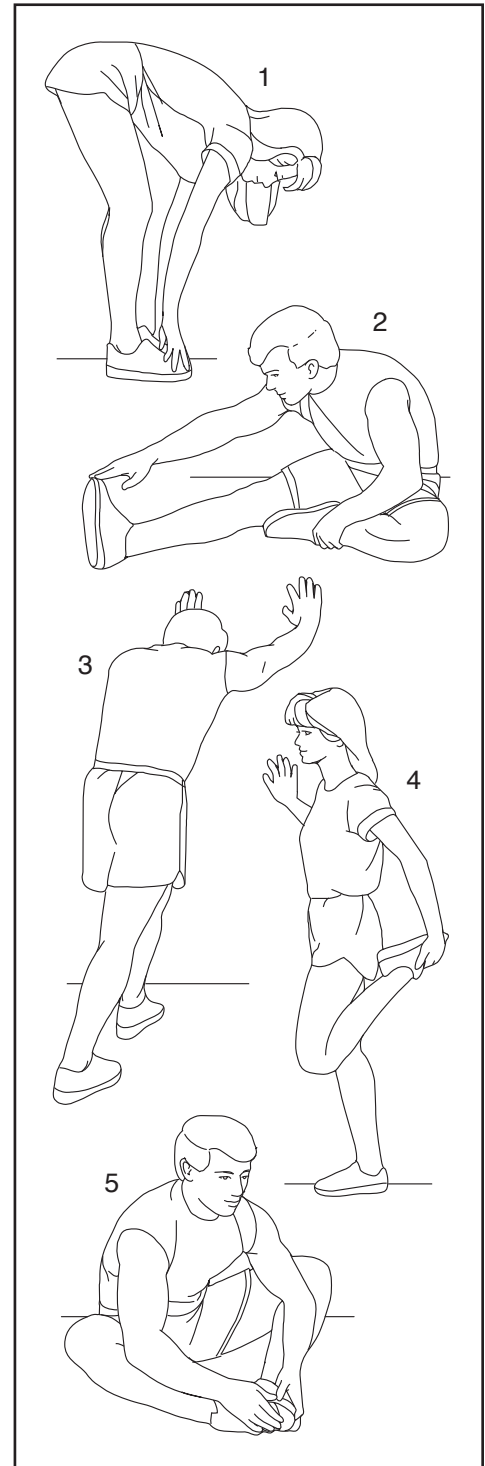
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des quadriceps

