

# NordicTrack® RW300

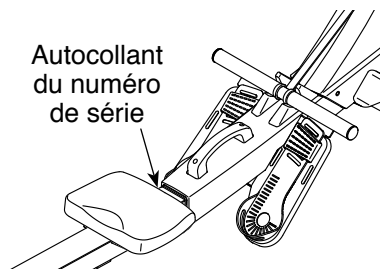
nordictrack.ca

Modèle n° NTRW39121C.0

N° de série \_\_\_\_\_

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

Autocollant  
du numéro  
de série



## ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site [iconservice.ca](http://iconservice.ca).

## SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le  
1-888-936-4266  
du lundi au vendredi, de 7h30 à  
16h30 HE (sauf jours fériés)

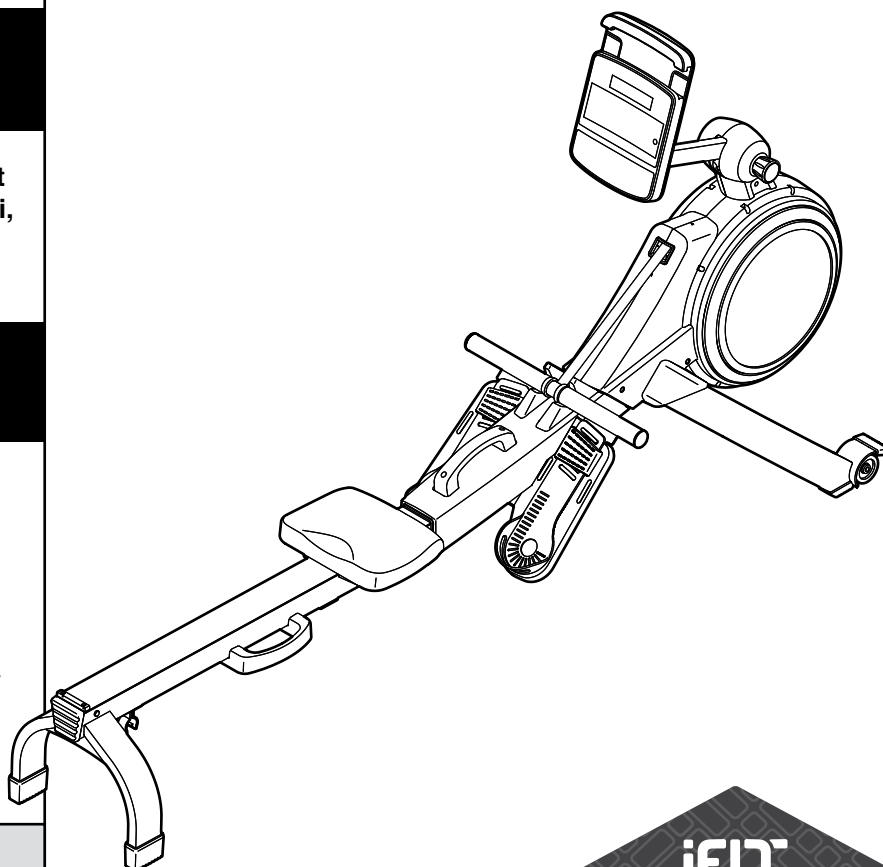
ou par courriel  
[servicealaclientele@iconcanada.ca](mailto:servicealaclientele@iconcanada.ca)

**Merci de ne pas contacter le magasin.**

## ⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et directives de ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

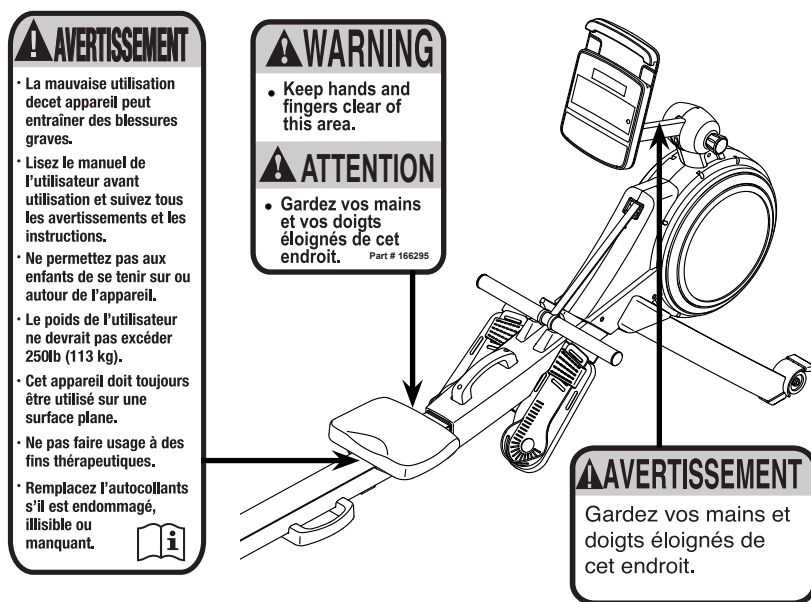


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE .....	7
COMMENT UTILISER LE RAMEUR.....	11
COMMENT UTILISER LA CONSOLE.....	14
INFORMATIONS D'IC.....	21
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE.....	22
DIRECTIVES D'EXERCICE .....	23
LISTE DES PIÈCES .....	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	26
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
GARANTIE LIMITÉE.....	Dos du manuel

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique le ou les emplacements du ou des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la couverture avant du manuel et commandez un autocollant de remplacement gratuit. Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant ou les autocollants pourraient ne pas être représentés selon leur taille réelle.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques de commerce déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de commerce de Google LLC. La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. IOS est une marque de commerce ou une marque de commerce déposée de Cisco aux É.-U. et dans d'autres pays, qui est utilisée en vertu d'une licence.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠️ AVERTISSEMENT :** pour diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur le rameur avant d'utiliser ce dernier. ICON n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du rameur soient correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Ce rameur n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles reçoivent de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation concernant l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez le rameur que de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le rameur est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas le rameur à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
6. Utilisez et gardez le rameur à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le rameur dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
7. Installez le rameur sur une surface plane recouverte d'un petit tapis protégeant le recouvrement du sol. Veillez à laisser au moins 2' (0,6 m) d'espace autour du rameur.
8. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le rameur. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez les enfants de moins 16 ans et les animaux de compagnie à l'écart du rameur en tout temps.
10. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le rameur. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds.
11. Le rameur ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 250 lb (113 kg).
12. Gardez toujours votre dos bien droit lorsque vous utilisez le rameur; n'arquez pas le dos.
13. Ne lâchez pas la barre du rameur pendant que la sangle est tendue.
14. L'exercice excessif pourrait entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
15. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne NMB-003.

# PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS  
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Service offert à moins de 100 milles (161 km) du centre de réparation autorisé le plus près
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,  
appelez le Service à la Clientèle au

**1-888-936-4266**

Ou envoyez-nous un courriel au  
[customerservice@iconcanada.ca](mailto:customerservice@iconcanada.ca)

 **ICON**<sup>TM</sup>  
du/of Canada Inc.

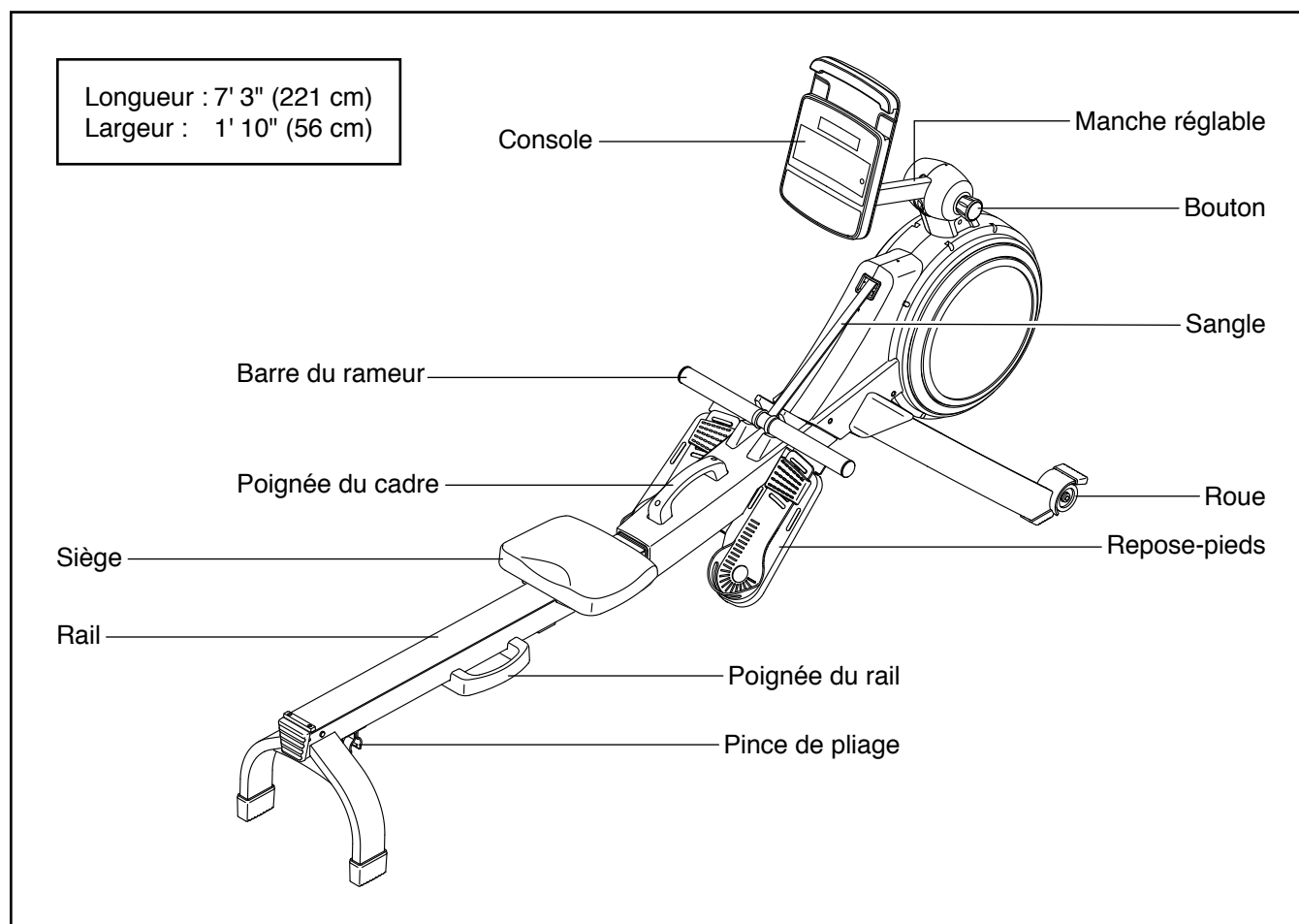
## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur NORDICTRACK® RW 300. La pratique de la rame est l'un des exercices les plus efficaces pour améliorer la condition cardiovasculaire, augmenter l'endurance et raffermir le corps. Le rameur RW 300 est conçu pour vous faire bénéficier d'exercices efficaces dans le confort et l'intimité de votre domicile.

**Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la couverture

avant du manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

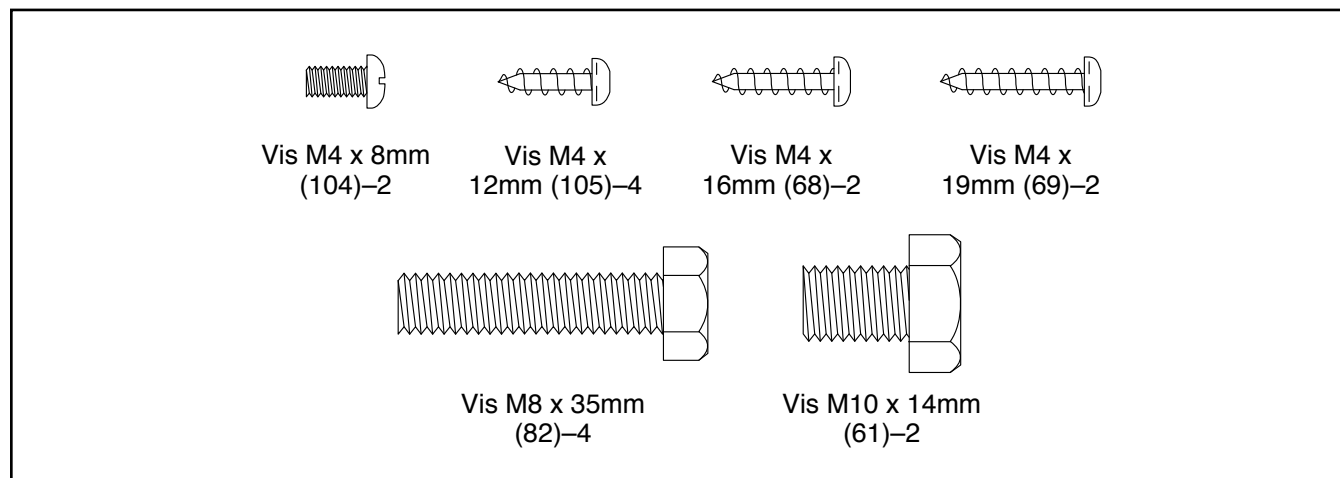
Veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.



## TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage.

**Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle peut être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.**

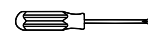


# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis à pointe  
cruciforme



une clé à molette



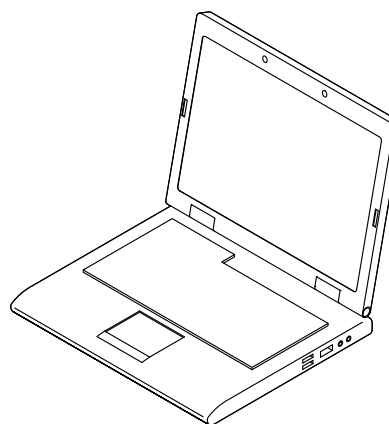
Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

## 1. Allez sur [iconservice.ca/CustomerService/registration](http://iconservice.ca/CustomerService/registration) et enregistrez votre produit.

- documenter votre titre de propriété
- activer votre garantie
- assurer le soutien prioritaire à la clientèle en cas d'assistance requise

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

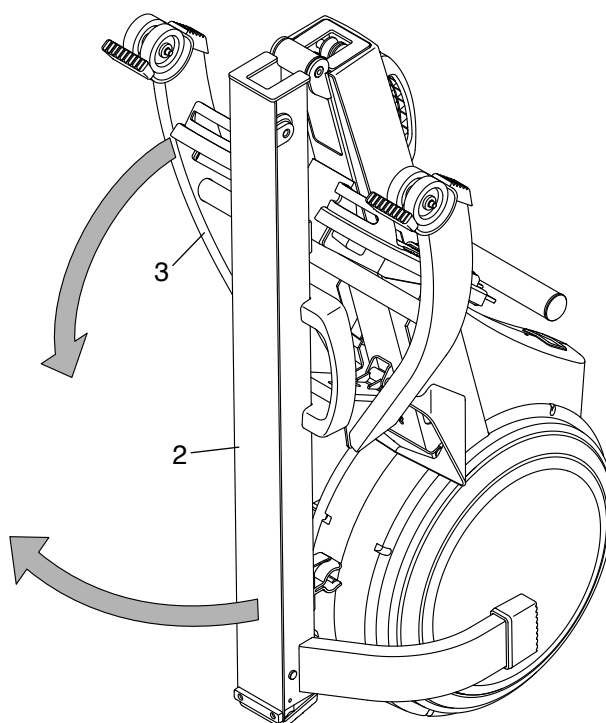
1



## 2. Si des tubes de transport (non illustrés) sont attachés au rameur, retirez-les et jetez-les ainsi que la visserie qui les fixe.

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

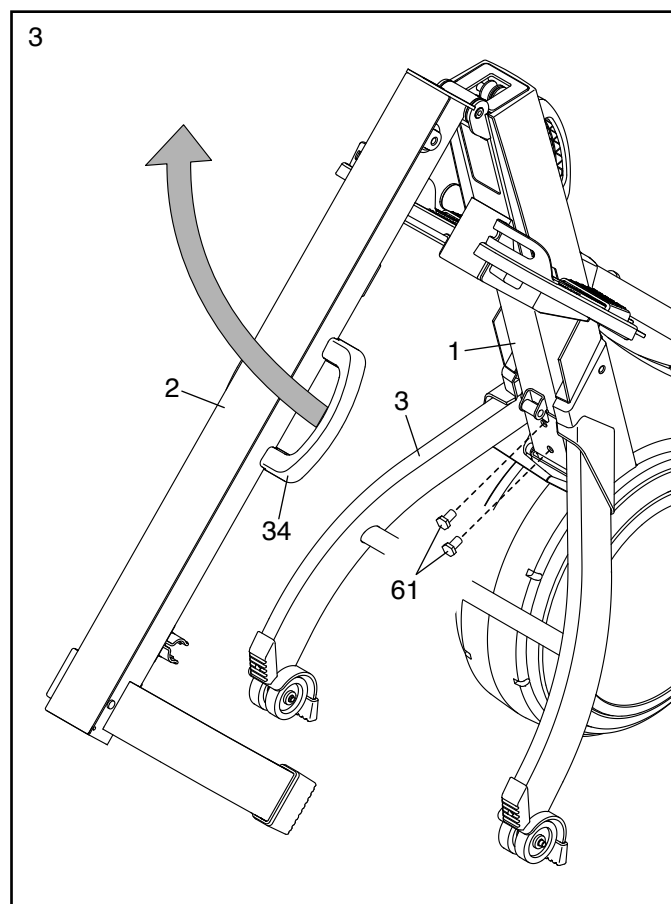
2



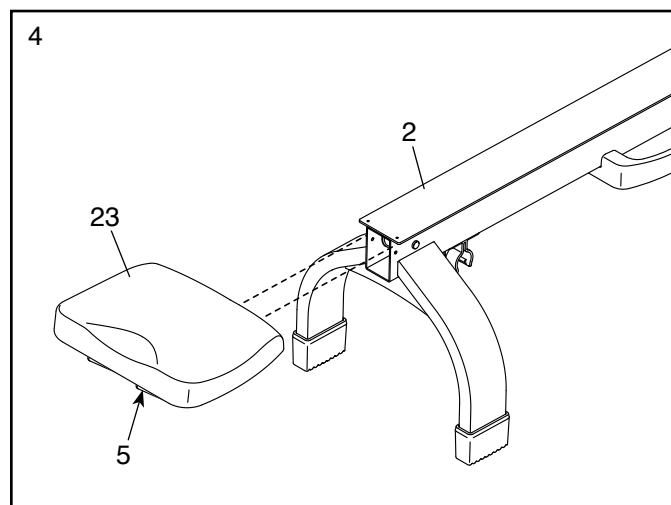
3. **Demandez à une autre personne de tenir le Rail (2) durant cette étape.**

Attachez le Stabilisateur (3) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 14mm (61).

