

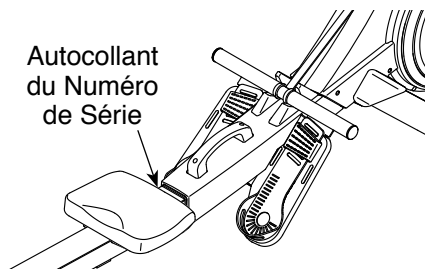
PRO-FORM®

SPORT RL

N° du Modèle PFRW48120-INT.0
N° de Série _____

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

Autocollant
du Numéro
de Série



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 001 565

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. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

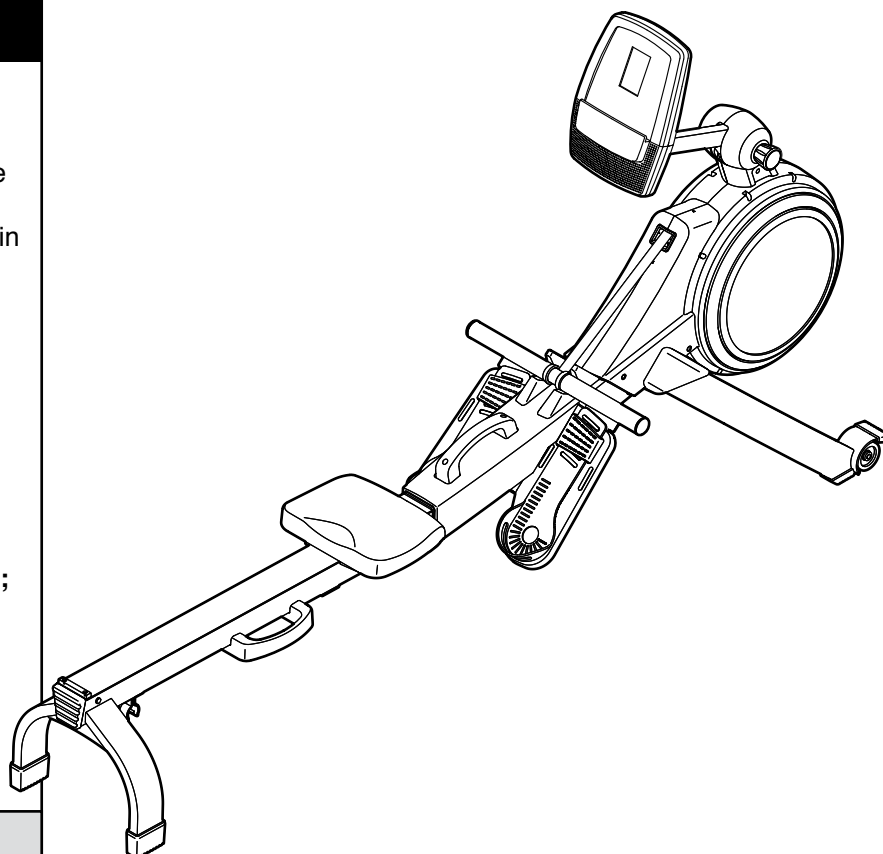
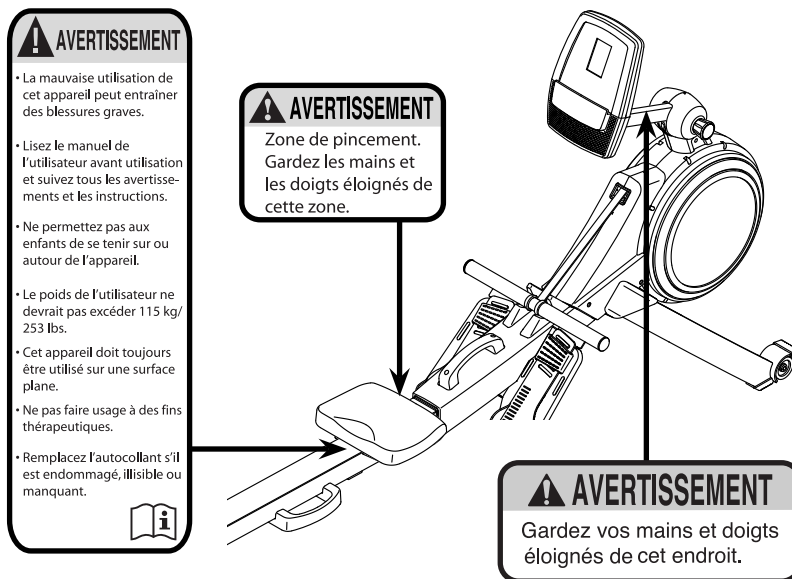


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE RAMEUR.....	10
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	13
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	18
CONSEILS POUR LES EXERCICES	19
Liste des pièces	20
Schéma détaillé	22
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 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.



PROFORM 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 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 0,6 m 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 entraîner des blessures graves, voire la mort. Si en cours d'exercice, vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur PROFORM® SPORT RL. 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 SPORT RL 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.

