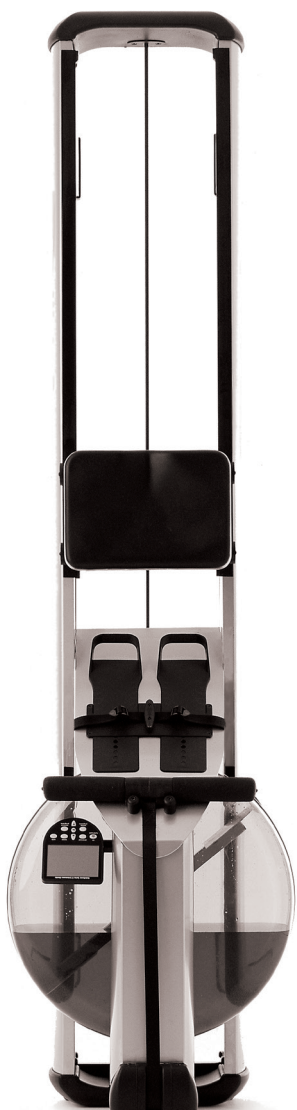




WaterRowerM1



OWNER'S MANUAL <i>MANUEL DE L'UTILISATEUR</i>	02-15
ASSEMBLY MANUAL <i>MANUEL D'ASSEMBLAGE</i>	16-25
<i>CONSIGNES D'UTILISATION DU MONITEUR S4</i>	26-37
S4 MONITOR MANUAL	38-49
WARRANTY <i>WARRANTY</i>	50-51

INTRODUCTION

Congratulations on becoming a WaterRower owner.

Rowing is universally recognized as the perfect aerobic exercise – smooth, low impact, rhythmic and whole-body – unrivalled for its physiological benefits and aesthetic pleasures.

Rowing, indoors or outdoors, at any exercise level of intensity, requires a greater exercise expenditure than any other aerobic activity. Calories are burned in relation to the number of muscles used and the intensity and duration of the exercise. Rowing with a sliding seat uses a very large muscle mass since the upper, lower and trunk muscles are used vigorously.

-Dr. C Everett Koop- Former US Surgeon General

While most rowing machines imitate the action of rowing, they do so mechanically, and therefore lack the natural dynamics experienced when a boat and crew glide down a river.

At WaterRower, we have focused on replicating the physical dynamics of rowing, with the knowledge that this will achieve all of its physiological benefits, as well as much of the aesthetic pleasure.

To maximize the enjoyment from using your WaterRower we recommend that you follow our suggestions on rowing technique and training programs. We hope that some of the discussion points in this manual will improve your knowledge about exercise in general, so that you are better able to fulfill your specific exercise objectives.

Your WaterRower has been carefully hand-crafted to give you years of trouble-free use. You will notice that each WaterRower is unique due to the variance in color and grain that occurs naturally in genuine hardwood. We recommend that you closely follow the assembly details provided, particularly by assembling the machine in the correct sequence, and adhering to the suggested maintenance schedule.

We hope you enjoy using your WaterRower for many years to come!

INTRODUCTION

Félicitations, vous êtes maintenant

propriétaire d'un rameur WaterRower.

C'est un fait connu, ramer est l'exercice aérobique idéal – fluide, sans impacts, rythmique et sollicite tout le corps – sans égal pour ses bienfaits physiologiques et esthétiques.

Ramer, à l'intérieur ou à l'extérieur, à tout niveau d'intensité, engendre une dépense énergétique supérieure à toute autre activité aérobique. La quantité de calories brûlées varie en fonction du nombre de muscles sollicités, de l'intensité et de la durée. Ramer sur un siège à coulisse active un grand nombre de groupes musculaires car l'exercice sollicite le haut du corps, les jambes et les muscles du tronc.

- Dr. C. Everett Koop, ancien médecin généraliste aux É-U :

Bien que la plupart des rameurs imitent la mécanique de l'action de ramer, ils ne rendent toutefois pas la dynamique naturelle vécue sur une embarcation qui glisse sur l'eau.

Chez WaterRower, nous avons concentré nos efforts afin de reproduire la dynamique de l'activité sur l'eau car cela permet d'en tirer tous les bénéfices physiques, tout en procurant un esthétisme remarquable.

Afin d'optimiser la qualité de votre expérience sur votre WaterRower, nous vous recommandons de suivre les quelques conseils suivants sur la technique et les programmes d'entraînement. Nous espérons que les points suivants compléteront vos connaissances sur l'entraînement en général afin de vous aider à atteindre vos objectifs spécifiques.

Votre WaterRower a été conçu à la main avec beaucoup de soin pour vous procurer des années d'utilisation sans problème. Vous remarquerez que chaque WaterRower est unique grâce aux variations de couleur et du fil du bois, caractéristiques du bois dur véritable. Nous vous recommandons de suivre attentivement les instructions d'assemblage inclus, et surtout de suivre l'ordre des étapes d'assemblage, ainsi que de suivre le programme d'entretien recommandé.

Nous vous souhaitons des années de plaisir sur votre WaterRower!

SAFETY

We recommend consulting a physician before starting out with an exercise program. Please read all instructions before using the WaterRower. Additional information on getting started, rowing technique and rowing training advice can be found at www.HowToRow.com.

⚠ Warning: Please keep hands away from moving parts when rowing machine is in use.

For further information on safety tips, please refer to:
www.waterrower.com/safety.

OPERATION

The WaterRower is unique in using the effect of drag to provide an exercise which is entirely self paced. Because drag is linked to speed, a crew rowing down a river chooses its intensity of exercise simply by altering the pace at which they row: the faster the boat travels the greater the drag and the harder the crew must work. There is a similar effect in swimming.

By replicating these dynamics the WaterRower does not require adjustment to increase resistance: if a more intensive workout is required, simply row faster and harder, and the WaterRower will respond accordingly.

SÉCURITÉ

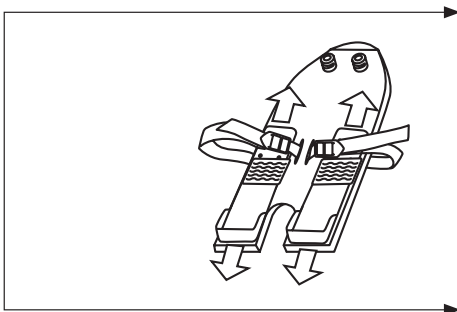
Il est recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser votre WaterRower. Vous trouverez des informations supplémentaires (comment débiter, techniques, conseils d'entraînement) au www.HowToRow.com.

⚠ Avertissement : Veuillez garder les mains à l'écart des pièces mobiles lorsque l'exerciceur est utilisé. Pour de plus amples informations concernant la sécurité, consultez le www.waterrower.com/safety

FONCTIONNEMENT

L'appareil WaterRower est unique car il utilise la résistance de l'eau pour offrir un exercice qui crée un rythme de lui-même. Puisque la résistance est étroitement liée à la vitesse, une équipe de rameurs qui se déplace sur l'eau choisira le degré d'intensité de son entraînement simplement en modifiant sa cadence : plus l'embarcation se déplace rapidement, plus grande est la résistance et plus grand est l'effort qui doit être déployé par l'équipe de rameurs. Le même effet s'applique à la nage.

Grâce à cette dynamique que reproduit le WaterRower, aucun ajustement de la résistance n'est nécessaire : pour augmenter l'intensité d'un entraînement, il s'agit simplement d'augmenter la cadence et la force du mouvement et le WaterRower réagira en conséquence.



WATER LEVEL

The amount of water in the tank simulates the weight of the boat and crew as it glides down the river. Changing the water level does not change the resistance, it simply changes the mass which the user is trying to move. Increasing the water level simulates a heavier boat and crew mass, similarly reducing the water level simulates a lighter boat and crew mass. The water level is adjusted according to one's personal preference or user type; the intensity is altered simply by moving the chosen mass faster or slower. A level gauge is positioned on the side of the tank. Overfilling the tank could impact the warranty coverage. Do not fill above the maximum level.

NOTE - Fill the tank with ordinary municipal water. Municipal water contains additives which will deter the growth of algae. If municipal water is unavailable, use distilled water. Unless using blue dye, add the purification tablet supplied with your WaterRower. (Refer to the section on Preventative Maintenance for advice on Water Treatment).

FOOTPAD POSITION

The Footpad has been designed to be adjusted for maximum comfort. The Footstrap is designed to cross the foot at the pivot point of the toes (the ball of the foot). This should enable the heel to be raised off the footboard as the user comes forward with each stroke. The Footpad can be easily adjusted to accommodate different users, simply lift the top lip of the Footpad to unhook and slide up or down to reposition on another hole.

NIVEAU D'EAU

La quantité d'eau dans le réservoir reproduit le poids de l'embarcation et de l'équipe de rameurs qui glissent sur un plan d'eau. Modifier le niveau d'eau ne change pas la résistance : cela modifie la masse que l'on tente de déplacer. Ainsi, augmenter le niveau d'eau simule une embarcation et une équipe plus lourdes, au même titre qu'un niveau d'eau réduit simule une embarcation et une équipe plus légères. Le niveau d'eau varie selon les préférences personnelles et le type d'utilisation; l'intensité de l'exercice est modifiée simplement en déplaçant la masse d'eau désirée plus ou moins rapidement. Un indicateur de niveau est placé sur le côté du réservoir. Remplir le réservoir passé la limite marquée par l'indicateur pourrait influencer la garantie de l'appareil. Ne pas remplir au-delà de la limite indiquée.

NOTE - Remplir le réservoir avec l'eau courante de votre municipalité. Cette eau contient des additifs qui préviennent l'apparition d'algues. S'il n'est pas possible d'utiliser l'eau courante, utilisez de l'eau distillée. À moins d'utiliser du colorant bleu, ajoutez une capsule de purification, incluse avec votre WaterRower. (Référez vous à la section entretien Préventif pour des conseils concernant le Traitement de l'Eau)

POSITION DE LA PLANCHE DE PIED

La planche de pied a été conçue afin de pouvoir s'ajuster pour offrir un confort maximal. La sangle de pied devrait passer sur le pied au point de pivot des orteils (l'avant-pied). Le talon devrait pouvoir s'élever de la planche à chaque mouvement vers l'avant. La planche de pied s'ajuste facilement afin de s'adapter aux différents usagers. La planche s'ajuste en soulevant le bord supérieur de la planche de pied pour la décrocher et la faire glisser en position vers le haut ou vers le bas.

START UP MAINTENANCE

During the first weeks of use, the wood in your WaterRower will adjust to the temperature and humidity of the environment. During this period it is strongly advised that you GENTLY tighten all the connecting bolts with the Allen key stored under the rear spacer. Please be careful not to overtighten any of these bolts.

Additionally, as the drive and recoil belts loosen up with use, it may be necessary to tighten the bungee cord. To do this, leave the handle in the full forward position and adjust the bungee/recoil belt buckle to provide a little more tension. It may be necessary to tighten to perform these two simple start up procedures once or twice over the first month of use. Please refer to Adjusting the Recoil video at: www.waterrowerservice.com/videos.

MAINTAINING THE FRAME

The metal surface can be wiped clean with a damp cloth and a small amount of nonabrasive cleaner can be used. We do not recommend storing the WaterRower outside. The use and/or storage of the WaterRower in inclement weather, including but not limited, to extreme temperatures and moisture could void the warranty.

ENTRETIEN DE DÉPART

Au cours de la première semaine d'utilisation, le bois de votre WaterRower s'adapte à la température et au taux d'humidité ambiant. Pendant cette période, nous recommandons fortement de serrer LÉGÈREMENT tous les boulons d'assemblage au moyen de la clé Allen rangée sous l'espaceur arrière. Prenez soin de ne pas trop serrer ces boulons.

De plus, avec l'usage, les courroies de transmission et de recul prendront de l'expansion et il est possible que vous deviez tendre la corde élastique. Pour ce faire, vous n'avez qu'à laisser la poignée complètement à l'avant et ajuster la boucle des courroies élastique/recul afin d'ajouter un peu de tension. Il peut être nécessaire de tendre pour pratiquer ces deux procédures simples de démarrage une ou deux fois au cours du premier mois d'utilisation. Veuillez vous référer à la vidéo pour l'Ajustement du Recul : www.waterrowerservice.com/videos

ENTRETIEN DU CADRE

La surface métallique se nettoie au moyen d'un linge humide et une petite quantité d'un nettoyant non-abrasif peut être utilisée. Il n'est pas recommandé d'entreposer le WaterRower à l'extérieur. L'usage et/ou l'entreposage du WaterRower dans de mauvaises conditions météorologiques, qui comprend, mais ne se limite pas à, des températures et taux d'humidités extrêmes, pourrait annuler la garantie de l'appareil.

MAINTAINING AND CLEANING

To maintain the appearance and integrity of your WaterRower it is necessary to keep the machine clean. It is particularly important to ensure that there is no dust build up in the clutch and belt mechanism between the top and bottom decks. Dust can be removed by using a cloth or vacuum cleaner. The surface of the Rails must be kept clean to prevent dust and dirt from deteriorating the seat wheels; the rails can be cleaned by wiping with a damp cloth. The surface of the tank can be cleaned, however, please ensure you read the instructions for any cleaning fluids prior to use: Do not use methylated spirits, chlorates, bleach or ammonia based fluids when cleaning any part of your WaterRower. The use of improper cleaning products could void the warranty.

STORAGE OF YOUR WATERROWER

Your WaterRower can be stored upright. Lift the rear leg end, pull the WaterRower towards you and use the momentum to stand it in an upright position. When storing the WaterRower, please ensure the seat is in the forward position (close to the footboard). When stored upright the WaterRower is stable and it only takes the space of a chair.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Pour entretenir l'apparence et l'intégrité de votre WaterRower, il est nécessaire de garder l'appareil propre. Il est particulièrement important de s'assurer qu'il n'y ait aucune accumulation de poussière dans la transmission et le mécanisme de courroie, entre les planches supérieure et inférieure. La poussière peut être enlevée au moyen d'un linge ou d'un aspirateur.

La surface des rails doit être gardée propre afin d'éviter que la poussière et les saletés n'abîment les roues du siège; les rails peuvent être nettoyés au moyen d'un linge humide.

