



# M1 ROWER | RAMEUR M1



Owner's Manual | Manuel utilisateur  
Assembly Instructions | Instructions d'assemblage  
Troubleshooting Guide | Guide de dépannage  
Monitor Instructions | Manuel moniteur

# TABLE OF CONTENTS

<a href="#">Owner's Manual</a> .....	02 – 08
<a href="#">Assembling Your Rower</a> .....	09 – 16
<a href="#">Filling and Emptying the Tank</a> .....	17 – 21
<a href="#">Troubleshooting</a> .....	22 – 23
<a href="#">Operating the S4 Monitor</a> .....	24 – 30
<a href="#">Limited Warranty</a> .....	31 – 32

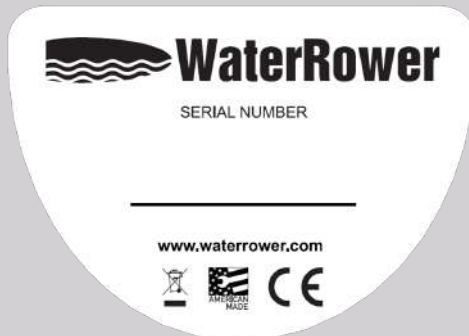


## VERSION FRANÇAISE

La version française de ce manuel commence à la [page 33](#).

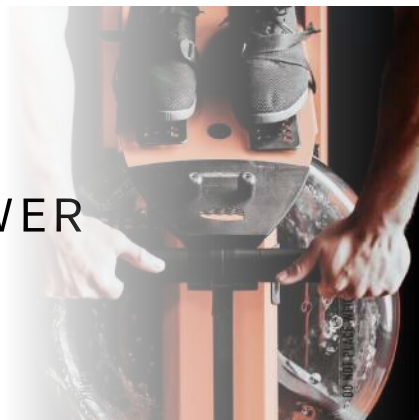
## PLEASE MAKE NOTE OF YOUR WATERROWER'S SERIAL NUMBER

This number can be found on the back of your rower's monitor. You will need this number when contacting WATERROWER for customer support.





**WATERROWER**



## **OWNER'S MANUAL**

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.

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 reach your fitness goals.

Your WaterRower has been carefully handcrafted to give you years of trouble-free use.

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!

## 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](http://www.HowToRow.com).

**CAUTION:** Please keep hands away from moving parts when rowing. Failing to do so can lead to injury. For further information on safety tips, please refer to [www.waterrowerservice.com/safety-precautions](http://www.waterrowerservice.com/safety-precautions).



## "BREAKING IN" YOUR WATERROWER

During the first weeks of use, your WaterRower will adjust to use and the temperature / humidity of the environment. During this period we advise GENTLY tightening all the connecting bolts with the supplied 5mm ratchet. Please be careful not to overtighten any of these bolts.

## YOUR WATERROWER'S OPERATING PRINCIPLE

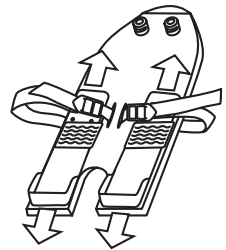
The WaterRower is unique in using the effect of drag to provide an exercise which is entirely self-paced. Because drag is linked to speed, a crew rowing down a river chooses its intensity of exercise simply by altering the pace at which they row. As the boat travels faster, the crew must work harder to overcome the increased drag forces – similar to the way a competitive swimmer must work harder to go faster.

By replicating these dynamics, the WaterRower does not require adjustment to increase resistance. If a more intensive workout is required, simply increase your stroke rate, power per stroke, or both; the WaterRower will respond accordingly.

## POSITIONING THE FOOTPADS

The footpads have been engineered to be adjusted for maximum comfort. The footstraps are 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 footpads can be easily adjusted to accommodate different users – simply lift the top lip of each footpad to unhook it, then slide up or down to reposition on another hole.



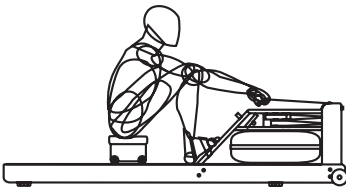
## USING YOUR WATERROWER

The Rowing Action uses 84% of your muscle mass. From the tips of your fingers holding the handle/oars to the balls of your 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 following diagrams show 3 basic movements of the Rowing Action.

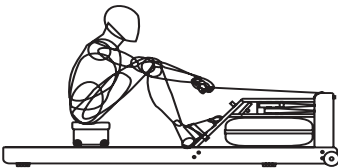
Allow yourself the first few rowing sessions to practice the correct positions and phases as well as the correct ratio and rhythm of the rowing action. With regular rowing, the technique will become easier and you will soon experience the physiological benefits of rowing.

Please visit [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com) to learn more about rowing technique.



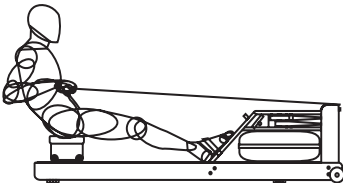
### Catch Position

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



### Drive Phase

Drive backward 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.



### Release Position

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

## STORING YOUR WATERROWER

To store your WaterRower upright, slide the seat forward towards the footboard prior to lifting the rower. Then, lift the rear spacer, pull the WaterRower towards you, and use the momentum to stand it in an upright position. When stored upright, the WaterRower is stable and only takes up the space of a chair.

## CREATING YOUR EXERCISE PROGRAM

Do you want to reduce or maintain your weight? Perhaps you'd like to improve your physique. Are you a competitor that wants to train harder? Maybe you simply want to avoid the negative effects of a modern sedentary lifestyle. Whatever the case may be, identifying your fitness goal is essential to creating your exercise program – but it is equally important to understand *how* to achieve that goal by creating a roadmap to get there.

One of the best ways to do this is identifying short- and long-term objectives (stepping stones on the path to your fitness goal) that are **SMART**:

- ***Specific*** – a goal that is specific and has a targeted expectation
- ***Measurable*** – a goal that is trackable, so you can both measure your progress and hold yourself accountable
- ***Attainable*** – a goal that is both achievable and realistic will set you up for success and ensure you stay motivated
- ***Relevant*** – a goal that aligns with your fitness objective and makes sense to incorporate into your fitness plan
- ***Time-Bound*** – a goal with a time-sensitive element means you will be able to plan the incremental changes you need to achieve the goal and set milestones along the way

Here are some examples of SMART objectives:

- Short-term: *By fall, I will become an active member of a rowing club.*
- Long-term: *By this time next year, I will be a competitive rower and enter my first rowing regatta.*

Keeping yourself on track to achieve your goal(s) is essential. Consider holding yourself accountable by:

- blocking out time on your calendar for workouts
- joining exercise classes where regular attendance is expected
- consulting with a personal trainer or coach to map out a plan for you
- keeping a journal of your progress and celebrating when you accomplish your goals

## **HOWTOROW WEBSITE**

*HowToRow* is WATERROWER's rowing education website for users of all experience levels. Get the most out of your WaterRower as you learn how to improve technique, develop a workout plan, track performance progress, and more! For more information, please visit [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com).