Ensuite, tenez la Poignée du Rail (34), puis tirez le Rail (2) vers l'extérieur et posez-le au sol (voir le schéma à l'étape 4).



4. Orientez le Siège (23) tel qu'illustré et enfoncez le Curseur du Siège (5) sur le Rail (2).

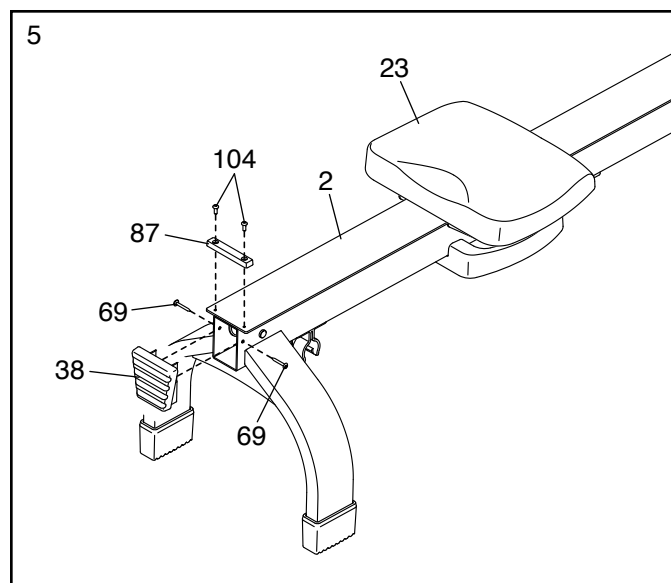




5. Faites glisser le Siège (23) jusqu'à l'avant du Rail (2).

Attachez ensuite la Butée Arrière (87) au Rail (2) à l'aide de deux Vis M4 x 8mm (104).

Ensuite, attachez l'Embout du Rail (38) au Rail (2) à l'aide de deux Vis M4 x 19mm (69).

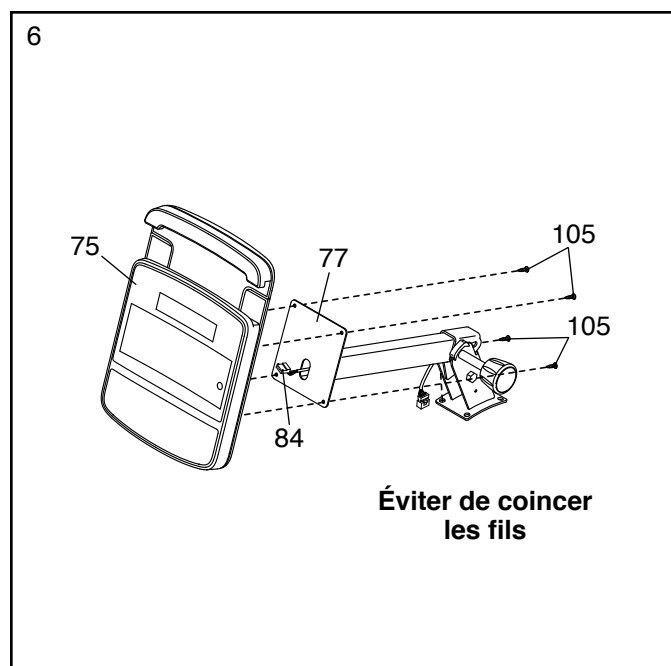


6. Pendant qu'une autre personne tient la Console (75) près du Montant (77), branchez le Fil du Montant (84) dans le réceptacle de la Console.

**Le connecteur du Fil du Montant (84) devrait s'enfoncer aisément dans le réceptacle et s'encliqueter en place.** Si le connecteur ne s'enfonce pas aisément dans le réceptacle, retournez le connecteur et essayez. **Si le connecteur n'est pas correctement branché, la Console (75) risque d'être endommagée durant l'utilisation du rameur.**

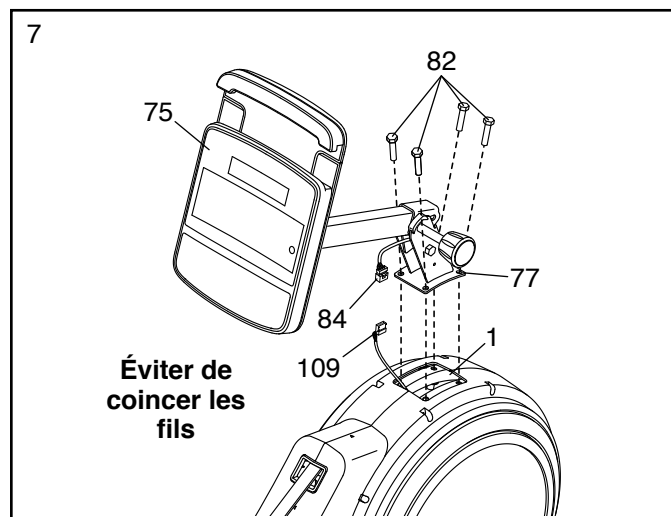
Introduisez l'excédent des fils dans le Montant (77) ou dans la Console (75).

**Conseil : évitez de coincer les fils.** Attachez la Console (75) au Montant (77) à l'aide de quatre Vis M4 x 12mm (105); **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**



7. Pendant qu'une autre personne tient la Console (75) et le Montant (77) près du Cadre (1), reliez le Fil du Montant (84) au Fil du Principal (109). Introduisez l'excédent du fil dans le Cadre.

**Conseil : évitez de coincer les fils.** Attachez le Montant (77) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M8 x 35mm (82); **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

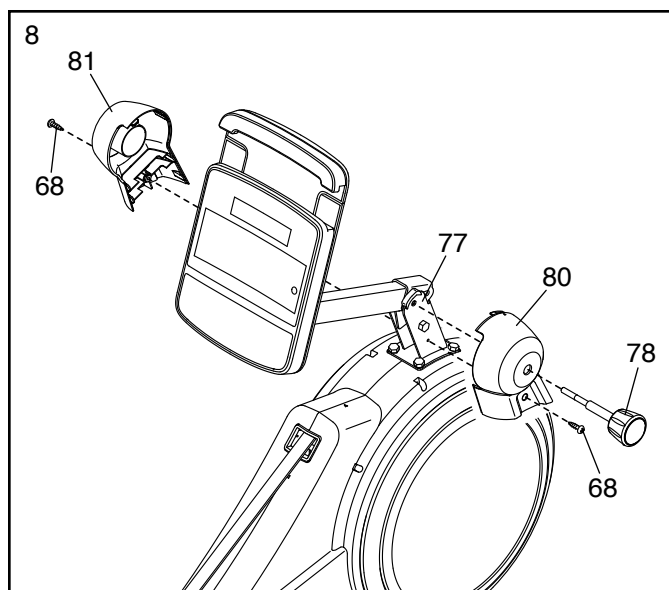


8. Desserrez le Bouton (78) et retirez-le du Montant (77).

Identifiez ensuite les Boîtiers Droit et Gauche du Montant (80, 81) et orientez-les tel qu'illustré.

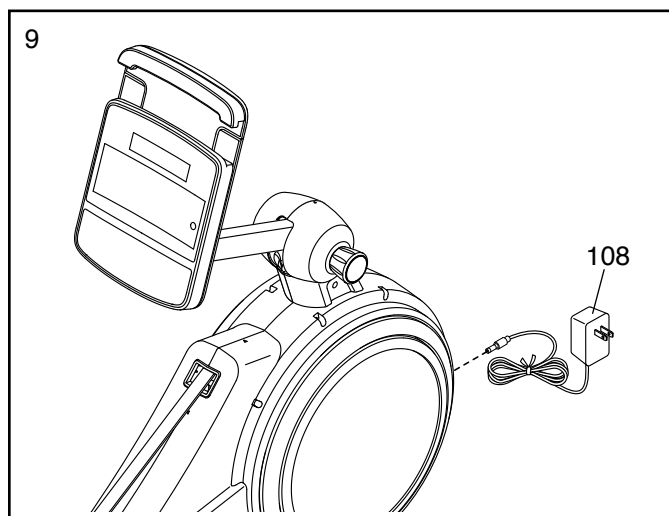
Enfoncez les Boîtiers Droit et Gauche du Montant (80, 81) l'un dans l'autre autour du Montant (77), puis attachez-les au Montant à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (68).

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



9. Branchez le Bloc d'Alimentation (108) dans le réceptacle du cadre du rameur.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (108) sur une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 11.



