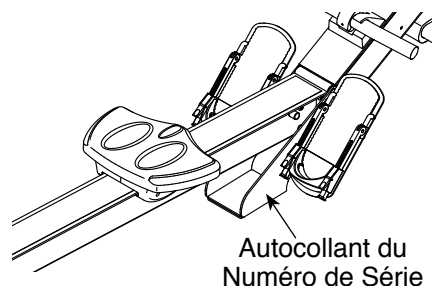


NordicTrack® RX2000

N°. du Modèle NTEVRW69714.0

N°. de Série _____

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



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 : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

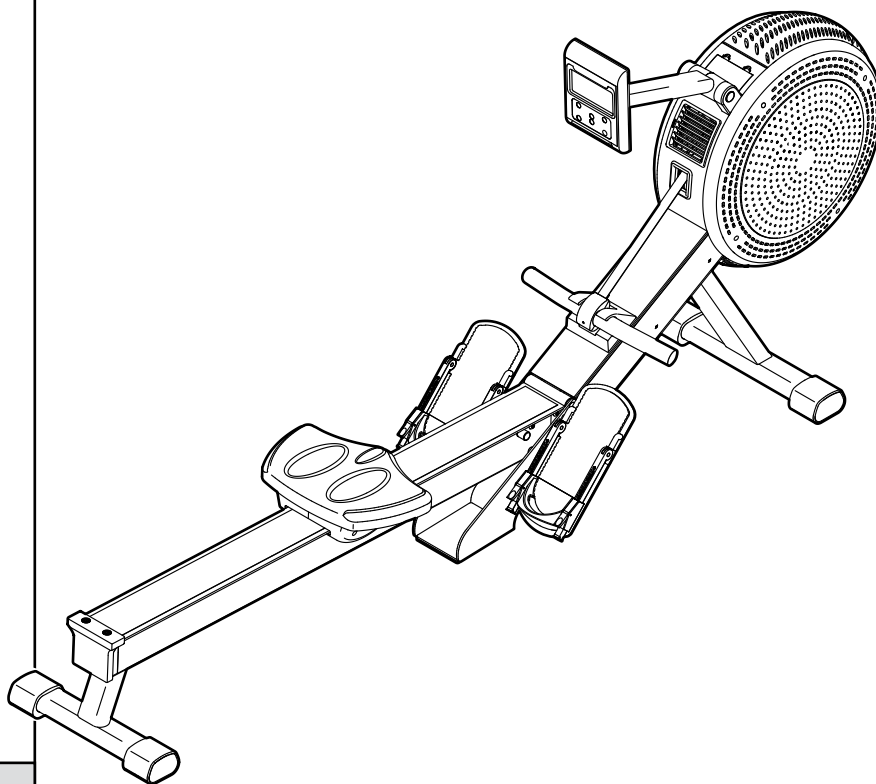
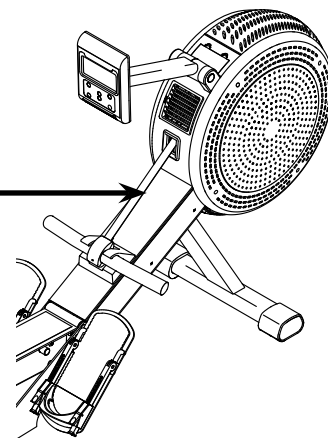
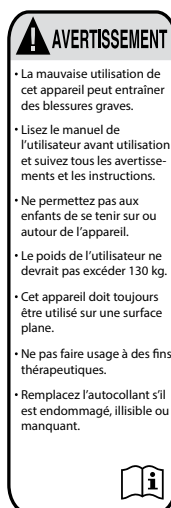


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE RAMEUR.....	10
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	22
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'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 : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre rameur. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de 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. Utilisez uniquement le rameur de la manière décrite dans ce manuel.
4. Le rameur est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le rameur dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. 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.
6. 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 0,6 m d'espace autour du rameur.
7. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces de l'appareil régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du rameur en tout temps.
9. 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.
10. Le rameur ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 130 kg.
11. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le rameur ; ne vous cambrez pas.
12. Ne lâchez pas la barre du rameur quand la sangle est tirée.
13. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez à la normale.

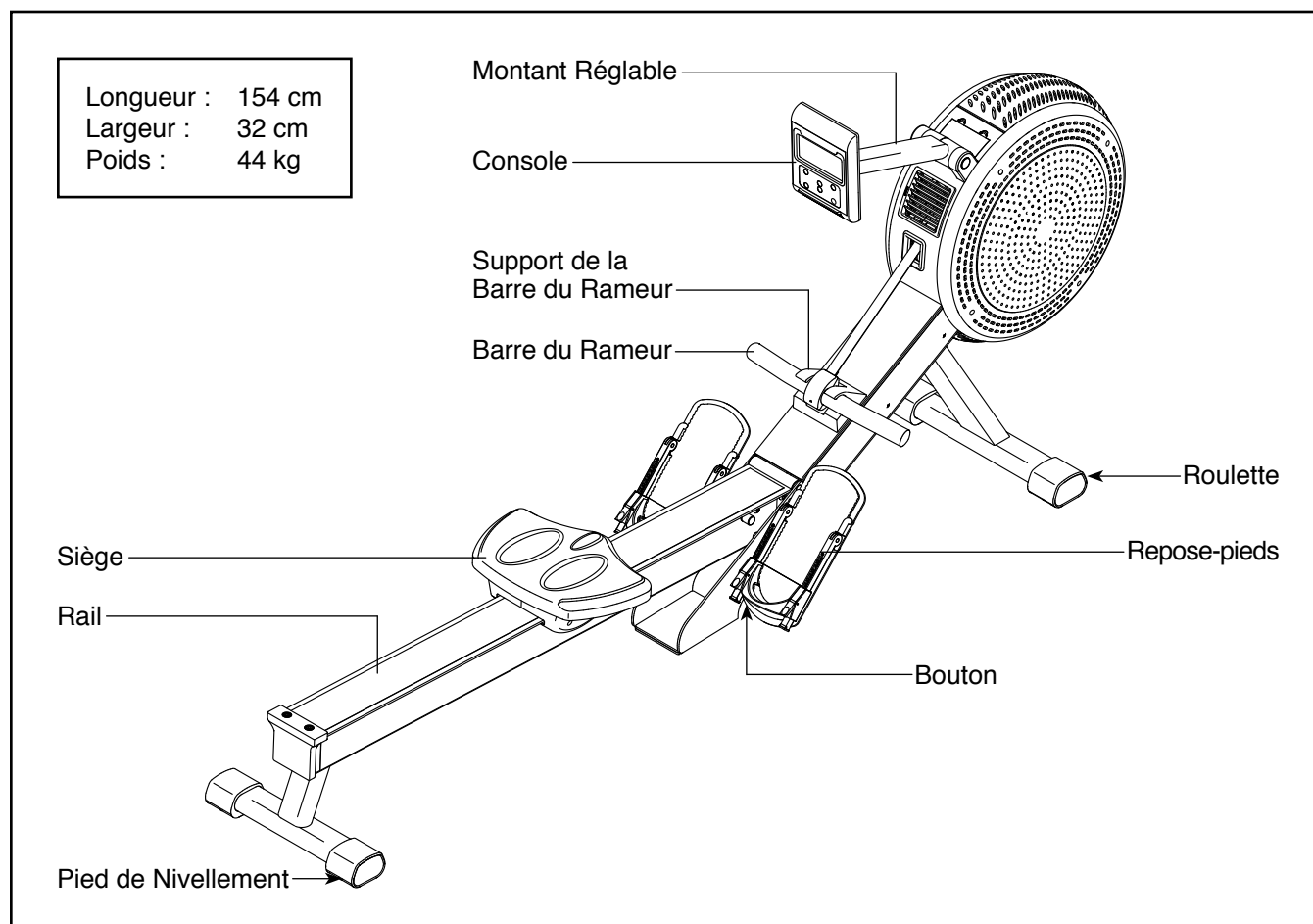
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur NORDICTRACK® RX 2000. 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 RX 2000 est conçu pour vous faire bénéficier d'exercices efficaces dans le confort et l'intimité de votre maison.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous

référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, 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 de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



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.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

- En plus de l'outil inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



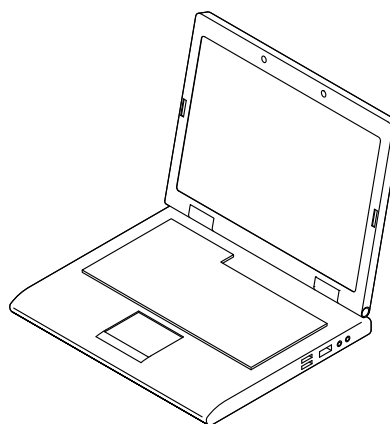
Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