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

5. Étirement de la cuisse intérieure

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



NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEVRW10918.0 R1218A

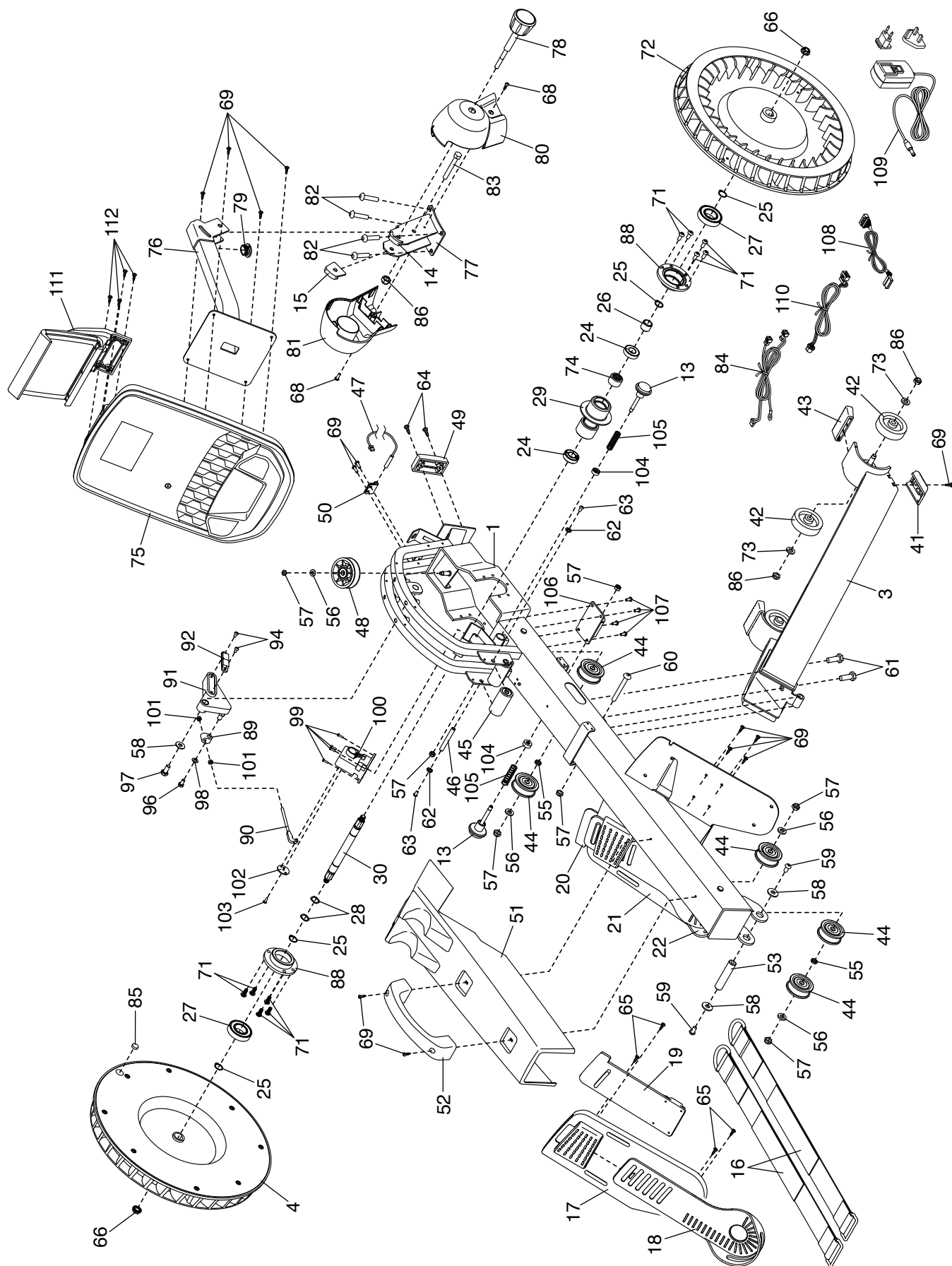
N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
1	1	Cadre	51	1	Appui de la Barre de Tirage
2	1	Rail	52	1	Poignée du Cadre
3	1	Stabilisateur	53	1	Essieu de Pivot
4	1	Ventilateur Gauche	54	12	Support du Déflecteur
5	1	Chariot du Siège	55	2	Support de la Poulie
6	2	Déflecteur	56	6	Rondelle de 6mm
7	1	Capot Droit	57	9	Écrou de Verrouillage M6
8	1	Capot Gauche	58	3	Rondelle M8
9	1	Poignée de la Résistance	59	2	Vis M8 x 12mm
10	1	Passe-fil de la Sangle	60	1	Boulon M10 x 40mm
11	1	Élastique	61	2	Vis M10 x 20mm
12	1	Barre de Tirage/Sangle	62	8	Rondelle de 5mm
13	2	Coussin de la Résistance	63	8	Vis M5 x 10mm
14	1	Bague Droite du Bras	64	2	Vis #8 x 3/4"
15	1	Bague Gauche du Bras	65	12	Vis M6 x 15mm
16	2	Sangle du Cale-pied	66	2	Écrou à Colletterie M10
17	1	Cale-pied Droit	67	2	Barrette
18	1	Semelle du Cale-pied Droit	68	12	Vis M4 x 16mm
19	1	Support du Cale-pied Droit	69	36	Vis M4 x 19mm
20	1	Support du Cale-pied Gauche	70	6	Vis M4 x 10mm
21	1	Cale-pied Gauche	71	10	Vis M6 x 12mm
22	1	Semelle du Cale-pied Gauche	72	1	Ventilateur Droit
23	1	Siège	73	4	Rondelle de 8mm
24	2	Roulement à Billes A	74	1	Roulement à Billes Unilatéral
25	4	Bague-attache	75	1	Console
26	1	Bague	76	1	Bras
27	2	Roulement à Billes B	77	1	Montant
28	2	Rondelle Ondulée de 15mm	78	1	Bouton
29	1	Assemblage de la Poulie	79	1	Passe-fil
30	1	Essieu	80	1	Boîtier Droit du Montant
31	2	Bague de Pivot	81	1	Boîtier Gauche du Montant
32	4	Butoir	82	4	Vis M8 x 35mm
33	1	Amortisseur	83	1	Boulon Hexagonal M8 x 50mm
34	1	Poignée du Rail	84	1	Fil Principal
35	1	Pince de Pliage	85	4	Aimant
36	2	Pied du Rail	86	5	Écrou de Verrouillage M8
37	2	Petit Rouleau du Chariot	87	12	Vis à Tête Plate M4 x 10mm
38	1	Embout du Rail	88	2	Support du Roulement à Billes
39	2	Grand Rouleau du Chariot	89	1	Support de la Poignée
40	2	Essieu du Chariot	90	1	Bras Articulé
41	2	Pied du Stabilisateur	91	1	Support de l'Aimant
42	4	Roulette	92	1	Aimant de la Résistance
43	2	Pied de Rangement	93	—	(Non utilisé)
44	5	Poulie du Rail	94	2	Vis de l'Aimant
45	2	Rouleau de la Sangle	95	2	Vis du Support de la Poignée
46	2	Tube de la Sangle	96	1	Vis Hexagonale M6 x 12mm
47	1	Capteur Magnétique/Fil	97	1	Vis Hexagonale M8 x 12mm
48	1	Poulie du Cadre	98	1	Rondelle M6
49	1	Pied du Cadre	99	4	Vis M4 x 12mm
50	1	Pince	100	1	Moteur de la Résistance