## **WATERCOACH PROFESSIONAL PROGRAM**

*WaterCoach Professional* is an ACE-certified course designed for fitness professionals and instructors to improve instruction on rowing, training, physiology, and technique for clients. For more information, please visit [www.HowToRow.com/watercoach-professional](http://www.HowToRow.com/watercoach-professional).

## **WEIGHT MAINTENANCE**

At lower intensities, our body uses a mixture of fat and carbohydrates 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 and metabolism). Exercising for weight maintenance is best achieved at lower intensities and over longer durations. A low exercise intensity (60 - 70% of the maximum heart rate) is about that achieved by a brisk walk – it is by no means strenuous; you should be able to hold a conversation.

## **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 and increased heart and breathing rates – causing 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 buildup. 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.

## **ANAEROBIC TRAINING**

Anaerobic training causes the buildup 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 also brings 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.

## **TRAINING RECOMMENDATIONS**

To ensure that you get the maximum benefit from training on your WaterRower and avoid unnecessary problems or injuries, we recommend:

- Consulting your doctor before starting an exercise program
- Using a heart rate to measure and monitor your intensity
- Always warming up and cooling down
- Always stretching, especially at the end of your workout
- Keeping a record of your workouts
- Staying well-hydrated
- Gradually increasing the intensity, duration, and / or frequency of your workouts over time
- Including recovery time in your training program
- Adding variety to your workouts



## PREVENTATIVE MAINTENANCE

Periodic maintenance is required to maintain the condition of the water in the tank. We advise using municipal tap water, as it contains treatments to keep it free from bacteria and algae, etc. Alternatively, you may also use distilled water. **DO NOT** use well water.

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 3 months in direct sunlight to 2 years in an artificially lit environment. Generally we suggest adding one purification tablet every 3-6 months. Additional purification tablets are available upon request at [www.waterrowerservice.com/puritabs](http://www.waterrowerservice.com/puritabs).

If water discoloration occurs before 3 months have passed, 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 any water purification method other than purification tablets supplied by WATERROWER could void the warranty.

*Note: If using blue dye in your tank, remove and replace the water in the tank every 6-12 months. Do NOT use purification tablets as they will only "cancel out" the blue dye resulting in clear water that has not been purified.*

## CLEANING YOUR WATERROWER

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 buildup in the clutch and belt mechanism between the top and bottom decks. Dust can be removed by using a cloth, vacuum cleaner, or compressed air.

The surface of the rails must be kept clean to prevent dust and dirt from damaging the seat load wheels. Clean the rails by wiping with a damp cloth.

We recommend cleaning the surface of the tank with either a solution of soap and water or 70% isopropyl alcohol. **DO NOT** use chemical cleaners of any kind on the tank as it may damage the polycarbonate tank material.

**DO NOT USE METHYLATED SPIRITS, AMMONIA-BASED FLUIDS, CHLORATES, OR BLEACH WHEN CLEANING ANY PART OF YOUR WATERROWER.** The use of improper cleaning products could void the warranty.

## MAINTAINING THE METAL FRAME

The metal surfaces of your WaterRower's frame can be wiped clean with a damp cloth. A small amount of nonabrasive cleaner may be used, if desired. Using and / or storing your WaterRower in inclement weather, including (but not limited to) extreme temperatures and moisture, could void the warranty. Please only store your WaterRower indoors.

# ASSEMBLING YOUR ROWER

## OVERVIEW

Assembling your WaterRower takes about 30-45 minutes. Tools needed are included, however a flat-blade screwdriver is also recommended. Your WaterRower comes partially assembled.

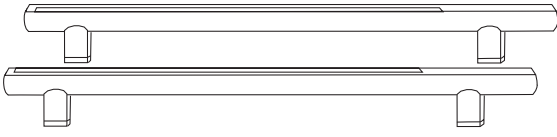
**Please read the instructions in this manual fully before assembly. We also recommend viewing the assembly video located at [www.waterrowerservice.com/assembly-videos](http://www.waterrowerservice.com/assembly-videos).**

## MAIN PARTS

- A. Rail Set (*pair - left / right*)
- B. Rear End Pad Assembly (*with bungee*)
- C. Seat Assembly
- D. Footboard Assembly
- E. Tank Assembly
- F. Top Cover

## ANCILLARY PARTS

- G. 10 x Button Head Cap Screw (*WRP-B505; 2 in bits tray, 8 installed on end pads*)
- H. 10 x Washer (*WRP-B500 2 in bits tray, 8 installed on end pads*)
- I. 2 x Handle Rest (*WRP-P430*)
- J. 2 x Handle Rest Bolt (*WRP-P455*)
- K. 1 x 5mm Ratchet (*WRP-B475*)
- L. 2 x Footpad (*WRP-B700*)
- M. 1 x Syphon Pump (*WRP-B405*)
- N. 2 x Purification Tablet (*WRP-B960*)
- O. 1 x Water Blue Solution (*630*)