La surface du réservoir peut être nettoyée, mais assurez vous de bien lire les instructions avant d'utiliser un agent nettoyant, quel qu'il soit.

N'utilisez aucun d'alcool méthylié, chlorure, blanchissant ni liquide à base d'ammoniaque LORS DU NETTOYAGE DE VOTRE WATERROWER. L'usage de produits nettoyants inadéquats pourrait annuler la garantie de l'appareil.

ENTREPOSAGE DU WATERROWER

Votre WaterRower peut être rangé à la verticale. Il s'agit de soulever la partie de l'espaceur arrière et tirer le WaterRower vers vous et utiliser l'élan pour le soulever en position verticale. Quand vous entreposez votre WaterRower, assurez-vous que le siège est positionné à l'avant (près de la planche de pied). Lorsque le WaterRower est à la verticale et bien stable, il occupe le même espace qu'une chaise.

PREVENTATIVE MAINTENANCE

Periodic maintenance is required to maintain the condition of the water in the tank. We strongly advise using Municipal Tap Water which contains treatments to keep it free from bacteria and algae, etc. The water must be refreshed periodically by adding a water purification tablet provided. The purification tablet degrades by exposure to light: this may vary from 6 months in direct sunlight to 2 years in an artificially lit environment. Generally we suggest adding one purification tablet every six months.

If water discoloration occurs, add a purification tablet immediately. If the water does not clear, we recommend emptying the tank, flushing it out with clean water, refilling and adding a purification tablet. Never use Pool Chlorine or Chlorine Bleach in the tank as this will irreparably damage the polycarbonate tank. The use of an alternative purification option in the tank beyond the approved WaterRower product could void the warranty.

ENTRETIEN PRÉVENTIF

Un entretien périodique est nécessaire pour l'eau du réservoir. Nous recommandons fortement d'utiliser l'eau courante de votre municipalité car elle contient des agents de traitement qui éliminent les bactéries, algues, etc. L'eau doit être traitée périodiquement au moyen d'une tablette de purification incluse (si vous utilisez la teinture bleue, n'utilisez pas les tablettes de purification). Les tablettes sont dégradées lorsqu'elles sont exposées à la lumière : la durée de dégradations varie de 6 mois à 2 ans dans un environnement avec éclairage artificiel. Nous recommandons généralement d'utiliser une tablette à chaque 6 mois.

Si vous observez une variation de la coloration de l'eau, ajoutez immédiatement une tablette. Si l'eau ne s'éclaircit pas, nous recommandons de vider le réservoir, le rincer à l'eau propre, remplir à nouveau et ajouter une tablette de purification. Ne jamais utiliser de chlore pour la piscine, ni de blanchissant au chlore car ces derniers pourraient endommager le réservoir en polycarbonate. L'utilisation d'un autre type de purificateur qui n'est pas approuvé par WaterRower pourrait entraîner l'annulation de la garantie WaterRower.

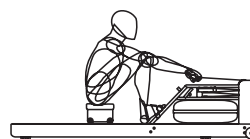
USING YOUR WATERROWER

The Rowing Action uses 84% of your muscle mass; from the tips of the fingers holding the handle/oars, to the balls of the feet connected to the footboard/boat, all the muscles between these 2 points contribute to the Rowing Action.

The Rowing Action is comprised of both fast (drive phase) and slow (recovery phase) movements. It is important to combine these 2 movements into a rhythm in order to create a smooth, flowing, unhurried Rowing Action. The diagrams below show 3 basic movements of the rowing action.

Allow yourself the first few rowing sessions to practice the correct positions and phases as well as the correct ratio and rhythm of the rowing action. With regular rowing, the technique will become easier and you will soon experience the physiological benefits of rowing.

Please visit www.HowToRow.com to learn more about the phases and positions of the rowing technique.

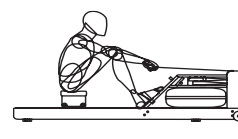


CATCH POSITION

Sitting tall, arms straight reaching forward, shoulders relaxed, head up, eyes looking forward, legs compressed and shins vertical.

POSITION D'ATTAQUE

Position assise, bien droite, les bras tendus vers l'avant, les épaules détendues, tête bien droite, les yeux qui regardent droit devant, les jambes repliées et les tibias à la verticale.

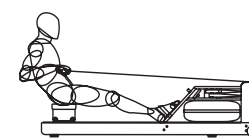


DRIVE PHASE

Drive back with the legs, arms hang off the handle and only begin to bend once handle is above the knees, torso is strong with good posture and body angle opens up slowly as you drive the legs.

PHASE DE PROPULSION

On pousse vers l'arrière avec les jambes, les bras demeurent tendus et ne commencent à plier que lorsque les mains arrivent au niveau des genoux, le torse est solide et bien droit, l'angle du corps s'ouvre progressivement au fur et à mesure que les jambes poussent vers l'arrière.



RELEASE POSITION

Legs straight, handle drawn to chest, sitting back just past the vertical, torso firm, shoulders relaxed, head up and eyes looking forward.

POSITION RELÂCHER

Jambes droites, la poignée tirée à la poitrine, le torse solide, légèrement passé la verticale, épaules détendues, la tête droite, le regard droit devant.

UTILISATION DU WATERROWER

L'action de ramer sollicite 84% de votre masse musculaire; du bout des doigts qui agrippent la poignée, à l'avant-pied en appui sur la planche de pied, tous les muscles situés entre ces deux points sont mis à contribution lorsque vous ramez. Ramer comprend des mouvements lents et rapides : un mouvement rapide (phase de propulsion) et un mouvement lent (phase de récupération). Il est important de combiner ces deux mouvements de façon rythmique afin de créer une action fluide et régulière. Les schémas suivants illustrent les 3 mouvements de base du rameur.

Accordez-vous quelques séances pour vous exercer à adopter des bonnes phases et positions et trouver votre rythme. En vous exerçant régulièrement, la technique deviendra plus facile et vous pourrez ressentir tous les bienfaits de l'exercice.

Veuillez visiter le www.HowToRow.com pour en apprendre plus au sujet des phases, positions et techniques pour ramer correctement.

AEROBIC TRAINING

A sustained exercise program will improve the efficiency with which the respiratory and cardiovascular system can supply oxygen. This improves lung function, heart function, vascular efficiency and capillary growth, leading to improved well-being and endurance. At about 70 - 80% of the maximum heart rate, lactic acid begins to accumulate in the blood supply at a greater rate than it can be extracted by the liver, kidneys and other organs. Exercising above this intensity will cause progressive accumulation of lactic acid in the blood, increased heart and breathing rates and cause muscle fatigue.

Prolonged exercise at or below this intensity will maintain lactic acid at non-fatiguing levels and exercise duration will be limited solely to the depletion of available fuel stores. If your exercise objective is aerobic training (cardiovascular/endurance), then it is necessary to exercise at an intensity which will avoid fatigue due to lactic acid build up. This is best achieved at moderate levels of intensity over medium/long durations.

A moderate exercise intensity (70-80% of the maximum heart rate) is about that achieved by a steady jog, avoiding the onset of muscle soreness.

ENTRAINEMENT EN AÉROBIE

Un programme d'entraînement soutenu améliore l'efficacité avec laquelle les systèmes respiratoire et cardiovasculaire transportent l'oxygène. Cela comprend l'amélioration des fonctions pulmonaires et cardio-vasculaires, ainsi que la croissance des capillaires, ce qui mène à une meilleure santé et une endurance accrue. À environ 70-80% de la fréquence cardiaque maximale, la quantité d'acide lactique commence à s'accumuler dans le sang plus rapidement que la vitesse à laquelle le foie, les reins et les autres organes parviennent à l'éliminer. Les exercices qui dépassent cette intensité entraîneront une accumulation graduelle d'acide lactique dans le sang, une hausse des fréquences cardiaque et respiratoire et la fatigue musculaire.

Les exercices maintenus à cette intensité, ou à intensité moindre, gardent les taux d'acide lactique à un niveau qui n'induit pas de fatigue et la durée de l'exercice n'aura comme effet que la diminution des réserves d'énergie. Si l'objectif de l'exercice est l'entraînement en aérobie (cardio/endurance), il est primordial de garder l'intensité à un niveau qui n'engendre pas l'accumulation d'acide lactique. L'idéal est donc de maintenir l'exercice à une intensité réduite pour une durée moyenne/longue.

Une intensité moyenne (70-80% de la fréquence cardiaque maximale) correspond à un jogging soutenu, mais qui ne cause pas de courbatures.

ANAEROBIC TRAINING

Anaerobic training causes the build-up of lactic acid (as rapidly as one minute after exercise is commenced). Lactic acid saturation will necessitate either a rapid reduction in exercise intensity or complete cessation.

The accumulation of lactic acid limits the contribution of the anaerobic process to total energy production. Though energy may be generated rapidly, total work capacity and total output is limited.

The level of intensity at which lactic acid begins to accumulate can be altered by training. This is best done by improving the efficiency of the aerobic process and is achieved by training at moderate levels of intensity.

Exercising at anaerobic intensities may condition an athlete's tolerance to fatigue, but the benefit can be more psychological than physiological. Prolonged exercise at high intensity not only impairs the weight reduction and aerobic training effect, but the rapid onset of fatigue can cause poor technique and increase risk of injury.

Training anaerobically is done at high intensities (80-100% of the maximum heart rate) over a short period of time (10 seconds to a few minutes). Interval training is a form of anaerobic training.

ENTRAINEMENT EN ANAÉROBIE

L'entraînement en anaérobie entraîne l'accumulation d'acide lactique (peut commencer après seulement une minute d'activité). La saturation d'acide lactique exige inévitablement une réduction de l'intensité ou l'arrêt complet de l'exercice.

L'accumulation d'acide lactique limite la contribution du processus anaérobie à la production globale d'énergie. Bien que l'énergie puisse être générée rapidement, la capacité totale de travail et l'énergie déployée sont limitées.

Le niveau d'intensité à partir duquel l'acide lactique commence à s'accumuler peut être modifié avec l'entraînement. Pour y parvenir, l'idéal est d'améliorer l'efficacité du processus aérobie par des exercices à intensité modérée.

L'entraînement à des intensités anaérobiques permet de conditionner un athlète à mieux endurer la fatigue, mais les bénéfices pourraient être plus psychologiques que physiologiques. Les exercices prolongés à haute intensité ne font pas que réduire la perte de poids et les effets d'un entraînement aérobie, mais la fatigue qui s'installe rapidement peut nuire à la technique et augmenter les risques de blessures.

L'entraînement en anaérobie se fait à haute intensité (80-100% de la fréquence cardiaque maximale) sur une courte période (entre 10 secondes et quelques minutes). L'entraînement par intervalles est une forme d'entraînement anaérobie.

YOUR EXERCISE PROGRAM

Most of us recognize the benefit of exercise and the potential improvements to our general health and well-being. However, few of us fully understand the physiology of exercise and the best means of achieving our specific exercise objectives.

In order to get the most out of any exercise program, it is essential to have an understanding of what your exercise objectives are. These may include reducing or maintaining weight, improving general strength, developing bulging muscles, improving sporting competitiveness or simply avoiding the health consequences of a modern sedentary lifestyle. It is important to set a few different types of objectives. These are divided into:

- Immediate Objectives - weekly
- Short Term Objectives - monthly
- Long Term Objectives - yearly

Your long term objectives are your final objectives, to achieve these, you need stepping stones which are the short term objectives and immediate objectives. Objectives need to be:

- Specific - set goals that you would like to achieve by certain dates
- Realistic - do not set a standard too high or motivation will be lost
- Flexible - be prepared for setbacks such as injuries and illness

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

La majorité de la population connaît les bienfaits de l'exercice et les retombées positives pour la santé générale et le bien-être qu'il apporte. Par contre, peu de gens comprennent vraiment la physiologie de l'exercice et les meilleurs moyens à adopter pour atteindre leurs objectifs d'entraînement spécifiques.

Pour tirer profit au maximum d'un programme d'entraînement, une bonne compréhension des objectifs d'entraînement est primordiale. Cela peut être la perte, ou le maintien, de votre poids, améliorer la force générale, accroître la masse musculaire, améliorer les performances sportives ou simplement éviter les problèmes de santé reliés à la sédentarité, caractéristique de notre mode de vie moderne.

Un aspect central de l'entraînement est de se fixer différents types d'objectifs classifiés comme suit :

- Objectifs immédiats – ciblés sur la semaine
- Objectifs à court terme – ciblés sur le mois
- Objectifs à long terme – ciblés sur l'année

Vos objectifs à long terme représentent votre but final. Pour l'atteindre, vous devez utiliser les objectifs immédiats et à court terme comme tremplins.

Les objectifs doivent être :

- Spécifiques – fixez des objectifs que vous souhaitez atteindre à certaines dates;
- Réalistes : ne fixez pas des objectifs trop élevés, vous risqueriez de perdre votre motivation;
- Flexibles – tenir compte des contretemps, tels que les blessures et la maladie.

WEIGHT MAINTENANCE

At lower intensities, our body uses a mixture of fat and carbohydrate as its source of fuel. As the maximum aerobic output is approached, the percentage of fat consumed as fuel reduces to zero. Also, as the duration of exercise is increased, the percentage of fat consumed tends to increase.

If your objective is weight maintenance, then the energy (food) you consume must equal energy used (exercise, metabolism etc.). Exercising for weight maintenance is best achieved at lower intensities and over longer durations. A low intensity (60 - 70% of the maximum heart rate) is typically that at which you can hold a conversation; it is by no means strenuous and is about that achieved by a brisk walk.

MAINTENIR VOTRE POIDS

Pour l'activité à basse intensité, le corps utilise les graisses et les glucides comme carburants. Plus l'intensité de l'effort approche de son maximum, et plus le pourcentage de l'apport d'énergie venant des graisses s'approche de zéro. Aussi, un exercice maintenu sur une longue période est associé à un pourcentage accru de graisses brûlées.

Si votre objectif est de maintenir votre poids, votre apport énergétique (alimentation) doit être égal à votre dépense énergétique (exercices, métabolisme, etc.). Pour atteindre un tel objectif, on privilégie les exercices à faible intensité, maintenus sur une longue durée. À intensité réduite (60-70% de la fréquence cardiaque max.), vous devriez pouvoir tenir une conversation; cela ne doit pas être épuisant et correspond approximativement à l'effort d'une marche rapide.