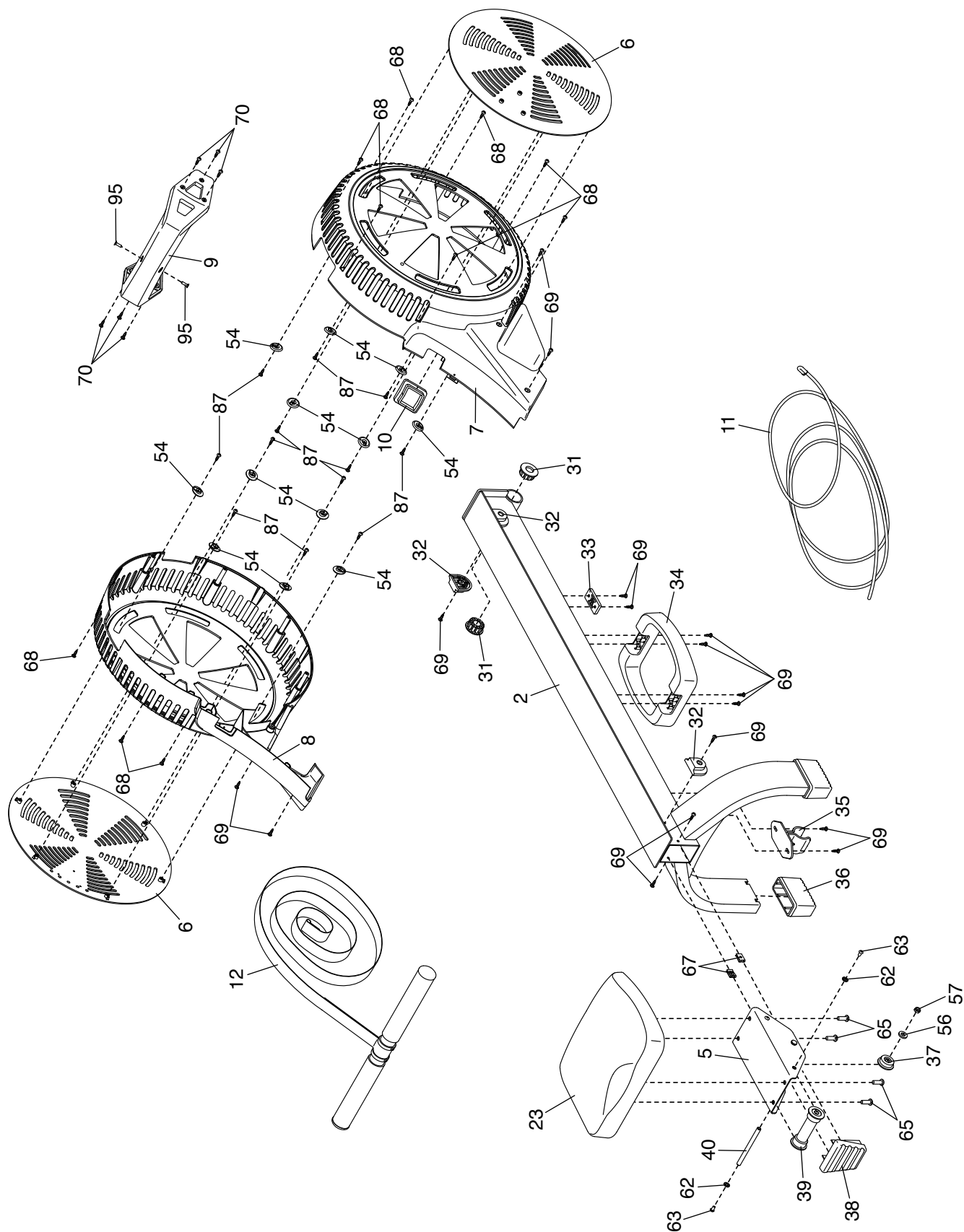
N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
101	2	Écrou M4	108	1	Fil du Bras
102	1	Disque de la Résistance	109	1	Bloc d’Alimentation
103	1	Vis M3 x 8mm	110	1	Prise d’Alimentation/Fil
104	2	Selle	111	1	Porte-tablette
105	2	Ressort	112	4	Vis du Porte-tablette
106	1	Support du Coussin de la Résistance	*	—	Manuel de l’Utilisateur
107	4	Vis M4 x 10mm	*	—	Outil d’Assemblage
			*	—	Tablette

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEVRW10918.0 R1218A





COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

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

Veuillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aider à protéger les ressources naturelles et à améliorer les normes Européens de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté cet appareil.