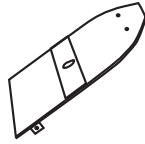
A



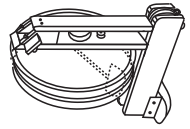
B



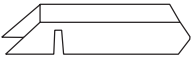
C



D



E



F



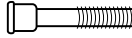
G



H



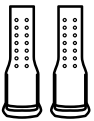
I



J



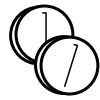
K



L



M



N



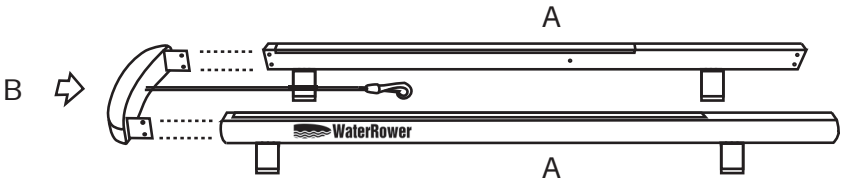
O

# ASSEMBLY PROCESS

## STEP 1

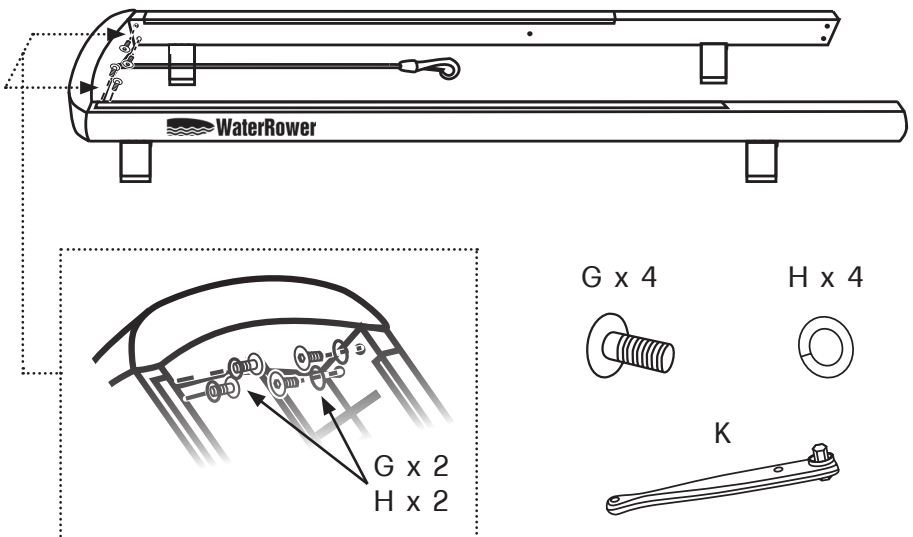
Remove the rails (A) from their box(es), noting the label on the boxes specifying the **left** and **right** rails. Stand the rails on their feet with the *WaterRower* decals facing outward. Remove the rear end pad assembly (B) from the tank box. Carefully align the brackets of the rear end pad assembly with the interior (tubular) section of the rails, ensuring that the *WaterRower* logo is oriented so it is legible.

*Note: The rear end pad should be installed on the end of each rail that is closest to the black plastic extrusions the seat rolls upon.*



## STEP 2

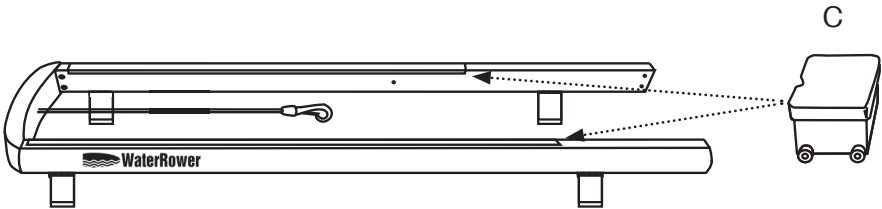
Using the provided ratchet (K), secure the rear end pad assembly to the rails using 4 button head cap screws (G) and 4 washers (H).



### STEP 3

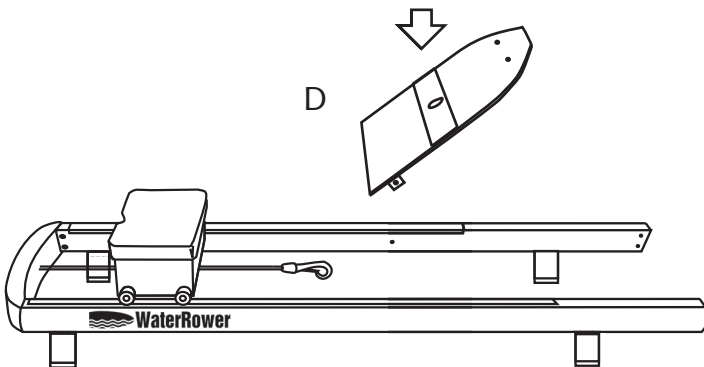
Remove the seat assembly (C) from the tank box and place it on / between the rails. The indented portion of the seat cushion must face towards the rear spacer as shown. The larger, vertical wheels (load wheels) should sit on the plastic extrusions on top of each rail. The smaller, horizontal wheels below the seat (guide wheels) should sit between the rails, underneath the lips of the black plastic extrusions. Once the seat is installed, slide it to the back of the rails.

*Note: It may be necessary to spread the rails slightly to allow the guide wheels to fit between the rails and under the lips of the extrusions.*



### STEP 4

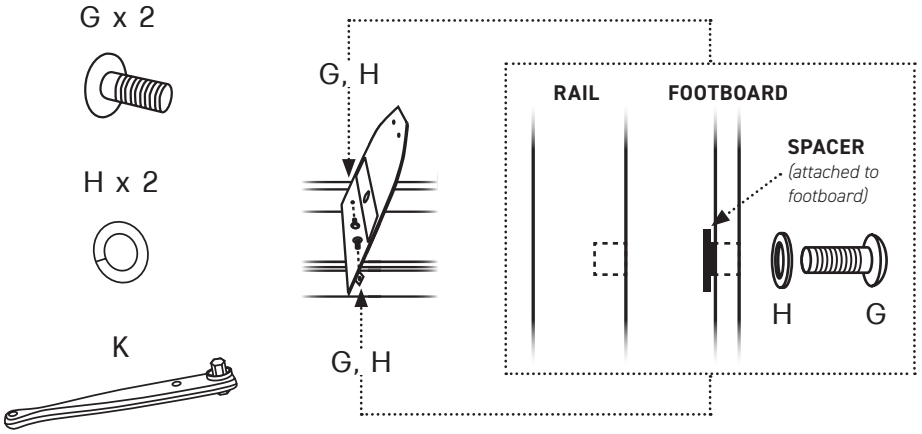
Remove the footboard (D) from the tank box. With the black plastic components and WaterRower logo facing upward, carefully slide the footboard between the rails.



### STEP 5

Using the provided ratchet (K), secure the footboard to the rails using 2 button head cap screws (G) and 2 washers (H).

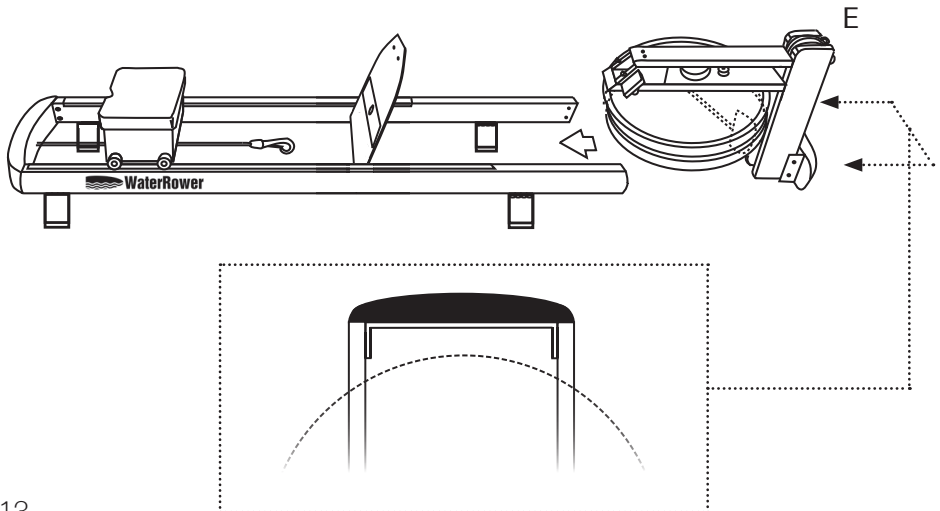
*Note: There is a spacer attached to both sides of the footboard. The spacers must be positioned between the rails and footboard on both sides for proper assembly.*



### STEP 6

Remove the tank assembly (E) from the tank box. Carefully place the tank assembly between the rails.