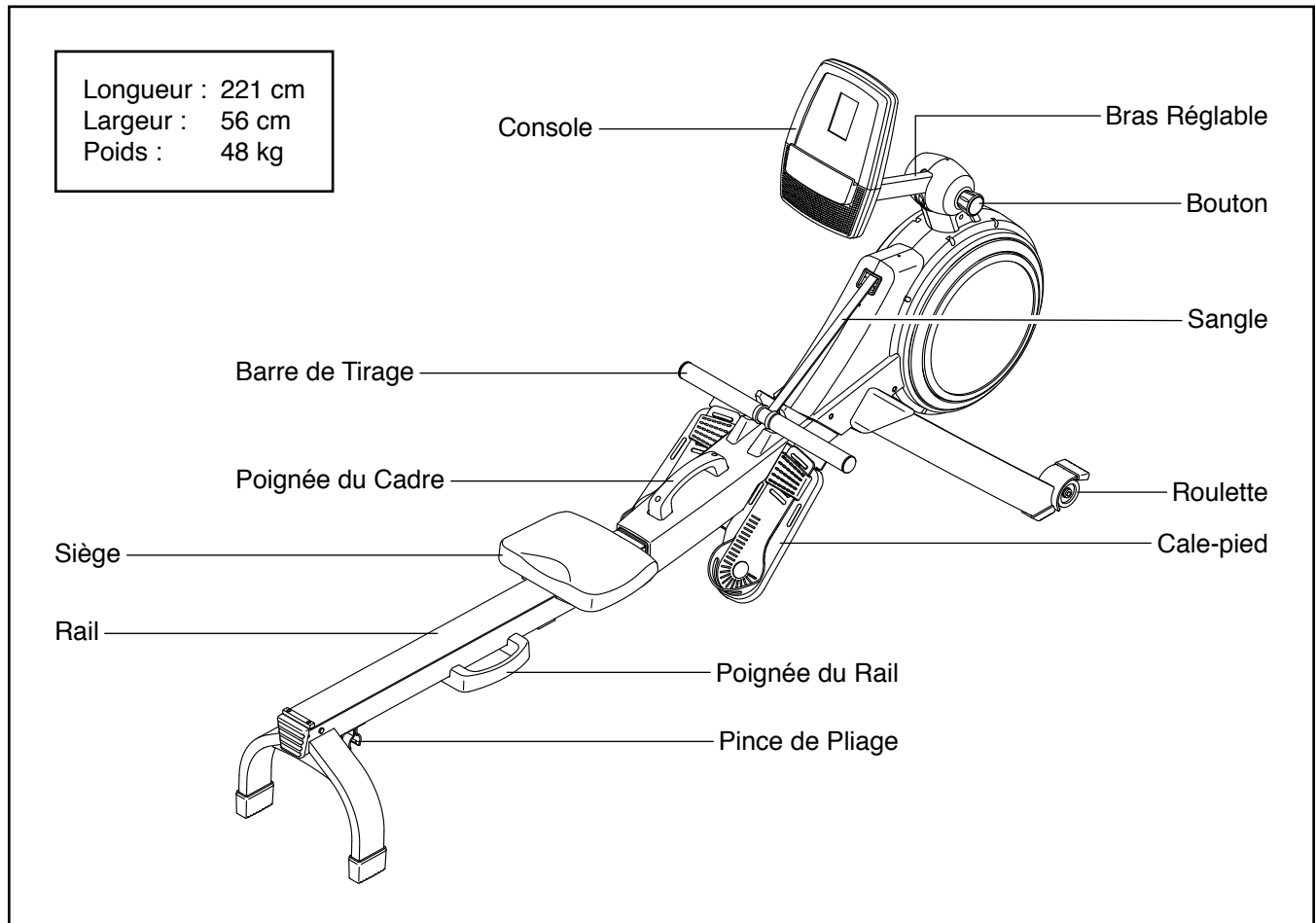
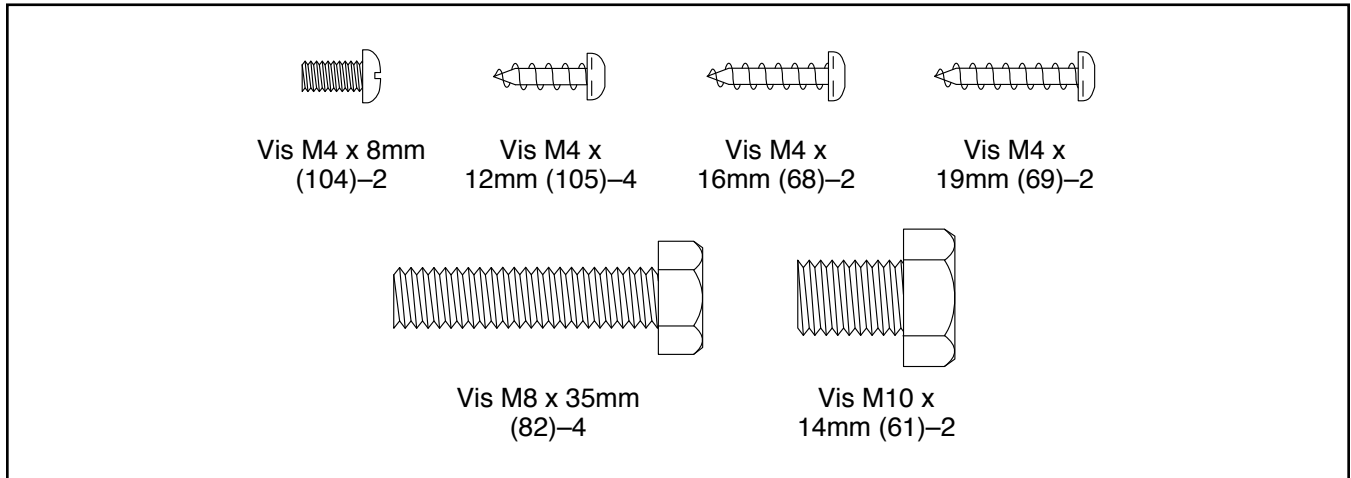


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**

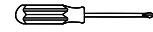


ASSEMBLAGE

- 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.

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

un tournevis cruciforme



une clé à molette

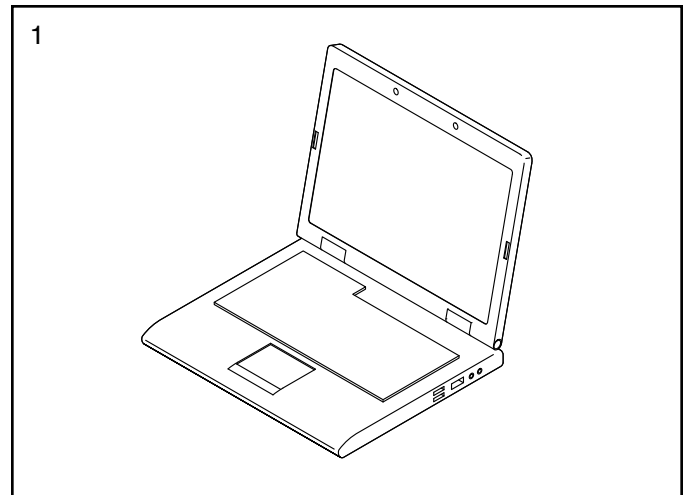


Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

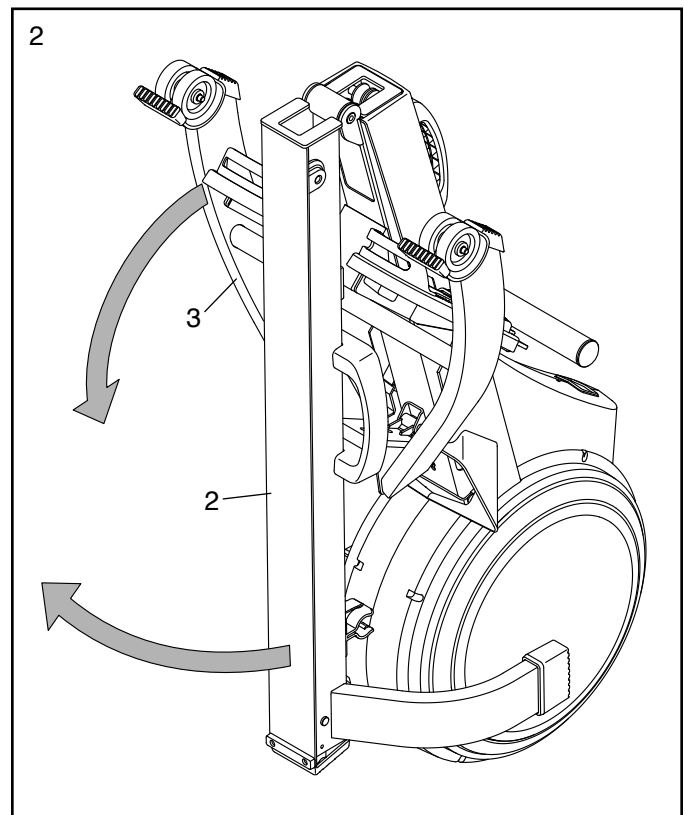
- Obtenez votre preuve d'achat
- Activez votre garantie
- Devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

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.