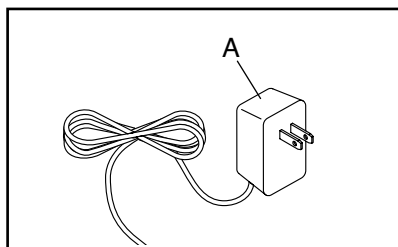
10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Il pourrait y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous le rameur pour protéger le plancher.

# COMMENT UTILISER LE RAMEUR

## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

**IMPORTANT :** si le rameur a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant de brancher le Bloc d'Alimentation (A). Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le Bloc d'Alimentation (A) dans le réceptacle du cadre du rameur. Ensuite, branchez le Bloc d'Alimentation sur une prise de courant adéquatement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

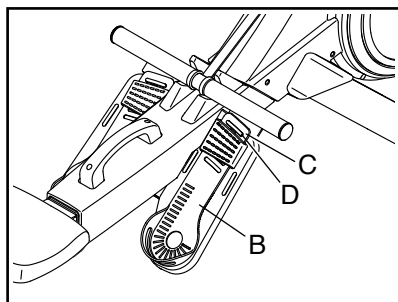


## COMMENT RÉGLER LES SEMELLES DE PÉDALE

Assoyez-vous d'abord sur le siège et placez vos pieds sur les Semelles de Pédale (B).

Appuyez ensuite sur le Support du Repose-Pied (C), faites glisser la Semelle de la Pédale (B) à la position voulue, puis relâchez le Support de manière que la Languette (D)

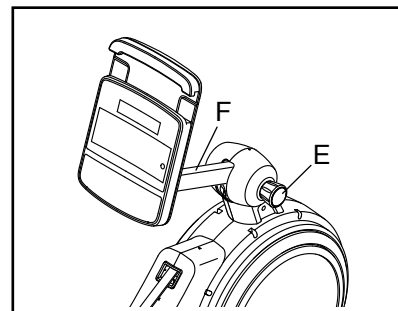
loge dans une fente de la Semelle. Serrez ensuite la sangle sur votre pied.



**Réglez l'autre semelle de pédale de la même manière. Assurez-vous de régler les deux semelles de la pédale à la même position.**

## COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE VISION DE LA CONSOLE

Pour régler la console à l'angle de vision voulu, desserrez le Bouton (E), élevez ou abaissez le Manche (F) à l'angle voulu et resserrez ensuite le Bouton; **ne tenez pas la console et ne tirez pas dessus.**

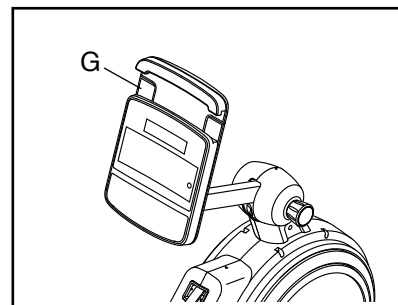


## COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

**IMPORTANT :** le Porte-tablette (G) est conçu pour être utilisé avec la plupart des tablettes pleine grandeur. N'installez aucun autre dispositif électronique ou objet dans le Porte-tablette.

Pour introduire une tablette dans le Porte-tablette (G), installez le bord inférieur de la tablette dans le plateau. Rabattez ensuite la bride par-dessus le bord supérieur de la tablette.

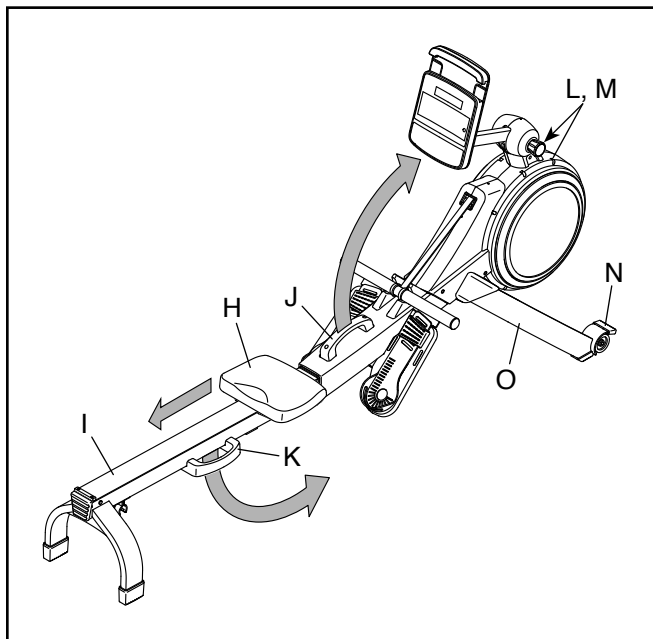
**Veillez à ce que la tablette soit fermement ancrée dans le Porte-tablette.** Effectuez le processus inverse pour retirer la tablette du Porte-tablette.



## COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR

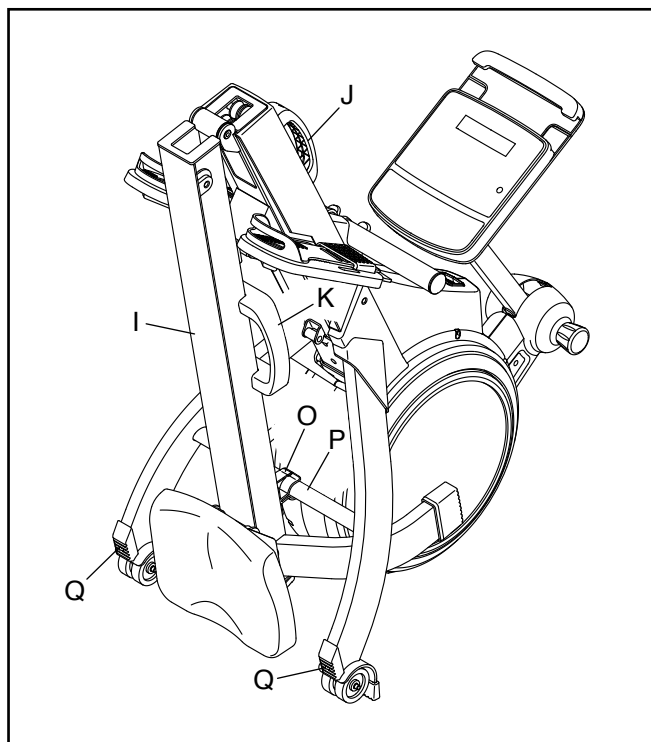
Le rameur peut être rangé en position pliée pour occuper moins d'espace. **Rangez le rameur dans un endroit où des enfants ne risquent pas de le faire basculer.** Laissez le bloc d'alimentation débranché pendant les longues périodes de rangement du rameur.

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



Ensuite, tenez et soulevez la Poignée du Cadre (J) et la Poignée du Rail (K), puis rabattez le rameur vers l'avant sur les Capots (L, M) et les pieds de Rangement (N) (voir le schéma à droite).

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



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

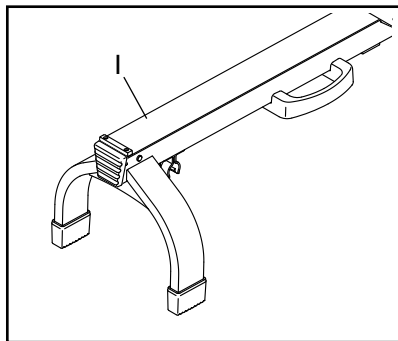
Tenez ensuite la Poignée du Rail (K) et la Poignée du Cadre (J), puis tirez la Poignée du Rail vers l'extérieur et abaissez le Rail (I) au sol.

## COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR EN POSITION DÉPLIÉE

Placez-vous derrière le rameur et soulevez le Rail (I) jusqu'à ce que le rameur puisse se mouvoir sur les roues.

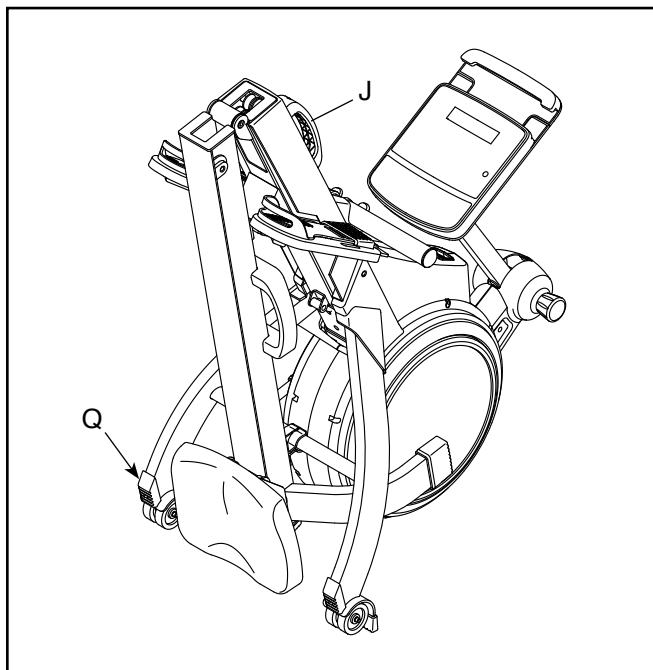
Ensuite, déplacez doucement le rameur jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez le Rail au sol.