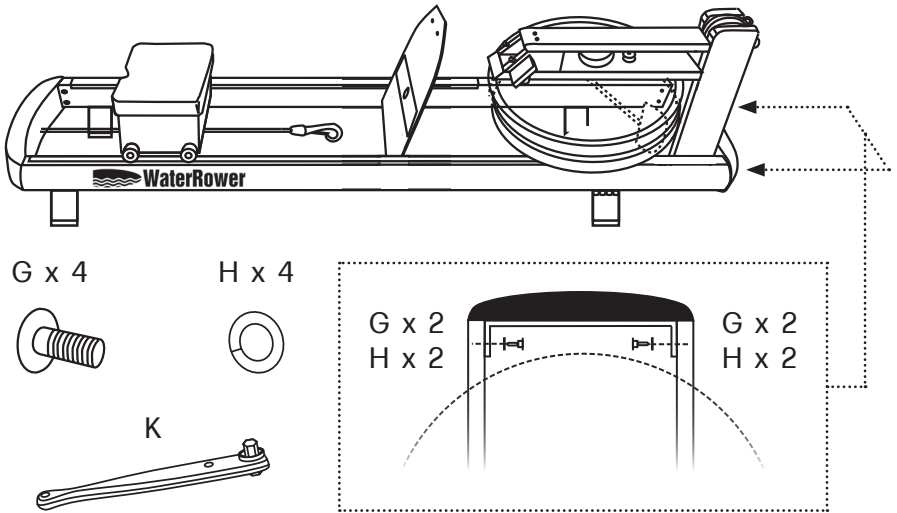
*Note: The metal brackets protruding from the front end pad (on tank assembly) fit inside the tubular section of the rails in the same way that the rear end pad assembly fit into the rails.*



## STEP 7

Using the provided ratchet (K), secure the front end pad of the tank assembly to the rails using 4 button head cap screws (G) and 4 washers (H).

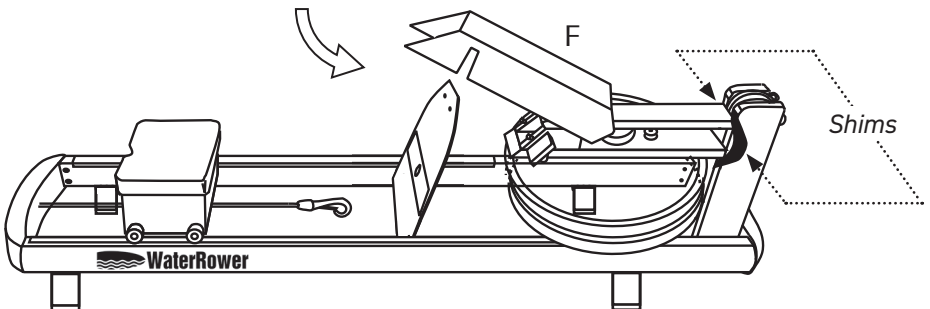
*Note: The metal brackets protruding from the front end pad (on tank assembly) fit inside the tubular section of the rails in the same way that the rear end pad assembly fit into the rails.*



*Pro Tip: Depending on your preference, you may choose to fill the tank with water at this point. See pages 17-19 for methodology.*

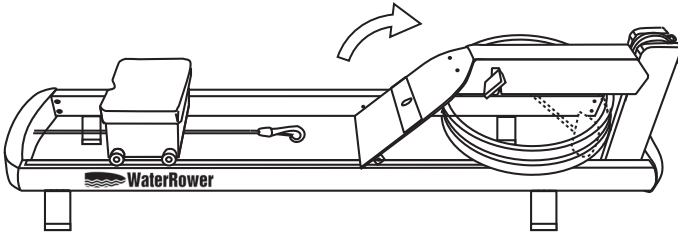
## STEP 8

Remove the top cover (F) from the tank box. Starting just behind the monitor, position the cover at an angle. Slide the cover simultaneously **downward** and **horizontally forward** (towards the front of the rower) so that it covers the clutch mechanism area. Gently fit the front edge of the cover into the supporting / protective shims, if equipped.



## STEP 9

Gently rotate the footboard forward until it rests against the slanted brackets of the tank assembly. The holes in the top of the footboard (for the handle rests) should align with the threaded inserts of the slanted brackets.



## STEP 10

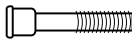
Using the provided ratchet (K) and 2 handle rest bolts (J), install both handle rests (I). Ensure that the flat surface of the handle rests is parallel to the ground.

*Note: This step also secures the footboard to the black slanted brackets of the tank assembly. When installing the handle rest bolts, take care not to overtighten them or install them using a power tool – permanent damage to the brackets may result.*

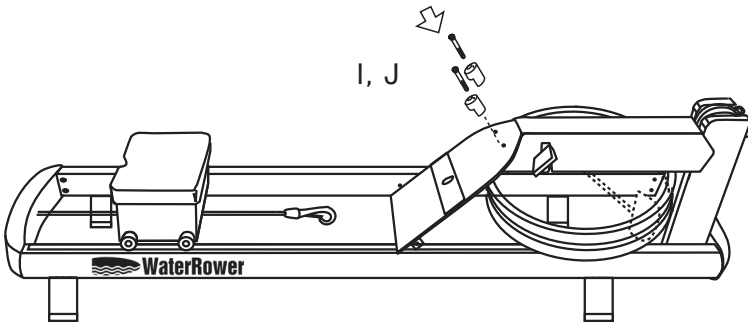
I x 2



J x 2



K



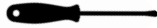


## STEP 11

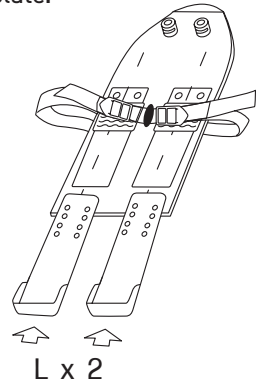
Remove both footpads (L) from the tank box. With the heel cups facing upward, slide each footpad through the cavity of its cover plate.

Use a flat-head screwdriver to lift the footpad up and over the adjustment pins.

If footpad position adjustment is required, simply lift the top lip of the footpad up to unhook it and reposition to another hole.



FLAT-HEAD SCREWDRIVER

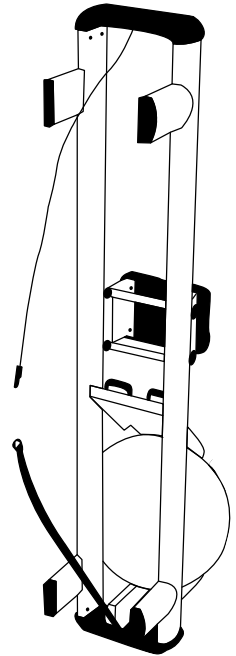
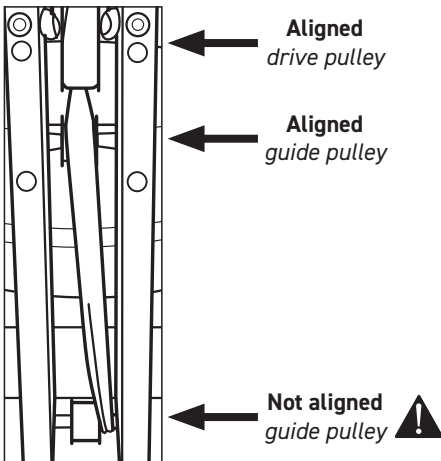


## STEP 12

Stand the rower upright, ensuring the bungee and recoil belt are accessible. Unravel the recoil belt from the bottom bracket of the tank assembly. Feed the recoil belt over both guide pulleys in the forward riser.