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.

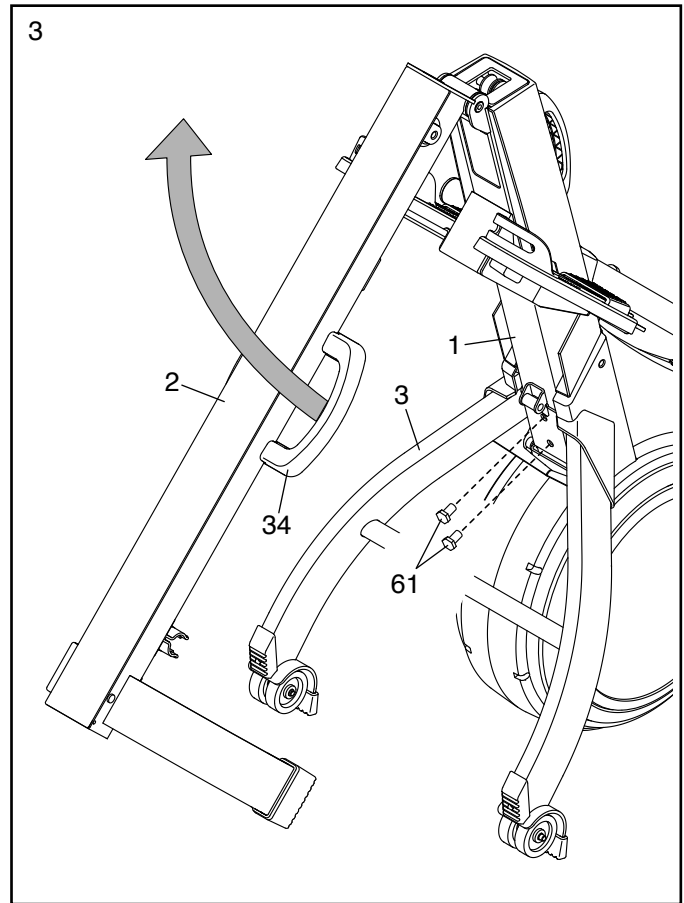
Avec l'aide d'une autre personne, tirez le Rail (2) vers l'extérieur et faites pivoter le Stabilisateur (3) vers le bas.



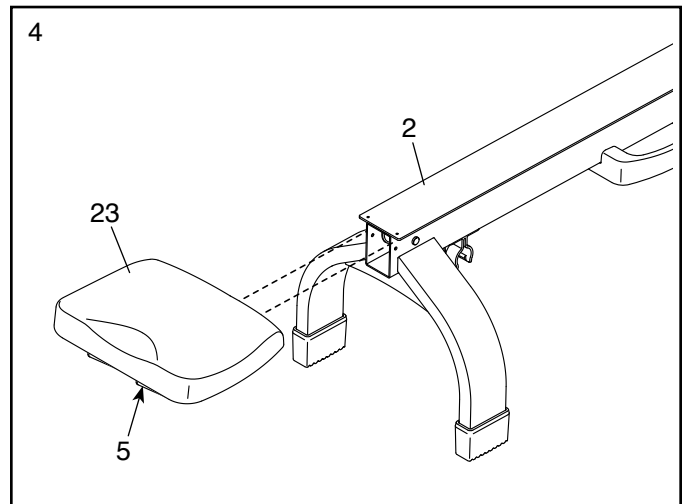
3. **Demandez à l'autre personne de tenir le Rail (2) durant cette étape.**

Fixez le Stabilisateur (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 14mm (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).



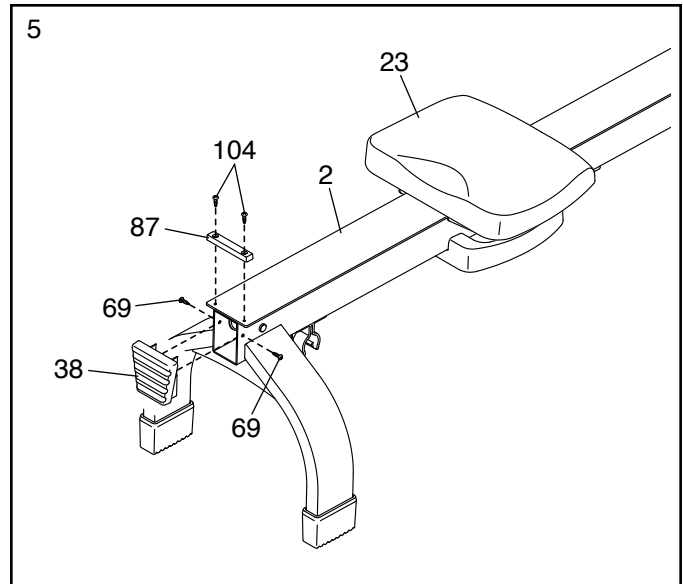
4. Orientez le Siège (23) comme indiqué sur le schéma, puis faites glisser le Chariot du Siège (5) sur le Rail (2).



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

Ensuite, fixez le Butoir Arrière (87) sur le Rail (2) à l'aide de deux Vis M4 x 8mm (104).

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

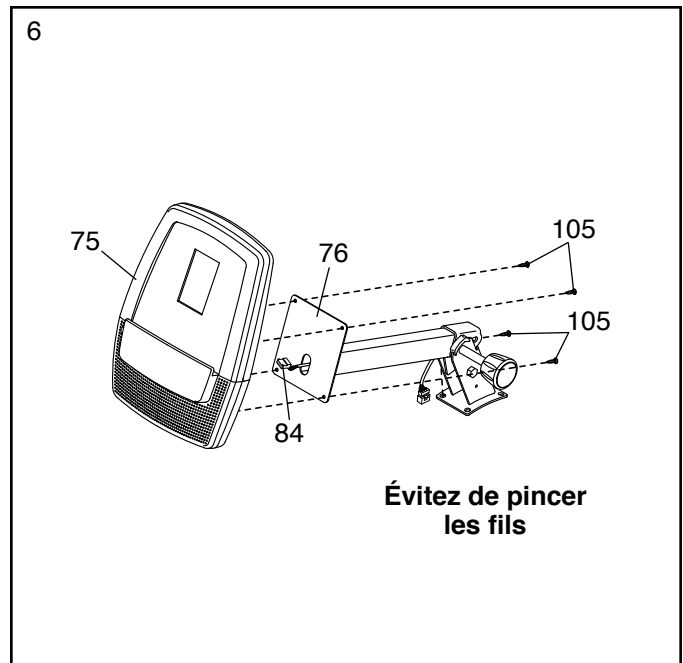


6. Pendant qu'une autre personne tient la Console (75) près du Bras (76), branchez le Fil du Montant (84) dans la prise sur la Console.