WATERCOACH

WaterCoach is a rowing education program designed to broaden the knowledge of rowing as a fitness pursuit. WaterCoach consists of three programs for the WaterRower owner, fitness professional/instructor and the general rowing machine user in the gym;

- WaterCoach Home - a rowing education program and personal training advice for the WaterRower owner.
- WaterCoach Professional - a rowing education program for the fitness professional/ instructor. ACE certified course.
- HowToRow - a rowing education program for the rowing machine user, at a gym.

We hope that this expanded knowledge enables you to realize the unrivalled physical benefits of rowing and get the best from your WaterRower. For more information, please visit www.HowToRow.com.

WATERCOACH

WaterCoach est un programme d'apprentissage qui a pour objectif d'accroître les connaissances sur l'exercice de ramer. WaterCoach consiste en trois programmes à l'intention des propriétaires de WaterRower, des professionnels/ entraîneurs et des utilisateurs de rameur en salle de conditionnement;

- *WaterCoach Home - Programme d'apprentissage et conseils pour le propriétaire d'appareil WaterRower.*
- *WaterCoach Professional - Programme d'apprentissage à l'intention des professionnels/ entraîneurs. Programme certifié ACE (American Council on Exercise).*
- *HowToRow - Tutoriel pour l'utilisateur de WaterRower en salle de conditionnement.*

Nous espérons que ces quelques informations auront élargi vos connaissances et vous permettront de profiter des bienfaits incomparables du rameur en exploitant votre WaterRower au maximum. Pour de plus amples informations, visitez le www.HowToRow.com.

TRAINING GUIDELINES

To ensure you get the maximum benefit from training on your WaterRower and to avoid unnecessary problems or injuries here are a few guidelines:

- A health check before starting an exercise program.
- Use heart rate to monitor your intensity.
- Always warm up and cool down.
- Always stretch, especially at the end of your workout.
- Keep a record of your workouts.
- Keep well hydrated.
- Gradually increase the intensity, duration and frequency of your workouts.
- Ensure you include recovery time in your training program.

Add variety to your workouts.(refer to www.HowToRow.com/workouts)

TRAINING RESOURCES

For further information on your exercise objectives and rowing training types please visit: www.HowToRow.com.

QUELQUES CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Afin de vous permettre de tirer le maximum de votre entraînement sur votre WaterRower, et éviter les complications et blessures qui peuvent être prévenues, voici quelques conseils:

- *Consultez un spécialiste de la santé avant d'entreprendre un programme d'entraînement;*
- *Utilisez votre fréquence cardiaque pour évaluer l'intensité de l'effort;*
- *Toujours prendre le temps pour l'échauffement et le retour au calme;*
- *Tenez un registre de vos entraînements;*
- *Restez bien hydraté;*
- *Augmentez progressivement l'intensité et la durée de vos séances;*
- *Assurez-vous de vous garder du temps pour récupérer dans votre programme.*

Pour ajouter un peu de variété à vos entraînements, visitez le [HowToRow.com/workouts](http://www.HowToRow.com/workouts)

RESSOURCES POUR VOS ENTRAINEMENTS

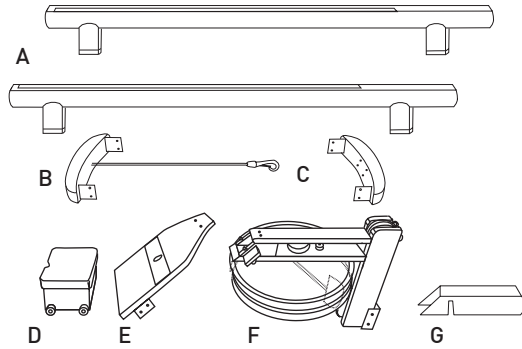
Trouvez des informations supplémentaires concernant vos objectifs et différents types d'entraînement sur [rameur au \[www.HowToRow.com\]\(http://www.HowToRow.com\)](http://www.HowToRow.com).

COMPOSANTES

Main Parts

Parties Principales

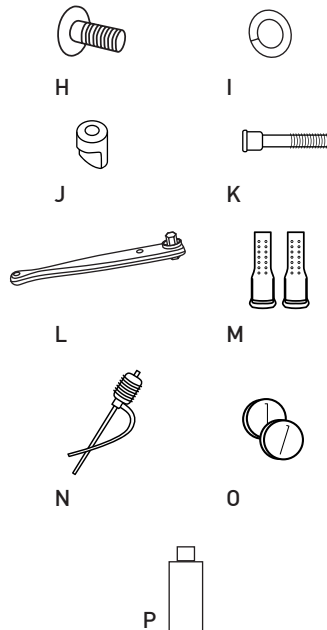
- A Rails x 2
Rails x 2
- B Rear End Pad (with bungee)
Garniture arrière (avec tendeur)
- C Front End Pad
Garniture avant
- D Seat
Siège
- E Footboard
Repose-pieds
- F Tank Assembly (with S4 monitor)
Ensemble du réservoir (avec moniteur S4)
- G Tank Assembly Cover
Couvercle du réservoir



Other Parts

Autres Pièces

- H Button Head Cap Screw x 10
Vis à tête bombée x 10
- I Washers x 10
Rondelles x 10
- J Handle Rests x 2
Supports pour le palonnier x 2
- K Handle Rest Bolts x 2
Boulons pour les supports x 2
- L 5mm Ratchet
Clé à cliquet de 5mm
- M Footpads x 2
Appuis talon x 2
- N Syphon Pump
Pompe
- O Purification Tablets*
Pastilles de purification*
- P Blue Dye*
Colorant Bleu*



*Only use one or the other. Using Purification tablets AND blue dye will result in the blue dye being cancelled out by the Purification tablets.

*Il n'est pas recommandé d'utiliser les pastilles de purification en même temps que le colorant bleu. Les comprimés annuleront l'effet du colorant.

1

Remove the M1 rails from their box(es) and lay them on the floor. Remove the M1 rear end pad assembly (with bungee connected) from the tank/component box. Carefully slide the two M1 rear end pad bracket ends into the M1 rails. The metal legs protruding from the M1 end cap fit inside the tubular section of the rails.

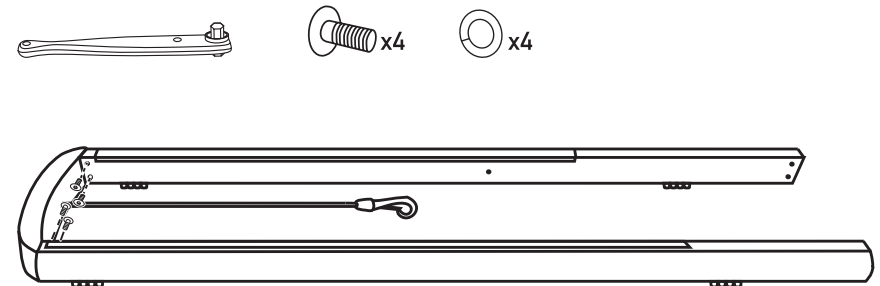
Sortez les rails du M1 de leurs cartons et disposez-les au sol. Sortez la garniture arrière du M1 (qui comporte le tendeur) du carton du réservoir et des composants. Faites glisser avec précaution les extrémités des deux pattes de la garniture arrière du M1 dans les rails M1. Les pieds métalliques dépassant de la garniture arrière du M1 rentrent dans la section tubulaire des rails.



2

Use the Ratchet supplied, four button head cap screws and four washers to fasten the M1 rear end pad assembly to the M1 rails as shown.

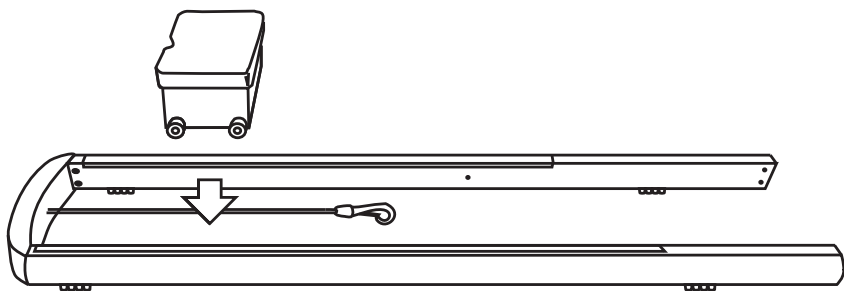
Avec la clé à cliquet fournie, quatre vis à tête bombée et quatre rondelles, fixez la garniture arrière du M1 sur les rails comme illustré.



3

Remove the seat assembly from the tank/component box and place it on/ between the rails with the indent facing towards the rear end pad. The larger vertically mounted wheels (the load wheels) should sit on the plastic extrusions on top of the rail. The smaller horizontal wheels below the seat (the guide wheels) should sit between the rails. It may be necessary to separate the rails slightly to allow the guide wheels to fit down between the rails..

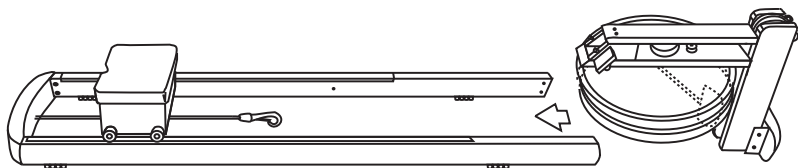
Sortez le siège complet du carton du réservoir et des composants et placez-le sur et entre les rails avec le creux orienté vers la garniture arrière. Les plus grandes roues montées verticalement (les roues de charge) doivent reposer sur les extrusions en plastique du rail. Les plus petites roues horizontales sous le siège (roues de guidage) doivent reposer entre les rails. Il peut être nécessaire d'écarter légèrement les rails pour laisser passer les roues de guidage.



4

Remove the M1 tank assembly from the tank/component box. Carefully slide the M1 tank assembly onto the M1 rails as shown. The metal legs protruding from the M1 end cap fit inside the tubular section of the rails, as they did with the M1 rear end pad assembly.

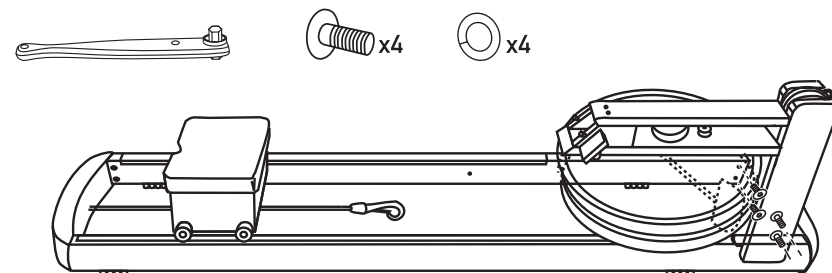
Sortez l'ensemble du réservoir du M1 du carton du réservoir et des composants. Faites glisser le réservoir M1 avec précaution sur les rails M1 comme illustré. Les pieds en métal dépassant de la garniture avant du M1 rentrent dans la section tubulaire des rails, comme pour la garniture arrière du M1.



5

Use the Ratchet supplied, four button head cap screws and four washers to fasten the M1 front end pad assembly to the M1 rails as shown, as they did with the M1 rear end pad assembly.

Avec la clé à cliquet fournie, quatre vis à tête bombée et quatre rondelles, fixez la garniture avant du M1 sur ses rails comme illustré, de la même façon que pour la garniture arrière du M1.



6

Use the included syphon pump (or a hose if available) to fill the tank to the desired level with municipal water. Do not overfill your WaterRower. Anything beyond Level 19 (the maximum level) may risk leaking and void the warranty.

Posez l'appareil à plat et enlevez le bouchon du réservoir situé entre les deux parties horizontales. Utilisez la pompe incluse (ou un tuyau, si vous en disposez) pour remplir le réservoir jusqu'au niveau indiqué sur l'autocollant situé sur le côté du réservoir. Ne remplissez pas au-delà de la marque «19», cela pourrait occasionner une fuite et annuler la garantie. Insérez une pastille de purification (fournie) tous les six mois. Des pastilles supplémentaires sont disponibles sur simple demande au: www.waterrowerservice.com/puritabs.

Use blue dye OR the purification tablet (provided). Do not use both. Additional purification tablets are available upon request at: www.waterrowerservice.com/puritabs

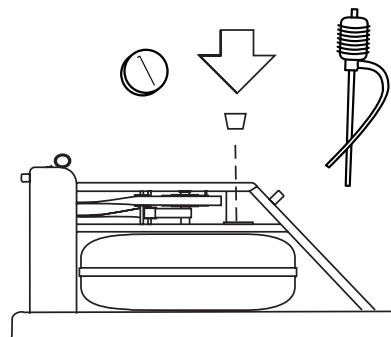
Ne pas utiliser le colorant bleu et une pastille de purification ensemble.

Once completed, insert the Tank Stopper; it may be necessary to moisten the Stopper to assist with replacement.

Une fois terminé, insérez le bouchon du réservoir; il peut être nécessaire d'humidifier le bouchon pour faciliter l'insertion.

► Please wipe excess water from tank after filling.

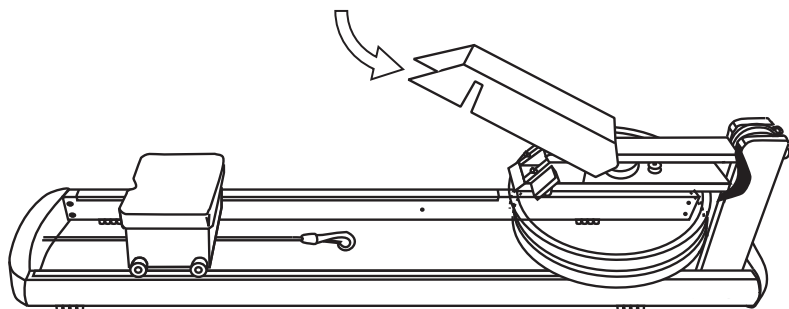
► Veuillez essuyer l'excès d'eau sur le réservoir après le remplissage.



Remove the M1 tank assembly cover from the tank/component box. Starting just behind the monitor, position the cover at an angle. Slide it down and across so it covers the clutch and recoil mechanism area. Gently fit the front edge into the supporting and protective shims.