Connect the bungee to the recoil belt by linking the bungee's hook with the recoil belt's D-ring.

Ensure the handle strap and recoil belt are aligned on the forward riser drive and guide pulleys.

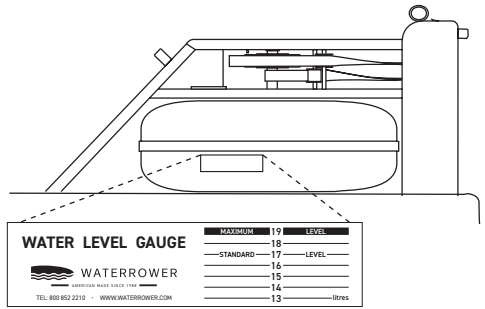


# FILLING AND EMPTYING THE TANK

## WATER LEVEL

The Water Level Gauge is positioned on the side of the tank. We advise filling the tank to the standard calibration level – **Level 17**.

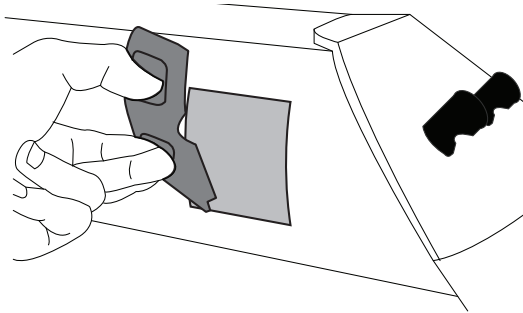
The maximum fill point for the tank is Level 19. **DO NOT** fill above the maximum level – this could void the warranty.



## FILLING THE TANK

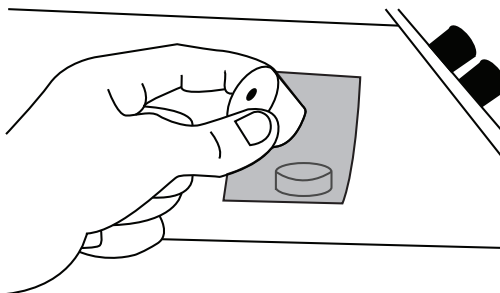
### STEP 1

Remove the rubber access door from the top cover.



### STEP 2

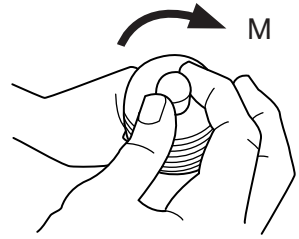
Remove the tank stopper.



### STEP 3

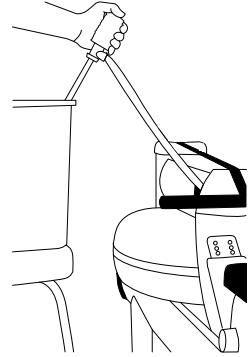
Locate the syphon pump (M) in the tank box. Turn the valve of the pump **clockwise** to close the syphon's valve.

*Note: You may use a hose to fill the tank instead of the syphon pump, if you prefer.*



### STEP 4

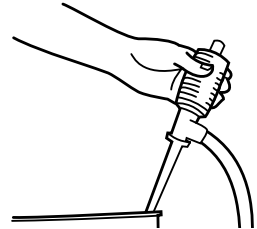
Place a bucket of municipal tap or distilled water at a height that is **higher than the tank assembly, such as on a chair**. Insert the syphon's take-up tube into the bucket of water and the syphon's hose into the tank of the rower.



### STEP 5

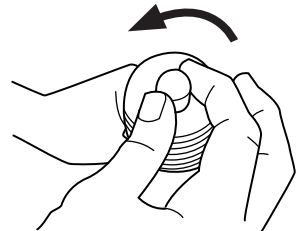
Squeeze the pump 4-5 times, until water begins flowing from the bucket into the tank.

*Note: Do NOT overfill the tank. Anything beyond Level 19 (the maximum level indicated on the tank water level gauge) may risk leaking and void your warranty.*



### STEP 6

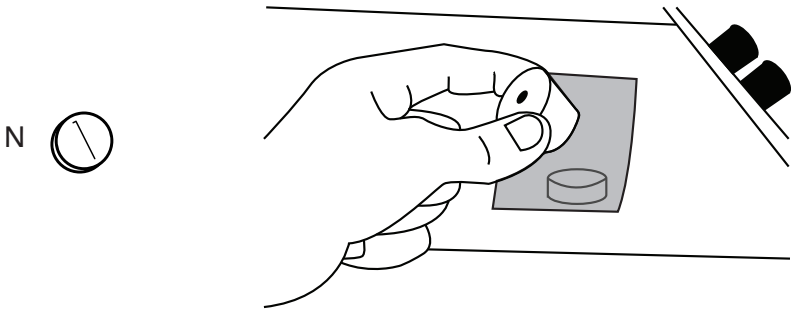
To stop the flow of water, turn the valve of the pump **counter-clockwise** to open the syphon's valve.



## STEP 7

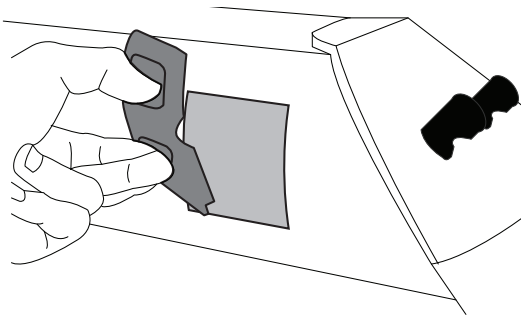
Insert 1 purification tablet (N) into the tank. Then, reinstall the tank stopper.

*Note: It may be necessary to moisten the tank stopper to assist with installation.*



## STEP 8

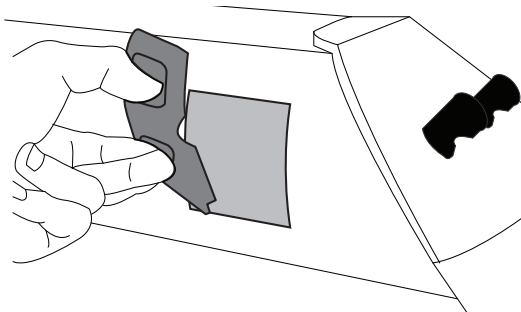
Reinstall the rubber access door from the top cover.