Le connecteur sur le Fil du Montant (84) devrait glisser facilement dans la prise et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si le connecteur ne glisse pas facilement dans la prise, tournez le connecteur et essayez de nouveau. **Si vous ne branchez pas correctement le connecteur, la Console (75) risque de s'abîmer quand vous utiliserez le rameur.**

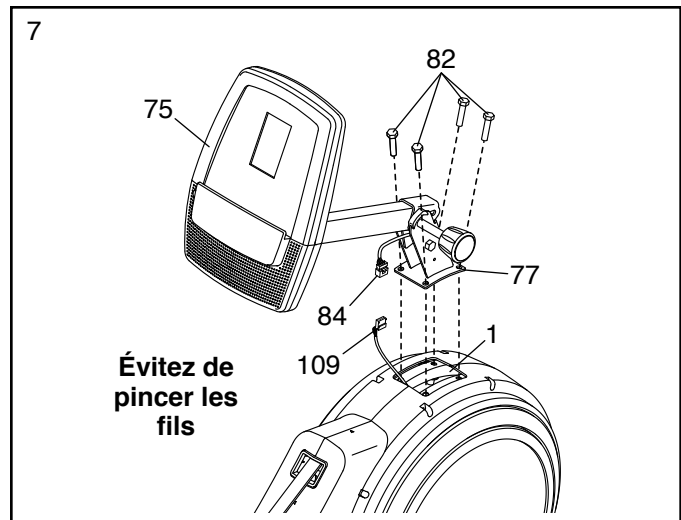
Insérez l'excédent de fil à l'intérieur du Bras (76) ou dans la Console (75).

Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez la Console (75) au Bras (76) à l'aide de quatre Vis M4 x 12mm (105) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



7. Pendant que l'autre personne tient la Console (75) et le Montant (77) près du Cadre (1), branchez le Fil du Montant (84) dans le Fil Principal (109). Insérez l'excédant de fil dans le Cadre.

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.**

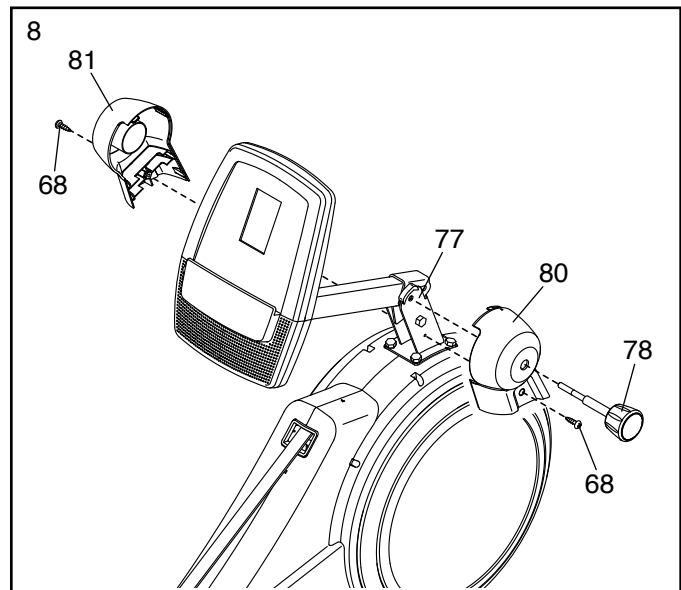


8. Desserrez et retirez le Bouton (78) du Montant (77).

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

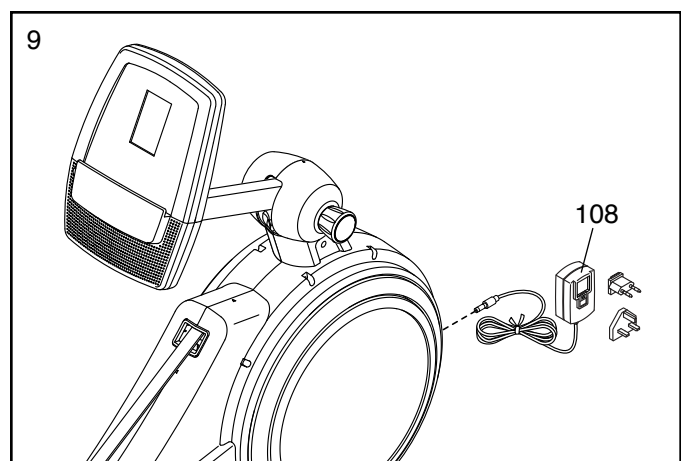
Enfoncez les Boîtiers Droit et Gauche du Montant (80, 81) l'un dans l'autre autour du Montant (77), puis fixez-les sur le Montant à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (68).

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



9. Branchez le Bloc d'Alimentation (108) dans la prise située à l'avant du rameur.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (108) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 10.



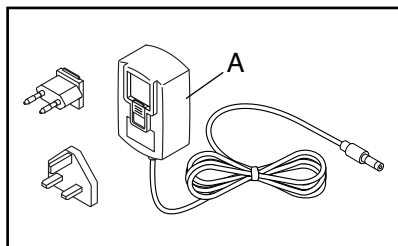
10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le rameur pour protéger le sol.

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.

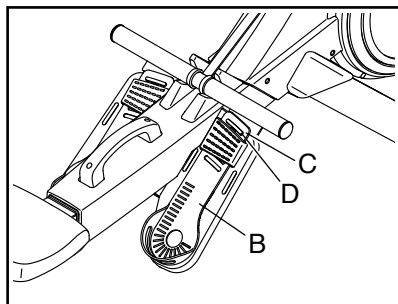
Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'avant du rameur. Si nécessaire, insérez l'adaptateur de prise adapté à votre région dans le bloc d'alimentation. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous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



COMMENT RÉGLER LES SEMELLES DES CALES-PIEDS

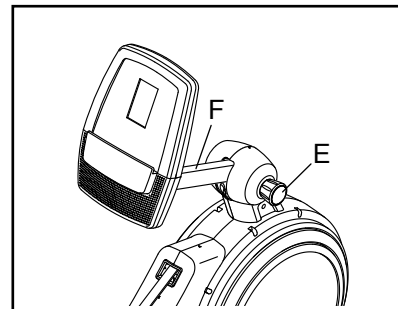
Tout d'abord, asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds sur les Semelles des Cales-pieds (B).