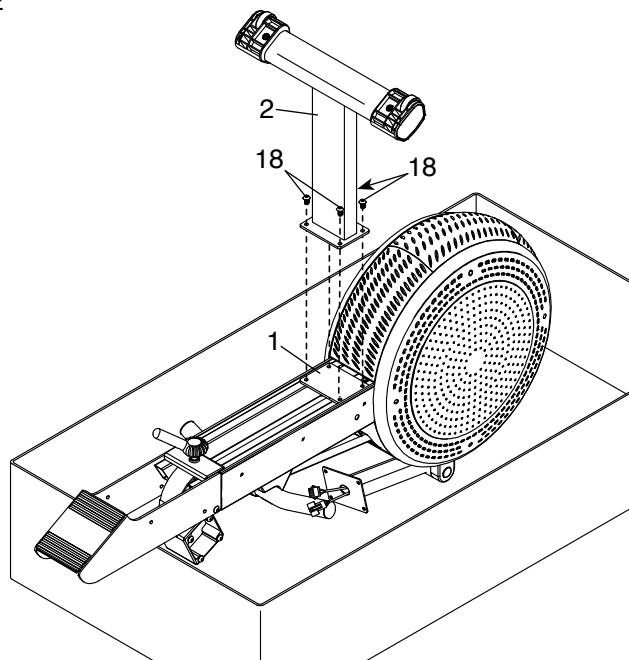
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

1



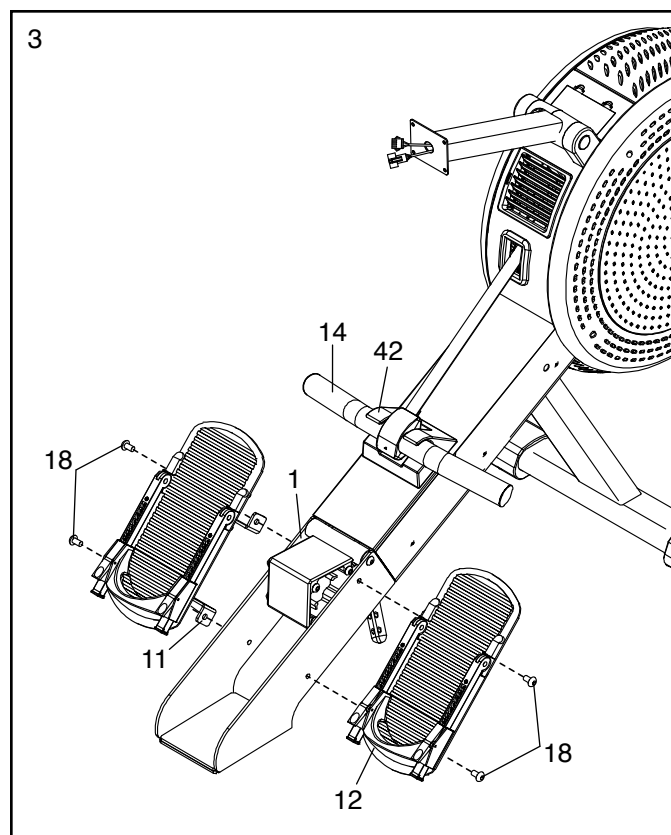
2. Attachez le Stabilisateur Avant (2) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M8 x 15mm (18).

2

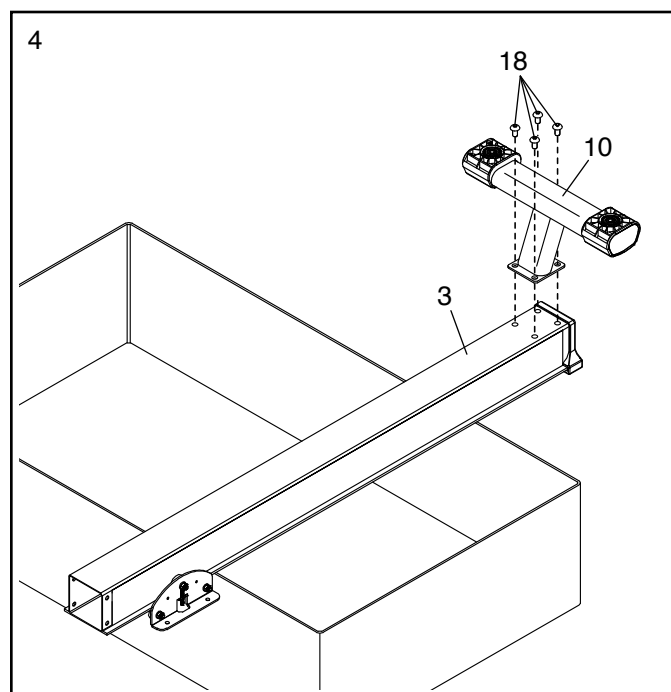


3. Placez la Barre du Rameur (14) dans le Support de la Barre du Rameur (42).

Placez les Repose-pieds Gauche et Droit (11, 12) comme sur le schéma Attachez chaque Repose-pieds sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 15mm (18).

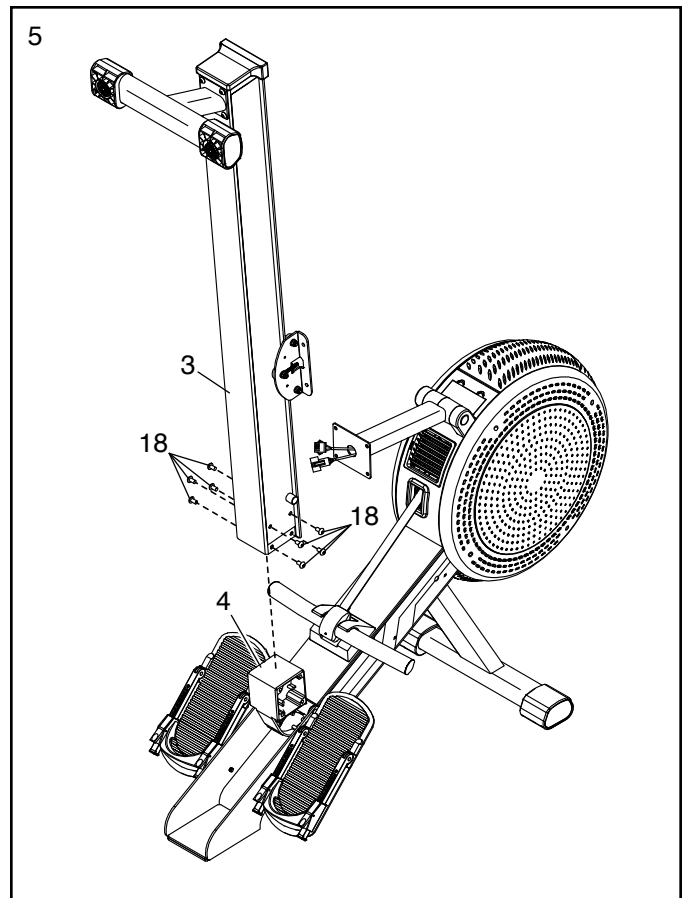


4. Attachez le Stabilisateur Arrière (10) sur le Rail (3) à l'aide de quatre Vis M8 x 15mm (18).

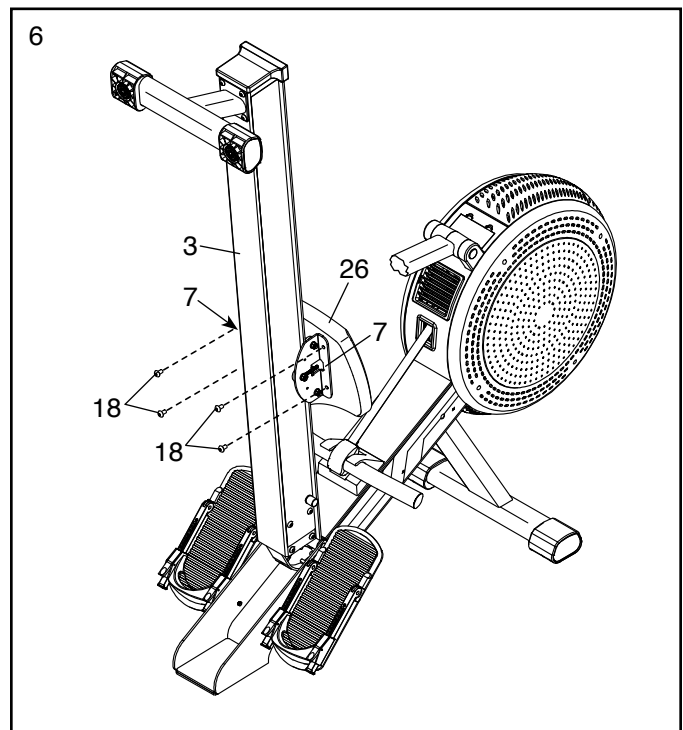


5. Demandez à une deuxième personne d'orienter le Rail (3) comme sur le schéma et glissez-le dans le Support de Pivot (4).