## EMPTYING THE TANK

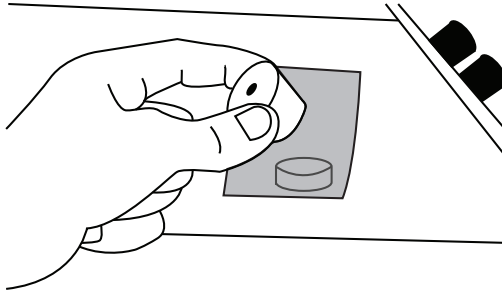
### STEP 1

Remove the rubber access door from the top cover.



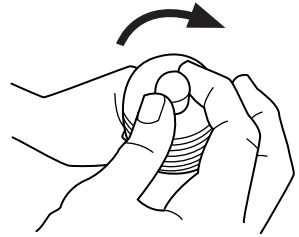
## STEP 2

Remove the tank stopper.



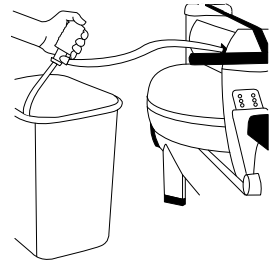
## STEP 3

Turn the valve of the pump *clockwise* to close the syphon's valve.



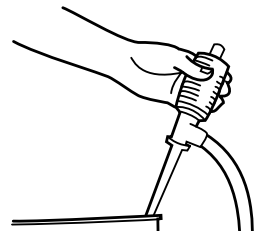
## STEP 4

Place a bucket *on the floor*. Insert the syphon's take-up tube into the tank of the rower and the syphon's hose into the bucket.



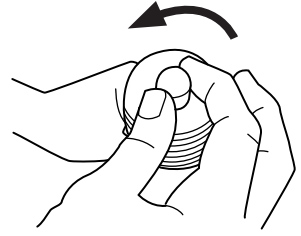
## STEP 5

Squeeze the pump 4-5 times, until water begins flowing from the tank into the bucket.



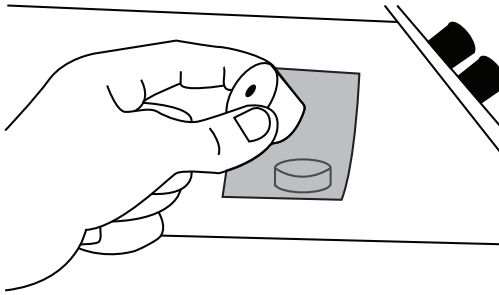
## STEP 6

To stop the flow of water, turn the valve of the pump *counter-clockwise* to open the syphon's valve.



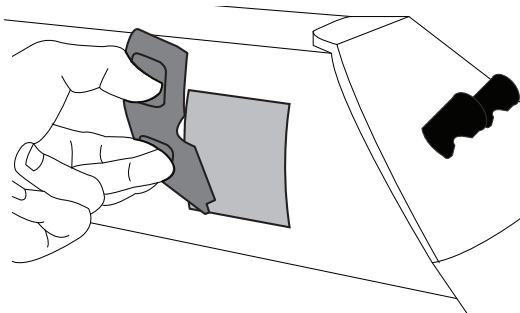
## STEP 7

Reinstall the tank stopper.



## STEP 8

Reinstall the rubber access door from the top cover.



# TROUBLESHOOTING

## RECOIL BELT REQUIRES ADJUSTMENT

Make sure the recoil belt is properly tensioned:

- The recoil belt is too tight if the bungee is resisting you at the back of your stroke (when you are farthest from the tank)
- The recoil belt is too loose if there is slack during the recovery phase of your stroke (when you are coming forward toward the tank)

Adjusting the recoil belt is simple:

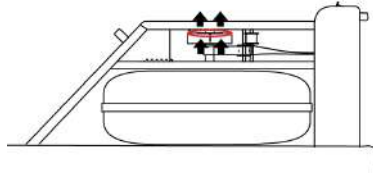
1. Rest the handle fully forward (resting against the forward riser).
2. Unclip the recoil belt from the bungee cord.
3. Adjust the recoil belt using the ladder lock buckle of the belt.
4. To increase tension, shorten the belt. To reduce tension, lengthen the belt.

It may be necessary to perform these two simple procedures once or twice over the first month of use. Please refer to *Adjusting the Recoil* video at [www.waterrowerservice.com/videos](http://www.waterrowerservice.com/videos).

## MONITOR IS FLASHING ZEROS

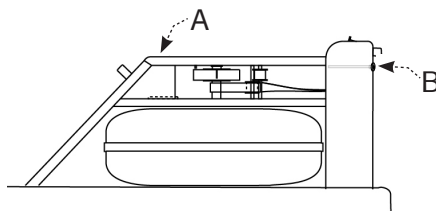
### SOLUTION 1

Try raising the sensor disk (located on top of the clutch). During shipment, the disk may have shifted.



### SOLUTION 2

Loosen and retighten the bolts on the top deck and forward riser (locations A and B below). If these bolts are not uniformly tightened during assembly, the alignment may be off.



## **MONITOR DOES NOT COUNT DOWN**

Verify the monitor and sensor connector is connected. Check that all wiring is intact.

## **PADDLE DOES NOT TURN SMOOTHLY**

Loosen all tank bolts and retighten. See instructions at [www.waterrowerservice.com/m1-guide/#trouble-paddle-m1](http://www.waterrowerservice.com/m1-guide/#trouble-paddle-m1).

## **FASTENERS HAVE LOOSENED**

Over time and with use, hardware can come loose. Use the provided 5mm ratchet (K) to gently tighten any bolts, JCNs, or JCBs as needed. If the hardware continues to loosen, use a small amount of medium strength Loctite® to fasten these items more securely.

View our complete library of  
troubleshooting and service tips at  
[www.waterrowerservice.com/m1-guide](http://www.waterrowerservice.com/m1-guide).

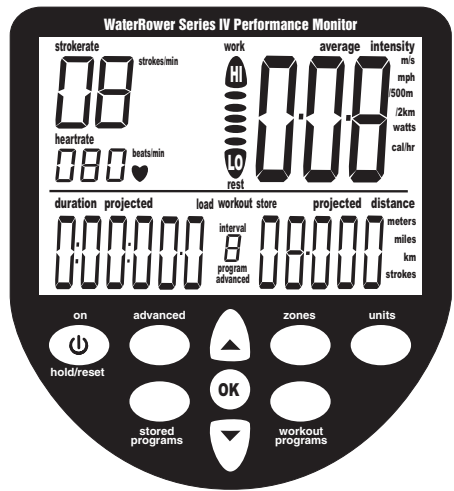
If you need additional assistance, contact us at  
[support@waterrower.com](mailto:support@waterrower.com).



# OPERATING THE S4 MONITOR

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

The Monitor consists of the following information buttons and windows – please see the following pages for specific details about each button and window.



## BUTTONS

- **On / Hold / Reset Button**

Press the ON button to start up the monitor: the units will flash ready to count down as you begin rowing. To reset the monitor, press the ON button for 2 seconds.