Ensuite, appuyez sur le Support du Cale-pied (C), faites glisser la Semelle du Cale-pied (B) dans la position souhaitée, puis relâchez le Support du Cale-pied de manière à ce que la Languette (D) se bloque dans une fente sur la Semelle du Cale-pied. Serrez ensuite la sangle sur votre pied. **Réglez l'autre semelle du cale-pied de la même manière. Assurez-vous que les deux semelles des cales-pieds sont dans la même position.**



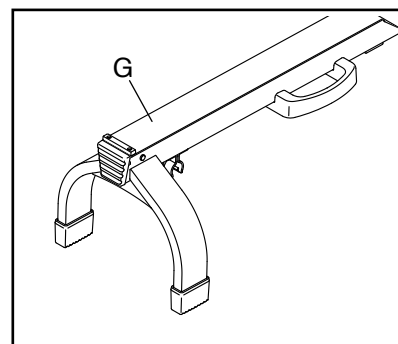
COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE VISION DE LA CONSOLE

Pour régler la console à l'angle souhaité, dévissez le Bouton (E), soulevez ou baissez le Bras (F) jusqu'à la position désirée, puis serrez le Bouton ; **ne tenez pas et ne tirez pas sur la console.**



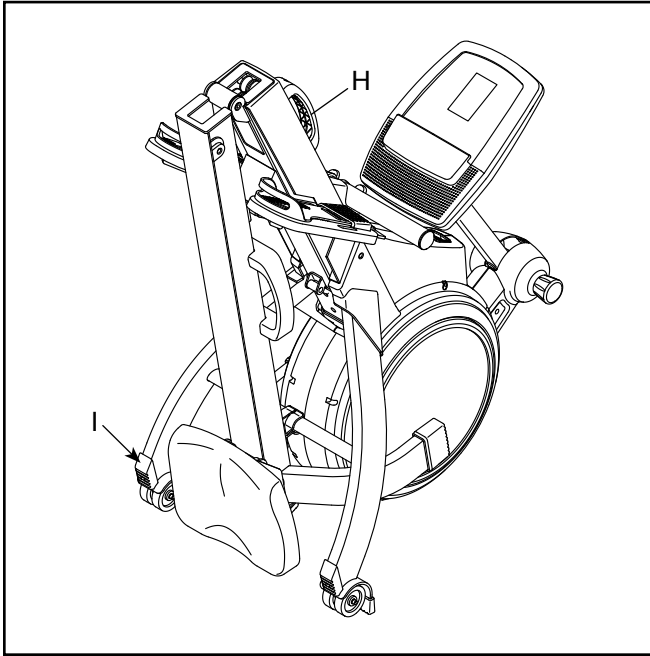
COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR DANS SA POSITION DÉPLIÉE

Placez-vous derrière le rameur et soulevez le Rail (G) 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

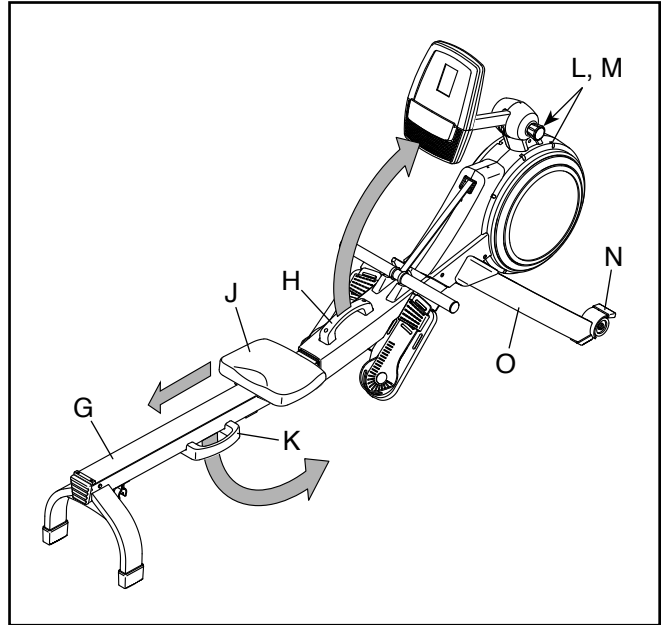
Référez-vous à la section COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR à droite, et pliez le rameur. Puis, tenez la Poignée du Cadre (H), placez votre pied sur un Pied du Stabilisateur (I) et inclinez le rameur jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roulettes. Déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le en position de rangement. **Ne tenez pas et ne tirez pas sur la console quand vous déplacez le rameur.**



COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR

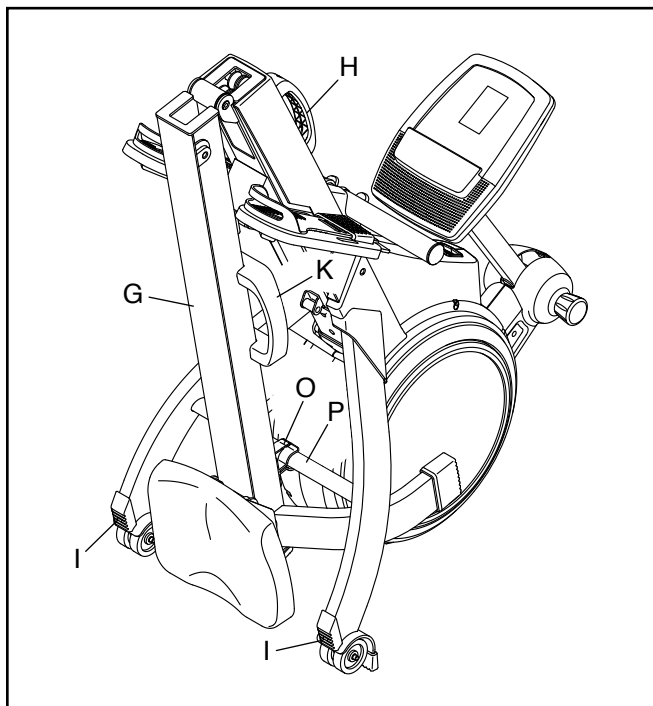
Le rameur peut être rangé dans une position pliée pour prendre le moins de place possible. **Rangez le rameur dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le faire basculer.** Débranchez le bloc d'alimentation quand vous rangez le rameur pendant de longues périodes de temps.

Pour ranger le rameur, faites d'abord glisser le Siège (J) jusqu'à l'arrière du Rail (G).



Ensuite, tenez et soulevez la Poignée du Cadre (H) 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 la page 12).

Puis, tirez la Poignée du Rail (K) vers l'intérieur jusqu'à ce que la Pince de Pliage (O) s'attache sur la barre du Stabilisateur (P).