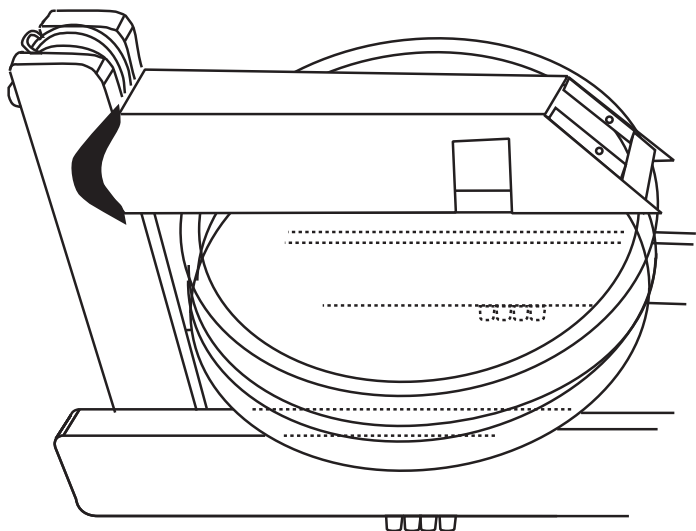
Sortez le couvercle du réservoir du M1 du carton du réservoir et des composants. Positionnez le couvercle derrière le moniteur, avec un petit angle.

Glissez-le vers le bas et de travers de sorte qu'il couvre l'embrayage et la zone de recul du mécanisme. Placez doucement le bord avant dans les cales d'appui et de protection.



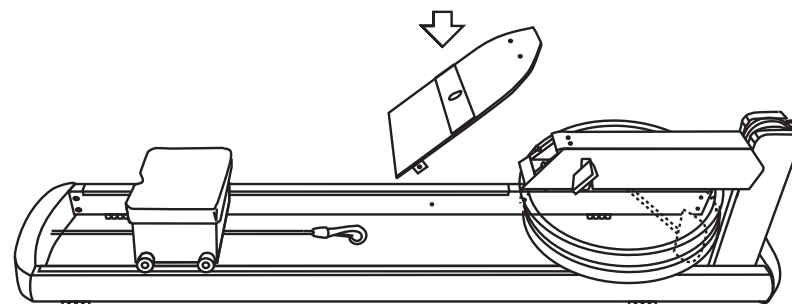
Note: The access panel on the left side of the cover allows for easier access to the tank stopper once the cover is in place.

Remarque: Le panneau d'accès sur le côté gauche du couvercle permet un accès plus facile au bouchon du réservoir, une fois le couvercle en place.



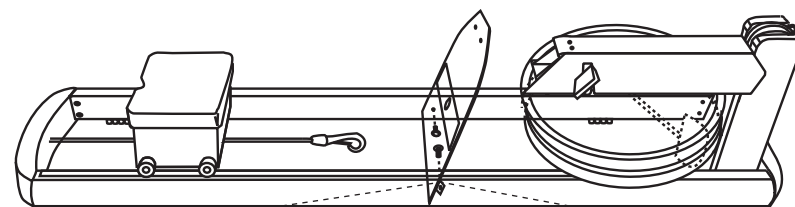
Remove the M1 footboard assembly from the tank/component box. Carefully slide the M1 footboard assembly between the M1 rails, as shown.

Sortez le repose-pieds du M1 du carton du réservoir et des composants. Faites glisser le repose-pieds du M1 entre les rails du M1, comme illustré.



Use the Ratchet supplied, two button head cap screws, two footboard spacers (attached to footboard) and two washers to fasten the M1 footboard assembly to the M1 rails, as shown. It is important that the spacers are positioned between rails and the footboard.

Avec la clé à cliquet fournie, deux vis à tête bombée, deux entretoises de repose-pieds et deux rondelles, fixez le repose-pieds du M1 sur les rails comme illustré. Les entretoises sont déjà montées sur le repose-pieds. Il est important de positionner les entretoises entre les rails et le repose-pieds.



BUTTON HEAD CAP SCREW
VIS À TÊTE BOMBÉE

WASHER
RONDELLES

SPACER
(ATTACHED TO RAILS)
ENTRETOISES
(FIXÉES SUR LES RAILS)

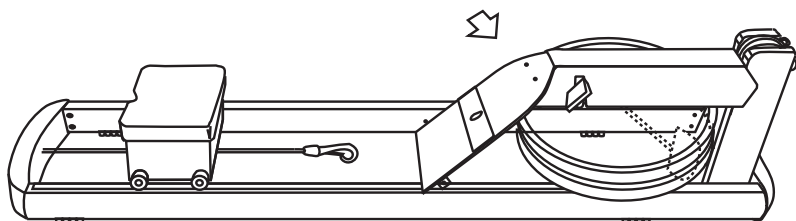
FOOTBOARD
REPOSE-PIEDS

RAIL
RAIL

10

Gently revolve the M1 footboard assembly toward the M1 tank assembly so that the two handle rest holes on the M1 footboard assembly pass over the two inserts on the M1 tank assembly, as shown.

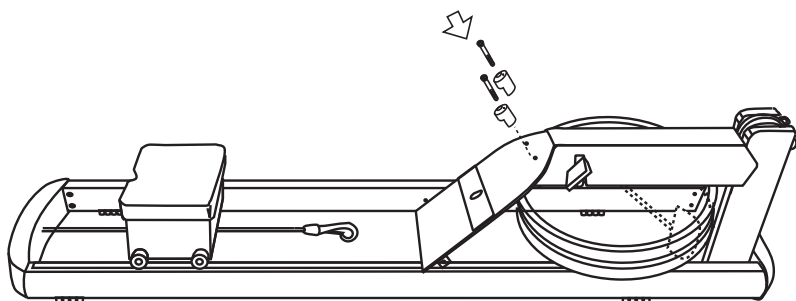
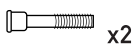
Tournez doucement le repose-pieds du M1 vers le réservoir du M1 afin que les deux trous (des supports pour le palonnier) du repose-pied passent sur les deux insertions du réservoir M1, comme illustré.



11

Use the Ratchet supplied, two handle rest cap screws and two handle rests, fasten the top of the M1 footboard assembly to the M1 tank assembly. Do not overtighten the handle rest bolts. These can be permanently damaged if overtightened.

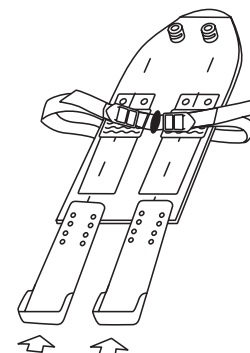
Utilisez la clé à cliquet fournie, deux boulons de supports de palonnier et les deux supports de palonnier et fixez le haut du repose-pieds du M1 au réservoir M1. Ne pas trop serrer les boulons des supports du palonnier. Ceux-ci peuvent être endommagés de façon permanente si trop serrés.



12

Remove the two footpads from the tank/component box. Slide the footpads underneath the footpad cover plate. Use a flat head screw driver to lift the footpads up and over the lip of the cover plate. The footpads can be adjusted by lifting the top lip of the footpad up to unhook it and repositioned on another hole. Adjust as necessary.

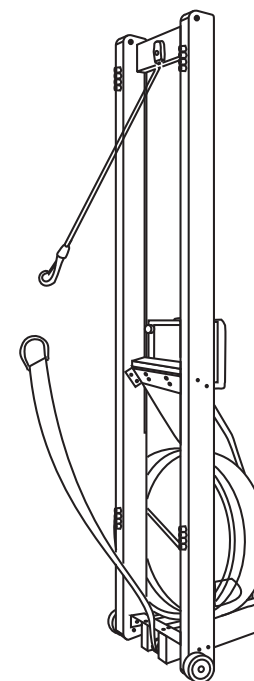
Retirez les deux appuis talon du carton du réservoir et des composants. Faites glisser les appuis talon sous les parties surélevées du repose-pieds. Utilisez un tournevis à tête plate pour soulever les appuis talon et les glisser jusqu'à la position désirée. Les appuis talon peuvent être ajustés en soulevant la partie supérieure jusqu'à les décrocher et repositionner sur un autre trou. Ajustez si nécessaire.



13

Release the recoil belt, which is fastened to the end pad assembly. Ensure that the recoil belt is passing over all guide pulleys. Stand the WaterRower upright to access the bungee and recoil strap. Connect the bungee to the recoil strap by hooking the bungee hook through the recoil belt D-ring.

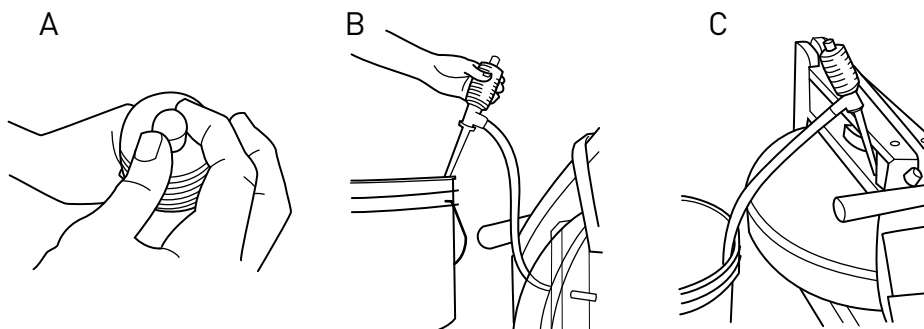
Dégagez la sangle de rappel attachée à la garniture avant. Vérifiez que la sangle de rappel passe au-dessus de toutes les poulies guides. Redressez le WaterRower ou couchez-le sur le côté. Attachez le tendeur à la sangle de rappel en accrochant le crochet du tendeur sur l'anneau en D de la sangle de rappel.



HOW TO FILL AND EMPTY THE TANK | REMPLIR LE RÉSERVOIR / VIDER LE RÉSERVOIR

- 1) To pump water, turn the knob clockwise to close valve as shown in figure A
- 2) Locate water source above (higher than) water destination:
 - See Figure B for filling tank
 - See Figure C for emptying tank
- 3) Squeeze pump 4-5 times until water flows
- 4) Turn knob counter-clockwise to allow air into the pump and end syphon.

- 1.) Pour pomper l'eau, assurez-vous de tourner le bouton vers la droite pour fermer la valve comme indiqué sur le schéma A
- 2.) Positionnez la source d'eau au dessus du réservoir :
 - cf schéma B pour le remplissage
 - cf schéma C pour la vidange
- 3.) Pressez la pompe 4-5 fois jusqu'à ce que l'eau s'écoule
- 4.) Tournez le bouton vers la gauche pour faire entrer l'air dans la pompe.



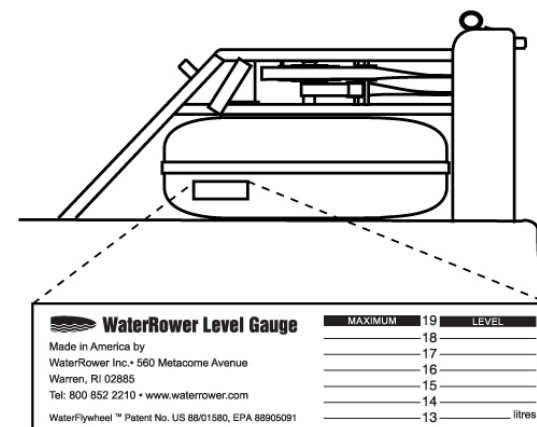
THE LEVEL GAUGE / SERIAL NUMBER | JAUGE DE NIVEAU / NUMÉRO DE SÉRIE

Fill the tank to the level indicated on the sticker on the side of the tank.

The maximum level to fill the tank is Level 19.

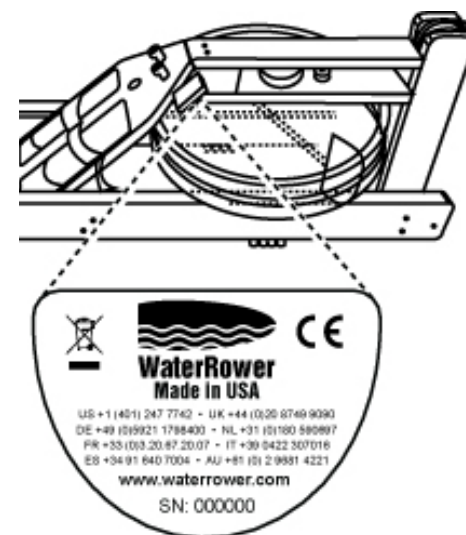
Remplissez le réservoir jusqu'au niveau indiqué sur l'autocollant situé sur le côté du réservoir.

Ne remplissez pas au-delà de la marque « 19 ».



Make note of the serial number. This number can be found on the back of the monitor and is required when contacting WaterRower for customer support.

Notez le numéro de série. Ce numéro se trouve sur l'arrière du moniteur, et est nécessaire lors de la prise de contact avec WaterRower pour le soutien à la clientèle.



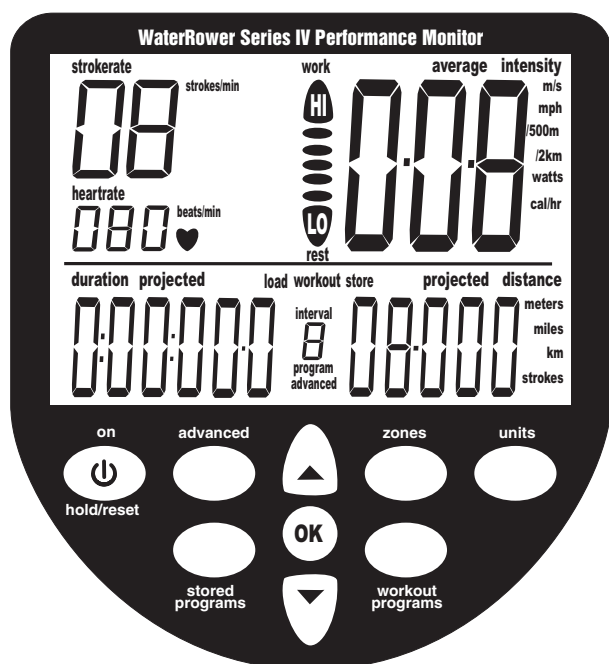
INTRODUCTION

Le moniteur de performances du WaterRower S4 a été conçu pour trouver un juste équilibre entre un niveau élevé de sophistication technique et la facilité d'emploi.