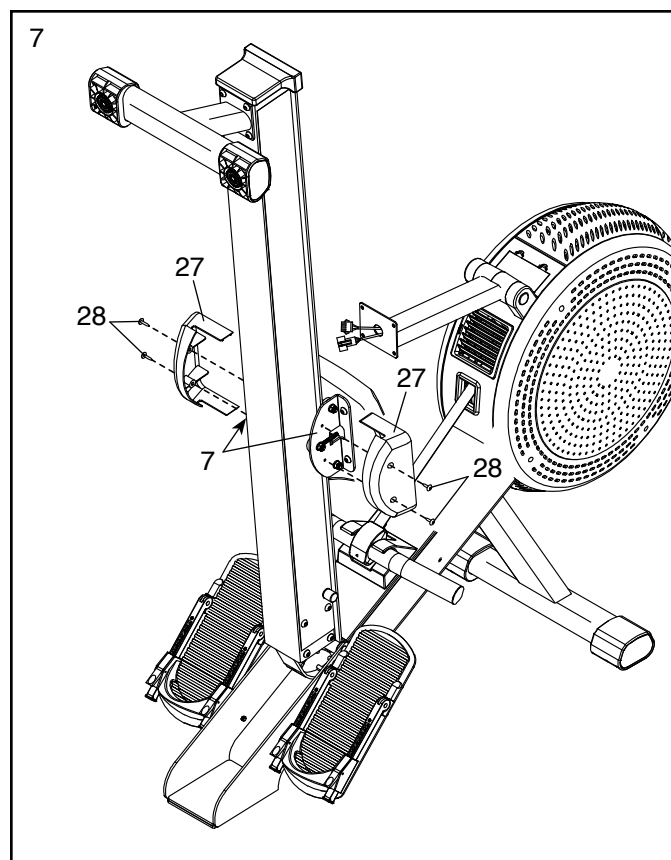
Attachez le Rail (3) sur le Support de Pivot (4) à l'aide de huit Vis M8 x 15mm (18).



6. Orientez le Siège (26) comme sur le schéma. Attachez le Siège sur les Plaques du Chariot (7) sur le Rail (3) à l'aide de quatre Vis M8 x 15mm (18).



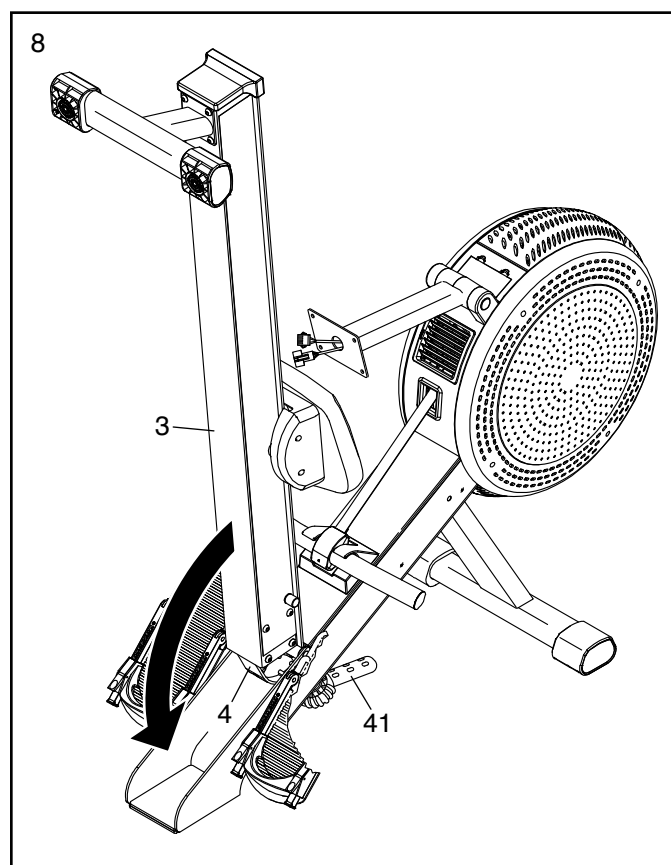
7. Orientez les deux Boîtiers du Chariot (27) comme sur le schéma. Attachez chaque Boîtier du Chariot sur une Plaque du Chariot (7) à l'aide de deux Vis M6 x 15mm (28).



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

Dévissez le Bouton (41) de plusieurs tours, tirez-le vers l'extérieur, puis demandez à une deuxième personne de baisser le Rail (3) jusqu'au sol.

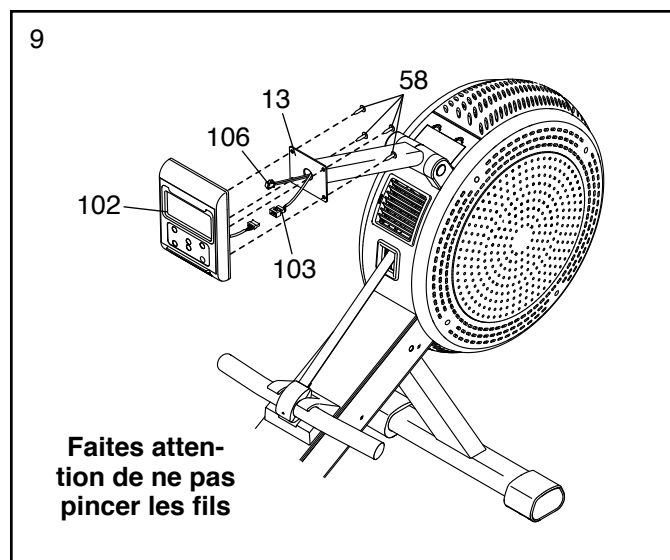
Relâchez le Bouton (41) dans le trou sur le Support de Pivot (4) ; **assurez-vous que le Bouton est bien enfoncé dans le Support de Pivot**. Ensuite, serrez le Bouton.



9. Pendant qu'une autre personne tient la Console (102) près du Montant (13), branchez le fils de la Console dans le Fil à 8 Broches (103). Remarque : le Fil à 4 Broches (106) n'est pas utilisé sur ce modèle.

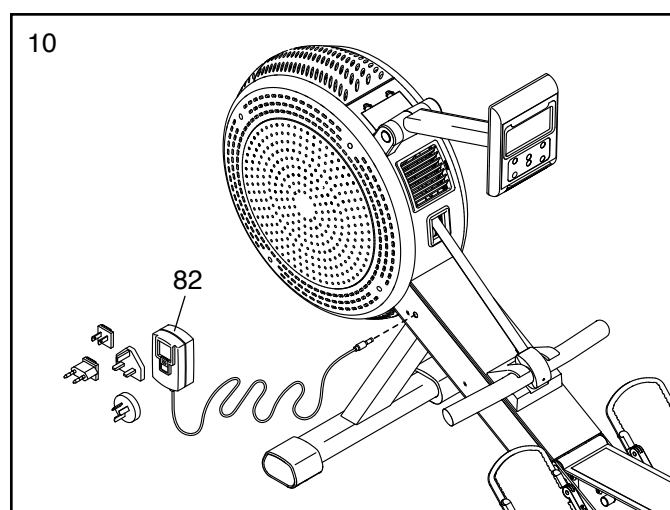
Insérez l'excédant de fil dans le Montant (13).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (102) sur le Montant (13) à l'aide de quatre Vis M5 x 10mm (58).



10. Branchez le Bloc d'Alimentation (82) dans la prise sur le cadre du rameur.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (82) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 10.



11. **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.

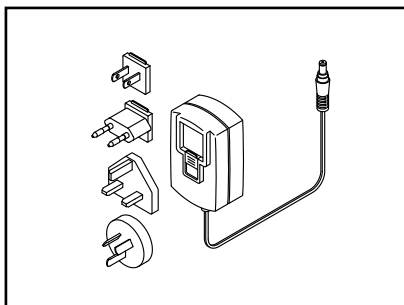
COMMENT UTILISER LE RAMEUR

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

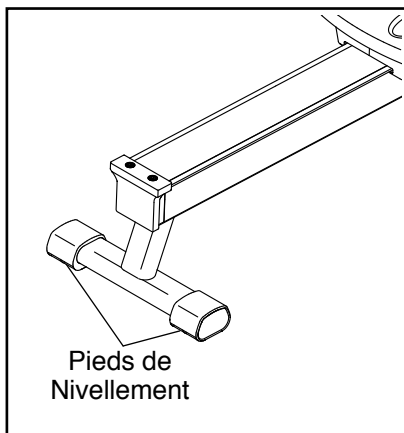
Branchez le bloc d'alimentation dans la prise à l'avant du cadre du rameur. Insérez l'adaptateur de prise correspondant dans le bloc d'alimentation, si nécessaire.

Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant conforme à la réglementation locale.



COMMENT NIVELER LE RAMEUR

Si le rameur est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le rameur soit stable.

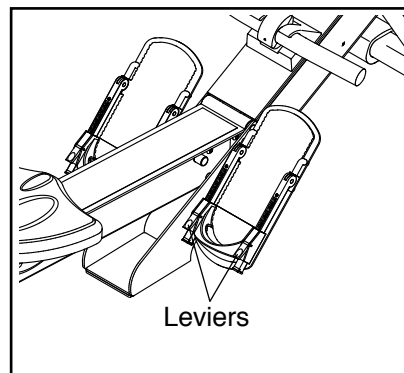


COMMENT AJUSTER LES SUPPORTS DES REPOSE-PIEDS

Tout d'abord, asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds dans les supports des repose-pieds.

Ensuite, appuyez sur les leviers sur un des supports du repose-pieds, glissez le support du repose-pieds jusqu'à la position qui vous convient le mieux, puis relâchez les leviers.

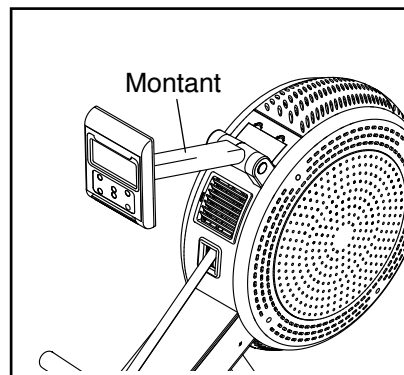
Ensuite, serrez la sangle sur votre pied.



Réglez l'autre support du repose-pieds de la même manière. Assurez-vous que les deux supports des repose-pieds sont dans la même position.

COMMENT RÉGLER LE MONTANT

Tenez le montant et faites-le pivoter de manière à ce que la console soit dans la position désirée. **Assurez-vous de tenir le montant ; ne tenez pas la console.**



COMMENT UTILISER LE RAMEUR

Tenez la barre du rameur, les paumes 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. Retirez la barre du rameur du support de la barre du rameur. Tirez la barre du rameur jusqu'à ce que vos mains soient proches de vos pieds.
2. **La deuxième phase est la PROPULSION.** Poussez vers l'arrière avec vos jambes. Gardez votre dos droit. Penchez-vous légèrement vers l'arrière, au niveau des hanches (pas de la taille), et commencez à tirer la barre du rameur 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 du rameur jusqu'à ce que vos mains soient à la hauteur de votre poitrine.

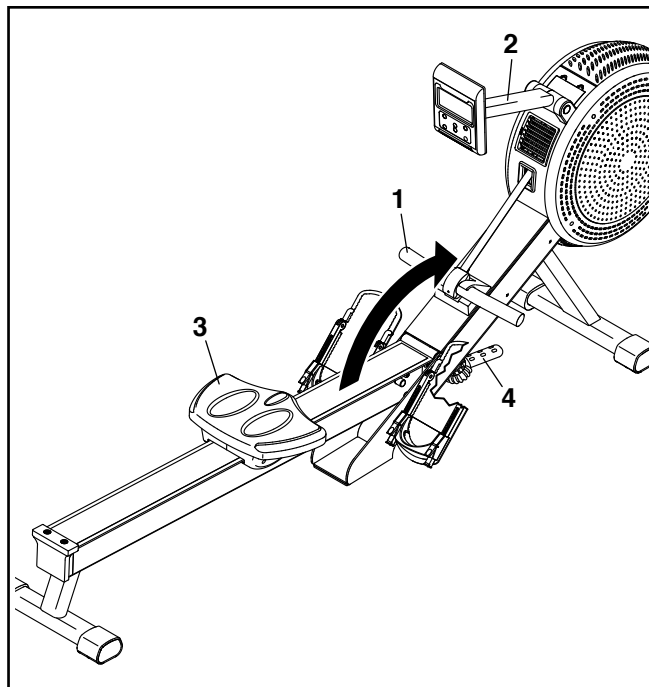
Après la phase de retour, tendez les bras vers l'avant et tirez le siège vers l'avant à l'aide de vos jambes. Répétez en effectuant chaque phase d'un mouvement fluide. Il est important de respirer normalement quand vous ramez ; ne retenez jamais votre respiration.

Quand vous avez terminé de ramer, placez la barre du rameur dans le support de la barre du rameur.

COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR

Le rameur peut être rangé dans une position pliée pour ne pas prendre de place. Rangez le rameur dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le faire basculer.

Il faut être deux personnes pour ranger le rameur. Suivez les instructions à droite pour plier et ranger le rameur.



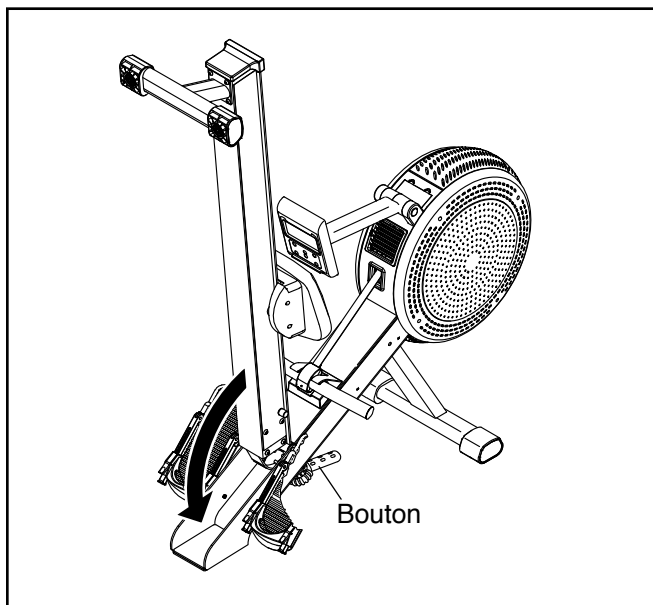
1. **Placez la barre du rameur dans le support de la barre du rameur.** Tirez la barre du rameur et placez-la dans le support de la barre du rameur.
2. **Faites pivoter le montant vers l'avant.** Tenez le montant et faites-le pivoter vers l'avant du rameur, aussi loin que possible pour que la console ne gêne pas.
3. **Glissez le siège vers l'avant.** Glissez le siège vers l'avant du rail, aussi loin que possible.

IMPORTANT : vous devez faire pivoter le montant vers l'avant pour ne pas endommager la console.

4. **Pliez le rameur.** Dévissez le bouton de plusieurs tours, tirez-le vers l'extérieur, puis demandez à une deuxième personne de soulever le rail à la verticale. Relâchez le bouton dans un des trous sur le support de pivot ; **assurez-vous que le bouton est bien enfoncé dans le support de pivot.** Ensuite, serrez le bouton.

COMMENT DÉPLIER LE RAMEUR

Il faut être deux personnes pour déplier le rameur. Pour déplier le rameur, dévissez le bouton, tirez-le vers l'extérieur, puis demandez à une deuxième personne de baisser le rail jusqu'au sol. Relâchez le bouton dans un des trous sur le support de pivot ; **assurez-vous que le bouton est bien enfoncé dans le support de pivot.** Ensuite, serrez le bouton.



ENTRETIEN

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du 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.**

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Le programme manuel—Quand vous utilisez le programme manuel de la console, vous pouvez changer la résistance de la barre du rameur d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également vous fixer des objectifs en termes de durée, de distance, de calories brûlées ou de rythme cardiaque.

Les programmes prédéfinis—La console offre un choix de programmes prédéfinis. Chaque programme prédéfini contrôle automatiquement la résistance de la barre du rameur et vous guide tout au long d'un entraînement efficace. Vous pouvez également définir des objectifs en termes de durée, de distance, de calories brûlées ou de rythme cardiaque.

Les programmes personnalisés—La console offre plusieurs programmes personnalisés. Chaque programme personnalisé vous permet de créer votre propre programme et de l'enregistrer dans la mémoire de la console pour l'utiliser plus tard.