Pour déplier le rameur, placez d'abord votre pied sur un Pied du Stabilisateur (I) puis tirez la Poignée du Rail (K) vers l'extérieur pour détacher la Pince de Pliage (O).

Puis, attrapez la Poignée du Rail (K) et la Poignée du Cadre (H) ; tirez la Poignée du Rail vers l'extérieur, puis abaissez le Rail (G) jusqu'au sol.

COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

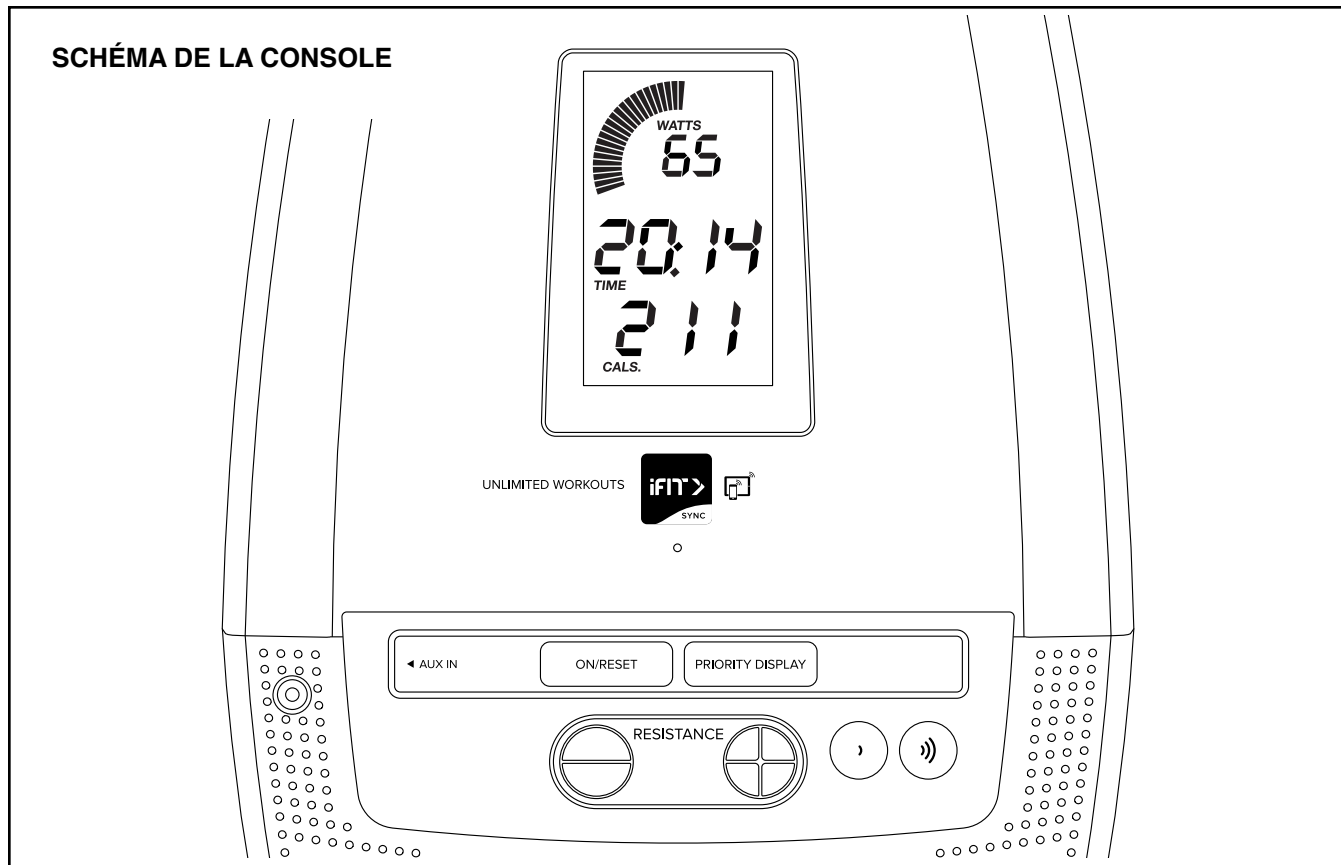
Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les cale-pieds et réglez les sangles sur vos pieds. Ensuite, tenez la barre de tirage, la paume de vos mains vers le bas.

Un entraînement de rameur correcte est divisé en trois phases :

- 1. La première phase est l'ATTAQUE.** 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 toutes les trois phases avec un mouvement fluide et régulier. Il est important de respirer normalement quand vous ramez ; ne retenez jamais votre respiration.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un 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 en continu des données sur votre entraînement.

Vous pourrez également brancher votre lecteur audio sur le système audio de la console, et ainsi écouter vos musiques ou livres audio préférés pendant vos entraînements.

La console offre également un choix illimité d'entraînements iFit lorsque vous téléchargez l'application iFit sur vos appareils numériques et que vous les connectez à la console.

Grâce à l'application iFit, vous aurez accès à une vaste bibliothèque d'entraînements iFit vidéos variés et vous pourrez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options.

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

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 14. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 15.

Pour utiliser un entraînement iFit, référez-vous à la page 16. **Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 17.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

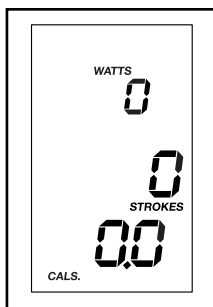
Pour activer la console, appuyez sur la touche On/Reset (allumé/réinitialisation) de la console ou commencez simplement à ramer.

Les écrans s'activeront à ce moment et la console sera prête à utiliser.

2. Sélectionnez le mode manuel.

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

Si vous êtes déjà dans un entraînement, sélectionnez à nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche On/Reset (allumé/réinitialisation) ; des zéros apparaîtront sur les écrans.



3. Changez la résistance de la barre de tirage comme vous le souhaitez.

Commencez à ramer pour lancer le mode manuel.

Pendant que vous ramez, vous pourrez changer la résistance de la barre de tirage. Pour changer la résistance, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance).



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

4. Suivez votre progression sur les affichages.

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

Calories – Ce mode indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées durant l'entraînement.

Distance – Ce mode indique la distance, en mètres, que vous avez ramé pendant votre entraînement.

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

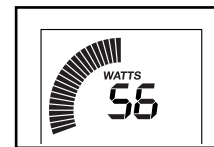
Strokes (coups de rame) – Ce mode indique le nombre de coups de rame effectués durant votre entraînement.

SPM (coups de rame par minute) – Ce mode affiche le nombre coups de rame que vous effectués à la minute.

Time (temps) – Ce mode indique le temps écoulé.

Watts – Ce mode indique votre puissance approximative déployée en watts.

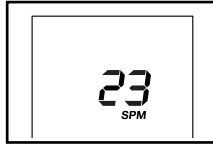
Wattmètre – Ce mode affiche une représentation visuelle de votre puissance déployée en watts. Selon que vous augmentez ou diminuez votre puissance déployée, des barres apparaîtront ou disparaîtront dans le wattmètre.