Le moniteur WaterRower série 4 comprend 6 fenêtres d'information et de programmation, 6 boutons de sélections rapides et 3 boutons de navigation.

Les fenêtres d'affichage du WaterRower S4 sont :

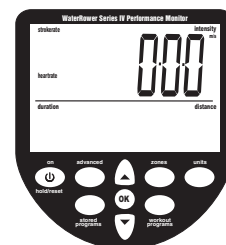
- **Intensité** : elle indique l'intensité de l'entraînement en diverses unités
- **Fréquence de coups de rame** : elle indique le nombre de coups de rame par minute
- **Fréquence cardiaque** : elle indique le nombre de battements du cœur par minute (en option)
- **Barre de zone** : elle indique la position dans une zone d'exercice prédéfinie
- **Durée** : elle indique la durée de l'entraînement
- **Distance** : elle indique la distance couverte en diverses unités



POUR DÉMARRER

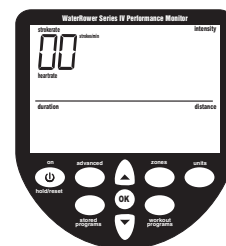
Veuillez appuyer sur le bouton « ON » pour allumer le moniteur; les unités clignotent et commenceront à compter dès que vous tirerez sur le palonnier.
Note: Le moniteur S4 s'éteindra automatiquement après environ 2 minutes d'inutilisation.

FENÊTRES D'INFORMATION



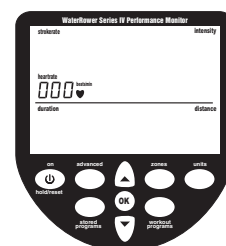
FENÊTRE INTENSITÉ (INTENSITY)

La fenêtre Intensité du moniteur du WaterRower S4 indique la vitesse (ou la vitesse moyenne) en m/s (mètres par seconde), mph (miles par heure), /500m (minutes par 500 mètres), /2km (minutes par 2km). Elle affiche également la puissance en watts et la consommation d'énergie en calories/heure (calories brûlées par heure). Vous pouvez changer d'unité (reportez-vous à la section Réglage des unités plus loin dans ce manuel). Vous pouvez définir des séances d'entraînement par zone d'intensité (reportez-vous à la section Réglage des zones plus loin dans ce manuel).



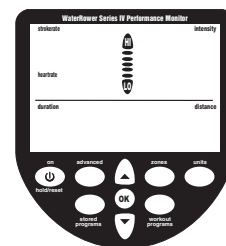
FENÊTRE FRÉQUENCE DE COUPS DE RAME (STROKE RATE)

La fenêtre Fréquence de coups de rame du moniteur du WaterRower S4 indique la fréquence de coups de rame (nombre de coups de rame par minute en coups/min (coups par minute). Vous pouvez définir des séances d'entraînement par zone de fréquence de coups de rame (reportez-vous à la section Réglage des zones plus loin dans ce manuel).



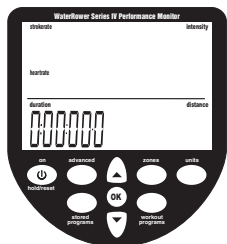
FENÊTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEARTRATE)

La fenêtre Fréquence cardiaque affiche la fréquence cardiaque (disponible lorsque l'option de mesure de la fréquence cardiaque est opérationnelle) en battements/min (battements par minute). Vous pouvez définir des séances d'entraînement par zone de fréquence cardiaque (reportez-vous à la section Réglage des zones plus loin dans ce manuel).



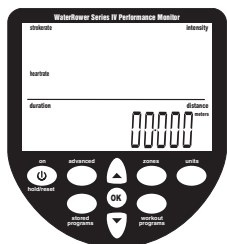
FENÊTRE BARRE DE ZONE

La fenêtre Barre de zone affiche la position en-dessous, dans et au-dessus des réglages de zone programmés. Vous pouvez définir des zones d'intensité, de fréquence de coups de rame et de fréquence cardiaque (reportez-vous à la section Réglage des zones plus loin dans ce manuel).



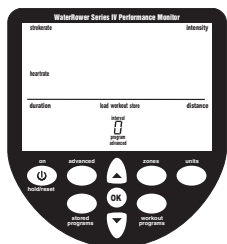
FENÊTRE DURÉE (DURATION)

La fenêtre Durée affiche la durée écoulée (ou le temps restant de la durée d'une séance d'entraînement) en heures, minutes, secondes et dixièmes de secondes. La fenêtre Durée peut également être programmée pour afficher le temps restant (reportez-vous à la section Réglage des séances d'entraînement - Durée des séances d'entraînement plus loin dans ce manuel).



FENÊTRE DISTANCE

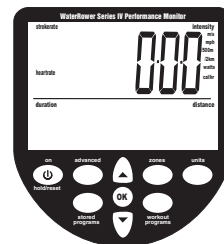
La fenêtre Distance affiche la distance couverte (ou distance à couvrir dans une séance d'entraînement de distance). Les unités peuvent être des mètres, des miles, km (kilomètres) ou coups (reportez-vous à la section Réglage des unités plus loin dans ce manuel). La fenêtre Distance peut également être programmée pour afficher la distance restante (reportez-vous à la section Réglage des séances d'entraînement - Distance des séances d'entraînement plus loin dans ce manuel)..



FENÊTRE PROGRAMME (PROGRAM ADVANCED)

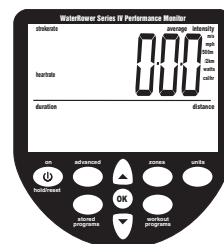
La fenêtre Programme aide l'utilisateur à parcourir une série de fonctions avancées. Les fonctions avancées incluent : mémorisation et récupération manuelles des programmes d'entraînement, durée prévue pour les séances d'entraînement de distance, distance prévue pour les séances d'entraînement de durée, analyse avancée des fréquences cardiaques, ratio puissance/récupération, prévisions sur 2 km, volume du réservoir, distance totale ramée et version de microprogramme (reportez-vous à la section Réglage des fonctions avancées plus loin dans ce manuel).

Les unités d'affichage peuvent être changées à l'aide du bouton "Units". Les unités s'affichent selon la séquence : intensité - intensité moyenne - distance - intensité, etc..



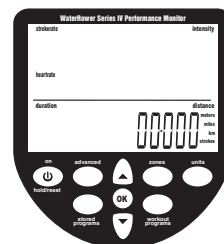
UNITÉS D'INTENSITÉ

Allez jusqu'à la fenêtre Intensité à l'aide du bouton "Units" (les chiffres de l'unité d'intensité apparaissent avec l'indicateur "intensity" et l'indicateur d'unités d'intensité). Allez jusqu'à l'unité d'intensité désirée (m/s, mph, /500m, /2km, watts ou cal/h) à l'aide des boutons flèches. Lorsque l'unité désirée est mise en valeur, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt.



UNITÉS D'INTENSITÉ MOYENNE

Allez jusqu'à la fenêtre Intensité moyenne à l'aide du bouton "Units". (les chiffres de l'unité d'intensité apparaissent avec les indicateurs "average intensity" et les unités d'intensité). Allez jusqu'à l'unité d'intensité désirée (m/s, mph, /500m ou /2km, watts ou cal/h) à l'aide des boutons flèches. Lorsque l'unité désirée est mise en valeur, appuyez sur "OK", le moniteur repasse au mode Prêt.

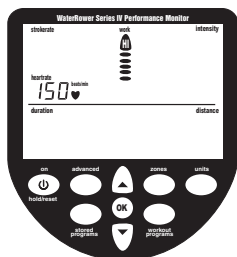


UNITÉS DE DISTANCE

Allez jusqu'à la fenêtre Distance à l'aide du bouton "Units" (les chiffres de l'unité de distance apparaissent avec l'indicateur "distance" et l'indicateur d'unités de distance). Allez jusqu'à l'unité de distance désirée (mètres, miles, km ou coups) à l'aide des boutons flèches. Lorsque l'unité désirée est mise en valeur, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt.

RÉGLAGE DES ZONES

Les réglages de zones permettent à l'utilisateur de régler des limites supérieure (HI) et inférieure (LO) de fréquence cardiaque, intensité et fréquence de coups de rame. Lorsque la limite de zone LO réglée est franchie, la barre de zone "LO" clignote et le signal sonore indiquant une fréquence faible est émis. Lorsque la limite de zone HI réglée est franchie, la barre de zone "HI" clignote et le signal sonore indiquant une fréquence élevée est émis. Lorsque vous vous situez entre les limites supérieure et inférieure de la zone, la position dans cette plage est représentée par les barres qui divisent la zone.

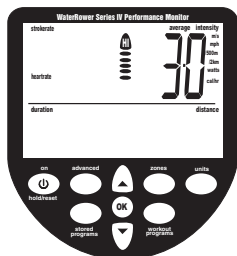
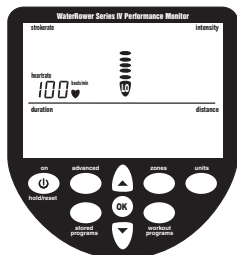


RÉGLAGE DE LA ZONE DE FRÉQUENCES CARDIAQUES

Allez dans la fenêtre Fréquences cardiaques à l'aide du bouton "Zones" (les chiffres de la fréquence cardiaque supérieure apparaissent avec l'indicateur "Heartrate" et la barre de zone clignote en montant jusqu'à HI). Allez jusqu'à la limite supérieure de fréquence cardiaque désirée à l'aide des boutons flèches.

Une fois la limite supérieure désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de la fréquence cardiaque inférieure apparaissent avec l'indicateur "Heartrate" et la barre de zone clignote en descendant jusqu'à LO). Allez jusqu'à la limite inférieure de fréquence cardiaque désirée à l'aide des boutons flèches.

Une fois la limite inférieure désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt.



RÉGLAGE DE LA ZONE D'INTENSITÉ

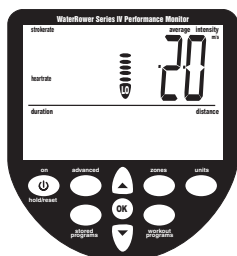
Allez dans la fenêtre Intensité à l'aide du bouton "Zones" (les chiffres de l'intensité supérieure apparaissent avec l'indicateur "Intensity" et la barre de zone clignote en montant jusqu'à HI).

Allez jusqu'à la limite supérieure d'intensité désirée à l'aide des boutons flèches.

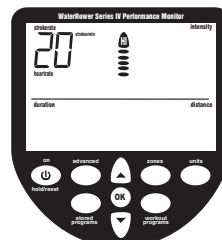
Une fois la limite supérieure désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de l'intensité inférieure apparaissent avec l'indicateur "Intensity" et la barre de zone clignote en descendant jusqu'à LO).

Allez jusqu'à la limite inférieure d'intensité désirée à l'aide des boutons flèches.

Une fois la limite inférieure désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt.



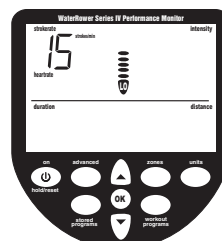
RÉGLAGE DES ZONES



RÉGLAGE DE LA ZONE DE FRÉQUENCE DE COUPS DE RAME

Allez dans la fenêtre Fréquence de coups de rame à l'aide du bouton "Zones" (les chiffres de la fréquence de coups de rame supérieure apparaissent avec l'indicateur "Strokerate" et la barre de zone clignote en montant jusqu'à HI).

Allez jusqu'à la limite supérieure de fréquence de coups de rame désirée à l'aide des boutons flèches.

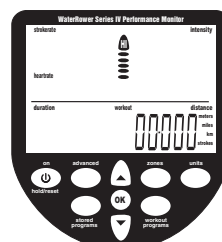


Une fois la limite supérieure désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de la fréquence de coups de rame inférieure apparaissent avec l'indicateur "Strokerate" et la barre de zone clignote en descendant jusqu'à LO).

Allez jusqu'à la limite inférieure d'intensité désirée à l'aide des boutons flèches.

Une fois la limite inférieure désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt.

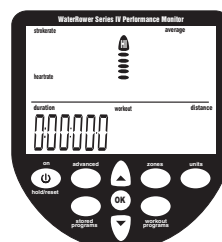
RÉGLAGE DE LA DISTANCE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



Allez jusqu'à la fenêtre Distance à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la distance apparaissent avec les indicateurs "distance" et d'unités de distance, l'indicateur "workout" clignote et la barre de zone monte jusqu'à HI). Allez jusqu'à la distance d'exercice désirée à l'aide des boutons flèches.

Une fois la distance d'exercice désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de séance d'entraînement de distance.

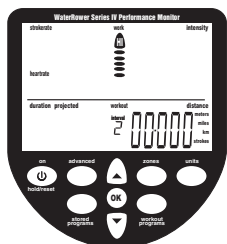
RÉGLAGE DE LA DURÉE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



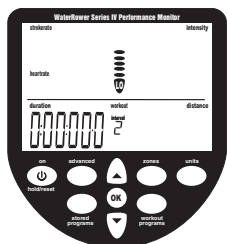
Allez jusqu'à la fenêtre Durée à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la durée apparaissent avec l'indicateur "duration" qui clignote et la barre de zone monte jusqu'à HI). Allez jusqu'à la durée d'exercice désirée à l'aide des boutons flèches.

Une fois la durée d'exercice désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de distance de la séance d'entraînement.

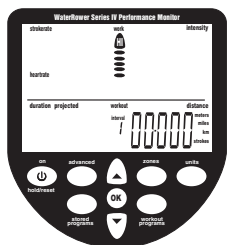
RÉGLAGE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES



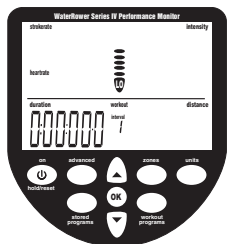
- Allez jusqu'à la fenêtre Séance de distance par intervalles à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la distance apparaissent avec les indicateurs "distance" et d'unités de distance, les indicateurs "workout", "interval" et "work" clignotent et la barre de zone monte jusqu'à HI). Le numéro 1 apparaît dans la fenêtre Programme pour signaler la 1ère séance d'exercice). Allez jusqu'à la première distance d'exercice désirée à l'aide des boutons flèches.