- **Programming Buttons**

Zones, Workout Programs, Advanced, Stored Programs

- **Navigation / Select / Display Information Buttons**

Up, Down, OK, Units

## WINDOWS

- **Information / Programming Windows**

*Strokerate, Heart Rate, Duration, Intensity, Average Intensity, Distance*

These Information and Programming Windows show your current and programmed workout details.

- **Zone Bar Window**

Seen in the top middle part of the screen, the Zone Hi / Zone Lo bars are used during zone, interval and advanced workouts. They will flash and emit a high frequency tone when your Hi or Lo limit is breached.

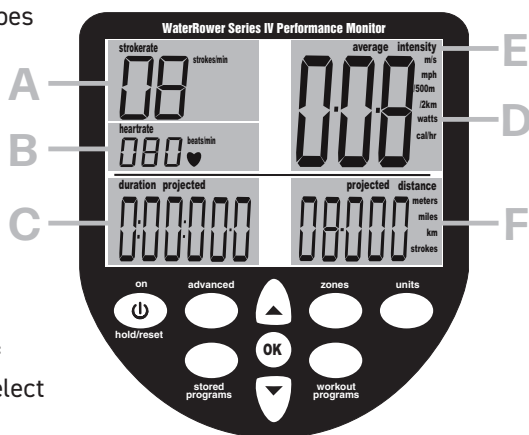
- **Stored Workout / Interval Number / Advanced Program Number**

Seen in the bottom middle part of the screen, this window displays numbers to navigate through numbered or sequenced information (stored workouts, intervals and advanced programs).

## PRIMARY INFORMATION DISPLAYED ON THE MONITOR

The Monitor can display 6 main types of data when in use:

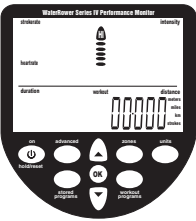
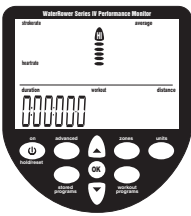
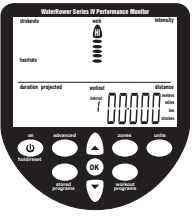
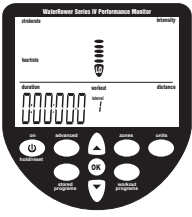
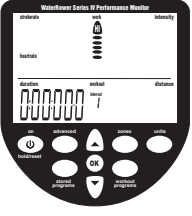
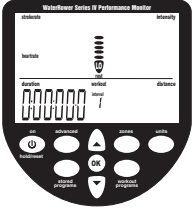
- A. Strokerate
- B. Heart Rate
- C. Duration
- D. Intensity
- E. Average Intensity
- F. Distance



The chart below describes each of these in detail, including how to select desired units.

<b>A – Strokerate</b>	
Displays the number of strokes rowed per minute.	
<b>B – Heart Rate</b>	
Displays current heart rate (requires optional heart rate receiver and transmitter).	
<b>C – Duration</b>	
Displays time in: HOURS, MINUTES, SECONDS, DECIMAL SECONDS.	
<b>D – Intensity</b>	
Displays <u>SPEED / POWER / ENERGY</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• M/s – METERS PER SECOND</li> <li>• MPH – MILES PER HOUR</li> <li>• /500M – MINUTES PER 500 METERS</li> <li>• /2KM – MINUTES PER 2 KILOMETERS</li> <li>• WATTS – WATTS</li> <li>• CAL/HR – CALORIES BURNT PER HOUR</li> </ul>	To select desired intensity unit: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Press the <b>Units</b> button <i>once</i>.</li> <li>2. Use the <b>Arrow</b> buttons to scroll to the desired intensity unit.</li> <li>3. Press the <b>OK</b> button to select.</li> </ol>
<b>E – Average Intensity</b>	
Displays <u>AVERAGE SPEED</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• M/s – METERS PER SECOND</li> <li>• MPH – MILES PER HOUR</li> <li>• /500M – MINUTES PER 500 METERS</li> <li>• /2KM – MINUTES PER 2 KILOMETERS</li> </ul>	To select desired average intensity unit: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Press the <b>Units</b> button <i>two (2) times</i>.</li> <li>2. Use the <b>Arrow</b> buttons to scroll to the desired intensity unit.</li> <li>3. Press <b>OK</b> to select.</li> </ol>
<b>F – Distance</b>	
Displays <u>SPEED / POWER / ENERGY</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• METERS</li> <li>• MILES</li> <li>• KILOMETERS (KM)</li> <li>• STROKES</li> <li>• CALORIES (KCAL)</li> </ul>	To select desired distance unit: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Press <b>UNITS</b> <i>three (3) times</i>.</li> <li>2. Use the <b>Arrow</b> buttons to scroll to the desired distance unit.</li> <li>3. Press the <b>OK</b> button to select.</li> </ol>

# WORKOUT PROGRAMS BUTTON

Distance Workout		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Press the <b>Workout Programs</b> button <i>once</i>.</li> <li>2. Using the <b>Arrow</b> buttons, scroll to the desired workout <i>distance</i>.</li> <li>3. Press the <b>OK</b> button. Row.</li> </ol>	
Duration Workout		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Press the <b>Workout Programs</b> button <i>two (2) times</i>.</li> <li>2. Using the <b>Arrow</b> buttons, scroll to the desired workout <i>duration</i>.</li> <li>3. Press the <b>OK</b> button. Row.</li> </ol>	
Interval Workout – Distance		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Press the <b>Workout Programs</b> button <i>three (3) times</i>.</li> <li>2. Using the <b>Arrow</b> buttons, scroll to the desired <i>interval one (1) distance</i>.</li> <li>3. Press the <b>OK</b> button.</li> <li>4. Using the <b>Arrow</b> buttons, scroll to the desired <i>interval one (1) recovery duration*</i>.</li> <li>5. Press the <b>OK</b> button.</li> <li>6. Repeat steps 2-5 (up to 9 distance intervals may be entered).</li> <li>7. Press the <b>OK</b> button <i>two (2) times</i> to end sequence. Row.</li> </ol>
Interval 1 Workout Distance	Interval 1 Recovery Duration*	
Interval Workout – Duration		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Press the <b>Workout Programs</b> button <i>four (4) times</i>.</li> <li>2. Using the <b>Arrow</b> buttons, scroll to the desired <i>interval one (1) workout duration</i>.</li> <li>3. Press the <b>OK</b> button.</li> <li>4. Using the <b>Arrow</b> buttons, scroll to the desired <i>interval one (1) recovery duration*</i>.</li> <li>5. Press the <b>OK</b> button.</li> <li>6. Repeat steps 2-5 (up to 9 distance intervals may be entered).</li> <li>7. Press the <b>OK</b> button <i>two (2) times</i> to end sequence. Row.</li> </ol>
Interval 1 Workout Duration	Interval 1 Recovery Duration*	

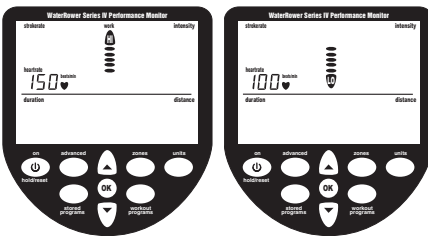
\* **RECOVERY DURATION** OF LESS THAN 2 MINUTES MUST BE SET OR MONITOR WILL POWER OFF.