Balayage – Ce mode indique à tour de rôle les modes watts, coups de rame par minute, temps, distance et coups de rame pendant quelques secondes chacun.

Les modes d'affichage apparaîtront aux écrans suivants :

Écran supérieur – Cet écran affichera le mode watts, le mode coups de rame par minute ainsi que le mode résistance.



Écran central – Cet écran affichera le mode temps, le mode distance et le mode coups de rame.



Écran inférieur – Cet écran affichera le mode calories.



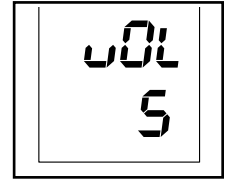
Le mode balayage est automatiquement sélectionné chaque fois que la console est activée.

Pour sélectionner les modes watts, coups de rame par minute, temps, distance ou coups de rame en affichage continu, appuyez plusieurs fois sur la touche Priority Display (affichage prioritaire) jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche à l'écran.

Pour revenir au mode balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Priority Display (affichage prioritaire) jusqu'à ce que le mot SCAN (balayage) s'affiche à l'écran central.

Pour remettre les écrans à zéro, appuyez sur la touche On/Reset (allumé/réinitialisation).

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



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

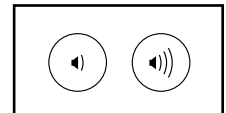
Si la barre de tirage reste immobile pendant plusieurs secondes, la console se met en pause.

La console est dotée d'une fonction d'éteignage automatique. Si la barre de tirage reste immobile et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant quelques minutes, la console s'éteint automatiquement.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio 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 une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est complètement 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 sur la console ou la commande du volume de votre lecteur audio.



COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console donne accès à une bibliothèque vaste d'entraînements iFit variés lorsque vous téléchargez l'application iFit sur vos appareils numériques et que vous les connectez à la console.

Remarque : la console prend en charge les connexions Bluetooth avec les appareils numériques par le biais de l'application iFit et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas compatibles.

1. Téléchargez et installez l'application iFit sur votre appareil numérique.

Sur votre appareil numérique iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit gratuite, puis installez-la sur votre appareil numérique. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre appareil numérique.**

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

Prenez le temps d'explorer l'application iFit et de vous renseigner sur ses caractéristiques et ses paramètres.

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

Si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil numérique à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil numérique.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 17.

3. Connectez votre appareil numérique à la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit pour connecter votre appareil numérique à la console.

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

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

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

Pour sélectionner un entraînement dans le menu principal ou dans la bibliothèque des 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.

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 brûlerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

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

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

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

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, ou à votre liste de favoris. Ensuite, touchez *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir au menu principal.

6. Déconnectez votre appareil numérique de la console.

Pour déconnecter votre appareil numérique de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFit Sync sur la console jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils numériques, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

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

Si la barre de tirage reste immobile pendant plusieurs secondes, la console se met en pause.

La console est dotée d'une fonction d'éteignage automatique. Si la barre de tirage reste immobile et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant quelques minutes, la console s'éteint automatiquement.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

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

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

Remarque : s'il y a plus d'un détecteur cardiaque compatible près de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur 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 (notamment les appareils numériques, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

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, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez quotidiennement le rail, le chariot du siège et les 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.

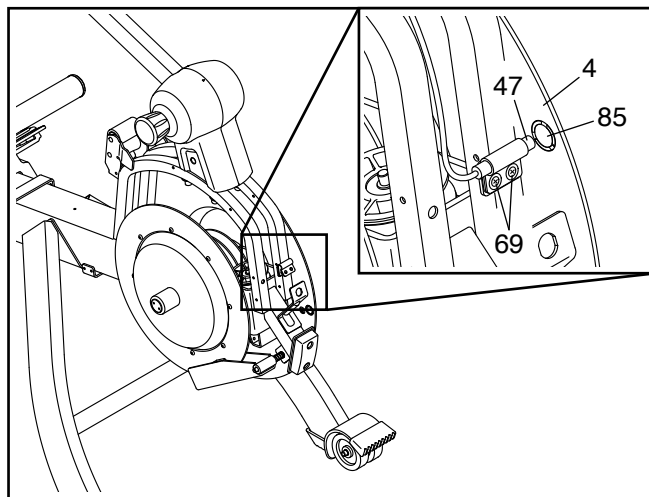
Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé.

Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 23. Repérez les Capots Droit et Gauche (7, 8). Retirez les quatre Vis M4 x 19mm (69) et les neuf 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 la Roue d'Inertie 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.



Tournez la Roue d'Inertie 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 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 fréquence cardiaque comme guide pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices d'aérobie.

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

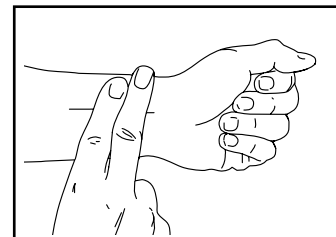
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

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.

Exercices d'Aérobie – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices d'aérobie, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices d'aérobie, 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 6 secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant 6 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.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFRW48120-INT.0 R1020A

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

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
97	1	Rondelle M6 x 13mm	105	8	Vis M4 x 12mm
98	1	Rondelle M6	106	1	Écrou de Verrouillage M10
99	20	Vis Plate M4 x 12mm	107	6	Vis M4 x 10mm
100	1	Moteur de la Résistance	108	1	Bloc d’Alimentation
101	2	Écrou M5	109	1	Fil Principal
102	1	Disque de la Résistance	*	–	Manuel de l’Utilisateur
103	1	Vis M3 x 8mm	*	–	Outil d’Assemblage
104	2	Vis M4 x 8mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PFRW48120-INT.0 R1020A