- Une fois la distance de séance d'entraînement désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de durée apparaissent avec l'indicateur "duration", les indicateurs "workout", "interval" et "rest" clignotent et la barre de zone descend jusqu'à LO. Le numéro 1 apparaît dans la fenêtre Programme pour signaler la 1ère séance de repos). Allez jusqu'à la première durée de repos de l'exercice à l'aide des boutons flèches.

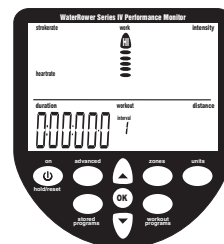


- Une fois la première durée de repos de l'exercice atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de la distance apparaissent avec les indicateurs "distance" et d'unités de distance, les indicateurs "workout", "interval" et "work" clignotent et la barre de zone monte jusqu'à HI). Le numéro 2 apparaît dans la fenêtre Programme pour signaler la 2ème séance d'exercice).

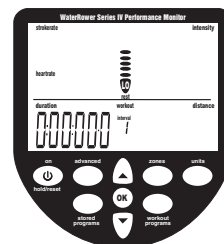


- Une fois la distance de séance d'entraînement désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de durée apparaissent avec l'indicateur "duration", les indicateurs "workout", "interval" et "rest" clignotent et la barre de zone descend jusqu'à LO. Le numéro 2 apparaît dans la fenêtre Programme pour signaler la 2ème séance de repos). Allez jusqu'à la deuxième durée de repos de l'exercice à l'aide des boutons flèches.
- Continuez jusqu'à ce que le nombre total de périodes d'exercice soit atteint. Appuyez deux fois sur OK pour terminer la séquence. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de séance d'entraînement de distance par intervalles.

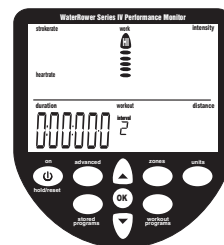
RÉGLAGE DE LA DURÉE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES



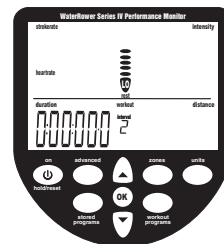
- Allez jusqu'à la fenêtre durée de la Séance d'entraînement par intervalles à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la durée apparaissent avec l'indicateur "duration", les indicateurs "workout", "interval" et "work" clignotent et la barre de zone monte jusqu'à HI). Le numéro 1 apparaît dans la fenêtre Programme pour signaler la 1ère séance d'exercice). Allez jusqu'à la première durée d'exercice désirée à l'aide des boutons flèches.



- Une fois la durée de séance d'entraînement désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de durée apparaissent avec l'indicateur "duration", les indicateurs "workout", "interval" et "rest" clignotent et la barre de zone descend jusqu'à LO. Le numéro 1 apparaît dans la fenêtre Programme pour signaler la 1ère séance de repos). Allez jusqu'à la première durée de repos de l'exercice à l'aide des boutons flèches.

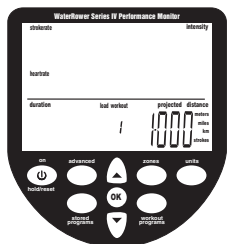


- Une fois la durée de repos désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de durée apparaissent avec l'indicateur "duration", les indicateurs "workout", "interval" et "rest" clignotent et la barre de zone monte jusqu'à HI. Le numéro 2 apparaît dans la fenêtre Programme pour signaler la 2ème séance d'exercice.) Allez jusqu'à la première durée d'exercice désirée à l'aide des boutons flèches.



- Une fois la première durée de séance d'entraînement désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de durée apparaissent avec l'indicateur "duration", les indicateurs "workout", "interval" et "work" clignotent et la barre de zone descend jusqu'à LO. Le numéro 2 apparaît dans la fenêtre Programme pour signaler la 2ème séance de repos).
- Continuez jusqu'à ce que le nombre total de périodes d'exercice soit atteint. Appuyez deux fois sur OK pour terminer la séquence. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de séance d'entraînement de distance par intervalles.

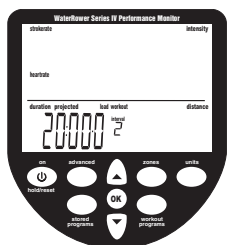
PROGRAMMES ENREGISTRÉS



Allez jusqu'à la fenêtre Distance à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la distance apparaissent avec les indicateurs "distance" et d'unités de distance, l'indicateur "workout" clignote et la barre de zone monte jusqu'à HI). Allez jusqu'à la distance d'exercice désirée à l'aide des boutons flèches.

Une fois la distance d'exercice désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de séance d'entraînement de distance.

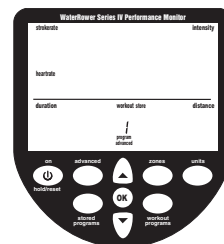
RÉCUPÉRATION DES PROGRAMMES MÉMORISÉS AUTOMATIQUEMENT



Parcourez les réglages des anciennes séances d'entraînement à l'aide du bouton "Stored Programs" (programmes enregistrés). La séquence de l'historique des séances d'entraînement (1 à 9) apparaît dans la fenêtre Programme. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages des séances d'entraînement. Lorsque la séance d'entraînement que vous désirez est mise en valeur, appuyez sur OK pour la sélectionner.

PROGRAMMES AVANCÉS

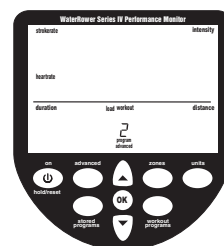
Le moniteur du WaterRower S4 possède de nombreuses fonctions avancées qui sont accessibles via le bouton "Advanced Programs" (programmes avancés) :



PROGRAMME AVANCÉ 1 - MÉMORISATION DES RÉGLAGES D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

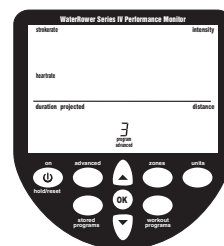
En plus de la fonction AutoStore décrite précédemment, le moniteur du WaterRower S4 permet la mémorisation manuelle des réglages d'une séance d'entraînement. Cette fonction est particulièrement utile si le S4 est utilisé par plusieurs utilisateurs et si les programmes AutoStore sont écrasés.

Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "1" est mis en valeur, appuyez sur OK. Allez jusqu'à l'emplacement de mémorisation de séance d'entraînement désiré (1 à 9) à l'aide des touches de défilement. Appuyez sur OK lorsque vous êtes à l'emplacement de mémorisation désiré. Vos réglages de séance d'entraînement sont enregistrés dans l'emplacement sélectionné et peuvent être récupérés à l'aide de la fonction avancée 2 (voir ci-dessous).



PROGRAMME AVANCÉ 2 - RÉCUPÉRATION DES RÉGLAGES D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "2" est mis en valeur, appuyez sur OK. Allez jusqu'à l'emplacement de mémorisation de séance d'entraînement désiré (1 à 9) à l'aide des touches de défilement. Chaque emplacement de mémorisation de séance d'entraînement affichera les réglages de la séance d'entraînement pour faciliter la sélection. Appuyez sur OK lorsque vous êtes à l'emplacement de mémorisation désiré. Vos réglages de séance d'entraînement mémorisés à l'emplacement sélectionné sont chargés.

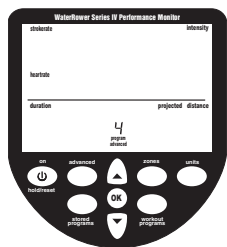


PROGRAMME AVANCÉ 3 - DURÉE PRÉVUE

Le moniteur du WaterRower S4 vous permet de visualiser votre durée prévue pendant une séance d'entraînement de distance. La durée prévue est la durée estimée pour la distance réglée en fonction de l'intensité actuelle.

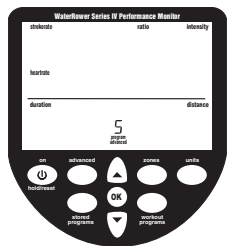
La durée prévue est affichée à la place de la durée pendant 2 secondes toutes les 10 secondes, elle doit être sélectionnée immédiatement avant la séance d'entraînement et n'est activée que pour la séance d'entraînement en cours.

Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "3" est mis en valeur, appuyez sur OK. L'option Durée prévue est sélectionnée.



PROGRAMME AVANCÉ 4 - DISTANCE PRÉVUE

Le moniteur du WaterRower S4 vous permet de visualiser votre distance prévue pendant une séance d'entraînement de durée. La distance prévue est la distance estimée pour la durée réglée en fonction de l'intensité actuelle. La distance prévue est affichée à la place de la distance pendant 2 secondes toutes les 10 secondes, elle doit être sélectionnée immédiatement avant la séance d'entraînement et n'est activée que pour la séance d'entraînement en cours. Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "4" est mis en valeur, appuyez sur OK. L'option Distance prévue est sélectionnée.



PROGRAMME AVANCÉ 5 - RATIO

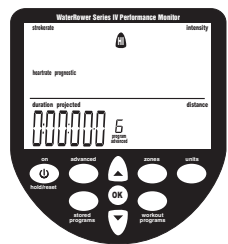
Le moniteur du WaterRower S4 vous permet de visualiser le rapport entre la durée motrice et la durée de récupération du coup de rame. Le ratio de récupération est affiché à la place de l'intensité pendant 2 secondes toutes les 10 secondes, il doit être sélectionné immédiatement avant la séance d'entraînement et n'est activé que pour la séance d'entraînement en cours. Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "5" est mis en valeur, appuyez sur OK. L'option ratio récupération:puissance est sélectionné.

PROGRAMME AVANCÉ 6 - ANALYSE AVANCÉE DES FRÉQUENCES CARDIAQUES

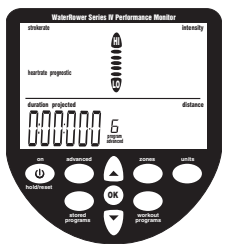
Le moniteur du WaterRower S4 permet l'analyse avancée des séances d'entraînement cardiaque. L'option n'est disponible que pendant les séances d'entraînement de zone de fréquence cardiaque et doit être utilisée après la séance d'entraînement. Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "6" est mis en valeur, appuyez sur OK. Les statistiques de fréquences cardiaques s'affichent :



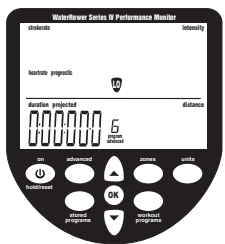
(a) Fréquence cardiaque maximale (crête) : la plus haute fréquence cardiaque atteinte



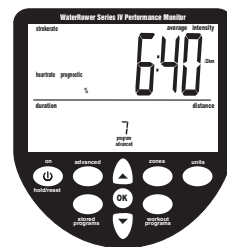
(b) Temps passé au-dessus de la zone de fréquences cardiaques désirée : le temps passé au-dessus du réglage HI de la zone de fréquences cardiaques



(c) Temps passé dans la zone de fréquences cardiaques désirée : le temps passé entre les paramètres HI et LO de la zone de fréquences cardiaques



(d) Temps passé en-dessous de la zone de fréquences cardiaques désirée : le temps passé en-dessous du réglage LO de la zone de fréquences cardiaques



PROGRAMME AVANCÉ 7 - PRONOSTICS

Le moniteur du WaterRower S4 vous permet de visualiser vos pronostics (le % d'un temps défini sur 2 km). L'option n'est disponible que pendant les séances d'entraînement sur 2 km. Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "7" est mis en valeur, appuyez sur OK. Saisissez votre temps prévu sur 2 km dans la fenêtre Intensité à l'aide des boutons de défilement. Appuyez sur OK lorsque vous atteignez la durée ciblée sur 2 km.



PROGRAMME AVANCÉ 8 - VOLUME DU RÉSERVOIR

Le moniteur du WaterRower S4 vous permet de saisir le volume d'eau du réservoir. Le volume du réservoir est nécessaire pour calculer la puissance (watts). Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "8" est mis en valeur, appuyez sur OK. Saisissez le volume du réservoir dans la fenêtre Intensité à l'aide des boutons de défilement. Appuyez sur OK lorsque vous êtes sur le volume de réservoir désiré.



PROGRAMME AVANCÉ 9 - VERSION DE MICROPROGRAMME/DISTANCE TOTALE DE LA MACHINE

Le moniteur du WaterRower S4 peut afficher la version de microprogramme (la version du logiciel utilisée par le moniteur) et la distance totale parcourue par la machine. Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "9" est mis en valeur, appuyez sur OK. La distance totale parcourue (en kilomètres) et la version du microprogramme sont affichées.

INTRODUCTION

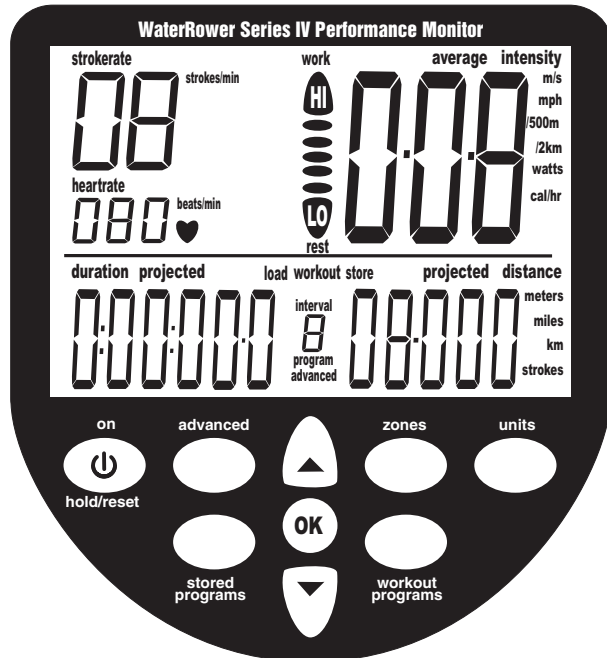
The WaterRower S4 Performance Monitor has been designed to balance a high level of technical sophistication with user friendliness.