Les programmes de rythme cardiaque—La console offre plusieurs programmes de contrôle du rythme cardiaque. Chaque programme de rythme cardiaque change automatiquement la résistance de la barre du rameur pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un objectif de rythme cardiaque.

Le programme de récupération du rythme cardiaque—La console offre un programme de récupération du rythme cardiaque qui mesure et note votre récupération.

Le programme de masse grasseuse—La console offre un programme de masse grasseuse qui calcule le pourcentage de masse grasseuse de votre corps et charge un programme basé sur vos résultats.

Pour utiliser le programme manuel, allez à la page 14. **Pour utiliser un programme prédéfini**, allez à la page 16. **Pour utiliser un programme personnalisé**, allez à la page 17. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque**, allez à la page 18. **Pour utiliser un programme de récupération du rythme cardiaque**, allez à la page 19. **Pour utiliser le programme de masse grasseuse**, allez à la page 20.

Si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Start/Stop (marche/arrêt) ou tirez la barre du rameur. Tous les affichages de l'écran s'allument pendant un instant, puis la console est prête à l'utilisation.

Remarque : la console se calibre et peut afficher la température en degrés Celsius quand vous branchez le bloc d'alimentation.

2. Sélectionnez le programme manuel.

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

Si vous avez sélectionné un programme différent, sélectionnez de nouveau le programme manuel en appuyant sur la touche fléchée vers le Up (haut) ou vers le Down (bas) jusqu'à ce que le nombre 01 clignote sur l'écran du programme.

Pour commencer le programme manuel sans définir d'objectif, allez à l'étape 4.

Pour définir un objectif de durée, de distance, de calories brûlées ou de rythme cardiaque pour le programme manuel, appuyez sur la touche Enter (entrer) ; l'écran du temps se met à clignoter. Allez à l'étape 3.

3. Définissez un objectif, si désiré.

Vous pouvez définir des objectifs en termes de durée, de distance, de calories brûlées ou de rythme cardiaque.

Vous pouvez définir plusieurs objectifs, si vous le désirez. Durant le programme, la console émet des bips pour vous informer que vous avez atteint un objectif. **IMPORTANT : pour pouvoir atteindre les autres objectifs que vous vous avez définis, vous devez appuyer sur la touche Start/Stop pour reprendre le programme après avoir atteint chaque objectif.**

Si vous ne voulez pas vous fixer un des objectifs suivants, appuyez tout simplement sur la touche Enter quand l'écran de l'objectif clignote pour sauter l'objectif en question.

Pour définir un objectif de durée, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner le temps désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran de la distance se met à clignoter.

Pour définir un objectif de distance, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner la distance désirée. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran des calories se met à clignoter.

Pour définir un objectif de calories, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner le nombre de calories désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran du rythme cardiaque se met à clignoter.

Pour définir un objectif de rythme cardiaque, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner le rythme cardiaque désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

Remarque : si vous définissez un objectif de rythme cardiaque pour le programme manuel, vous devez porter le moniteur du rythme cardiaque du torse en option pour pouvoir atteindre votre objectif. **Pour plus d'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 21.**

4. Commencez le programme et changez la résistance de la barre du rameur comme vous le désirez.

Appuyez sur la touche Start/Stop pour commencer le programme.

Alors que vous ramez, changez la résistance de la barre du rameur en appuyant sur les touches fléchées vers le Up (haut) et vers le Down (bas).

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

5. Suivez votre progression sur l'écran.

La console est équipée de plusieurs affichages qui fournissent des informations sur votre entraînement :

Le programme—Cet affichage indique le numéro du programme sélectionné.

Le temps ou la durée—Cet affichage indique le temps écoulé en minutes et en secondes.

Remarque : si vous définissez un objectif pour un programme, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé. Quand vous avez atteint un objectif de temps, la console émet un bip. Si vous continuez à ramer après avoir atteint un objectif, l'affichage du temps se remet à zéro et affiche l'objectif de temps de départ.

La distance—Cet affichage indique la distance parcourue en ramant, en kilomètres.

Remarque : si vous définissez un objectif de distance pour le programme, cet affichage indique la distance à parcourir avant la fin du programme. Quand vous avez atteint un objectif de distance, la console émet un bip. Si vous continuez à ramer après avoir atteint votre objectif, l'affichage de la distance se remet à zéro et l'objectif de distance de départ s'affiche.

Les RPM ou rotations par minute—Cet affichage indique la cadence de la barre du rameur, en rotations par minute (RPM).

La matrice—Cet affichage montre un graphique des niveaux de résistance du programme.

Le niveau de résistance—Cet affichage indique le niveau de résistance sélectionné.

Le compteur—Cet affichage indique le nombre de rotations de la barre du rameur.

Les calories—Cet affichage indique la quantité approximative de calories brûlées.

Remarque : si vous avez défini un objectif de calories pour un programme, cet affichage indique le nombre de calories restant à brûler avant la fin du programme. Quand vous avez atteint un objectif de calories, la console émet un bip. Si vous continuez à ramer après avoir atteint un objectif de calories, l'affichage des calories se remet à zéro et affiche l'objectif de calories de départ.

Le rythme cardiaque—Cet affichage indique votre rythme cardiaque, en battements par minute.

Remarque : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option pour que votre rythme cardiaque puisse s'afficher. **Pour plus d'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 21.** Si vous ne portez pas un détecteur du rythme cardiaque du torse quand vous ramez, un P apparaît sur l'écran.

Pour mettre le programme en pause, appuyez sur la touche Start/Stop (marche/arrêt). Pour reprendre le programme, appuyez de nouveau sur la touche Start/Stop.

Pour arrêter le programme et remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Start/Stop, puis appuyez et maintenez enfoncée la touche Enter pendant plusieurs secondes.

6. Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez porter un détecteur du rythme cardiaque en option pour mesurer votre rythme cardiaque. **Pour plus d'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 21.** Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque du torse Polar®.

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

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

Si vous ne touchez pas les boutons et ne tirez pas la barre du rameur pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉDÉFINI

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Start/Stop (marche/arrêt) ou tirez la barre du rameur. Tous les affichages de l'écran s'allument pendant un instant, puis la console est prête à l'utilisation.

Remarque : la console se calibre et peut afficher la température en degrés Celsius quand vous branchez le bloc d'alimentation.

2. Sélectionnez un programme prédéfini.

Les programmes prédéfinis sont numérotés de 02 à 13.

Pour sélectionner un programme prédéfini, appuyez plusieurs fois sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas jusqu'à ce que le programme prédéfini désiré clignote sur l'affichage du programme.

La matrice affiche également un graphique des niveaux de résistance du programme.

Pour commencer le programme prédéfini sans définir un objectif, allez à l'étape 4.

Pour définir un objectif de durée, de distance, de calories ou de rythme cardiaque pour le programme prédéfini, appuyez sur la touche Enter (entrer) ; l'affichage du temps se met à clignoter. Allez à l'étape 3.

3. Définissez un objectif, si désiré.

Vous pouvez définir des objectifs en termes de durée, de distance, de calories brûlées ou de rythme cardiaque.

Vous pouvez définir plusieurs objectifs, si vous le désirez. Durant le programme, la console émet des bips pour vous informer que vous avez atteint un objectif. **IMPORTANT : pour pouvoir atteindre les autres objectifs que vous vous avez définis, vous devez appuyer sur la touche Start/Stop pour reprendre le programme après avoir atteint chaque objectif.**

Si vous ne voulez pas définir un des objectifs suivants, appuyez tout simplement sur la touche Enter quand l'affichage de l'objectif clignote pour sauter cet objectif.

Pour définir un objectif de durée, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner la durée désirée. Ensuite,

appuyez sur la touche Enter ; l'écran de la distance se met à clignoter.

Pour définir un objectif de distance, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner la distance désirée. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran des calories se met à clignoter.

Pour définir un objectif de calories, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner le nombre de calories désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran du rythme cardiaque se met à clignoter.

Pour définir un objectif de rythme cardiaque, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner le rythme cardiaque désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

Remarque : si vous définissez un objectif de rythme cardiaque pour le programme prédéfini, vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option pour atteindre votre objectif. **Pour plus d'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 21.**

4. Commencez le programme.

Appuyez sur la touche Start/Stop pour commencer le programme.

Chaque programme est divisé en segments. Durant le programme, le segment du graphique qui clignote sur la matrice correspond au segment du programme en cours.

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 fléchées vers le haut et vers le bas. **IMPORTANT : quand le segment en cours se termine, la barre du rameur se règle automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.**

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

6. Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Start/Stop (marche/arrêt) ou tirez la barre du rameur. Tous les affichages de l'écran s'allument pendant un instant, puis la console est prête à l'utilisation.