**Ne tenez pas la console et ne la tirez pas pour déplacer le rameur.**



## COMMENT DÉPLACER LE RAMEUR EN POSITION PLIÉE

Référez-vous à la section COMMENT PLIER ET RANGER LE RAMEUR page 12 et pliez le rameur. Tenez ensuite la Poignée du Cadre (J), placez votre pied sur un Pied du Stabilisateur (Q) et inclinez le rameur jusqu'à ce qu'il puisse se mouvoir sur les roues. Déplacez avec précaution le rameur jusqu'à l'emplacement voulu, puis inclinez-le en position de rangement. **Ne tenez pas la console et ne la tirez pas pour déplacer le rameur.**



## COMMENT RAMER SUR LE RAMEUR

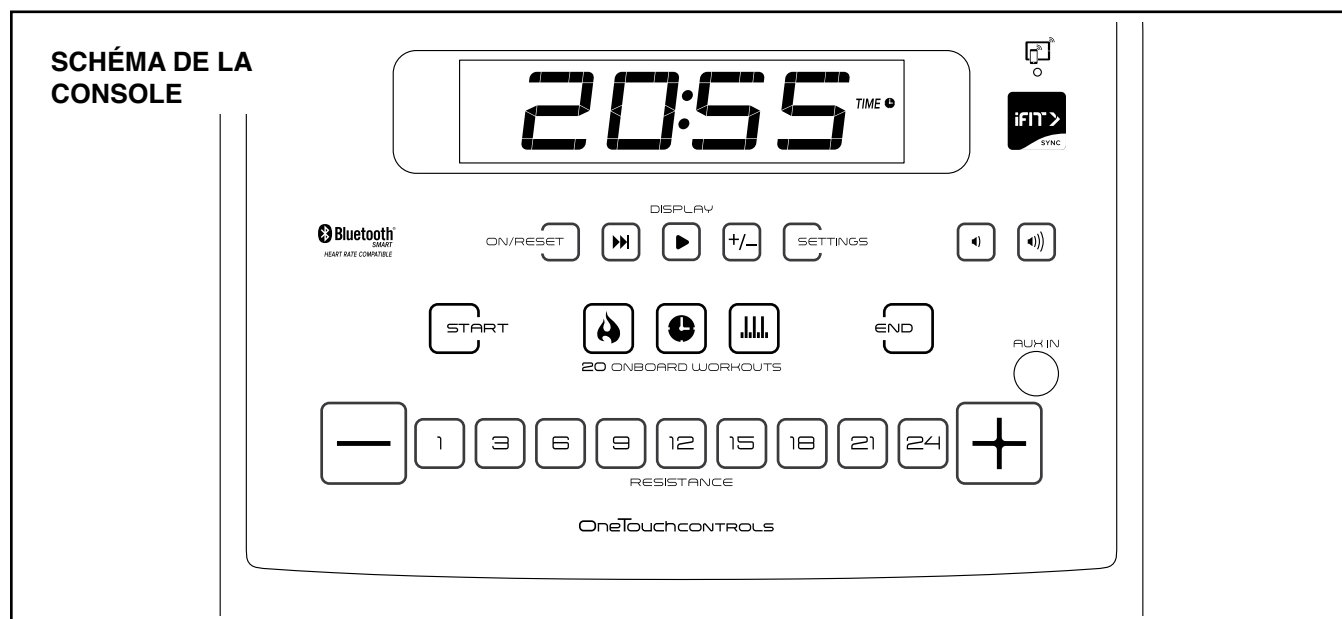
Assoyez-vous sur le siège, placez vos pieds dans les repose-pieds et ajustez les sangles à vos pieds. Ensuite, tenez la barre du rameur en dirigeant les paumes de vos mains vers le bas.

L'entraînement approprié à la rame s'effectue 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 du rameur jusqu'à ce que vos mains se situent directement au-dessus de vos pieds.
- 2. La deuxième phase est la PROPULSION.** Repoussez-vous vers l'arrière à l'aide de vos jambes. Inclinez-vous légèrement vers l'arrière, au niveau des hanches (non de la taille), en gardant votre dos droit. À mesure que vous redressez les jambes, ramenez la barre du rameur vers votre poitrine. Gardez les coudes vers l'extérieur.
- 3. La troisième phase est le RETOUR.** Vos jambes devraient être presque droites. 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 cette séquence en effectuant les trois phases en un mouvement homogène et fluide. N'oubliez pas de respirer normalement en ramant; ne retenez jamais votre souffle.

# COMMENT UTILISER LA CONSOLE



## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console évoluée offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, vous pouvez régler la résistance de la barre du rameur par simple pression d'une touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur l'entraînement.

Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur de rythme cardiaque compatible.

Il est aussi possible de connecter votre tablette sur la console et d'utiliser l'appli iFit®—Smart Cardio Equipment pour enregistrer vos données d'entraînement et en faire le suivi.

La console comporte également une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement intégré commande automatiquement la résistance de la barre du rameur en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez même brancher votre lecteur audio personnel sur la chaîne audio de la console et écouter votre musique ou vos livres audio préférés pendant l'entraînement.

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 15. **Pour effectuer un entraînement intégré**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser la chaîne audio**, référez-vous à la page 18. **Pour connecter votre tablette sur la console**, référez-vous à la page 19. **Pour connecter votre détecteur de rythme cardiaque sur la console**, référez-vous à la page 19. **Pour changer les réglages de la console**, référez-vous à la page 20.

Remarque : si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Commencez à ramer ou appuyez sur l'une des touches de la console pour activer cette dernière.

L'écran se mettra en fonction une fois la console mise en marche. La console sera alors prête à utiliser.

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

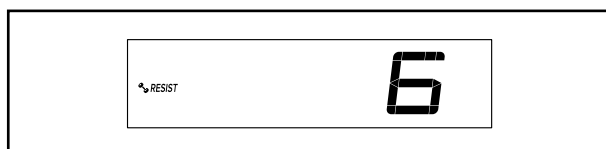
À la mise en marche de la console, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

Si un entraînement a été sélectionné, resélectionnez le mode manuel en appuyant à répétition sur l'une ou l'autre des touches Workouts (entraînements) jusqu'à ce que l'écran affiche des zéros.

### 3. Changez la résistance de la barre du rameur selon le besoin.

Appuyez sur la touche Start (démarrer) ou commencez à ramer pour passer en mode manuel.

Vous pouvez changer la résistance de la barre du rameur tout en ramant. Pour changer la résistance, appuyez sur l'une des touches Resistance (résistance) numérotées ou sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance).



Remarque : après l'appui sur une touche, le rameur mettra quelques instants à atteindre la résistance correspondant au degré sélectionné.

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

L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes :

**CALS (calories)** – Lorsque le mode manuel et la plupart des entraînements intégrés sont

sélectionnés, le nombre approximatif de calories que vous avez brûlé. Lorsque des entraînements de calories sont sélectionnés, le nombre approximatif de calories restant à brûler durant l'entraînement.

**CALS/HR (calories à l'heure)** – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

**M (distance)** – La distance sur laquelle vous avez ramé en mètres.

**BPM et symbole cardiaque (pouls)** – Votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur de rythme cardiaque compatible (voir l'étape 5).

**RESIST (résistance)** – Le degré de résistance de la barre du rameur.

**Strokes (coups de rame)** – Le nombre de coups de rame effectué durant votre entraînement.

**SPM (coups de rame par minute)** – Le nombre de coups de rame que vous effectuez à la minute.

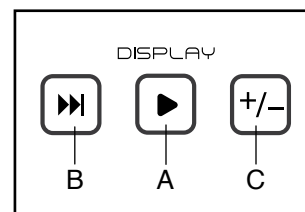
**K PH (vitesse)** – Votre cadence de rameur en kilomètres à l'heure.

**Time (temps)** – Lorsque le mode manuel ou un entraînement de calories est sélectionné, le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, le temps restant à l'entraînement.

**Watts** – Votre production énergétique approximative en watts.

**500 M SPLIT (intervalle 500 mètres)** – Votre cadence de rameur durant le nombre de minutes requis pour ramer sur 500 mètres.

Appuyez à répétition sur la touche Display (affichage) (A) pour afficher à l'écran les données voulues sur l'entraînement.



**Mode balayage** – La console comporte également un mode balayage qui affichera en boucle des données sur l'entraînement. Pour passer en mode balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (B); l'indicateur de balayage (D) et le mot SCAN (balayage) s'afficheront à l'écran.



**Pour faire progresser manuellement le cycle de balayage**, appuyez à répétition sur la touche Scan (balayage).

**Pour quitter le mode balayage**, appuyez sur la touche Display (affichage); l'indicateur de balayage et le mot SCAN (balayage) disparaîtront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage de sorte à n'afficher en boucle que les données voulues sur l'entraînement.

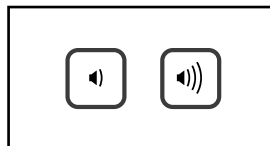
**Pour personnaliser le mode balayage**, appuyez d'abord à répétition sur la touche Display (affichage) jusqu'à afficher à l'écran les données sur l'entraînement que vous souhaitez ajouter au cycle de balayage ou supprimer.