The WaterRower S4 Monitor consists of:

- Six Information and Programming Windows
- Six QuickSelect Buttons
- Three Navigation Buttons

The WaterRower S4 Display Windows include:

- **Intensity** - Shows the intensity of exercise in various units
- **Strokerate** - Shows the number of strokes per minute
- **Heart rate** - Shows the number of heart beats per minute (optional)
- **Zone Bar** - Shows position relative to a predefined work zone
- **Duration** - Shows the duration of exercise in time
- **Distance** - Shows the distance covered in various units

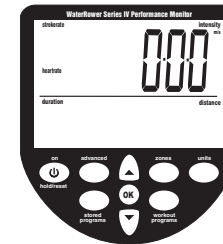


STARTING INFORMATION

Please press the **ON** button to start up the monitor; the units will flash ready to count down as you begin rowing.

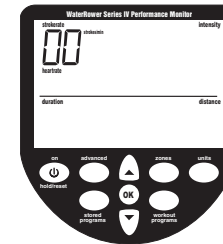
Please note: the Series 4 monitor will turn off automatically after about 2 minutes of no use.

INFORMATION WINDOWS



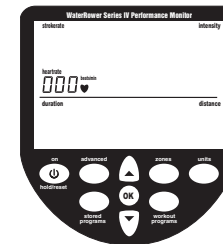
INTENSITY WINDOW

The **intensity window** of the WaterRower S4 Monitor displays speed (or average speed) in units of m/s (meters per second), mph (miles per hour), /500m (minutes per 500 meters), /2km (minutes per 2 kilometers). It also displays power in watts, and energy consumption in cal/hr (calories burnt per hour). Units may be changed (see setting units later in this manual). Zones may be set for intensity zone workouts (see **setting zones** later in this manual).



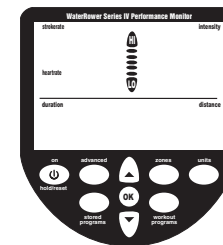
STROKERATE WINDOW

The **strokerate window** of the WaterRower S4 monitor displays strokerate in units of strokes/min (strokes per minute). Zones may be set for strokerate zone workouts (see **setting zones** later in this manual).



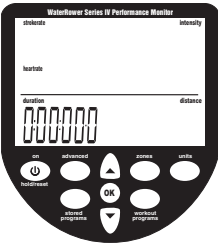
HEARTRATE WINDOW

The **heartrate window** displays the heart rate (available when the optional heartrate feature is operational) in units of beats/min (beats per minute). Zones may be set for heartrate zone workouts (see **setting zones** later in this manual).



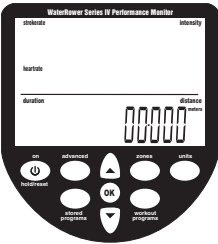
ZONE BAR WINDOW

The **zone bar** window displays the position below, within and above the programmed zone settings. Zones may be set for intensity, strokerate and heartrate (see **setting zones** later in this manual).



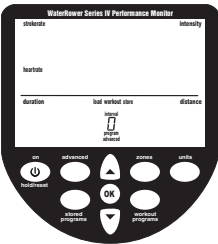
DURATION WINDOW

The **duration window** displays the time covered (or time to be covered in a duration workout) in units of hours, minutes, seconds and decimal seconds. The duration window may also be programmed to display time remaining (see **setting workouts-duration workouts** later in this manual).



DISTANCE WINDOW

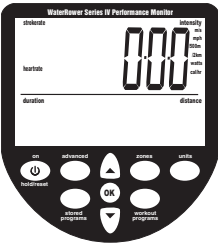
The **distance window** displays the distance covered (or distance to be covered in a distance workout). Units may be set to meters, miles, km (kilometers) or strokes (see **setting units** later in this manual). The distance window may also be programmed to display distance remaining (see **setting workouts-distance workouts** later in this manual).



PROGRAM WINDOW

The **program window** helps the user navigate through a series of advanced functions. Advanced functions include; manual workout program storage and retrieval, projected duration for distance workouts, projected distance for duration workouts, advanced heartrate analysis, power/recovery ratio, 2km prognostics, tank volume, total distance rowed and firmware version (see **setting advanced functions** later in this manual).

Display Units may be changed using the **UNITS** button. Units are scrolled in the sequence: **intensity - average intensity - distance - intensity- etc.**



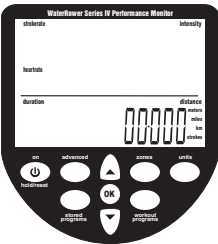
INTENSITY UNITS

- Scroll to the intensity window using the **UNITS** button (the intensity unit digits will appear along with the intensity and intensity units flag).
- Scroll to the desired intensity unit (m/s, mph, /500m, /2km, watts or cal/hr) using the **ARROW** buttons. Once the desired unit is highlighted press **OK** and the monitor will return to ready mode.



AVERAGE INTENSITY UNITS

- Scroll to the average intensity window using the **UNITS** button (the intensity unit digits will appear along with the average intensity and intensity units flags).
- Scroll to the desired intensity unit (m/s, mph, /500m or /2km) using the **ARROW** buttons. Once the desired unit is highlighted press **OK** and the monitor will return to ready mode.



DISTANCE UNITS

- Scroll to the distance window using the **UNITS** button (the distance unit digits will appear along with the distance and distance units flag).
- Scroll to the desired distance unit (meters, miles, km or strokes) using the **ARROW** buttons. Once the desired unit is highlighted press **OK** and the monitor will return to ready mode.

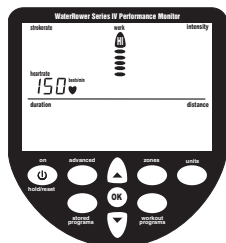
SETTING ZONES

Zones settings allows the user to set upper (hi) and lower (lo) limits for heartrate, intensity and stroke rate.

When the set **zone lo** limit is breached the zone bar lo flag will flash and a low frequency tone will emit.

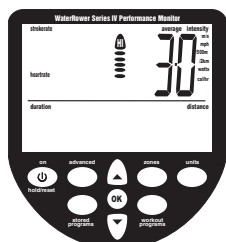
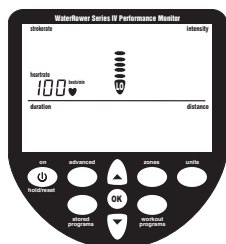
When the set **zone hi** limit is breached the zone bar hi flag will flash and a high frequency tone will emit.

When operating between the upper and lower zone limits, the position in this range will be displayed by the divisional zone bars.



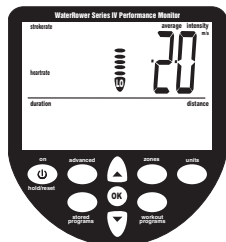
HEARTRATE ZONE SETTING

- Scroll to the heartrate window using the **ZONES** button (the upper heartrate unit digits will appear along with the heartrate flag and the zone bar will flash scrolling up to hi).
- Scroll to the desired heartrate upper limit using the **ARROW** buttons.
- Once the desired upper limit is reached, press **OK** (the lower heartrate unit digits will appear along with the heartrate flag and the zone bar will flash scrolling down to lo).
- Scroll to the desired lower limit using the **ARROW** buttons.
- Once the desired lower limit is reached press **OK** and the monitor will return to ready mode.

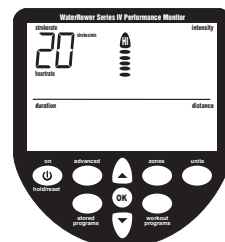


INTENSITY ZONE SETTING

- Scroll to the intensity window using the **ZONES** Button (the upper intensity unit digits will appear along with the intensity flag and the zone bar will flash scrolling up to hi).
- Scroll to the desired intensity upper limit using the **ARROW** buttons.
- Once the desired upper limit is reached press **OK** (the lower intensity unit digits will appear along with the intensity flag and the zone bar will flash scrolling down to lo).
- Scroll to the desired intensity lower limit using the **ARROW** buttons.
- Once the desired lower limit is reached, press **OK** and the monitor will return to ready mode.

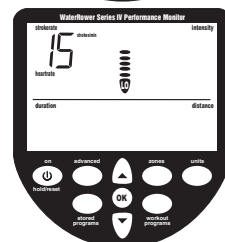


SETTING ZONES (CONTINUED)

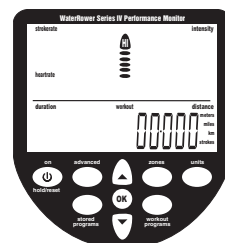


STROKERATE ZONE SETTING

- Scroll to the strokerate window using the **ZONES** button (the upper strokerate unit digits will appear along with the strokerate flag and the zone bar will flash scrolling up to hi).
- Scroll to the desired strokerate upper limit using the **ARROW** buttons.
- Once the desired upper limit is reached, press **OK** (the lower strokerate unit digits will appear along with the strokerate flag and the zone bar will flash scrolling down to lo).
- Scroll to the desired intensity lower limit using the **ARROW** buttons.
- Once the desired lower limit is reached press **OK** and the monitor will return to ready mode.

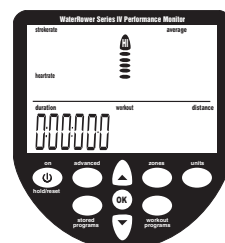


DISTANCE WORKOUT SETTING



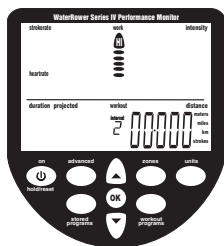
- Scroll to the distance window using the **WORKOUT PROGRAMS** button (the distance digits will appear along with the distance and distance units flags, the workout flag will be flashing and the zone bar will be scrolling up to hi).
- Scroll to the desired workout distance using the **ARROW** buttons.
- Once the desired workout distance is reached press **OK** and the monitor will return to ready mode.
- The S4 Monitor's AutoPreview feature will automatically scroll through the distance workout settings.

DURATION WORKOUT SETTING

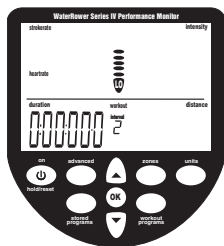


- Scroll to the duration window using the **WORKOUT PROGRAMS** button (the duration digits will appear along with the duration flag, the workout flag will be flashing and the zone bar will be scrolling up to hi).
- Scroll to the desired workout duration using the **ARROW** buttons.
- Once the desired workout duration is reached, press **OK** and the monitor will return to ready mode. The S4 Monitor's AutoPreview feature will automatically scroll through the distance workout settings.

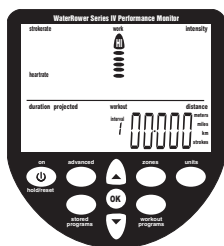
DISTANCE INTERVAL WORKOUT SETTING



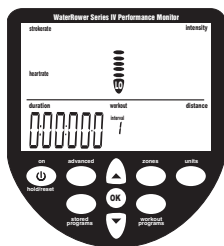
- Scroll to the distance interval workout window using the workout **PROGRAMS** button (the distance digits will appear along with the distance and distance units flags, the workout, interval and work flags will be flashing and the zone bar will be scrolling up to hi. The number 1 will appear in the program window denominating the first work session). Scroll to the first workout distance using the **ARROW** buttons.



- Once the desired workout distance is reached press **OK** (the duration digits will appear along with the duration flag, the workout, interval and rest flags will be flashing and the zone bar will be scrolling down to lo. The number 1 will appear in the program window denominating the first rest session). Scroll to the first workout rest duration using the **ARROW** buttons.

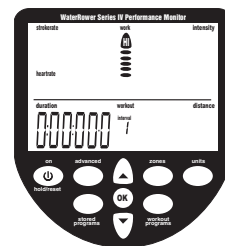


- Once the first workout rest duration is reached, press **OK** (the distance digits will appear along with the distance and distance unit flags; the workout, interval and work flags will be flashing and the zone bar will be scrolling up to hi. The number 2 will appear in the program window denominating the second work session).

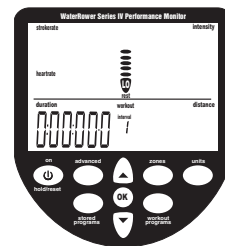


- Once the desired workout distance is reached press **OK** (the duration digits will appear along with the duration flag, the workout, interval and rest flags will be flashing and the zone bar will be scrolling down to lo. The number 2 will appear in the program window denominating the second rest session).
- Continue on until the desired total number of work pieces is reached. Press **OK** twice to end the sequence. The S4 monitor's AutoPreview feature will automatically scroll through the distance interval workout settings.

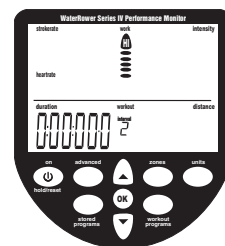
DURATION INTERVAL WORKOUT SETTING



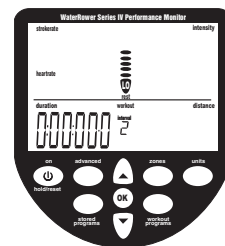
- Scroll to the duration interval workout window using the **WORKOUT PROGRAMS** button (the duration digits will appear along with the duration flag, the workout, interval and work flags will be flashing and the zone bar will be scrolling up to hi. The number 1 will appear in the program window denominating the first work session). Scroll to the first workout duration using the **ARROW** buttons.



- Once the desired first workout duration is reached, press **OK** (the duration digits will appear along with the duration flag, the workout, interval and rest flags will be flashing and the zone bar will be scrolling down to lo. The number 1 will appear in the program window denominating the first rest session). Scroll to the first workout rest duration using the **ARROW** buttons.

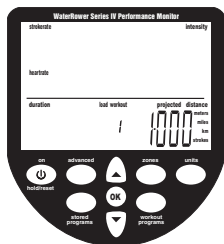


- Once the first workout rest duration is reached, press **OK** (the duration digits will appear along with the duration flag, the workout, interval and work flags will be flashing and the zone bar will be scrolling up to hi. The number 2 will appear in the program window denominating the second work session).



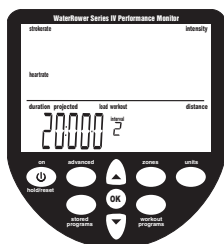
- Once the desired workout duration is reached, press **OK** (the duration digits will appear along with the duration flag, the workout, interval and rest flags will be flashing and the zone bar will be scrolling down to lo. The number 2 will appear in the program window denominating the second rest session).
- Continue on until the desired total number of work pieces is reached. Press **OK** twice to end the sequence. The S4 monitor's AutoPreview feature will automatically scroll through the duration interval workout settings.