Remarque : la console se calibre et peut afficher la température en degrés Celsius quand vous branchez le bloc d'alimentation.

2. Sélectionnez un programme personnalisé.

Les programmes personnalisés sont numérotés de 14 à 17.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez plusieurs fois sur la touche fléchée vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que le numéro du programme personnalisé désiré clignote sur l'affichage du programme.

La matrice affiche le nom du programme.

Pour commencer le programme personnalisé sans programmer des niveaux de résistance ou définir un objectif, allez à l'étape 5.

Pour programmer des niveaux de résistance et/ou définir un objectif de durée, de distance, de calories ou de rythme cardiaque pour le programme personnalisé, appuyez sur la touche Enter (entrer) ; le premier segment du graphique se met à clignoter.

Pour programmer les niveaux de résistance pour le programme, allez à l'étape 3.

Pour ne pas programmer de niveaux de résistance et définir uniquement un objectif de durée, de distance, de calories ou de rythme cardiaque pour le programme personnalisé, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter jusqu'à ce que l'affichage du temps clignote. Allez à l'étape 4.

3. Programmez les niveaux de résistance pour le programme.

Chaque programme est divisé en segments. Vous pouvez programmer un niveau de résistance pour chaque segment du programme.

Pour programmer un niveau de résistance pour le premier segment, réglez tout simplement la résistance en appuyant sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

Programmez un niveau de résistance pour les segments restants de la même manière. Les niveaux de résistance que vous venez de programmer seront enregistrés dans la mémoire de la console.

Quand vous avez terminé de programmer les niveaux de résistance pour le programme, l'affichage du temps se met à clignoter.

4. Définissez un objectif, si désiré.

Référez-vous à l'étape 3 à la page 14.

5. Commencez le programme.

Appuyez sur la touche Start/Stop pour commencer le programme.

Chaque programme est divisé en segments. Durant le programme, le segment qui clignote sur la matrice représente le segment en cours du programme.

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 fléchées vers le haut et vers le bas. **IMPORTANT : quand le segment en cours se termine, la barre du rameur se règle automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.**

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

7. Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 15.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Start/Stop (marche/arrêt) ou tirez la barre du rameur. Tous les affichages de l'écran s'allument pendant un instant, puis la console est prête à l'utilisation.

Remarque : la console se calibre et peut afficher la température en degrés Celsius quand vous branchez le bloc d'alimentation.

2. Sélectionnez un programme de rythme cardiaque.

Les programmes de rythme cardiaque sont numérotés de 18 à 22.

Remarque : votre rythme cardiaque maximal est le pouls le plus rapide recommandé pour l'exercice. La console utilise la formule suivante pour estimer votre rythme cardiaque maximal et calculer l'objectif de rythme cardiaque pour chaque programme de rythme cardiaque : $220 - \text{votre âge} = \text{votre rythme cardiaque maximal}$. Pour déterminer votre rythme cardiaque maximal réel, consultez votre médecin ou un livre de référence sur le sujet conseillé par votre médecin.

Les programmes de rythme cardiaque 18 à 21 — Un objectif de rythme cardiaque calculé en tant que pourcentage de votre pouls maximal est pré-enregistré pour chacun de ces programmes.

Le programme 18 — L'objectif de rythme cardiaque est de 55% de votre pouls maximal.

Le programme 19 — L'objectif de rythme cardiaque est de 65% de votre pouls maximal.

Le programme 20 — L'objectif de rythme cardiaque est de 75% de votre pouls maximal.

Le programme 21 — L'objectif de rythme cardiaque est de 85% de votre pouls maximal.

Le programme 22 — Ce programme vous permet d'enregistrer un objectif de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez sur la touche fléchée vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que le programme de rythme cardiaque désiré clignote sur l'affichage du programme. La matrice affiche le nom du programme.

Si vous avez sélectionné le programme de rythme cardiaque 18, 19, 20 ou 21, appuyez sur la touche Enter (entrer) ; l'affichage de l'âge se met à clignoter. Allez à l'étape 3.

Si vous avez sélectionné le programme de rythme cardiaque 22, appuyez sur la touche Enter ; l'affichage du rythme cardiaque se met à clignoter. Allez à l'étape 4.

3. Entrez votre âge.

Appuyez sur les touches fléchées vers le haut et le bas pour sélectionner votre âge. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

4. Définissez un objectif de rythme cardiaque.

Appuyez sur les touches fléchées vers le Up (haut) et vers le Down (bas) pour définir un objectif de rythme cardiaque. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

5. Définissez un objectif, si désiré.

Vous pouvez également définir des objectifs en termes de durée, de distance et/ou de calories brûlées.

Vous pouvez définir plusieurs objectifs, si vous le désirez. Durant le programme, la console émet des bips pour vous informer que vous avez atteint un objectif. **IMPORTANT : pour pouvoir atteindre les autres objectifs que vous vous avez définis, vous devez appuyer sur la touche Start/Stop pour reprendre le programme après avoir atteint chaque objectif.**

Si vous ne voulez pas vous fixer un des objectifs suivants, appuyez tout simplement sur la touche Enter quand l'écran de l'objectif clignote pour sauter l'objectif en question.

Pour définir un objectif de durée, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner la durée désirée. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran de la distance se met à clignoter.

Pour définir un objectif de distance, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner la distance désirée. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran des calories se met à clignoter.

Pour définir un objectif de calories, appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner le nombre de calories désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

6. Portez un détecteur du rythme cardiaque.

IMPORTANT : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque en option pour utiliser un programme de rythme cardiaque.

Pour plus d'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 21. Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque du torse Polar.

7. Commencez le programme.

Appuyez sur la touche Start/Stop (marche/arrêt) pour commencer le programme.

Chaque programme est divisé en segments. Durant le programme, le segment qui clignote sur la matrice représente le segment en cours du programme.

Durant chaque segment, le niveau de résistance augmente ou diminue pour maintenir votre rythme cardiaque proche de l'objectif du rythme cardiaque défini pour le programme.

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 fléchées vers le haut et vers le bas. **IMPORTANT : quand le segment en cours se termine, la barre du rameur se règle automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.**

8. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 15.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE

Le programme de récupération du rythme cardiaque mesure et note votre récupération.

IMPORTANT : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option pour utiliser le programme de récupération du rythme cardiaque.

Pour plus d'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 21. Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque du torse Polar.

Appuyez sur la touche Pulse Recovery (récupération du pouls) à tout moment pour commencer le programme. Après 1 minute, votre note apparaît sur l'affichage.

Note	Résultat
F1.0–F2.0	Excellent
F2.0–F2.9	Bon
F3.0–F3.9	Moyen
F4.0–F6.0	Sous la moyenne

Si la console ne détecte pas votre pouls, un P apparaît sur l'affichage du rythme cardiaque.

Si le message ERR apparaît sur l'affichage, assurez-vous que vous portez correctement le détecteur du rythme cardiaque et qu'il est correctement réglé.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE MASSE GRAISSEUSE

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Start/Stop (marche/arrêt) ou tirez la barre du rameur. Tous les affichages de l'écran s'allument pendant un instant, puis la console est prête à l'utilisation.

Remarque : la console se calibre et peut afficher la température en degrés Celsius quand vous branchez le bloc d'alimentation.

2. Sélectionnez le programme de masse grasseuse.

Le programme de masse grasseuse calcule le pourcentage de masse grasseuse et charge un programme basé sur vos résultats.

Pour mesurer votre pourcentage de masse grasseuse et charger un programme basé sur vos résultats, appuyez sur la touche fléchée vers le Up (haut) ou vers le Down (bas) jusqu'à ce que le nombre 23 clignote sur l'affichage du programme. Ensuite, appuyez sur la touche Enter (entrer) ; l'affichage de la taille se met à clignoter. **Ensuite, suivez les étapes 3 à 11.**

Si vous voulez uniquement mesurer votre pourcentage de masse grasseuse, appuyez sur la touche Body Fat (masse grasseuse) ; l'affichage de la taille se met à clignoter. **Ensuite, suivez les étapes 3 à 8.**

3. Portez un détecteur du rythme cardiaque.

IMPORTANT : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque en option pour pouvoir utiliser le programme de masse grasseuse.

Pour plus d'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 21. Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque du torse Polar.

4. Entrez votre taille.

Appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour entrer votre taille en centimètres. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran du poids se met à clignoter.

5. Entrez votre poids

Appuyez sur les touches fléchées vers le Up (haut) et vers le Down (bas) pour entrer votre poids en kilogrammes. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran du sexe se met à clignoter.