Appuyez ensuite sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (C) pour ajouter au cycle de balayage les données correspondantes sur l'entraînement ou les supprimer. **Une fois les données sur l'entraînement ajoutées**, leur indicateur s'affichera à l'écran. **Une fois les données sur l'entraînement supprimées**, leur indicateur disparaîtra.

Appuyez ensuite sur la touche Scan (balayage) pour passer en mode balayage.

Remarque : la console affichera automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage dès qu'elle détectera un pouls provenant du détecteur de rythme cardiaque.

Pour régler l'intensité sonore de la console, appuyez sur la touche de hausse ou de baisse Vol (l'intensité sonore).



Pour mettre en veille la console, cessez simplement de ramer ou appuyez sur la touche End (terminer). Une fois la console mise en veille, le temps clignotera à l'écran. Pour poursuivre votre entraînement, recommencez simplement à ramer.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez à répétition sur la touche End (terminer).

## 5. Portez un détecteur de rythme cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

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

Une ceinture à détecteur cardiaque compatible est comprise avec certains modèles. Si une ceinture cardiaque est comprise, référez-vous à la section LA CEINTURE CARDIAQUE dans le présent manuel pour savoir comment l'utiliser.

Si ce modèle-ci ne s'accompagne pas d'une ceinture cardiaque compatible, référez-vous à la page 18 pour des informations sur la façon d'en commander une.

Pour connecter un détecteur de rythme cardiaque compatible sur la console, appuyez sur la touche iFit Sync (synrho iFit) de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Une fois la connexion établie, la DEL de la console clignotera deux fois en rouge. Une fois votre pouls détecté, le rythme cardiaque s'affichera. Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE SUR LA CONSOLE page 19 pour de plus amples renseignements.

## 6. Une fois vos exercices terminés, la console s'éteindra automatiquement.

Si la barre du rameur reste immobile pendant plusieurs secondes, la console se mettra en veille et le temps clignotera à l'écran. Pour reprendre votre entraînement, recommencez simplement à ramer.

Si la barre du rameur demeure immobilisée pendant plusieurs minutes, la console s'éteindra et l'écran se réinitialisera.

Remarque : la console comporte un mode démo destiné à l'exposition du rameur chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 20.



## COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. **Commencez à ramer ou appuyez sur l'une des touches de la console pour activer cette dernière.**

L'écran se mettra en fonction une fois la console mise en marche. La console sera alors prête à utiliser.

2. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche Calorie, Time (temps) ou Interval Workouts (entraînements à intervalle) jusqu'à afficher à l'écran le nom de l'entraînement voulu.



Quelques secondes après l'appui sur une touche, la durée de l'entraînement ou le nombre de calories à brûler apparaîtra à l'écran. Le degré de résistance maximum pourrait également s'afficher.

3. **Commencez l'entraînement.**

Appuyez sur la touche Start (démarrer) ou commencez à ramer pour commencer l'entraînement.

**Calorie and Interval Workouts (entraînement à calories et à intervalle)** – Chaque entraînement Calorie et Interval (intervalle) est divisé en segments d'une minute. Un degré de résistance est programmé pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance peut être programmé pour des segments consécutifs.

Continuez de ramer jusqu'à la fin du premier segment. Si un autre degré de résistance est programmé pour le segment suivant, ce degré apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance offerte par la barre du rameur changera à ce moment.

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches Resistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, la barre du rameur opposera automatiquement le degré de résistance programmé pour le segment suivant.**

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour mettre en veille la console, cessez simplement de ramer ou appuyez sur la touche End (terminer). Une fois la console mise en veille, le temps clignotera à l'écran. Pour poursuivre votre entraînement, recommencez simplement à ramer.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez à répétition sur la touche End (terminer).

### **Time Workouts (entraînements minutés)** –

Chaque entraînement Time (temps) est divisé en segments d'une minute chacun. Réglez le degré de résistance et adaptez votre cadence de rameur selon le besoin pendant chaque segment d'un entraînement minuté.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour mettre en veille la console, cessez simplement de ramer ou appuyez sur la touche End (terminer). Une fois la console mise en veille, le temps clignotera à l'écran. Pour poursuivre votre entraînement, recommencez simplement à ramer.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez à répétition sur la touche End (terminer).

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

Référez-vous à l'étape 4 page 15.

5. **Portez un détecteur de rythme cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque au besoin.**

Référez-vous à l'étape 5 page 16.

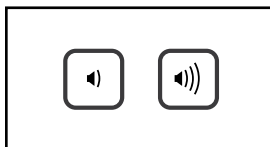
6. **Une fois vos exercices terminés, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

## COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

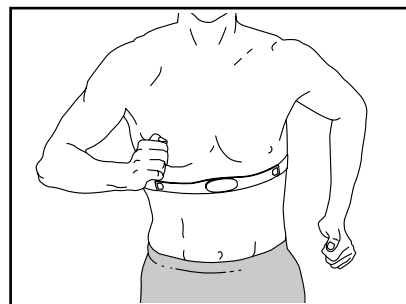
Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel; **veillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé.** **Remarque : pour acheter un câble audio, consultez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio personnel. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse Vol (l'intensité sonore) de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio personnel.



## LA CEINTURE CARDIAQUE OPTIONNELLE

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



diaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque optionnelle vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin d'atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.**

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth Smart.

## COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE SUR LA CONSOLE

La console est adaptée aux connexions Bluetooth sur les tablettes au moyen de l'appli iFit-Smart Cardio Equipment, ainsi qu'aux détecteurs de rythme cardiaque compatibles. Remarque : les autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

### 1. Téléchargez et installez l'appli iFit-Smart Cardio Equipment sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android<sup>MC</sup>, accédez à App Store<sup>MS</sup> ou à Google Play<sup>MC</sup>, recherchez l'appli iFit-Smart Cardio Equipment gratuite et installez-la ensuite sur votre tablette. **Veillez à ce que l'option Bluetooth soit activée sur votre tablette.**

Ouvrez ensuite l'appli iFit-Smart Cardio Equipment et suivez les directives pour établir un compte iFit et personnaliser vos réglages.

### 2. Connectez votre détecteur de rythme cardiaque sur la console au besoin.

Si vous connectez votre détecteur de rythme cardiaque et votre tablette sur la console en même temps, **vous devez connecter le détecteur avant la tablette**. Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE SUR LA CONSOLE à droite.

### 3. Connectez votre tablette sur la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync (syncrho iFit) de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Suivez ensuite les directives de l'appli iFit-Smart Cardio Equipment pour connecter votre tablette sur la console.

Une fois la connexion établie, la DEL de la console passera au bleu fixe.

### 4. Enregistrez des données sur votre entraînement et effectuez-en le suivi.

Suivez les directives de l'appli iFit-Smart Cardio Equipment pour enregistrer des données sur votre entraînement et en effectuer le suivi.

### 5. Déconnectez votre tablette de la console au besoin.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'appli iFit-Smart Cardio Equipment. Ensuite, maintenez la touche iFit Sync (syncrho iFit) de la console enfoncée jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres dispositifs (dont tablettes, détecteurs de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

## COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE SUR LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth Smart.

Pour connecter votre détecteur de rythme cardiaque Bluetooth Smart sur la console, appuyez sur la touche iFit Sync (syncrho iFit) de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Une fois la connexion établie, la DEL de la console clignotera deux fois en rouge.

Remarque : si plus d'un détecteur de rythme cardiaque compatible se situe près de la console, cette dernière se connectera sur le détecteur émettant le signal le plus intense.

Pour déconnecter votre détecteur de rythme cardiaque de la console, maintenez enfoncée la touche iFit Sync (syncrho iFit) de la console jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres dispositifs (dont tablettes, détecteurs de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

## COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

### 1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings (réglages). Le premier écran des réglages apparaîtra à l'écran.

Remarque : si vous utilisez le mode manuel ou effectuez un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche End (terminer) pour mettre fin à l'entraînement avant d'appuyer sur la touche Settings (réglages).

### 2. Parcourez le mode des réglages.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, vous pouvez parcourir divers écrans de réglages. Appuyez à répétition sur la touche Display (affichage) pour sélectionner l'écran de réglages voulu.

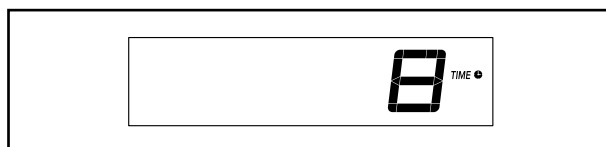
### 3. Changez les réglages selon le besoin.

**Numéro de version logicielle** – Le numéro de la version du logiciel s'affichera à l'écran.

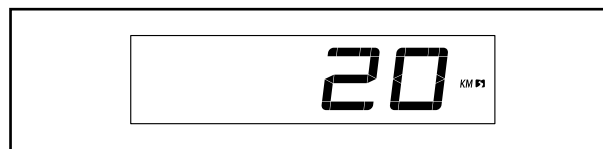
**Test d'écran** – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si l'écran fonctionne correctement.

**Test de touche** – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si une touche particulière fonctionne correctement.

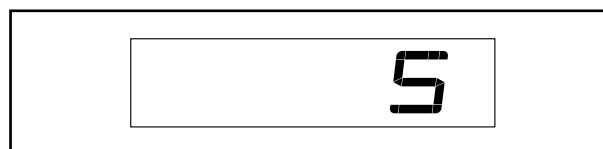
**Durée totale** – Le mot TIME (temps) apparaîtra à l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du rameur.