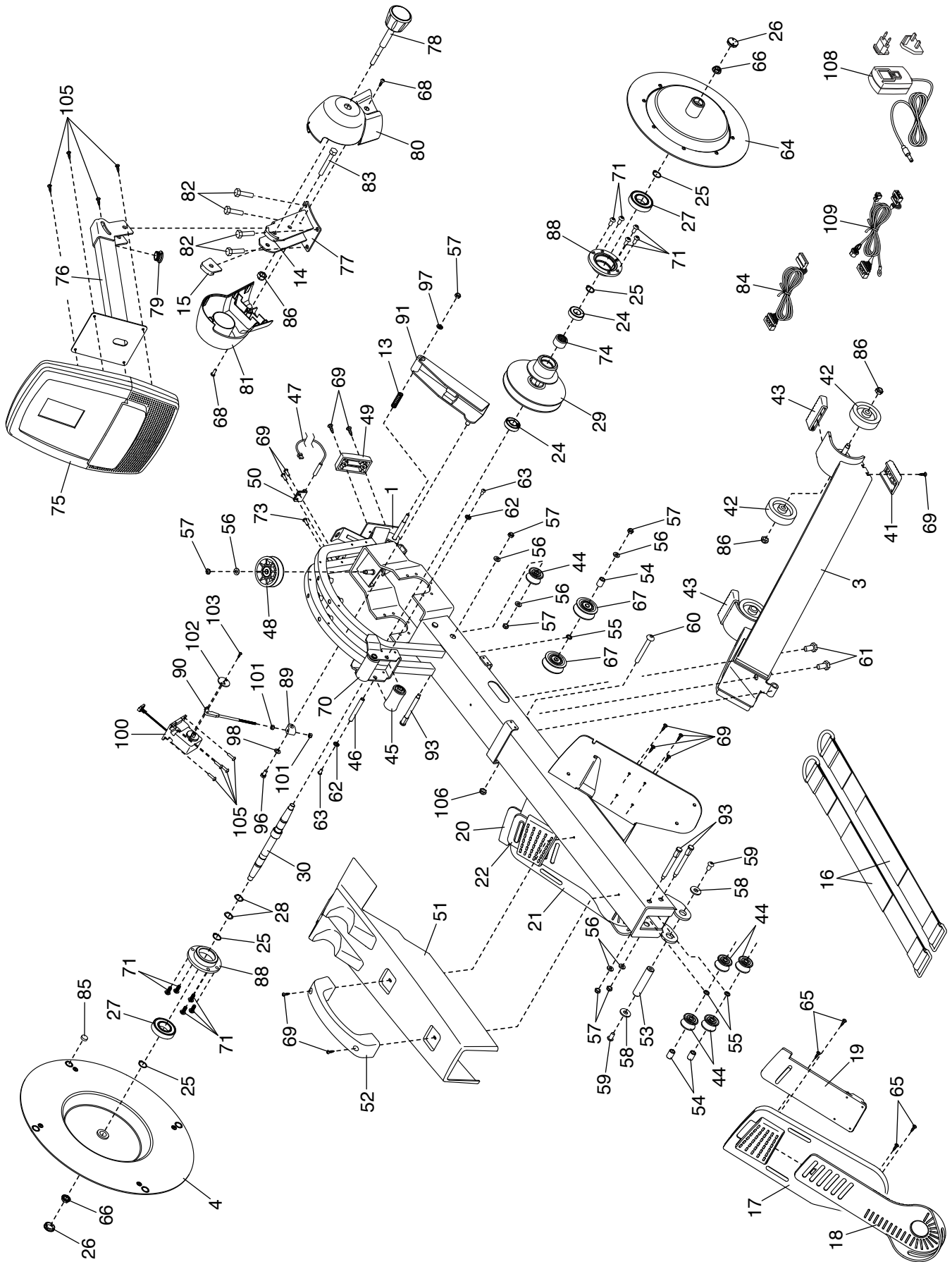
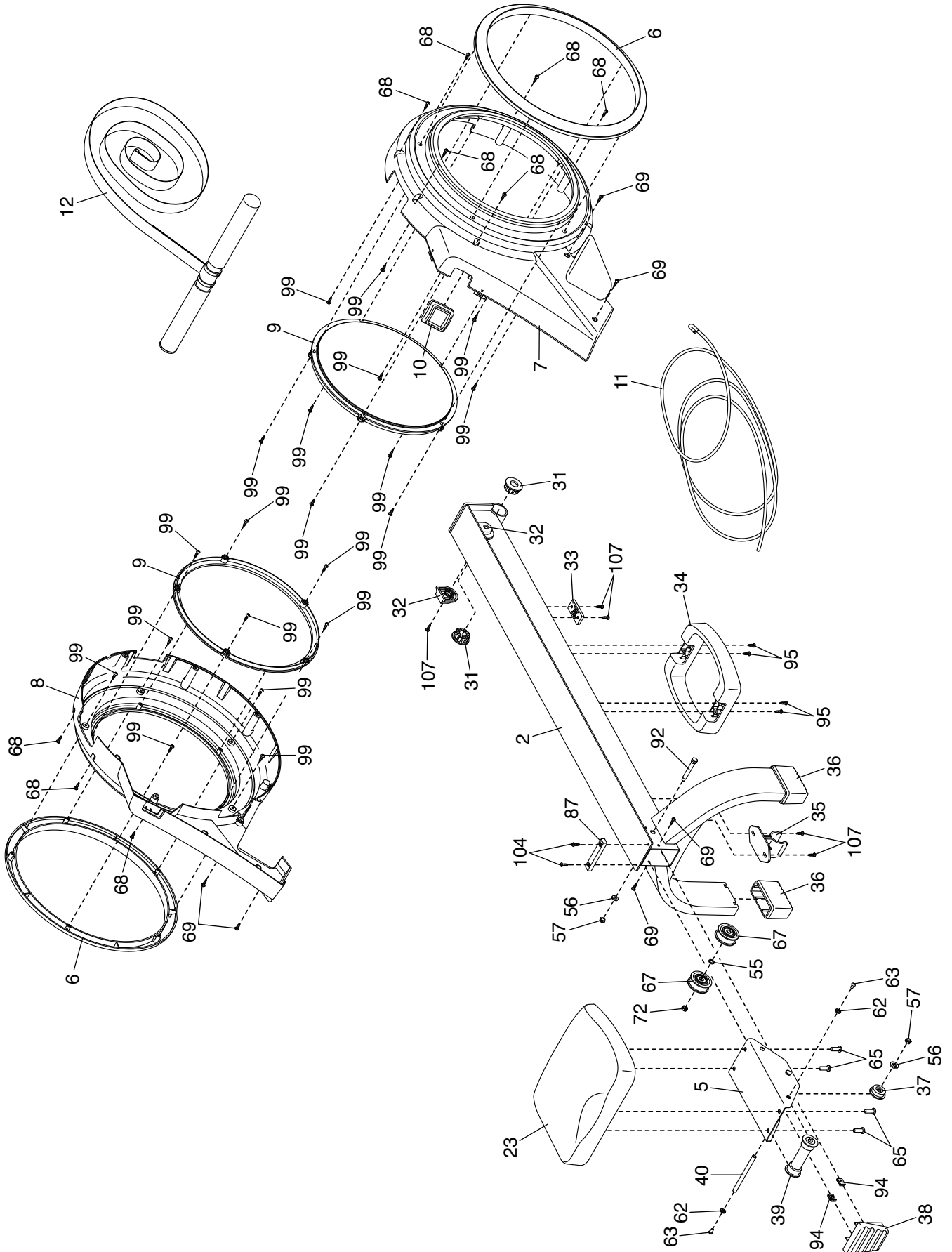


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFRW48120-INT.0 R1020A



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 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

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

Veillez 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.