6. Entrez votre sexe.

Appuyez sur les touches fléchées vers le haut et le bas pour entrer votre sexe. Sélectionnez 1 pour les hommes ; 0 pour les femmes. Ensuite, appuyez sur la touche Enter ; l'écran de l'âge se met à clignoter.

7. Entrez votre âge.

Appuyez sur les touches fléchées vers le haut et le bas pour sélectionner votre âge. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

8. Mesurez votre pourcentage de masse grasseuse.

Appuyez sur la touche Start/Stop pour mesurer votre pourcentage de masse grasseuse. Les résultats suivant apparaissent sur l'écran.

Le BMR—Ce résultat est votre Taux Métabolique de Base. Ce nombre correspond à la quantité de calories requise par votre corps pour fonctionner au repos.

Le BMI—Ce résultat est votre Index de Masse Corporel. Ce nombre est une mesure de votre masse grasseuse basé sur votre taille et votre poids.

Le FAT%—Ce résultat est une estimation du pourcentage de masse grasseuse de votre corps.

Si la console ne détecte pas votre pouls, un P apparaît sur l'affichage du rythme cardiaque.

Si le message ERR apparaît sur l'affichage, assurez-vous que vous portez correctement le détecteur du rythme cardiaque et qu'il est correctement réglé.

9. Commencez le programme.

Un des six programmes se charge ; votre pourcentage de masse grasseuse détermine le programme choisi. Un graphique des résistances du programme apparaît sur la matrice.

Appuyez sur la touche Start/Stop pour commencer le programme.

Chaque programme est divisé en segments. Durant le programme, le segment du graphique qui clignote sur la matrice correspond au segment du programme en cours.

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 fléchées vers le haut et vers le bas. **IMPORTANT :** quand le segment en cours se termine, la barre du rameur se règle automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

10. Suivez votre progression sur l'écran.

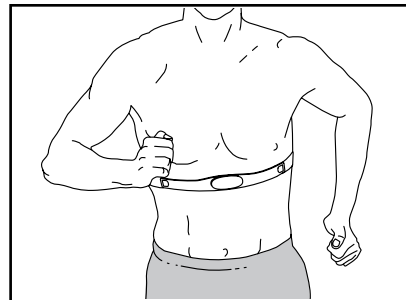
Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 15.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme



cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous permettra ainsi d'atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**

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.

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	

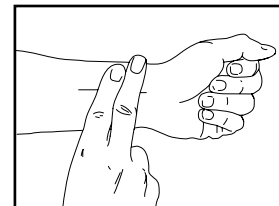
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

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 illustré. Comptez les battements de votre



cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.

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. Bougez doucement 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 allongez 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 et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

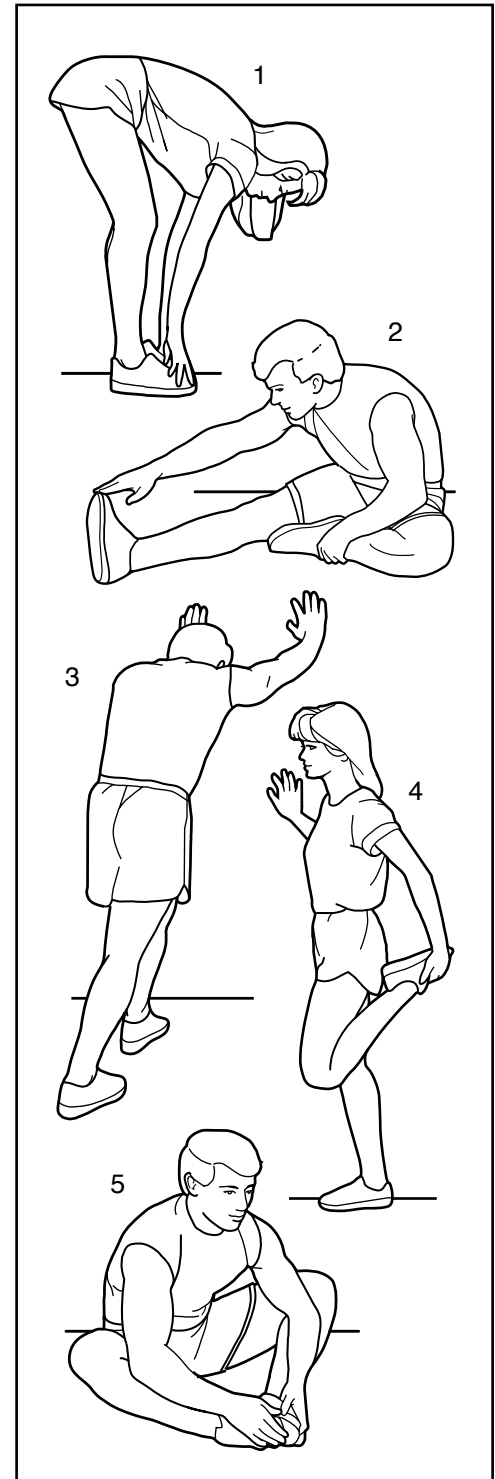
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NTEVRW69714.0 R0614A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	46	2	Protection A
2	1	Stabilisateur Avant	47	2	Protection B
3	1	Rail	48	2	Capot
4	1	Support de Pivot	49	2	Disque
5	1	Essieu de Pivot	50	21	Vis Autoperçante 1 M4 x 15mm
6	1	Boîtier du Cadre	51	28	Vis Autoperçante 2 M4 x 15mm
7	2	Plaque du Chariot	52	2	Boîtier du Pivot du Montant
8	2	Essieu du Chariot	53	2	Support du Pivot du Montant
9	1	Plaque du Chariot	54	1	Boulon M8 x 120mm
10	1	Stabilisateur Arrière	55	2	Embout du Pivot
11	1	Repose-pieds Gauche	56	1	Ventilateur de la Résistance
12	1	Repose-pieds Droit	57	1	Volant
13	1	Montant	58	4	Vis M5 x 10mm
14	1	Barre du Rameur	59	1	Essieu du Volant
15	1	Tendeur	60	1	Roulement à Billes 6000Z
16	2	Rondelle du Tendeur	61	3	Roulement à Billes 6003Z
17	2	Assemblage de l'Oeillet	62	1	Plaque de la Résistance
18	25	Vis M8 x 15mm	63	1	Ressort du Volant
19	2	Embout du Stabilisateur Arrière	64	1	Vis M10 x 20mm
20	2	Pied de Nivellement	65	1	Rondelle M10
21	1	Embout du Chariot	66	1	Câble de la Plaque de la Résistance
22	2	Vis Creuse M8 x 20mm	67	1	Roulement à Billes de l'Embrayage
23	2	Arrêt du Chariot	68	1	Support de la Résistance
24	1	Rondelle Ondulée M10	69	1	Poulie de la Résistance
25	2	Vis M8 x 20mm	70	1	Câble de la Résistance
26	1	Siège	71	1	Vis Hexagonale M10 x 50mm
27	2	Boîtier du Chariot	72	1	Écrou de Verrouillage M10
28	4	Vis M6 x 15mm	73	1	Couvercle d'Accès
29	4	Rouleau Horizontal du Chariot	74	4	Écrou M8
30	4	Rouleau Vertical du Chariot	75	1	Boîtier du Ressort de Retour
31	12	Écrou de Verrouillage M8	76	1	Couvercle du Ressort de Retour
32	4	Bague d'Espacement M8 x 8mm	77	1	Ressort de Retour
33	4	Rondelle M8 x 16mm	78	1	Bague-attache 17mm
34	2	Boulon M8 x 30mm	79	1	Moyeu du Ressort
35	2	Rouleau-guide	80	1	Bobine de la Sangle
36	4	Bague d'Espacement M8 x 5mm	81	1	Réducteur Phonique
37	2	Support du Repose-pieds	82	1	Bloc d'Alimentation
38	8	Vis M6 x 10mm	83	1	Sangle
39	2	Coussin du Repose-pieds	84	1	Boulon M5 x 30mm
40	2	Roulement à Billes à Collerette	85	1	Écrou de Verrouillage M5
41	1	Bouton	86	1	Guide de la Courroie
42	1	Support de la Barre du Rameur	87	2	Pince en C 28mm
43	1	Vis M10 x 55mm	88	1	Essieu de l'Embrayage
44	1	Boîtier avec Ventilation	89	2	Roulement à Billes 6001Z
45	1	Bague de la Sangle	90	1	Capteur/Fil