**Distance totale** – Les lettres KM (kilomètres) apparaîtront à l'écran. L'écran affichera en kilomètres la distance totale parcourue sur le rameur.



**Degré de contraste** – Le degré de contraste actuellement sélectionné s'affichera à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) pour régler le degré de contraste.



**Mode démo** – L'option de mode démo actuellement sélectionnée s'affichera à l'écran. La console comporte un mode démo destiné à l'exposition du rameur chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Appuyez à répétition sur la touche d'augmentation Resistance (résistance) pour sélectionner une option de mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).



### 4. Quittez le mode des réglages.

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

---

## INFORMATIONS D'IC

Cet appareil contient un ou des émetteurs/récepteurs exonérés de licence conformes aux normes du ou des CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada. Le fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes :1. Cet appareil ne devra pas causer d'interférences. 2. Cet appareil doit accepter toutes les interférences, y compris celles pouvant entraîner un dysfonctionnement.

**IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur de la console doivent être situés à non moins de 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.**

**CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)**

**Remarque : la console comporte l'ID IC : 3673A-OMCBMD1.**

# ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

## MAINTENANCE

L'entretien régulier est important pour obtenir un rendement optimal et prévenir l'usure. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le rameur. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le rameur, utilisez un linge humide et un peu de détergent doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et de l'ensoleillement direct.**

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

## DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si la console ne se met pas en marche, assurez-vous que le bloc d'alimentation est branché à fond.

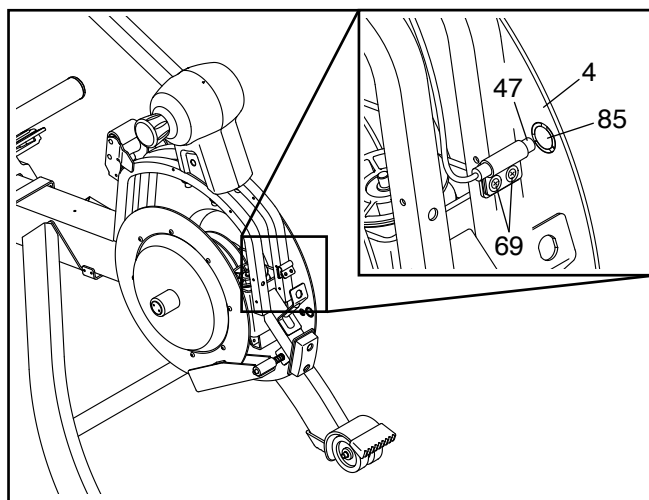
Pour obtenir un bloc d'alimentation de rechange, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation régulé provenant du fabricant.**

## COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique devrait être réglé.

**Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 27.** Localisez 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, enlevez délicatement les Capots Droit et Gauche.

Localisez ensuite le Capteur Magnétique (47). Tournez le Volant Cinétique Gauche (4) jusqu'à aligner l'Aimant (85) et le Capteur Magnétique. Desserrez ensuite légèrement les deux Vis M4 x 19mm (69) indiquées, approchez ou éloignez le Capteur Magnétique de l'Aimant et resserrez ensuite les Vis.



Tournez le Volant Cinétique Gauche (4) de sorte que l'Aimant (85) passe à répétition devant le Capteur Magnétique (47). Répétez ce processus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Une fois le capteur magnétique correctement réglé, réinstallez les pièces ayant été retirées.

# DIRECTIVES D'EXERCICE

**⚠️ AVERTISSEMENT :**  
avant de commencer celui-ci ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.

Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour de plus amples renseignements sur l'exercice, consultez un ouvrage reconnu ou votre médecin. N'oubliez pas qu'une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir les résultats escomptés.

## 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 déterminer le niveau d'intensité approprié à partir de votre rythme cardiaque. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour les exercices de dépense calorique et d'aérobie.

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	

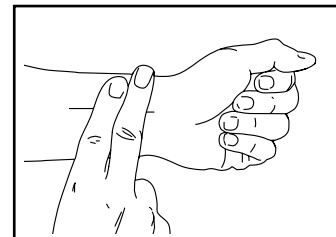
Pour déterminer le bon niveau d'intensité, recherchez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine près). Les trois nombres indiqués au-dessus de votre âge établissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus inférieur représente votre rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre moyen étant le rythme permettant de brûler le maximum de graisse et le nombre le plus élevé étant celui de l'exercice d'aérobie.

**Brûler de la graisse** – Pour brûler efficacement la graisse, vous devez vous entraîner à faible intensité pendant une longue période. Durant les quelques premières minutes de l'exercice, votre organisme tire son énergie des calories d'origine glucidique. Ce n'est qu'après les quelques premières minutes que votre organisme commence à tirer son énergie de la graisse en réserve. Si votre but est de brûler de la graisse, adaptez l'intensité de vos exercices de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus inférieur dans votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse, entraînez-vous en maintenant votre rythme cardiaque près du nombre moyen de votre zone d'entraînement.

**Exercice d'aérobie** – Si vous avez pour objectif de renforcer votre appareil cardiovasculaire, vous devez effectuer de l'entraînement d'aérobie, c'est-à-dire des exercices qui exigent un apport considérable en oxygène pendant de longues périodes. Pour l'exercice d'aérobie, adaptez l'intensité de votre entraînement de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus élevé dans votre zone d'entraînement.

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, exercez-vous pendant quatre minutes au moins. Cessez ensuite l'exercice et placez deux doigts sur votre poignet tel qu'illustré. Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le compte par 10 pour déterminer votre rythme cardiaque. Par exemple, si votre compte des battements du cœur pendant six secondes est 14, votre rythme cardiaque est de 140 battements à la minute.



## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

**Échauffement** – Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement et d'intensité légère. En plus d'augmenter la température du corps et le rythme cardiaque, l'échauffement stimule la circulation en préparation à l'exercice.

**Exercice de la zone d'entraînement** – Exercez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Durant les quelques premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes à la fois.) Respirez régulièrement et profondément pendant que vous vous exercez; ne retenez jamais votre souffle.

**Retour à la normale** – Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements accroissent la souplesse des muscles et aident à prévenir les problèmes consécutifs aux exercices.

## FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois séances d'entraînement chaque semaine, avec au moins une journée de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez passer à cinq séances d'entraînement par semaine, selon le besoin. N'oubliez pas que la clé de la réussite est d'inclure l'exercice de façon régulière et agréable dans vos habitudes de vie.

# LISTE DES PIÈCES

Modèle n° NTRW39121C.0 R0620A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	49	1	Pied du cadre
2	1	Rail	50	1	Bride
3	1	Stabilisateur	51	1	Porte-barre du rameur
4	1	Volant cinétique gauche	52	1	Poignée du cadre
5	1	Curseur du siège	53	1	Axe du pivot
6	2	Anneau d'appui	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 extenseur	59	2	Vis M8 x 12mm
12	1	Barre/Sangle du rameur	60	1	Boulon M10 x 40mm
13	1	Ressort	61	2	Vis M10 x 14mm
14	1	Bague droite du manche	62	8	Rondelle M5
15	1	Bague gauche du manche	63	8	Vis M5 x 10mm
16	2	Sangle du repose-pied	64	1	Volant cinétique droit
17	1	Repose-pied droit	65	12	Vis M6 x 15mm
18	1	Semelle de la pédale droite	66	2	Écrou à collerette M10
19	1	Support du repose-pied droit	67	4	Grande poulie du rail
20	1	Support du repose-pied gauche	68	11	Vis M4 x 16mm
21	1	Repose-pied gauche	69	22	Vis M4 x 19mm
22	1	Semelle de la pédale gauche	70	1	Rouleau de la sangle B
23	1	Siège	71	10	Vis M6 x 12mm
24	2	Roulement A	72	1	Bague d'espacement de 4,8mm
25	4	Bague à ressort	73	1	Vis de mise à la terre
26	2	Embout de l'axe	74	1	Roulement unidirectionnel
27	2	Roulement B	75	1	Console
28	2	Rondelle ondulée	76	1	Manche
29	1	Assemblage de la poulie	77	1	Montant
30	1	Axe	78	1	Bouton
31	2	Bague du pivot	79	1	Passe-Fil
32	2	Butée avant	80	1	Boîtier droit du montant
33	1	Butée	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 curseur	85	4	Aimant
38	1	Embout du rail	86	5	Écrou de verrouillage M8
39	2	Grand rouleau du curseur	87	1	Butée arrière
40	2	Axe du curseur	88	2	Support du roulement
41	2	Pied du stabilisateur	89	1	Bloc d'articulation
42	4	Roue	90	1	Bras articulé
43	2	Pied de rangement	91	1	Support de l'aimant
44	5	Poulie du rail	92	1	Axe de poulie de 58mm
45	1	Rouleau de la sangle	93	3	Axe de poulie de 83mm
46	2	Axe de la sangle	94	2	Pince
47	1	Capteur magnétique/fil	95	4	Vis émoussée M4 x 19mm
48	1	Poulie du cadre	96	1	Vis hexagonale M6 x 12mm