STORED PROGRAMS



The WaterRower S4 monitor includes an AutoStore function which automatically stores the last 9 historic workout program settings. Programs may be viewed (and selected) using the S4 monitor's AutoPreview function.

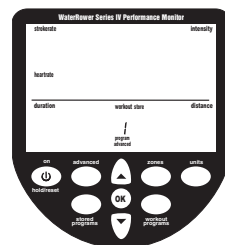
RETRIEVING AUTOSTORE PROGRAMS



- Scroll through your historic workout settings using the **STORED PROGRAMS** button. The historic sequence of workouts (1 thru 9) will appear in the program window.
- The S4 monitor's AutoPreview feature will automatically scroll through the workout settings. When the workout you desire is highlighted, press **OK** to select.

ADVANCED SETTINGS

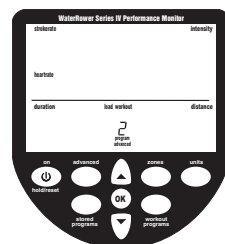
The WaterRower S4 Monitor has many advanced functions which are accessible using the **ADVANCED PROGRAMS** button.



ADVANCED PROGRAM 1 – Store Workouts Settings

In addition to the AutoStore function described earlier, the WaterRower S4 monitor allows manual storage of workout settings. This is particularly useful if the S4 is used by numerous users and the AutoStore programs are overwritten.

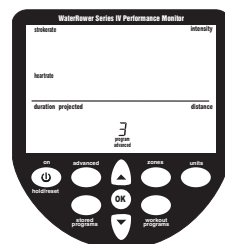
- Scroll through your advanced programs options using the **ADVANCED** button. When Advance Program 1 is highlighted, press OK.
- Scroll to the desired workout storage location (1 thru 9) using the **SCROLL** keys. Press **OK** when the desired storage location is reached.
- Your workout settings are stored in the selected location and may be retrieved using Advanced Function 2 (see below).



ADVANCED PROGRAM 2 – Retrieve Workout Settings

In addition to the AutoStore function previously described, the WaterRower S4 monitor allows manual storage of workout settings.

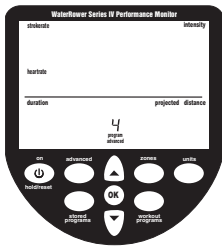
- Scroll through your advanced programs options using the **ADVANCED** button. When Advance Program 2 is highlighted, press **OK**.
- Scroll to the desired workout storage location (1 thru 9) using the **SCROLL** keys. Each workout setting storage location will scroll through the workout settings to assist selection. Press **OK** when the storage location is reached.
- Your workout settings stored in the selected location will be loaded.



ADVANCED PROGRAM 3 – Projected Duration

The WaterRower S4 monitor allows you to view your projected duration during a distance workout. Projected duration is the duration projected for the set distance given the current intensity. Projected duration must be selected immediately prior to the workout and is current only for that workout.

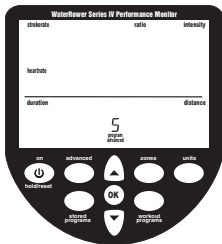
- Scroll through your advanced programs options using the **ADVANCED** button. When Advance Program 3 is highlighted, press **OK**. The projected duration option is selected.
- **NOTE:** Projected duration is displayed in lieu of duration for 2 seconds in every 10 seconds.



ADVANCED PROGRAM 4 – Projected Distance

The WaterRower S4 monitor allows you to view your projected distance during a duration workout. Projected distance is the distance projected for the set duration given the current intensity. Projected distance must be selected immediately prior to the workout and is current only for that workout.

- Scroll through your advanced programs options using the **ADVANCED** button. When Advance Program 4 is highlighted, press **OK**. The projected distance option is selected.
- NOTE: Projected distance is displayed in lieu of duration for 2 seconds in every 10 seconds.



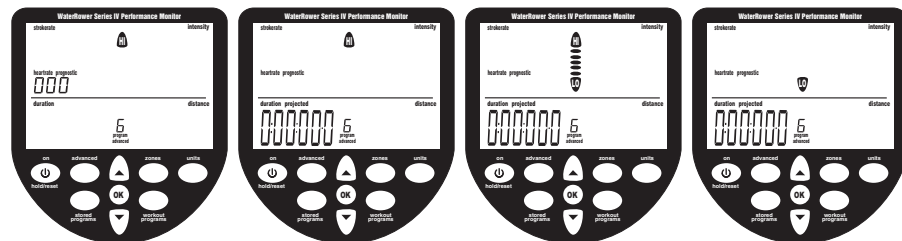
ADVANCED PROGRAM 5 – Ratio

The WaterRower S4 monitor allows you to view the ratio between the power and recovery parts of the stroke. The recovery ratio must be selected immediately prior to the workout and is current only for that workout.

- Scroll through your advanced programs options using the **ADVANCED** button. When Advance Program 5 is highlighted, press **OK**. The recovery : power ratio option is selected.
- NOTE: Projected distance is displayed in lieu of duration for 2 seconds in every 10 seconds.

ADVANCED PROGRAM 6 – Advanced Heartrate Analysis

The WaterRower S4 monitor allows advanced heart rate workout analysis. The option is available only during Heartrate Zone Workouts and must be used following the workout. Scroll through your advanced programs options using the **ADVANCED** button. When Advance Program 6 is highlighted, press **OK**. Heartrate statistics will display:

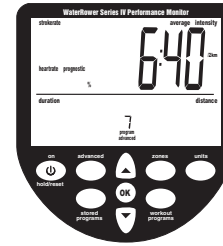


a.) Maximum (peak) heart rate:
The maximum heart rate achieved

b.) Time spent above the desired heart rate zone:
The time spent above the heart rate zone hi setting

c.) Time spent in the desired heart rate zone:
The time spent between the heart rate zone hi setting and the heart rate zone lo setting

d.) Time spent below the desired heart rate zone:
The time spent below the heart rate lo setting



ADVANCED PROGRAM 7 – Prognostics

The WaterRower S4 monitor allows you to view your prognostics (the % of a defined 2km time). The option is available only during 2km workouts.

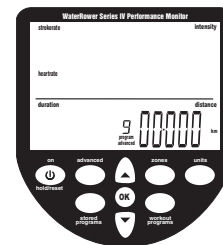
- Scroll through your advanced programs options using the **ADVANCED** button. When Advance Program 7 is highlighted, press **OK**.
- Enter your expected 2km time in the intensity window using the **SCROLL** button. Press **OK** when the desired target 2km duration is reached.



ADVANCED PROGRAM 8 – Tank Volume

The WaterRower S4 monitor allows you input the volume of water in the tank. The tank volume is necessary in calculation of power (watts).

- Scroll through your advanced programs options using the **ADVANCED** button. When Advance Program 8 is highlighted, press **OK**.
- Enter the tank volume in the intensity window using the **SCROLL** button. Press **OK** when the desired tank volume is reached.



ADVANCED PROGRAM 9 – Firmware Version / Total Machine Distance

The WaterRower S4 monitor can display the Firmware Version (the version of the software that runs the monitor) and the total distance that the machine has travelled.

- Scroll through your advanced programs options using the **ADVANCED** button. When Advance Program 9 is highlighted, press **OK**. The total lifetime distance (in kilometers) and Firmware Version will be displayed.

WARRANTY

Private and Commercial Use - WaterRower will replace or repair at its factory or nominated service facility any WaterRower or WaterRower component found to be defective in material or workmanship for a period of ONE (1) YEAR from the date of initial shipment by WaterRower. The warranty is upgradeable to THREE (3) YEARS on all components and FIVE (5) YEARS on all wooden elements by registering your WaterRower within the first year of purchase.

This warranty will be invalid if, in the opinion of WaterRower, the claim has been caused by: (a) accident, abuse, misuse, misapplication or as a result of any modification other than by WaterRower, (b) deterioration due to normal wear and tear, (c) improper preventative maintenance steps as described in the WaterRower Owner's Manual.

The warranty will be voided if, in the opinion of WaterRower, the claim is found to be a result of: (a) improper assembly of the product, (b) usage beyond the design of the product, (c) overfilling of the tank as advised in the Assembly Manuals, (d) use of alternative purification option in tank beyond approved WaterRower product, (e) use of improper cleaning materials as described in the preventative maintenance steps, (f) use and/or storage of product in inclement weather, including but not limited, to extreme temperatures and moisture.

This warranty is not transferable. WaterRower (US) Inc. shall not be liable for any direct, consequential, incidental indirect or special damages under this warranty, or any implied warranty.

Return of the WaterRower or WaterRower component to WaterRower's factory or nominated service centre will be the responsibility of the claimant. The WaterRower or component should be packed to protect it from damage; WaterRower will not be responsible for any damage which may occur during shipment. Postage should be prepaid and the package should contain the claimant's name, address and telephone number, a description of the problem and proof of purchase.

WaterRower will return the WaterRower or WaterRower component to the claimant at its (WaterRower's) expense except in the case where the warranty has been deemed void or invalid. In the event that the warranty is found to have been void or invalid, then the costs of such investigation, repair and any associated shipping costs shall be borne by the claimant.

WaterRower will ground / economy ship all replacement warranty parts. Charges will apply for all alternative shipping methods. Product shipped outside of its initial purchase country may be subject to additional warranty cost and shipping charges.

WaterRower warrants against any defective WaterRower spare part received from WaterRower or any authorized dealer for a period of NINETY (90) DAYS after the date of shipment.

The warranty described above shall be in lieu of any other warranty, express or implied, including but not limited to, any implied warranty of merchantability or fitness for a particular purpose. The term of this warranty does not affect or prejudice the statutory rights of a consumer, neither does it limit or exclude any liability for death or personal injury caused by WaterRower's negligence.

Additional information on parts, assembly, preventative maintenance and manuals, as referred to within this warranty document, can be found at:
www.waterrower.com/warranty.

Please consult your local WaterRower office or local distributor for specific warranty details.

GARANTIES

Pour usage privé et résidentiel - WaterRower remplacera ou réparera à son centre de production, ou centre de service associé, tout WaterRower ou composante WaterRower qui présentera un défaut de fabrication ou de main-d'œuvre pour une période D'UN (1) AN, à partir de la date d'expédition par WaterRower. La garantie peut être prolongée à TROIS (3) ANS pour toutes les composantes et CINQ (5) ANS pour les éléments de bois en enregistrant votre WaterRower dans l'année suivant l'achat.

Cette garantie sera annulée si, aux yeux d'un représentant WaterRower, la réclamation a été causée par : (a) un accident, abus, mauvaise utilisation ou toute modification qui n'aura pas été effectuée par WaterRower, (b) une détérioration causée par l'usure normale, (c) des procédés d'entretien préventifs qui ne correspondent pas directement à ceux décrits dans le Manuel de l'utilisateur WaterRower.

La garantie sera annulée si, aux yeux d'un représentant WaterRower, la réclamation a été causée par : (a) un assemblage inadéquat du produit, (b) un usage autre que celui prévu pour le produit, (c) un réservoir qui aurait été rempli au-delà la limite indiquée dans le manuel d'assemblage, (d) l'utilisation d'un produit purifiant qui n'a pas été approuvé par WaterRower pour le réservoir, (e) l'utilisation de produits nettoyants inadéquats, tels que décrits dans les étapes d'entretien, (f) l'utilisation et/ou l'entreposage dans des conditions météorologiques inappropriées, ce qui comprend, mais ne se limite pas à, des températures et taux d'humidité extrêmes, ou toute autre condition jugée inconvenable.

Cette garantie n'est pas transférable. WaterRower (US) Inc. ne peut pas être tenu responsable pour tout dommage, direct, indirect ou consécutif sous la présente garantie ou toute autre garantie.

Le retour d'un appareil ou composante WaterRower au centre de fabrication WaterRower, ou centre de service associé, est sous l'entière responsabilité du requérant. L'appareil, ou la composante WaterRower, doit être emballé de façon à protéger le produit des dommages; WaterRower n'est pas responsable des dommages qui pourraient survenir au cours du transport. Le transport doit être prépayé et le colis doit contenir le nom, l'adresse et numéro de téléphone du requérant, ainsi qu'une description du problème et une preuve d'achat.

WaterRower assumera les frais de transport pour le retour de l'appareil ou composante WaterRower au requérant, à l'exception des cas où la garantie aurait été annulée ou jugée non-applicable. Dans le cas où la garantie serait annulée ou jugée non-applicable, les frais reliés à l'inspection, aux réparations et au transport seront tous facturés au requérant.

WaterRower expédiera par voie terrestre (ou par le moyen le plus économique) les pièces de remplacement. Des frais peuvent s'appliquer selon les moyens de transport alternatifs. Les produits issus d'un retour de garantie expédiés à l'extérieur du pays d'achat initial pourraient faire l'objet de frais supplémentaire de garantie et/ou d'expédition.

WaterRower garanti toutes les pièces de remplacement expédiés par WaterRower ou un distributeur WaterRower autorisé pour une période de QUATRE-VINGT-DIX (90) JOURS à partir de la date d'expédition.

La garantie décrite ci-dessus a préséance sur toute autre garantie, explicite ou implicite, et comprend, sans s'y limiter, les garanties de qualité marchande et de résultats pour un usage déterminé. Les conditions de cette garantie n'affectent en rien les droits du consommateur et ne limitent ou n'excluent pas la responsabilité en cas de blessure ou de décès qui aurait été causé par la négligence de WaterRower.

Des informations supplémentaires sur les pièces, l'assemblage, l'entretien préventif et les manuels dont il a été fait mention dans le présent document de garantie sont disponibles au www.waterrower.com/warranty.

Veuillez consulter le bureau WaterRower de votre région ou le distributeur près de chez vous pour obtenir des détails supplémentaires sur la garantie.



USA | America: 560 Metacom Avenue, Warren, RI
P: +1 (401) 247 7742 | E: support@waterrower.com
www.waterrower.com

UK | Europe: 19 Acton Park Estate, The Vale, London
P: +44 (0) 20 8749 8400 | E: support@waterrower.co.uk
www.waterrower.co.uk

Australia: Unit 8 / 46-50 Wellington Rd. South Granville, NSW 2142
P: +61 (0)2 9681 4221 | E: support@waterrower.com.au
www.waterrower.com.au