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
91	1	Courroie	106	1	Fil à 4 Broches
92	2	Rondelle M8 x 16mm	107	1	Récepteur/Fil
93	2	Rondelle Arrondie M8	108	6	Bague d'Espacement M8 x 3mm
94	1	Moteur de la Résistance	109	2	Bague-attache 12mm
95	1	Boîtier de la Sangle A	110	4	Vis Autoperçante M5 x 10mm
96	1	Boîtier de la Sangle B	111	2	Vis à Tête Plate M4 x 15mm
97	8	Vis Autoperçante M3 x 10mm	112	6	Vis M5 x 15mm
98	1	Mousse de la Barre du Rameur	113	2	Vis M4 x 15mm
99	2	Embout de la Barre du Rameur	114	4	Vis M8 x 25mm
100	1	Embout Gauche du Stabilisateur	115	4	Boulon de Carrosserie M8 x 30mm
101	1	Embout Droit du Stabilisateur	116	16	Rondelle M8 x 12mm
102	1	Console	117	1	Bague-attache 10mm
103	1	Fil à 8 Broches	*	—	Manuel de l'Utilisateur
104	1	Ressort de la Plaque	*	—	Outil d'Assemblage
105	1	Prise d'Alimentation/Fil			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle NTEVRW69714.0 R0614A

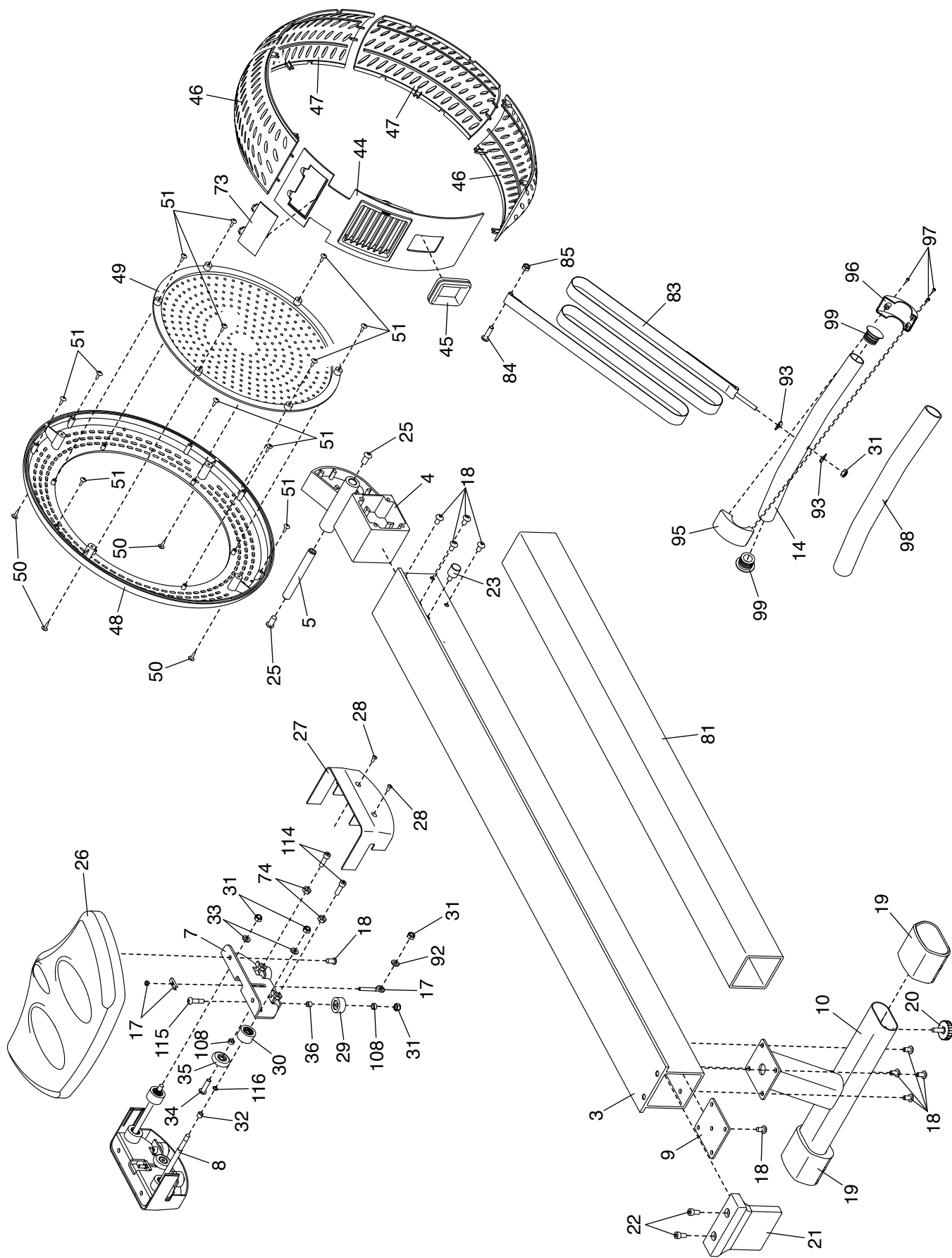
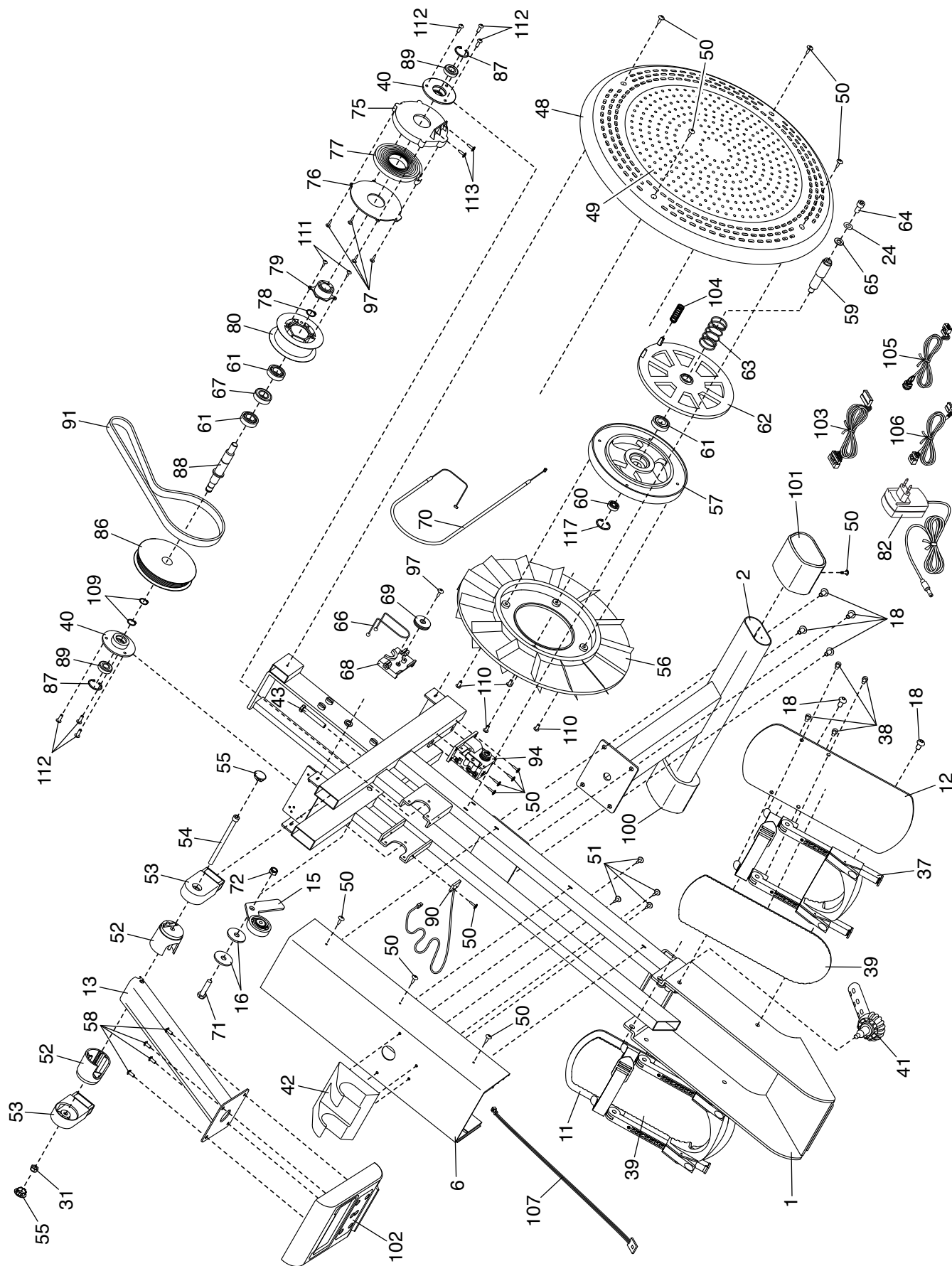


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTEVRW69714.0 R0614A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