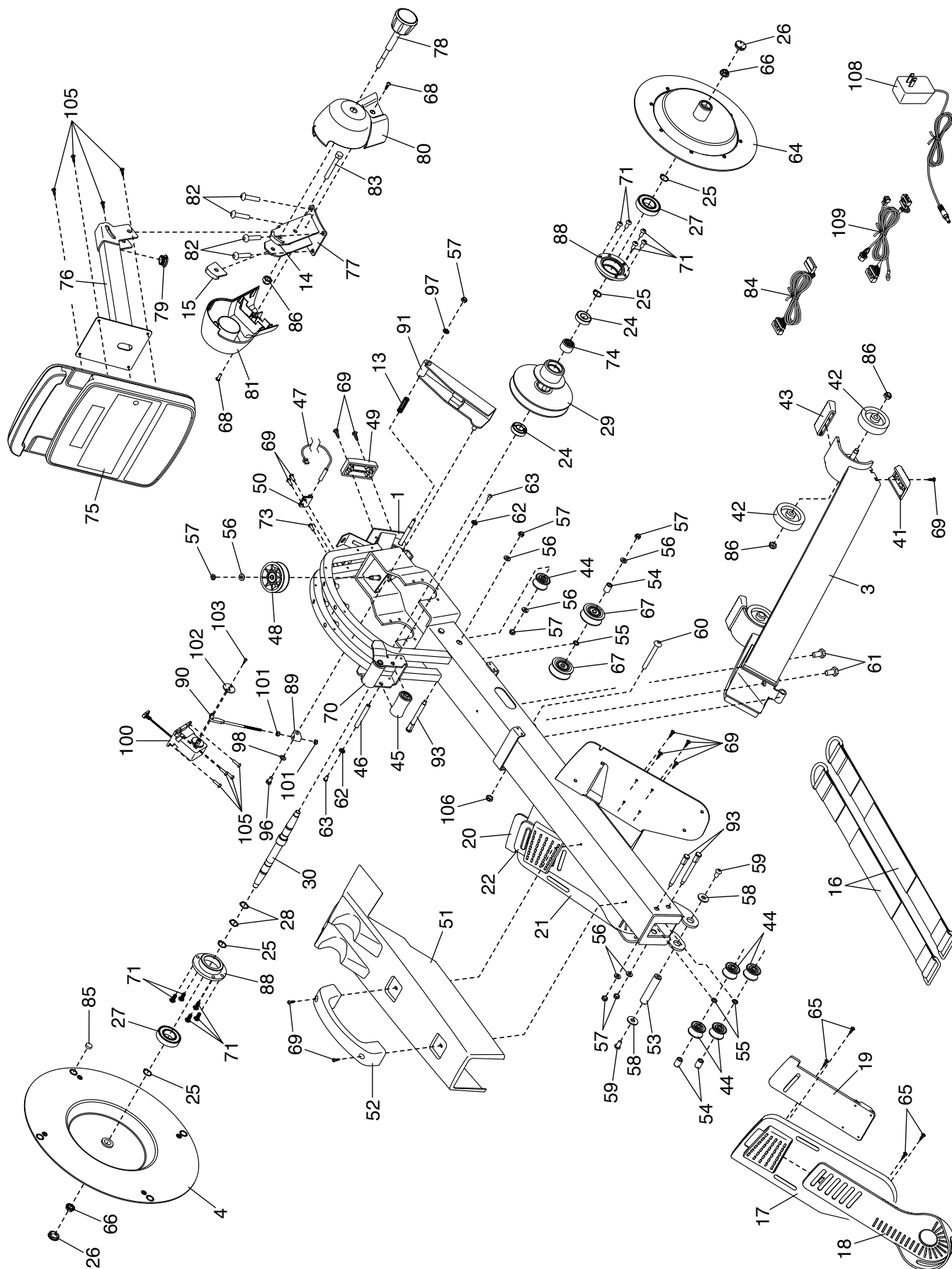


N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
97	1	Rondelle M6 x 13mm	105	8	Vis M4 x 12mm
98	1	Rondelle M6	106	1	Écrou de verrouillage M10
99	20	Vis émoussée M4 x 12mm	107	6	Vis M4 x 10mm
100	1	Moteur de résistance	108	1	Bloc d'alimentation
101	2	Écrou M5	109	1	Fil principal
102	1	Disque de résistance	*	—	Manuel de l'utilisateur
103	1	Vis M3 x 8mm	*	—	Outil d'assemblage
104	2	Vis M4 x 8mm			

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. \* Ces pièces ne sont pas illustrées.

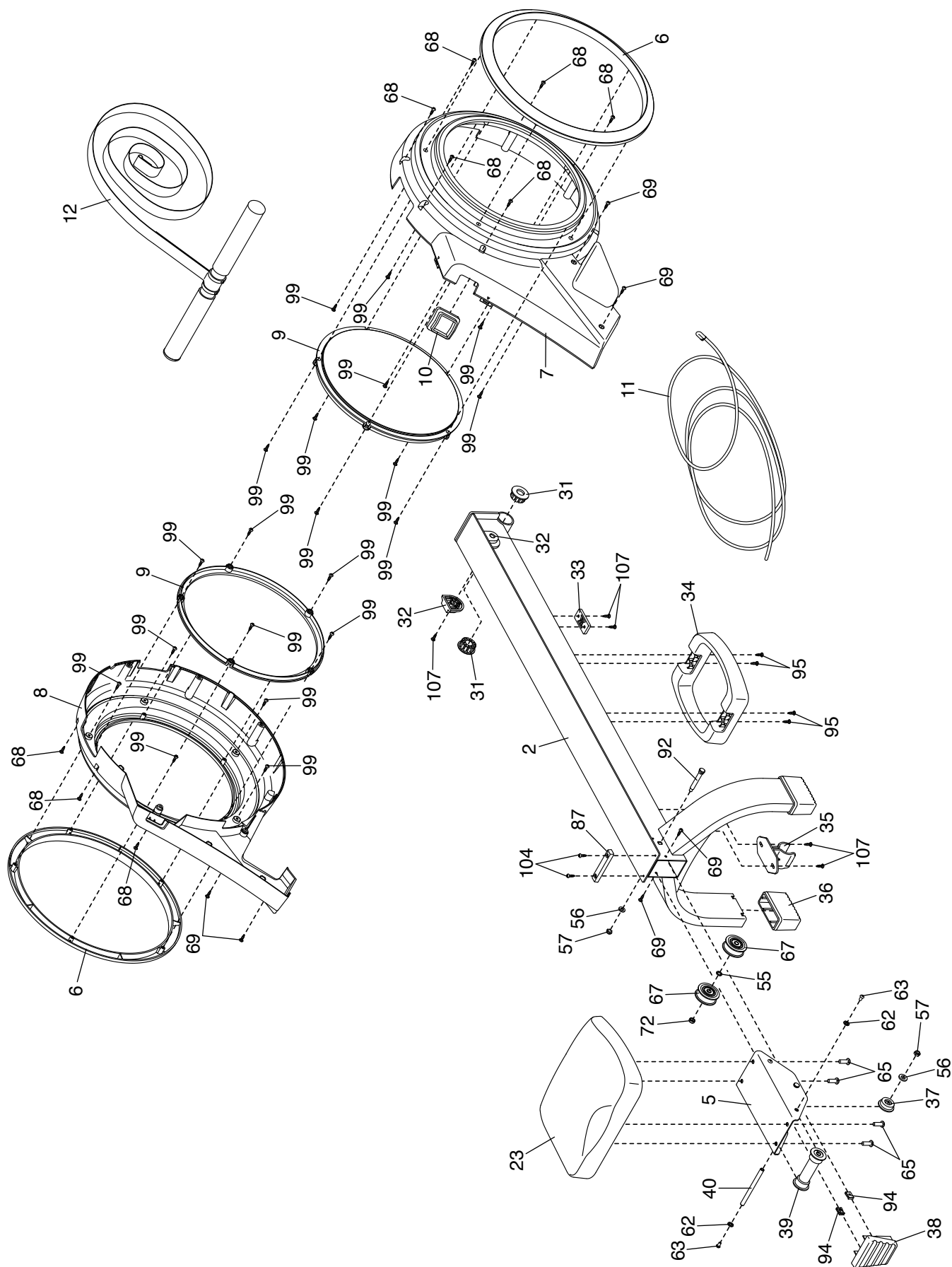
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle n° NTRW39121C.0 R0620A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle n° NTRW39121C.0 R0620A



# COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture avant du manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, ayez en main les informations suivantes avant de nous appeler :

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

## GARANTIE LIMITÉE

**IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 4.**

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti pendant cinq (5) années suivant la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant une (1) année suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'ICON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'ICON, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toute réparation faisant l'objet d'une réclamation en vertu de la garantie doit être préalablement autorisée par ICON. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) si le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) si le produit est acheté ou transporté hors des É.-U., (3) si toutes les directives et tous les avertissements de ce manuel ne sont pas respectés, (4) si le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale ou (5) si le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) les dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit, (2) les dommages à l'égard d'une perte financière, ou perte de biens, de revenus, de profits, de jouissance ou d'usage ou des frais de retrait ou d'installation ou (3) tout autre dommage consécutif. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certains états ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers ; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant du manuel).

**ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8**