# ZONES BUTTON

Zone setting allows the user to set upper (hi) and lower (lo) limits for *heart rate*, *intensity*, and *strokerate*.

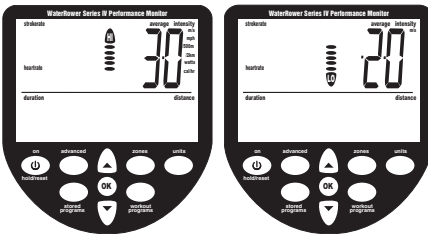
- When the set **zone lo** limit is breached the **zone bar lo** flag will flash and a low frequency tone will emit.
- When the set **zone hi** limit is breached the **zone bar hi** flag will flash and a low frequency tone will emit.
- When operating between the upper and lower zone limits, the position in this range will be displayed by the divisional zone bars.

## Heart Rate Zone Setting



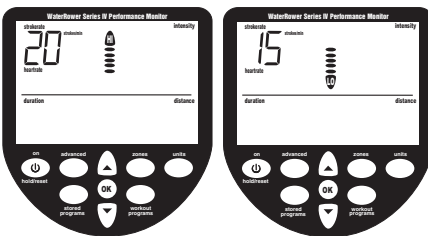
1. Press the **Zones** button *once*.
2. Using the **Arrow** buttons, scroll to the desired **upper limit**.
3. Press the **OK** button.
4. Using the **Arrow** buttons, scroll to the desired **lower limit**.
5. Press the **OK** button. Row.

## Intensity Zone Setting



1. Press the **Zones** button *two (2) times*.
2. Using the **Arrow** buttons, scroll to the desired **upper limit**.
3. Press the **OK** button.
4. Using the **Arrow** buttons, scroll to the desired **lower limit**.
5. Press the **OK** button. Row.

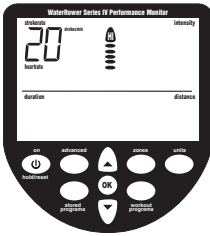
## Strokerate Zone Setting



1. Press the **Zones** button *three (3) times*.
2. Using the **Arrow** buttons, scroll to the desired **upper limit**.
3. Press the **OK** button.
4. Using the **Arrow** buttons, scroll to the desired **lower limit**.
5. Press the **OK** button. Row.

# ADVANCED BUTTON

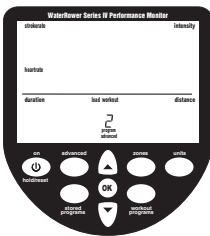
## Advance Program 1: Store Workout Settings



This program allows manual storage of workout settings. This is useful if the monitor is used by several users and the AutoStore programs are overwritten.

1. Press the **Advanced** button *once*.
2. Press the **OK** button.
3. Using the **Arrow** buttons, scroll to the desired workout storage location (1-9).
4. Press the **OK** button.

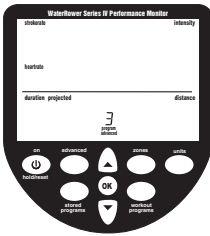
## Advance Program 2: Retrieve Workout Settings



1. Press the **Advanced** button *two (2) times*.
2. Press the **OK** button.
3. Using the **Arrow** buttons, scroll to the desired workout storage location (1-9).
4. Press the **OK** button.
5. The workout settings stored in the selected location will be loaded.

*Note: Retrieving workouts can also be loaded by pressing the **Stored Programs** button (see AutoStore Programs section).*

## Advance Program 3: Projected Duration

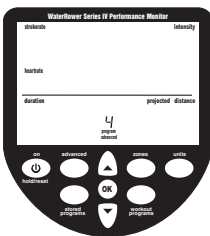


**Projected duration** is the duration projected for the set distance given the current intensity. **Projected duration** must be selected immediately prior to the workout and is current only for that workout.

1. Press the **Advanced** button *three (3) times*.
2. Press the **OK** button. Row

**Projected duration** is now selected and will be displayed in lieu of **duration** for 2 seconds out of every 10 seconds.

## Advance Program 4: Projected Distance



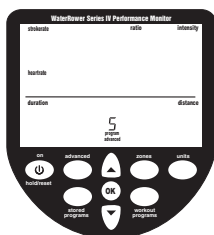
**Projected distance** is the duration projected for the set duration given the current intensity. **Projected distance** must be selected immediately prior to the workout and is current only for that workout.

1. Press the **Advanced** button *four (4) times*.
2. Press the **OK** button. Row

**Projected distance** is now selected and will be displayed in lieu of **distance** for 2 seconds out of every 10 seconds.

## ADVANCED BUTTON (CONTINUED)

### Advance Program 5: *Ratio*



**Advanced Program 5** 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.

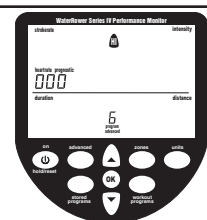
1. Press the **Advanced** button *five (5) times*.
2. Press the **OK** button.

**Power:Recovery Ratio** is now selected and will be displayed in lieu of *duration* for 2 seconds out of every 10 seconds.

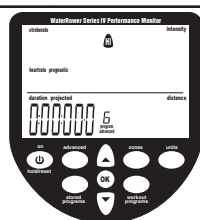
### Advance Program 6: *Advanced Heart Rate Analysis*

**Advanced Program 6** is available only during Heart rate Zone Workouts and must be viewed following the workout.

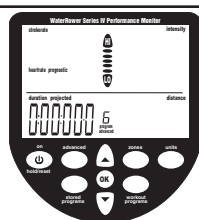
1. Press the **Advanced** button *six (6) times*.
2. Press the **OK** button.
3. Heart rate statistics will display the following information:



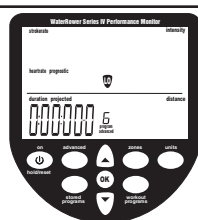
**Maximum (peak) heart rate:**  
The maximum heart rate achieved shows in the heart rate window.



**Total time spent above the desired heart rate zone:**  
The time spent above the heart rate zone hi setting shows in the time window.

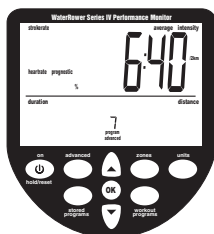


**Total time spent within the desired heart rate zone:**  
The time spent between the heart rate zone hi and lo shows in the time window.



**Total time spent below the desired heart rate zone:**  
The time spent below the heart rate lo setting shows in the time window.

### Advance Program 7: *Prognostics*

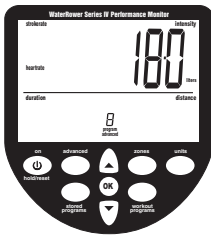


**Advanced Program 7** allows you to view the ratio between the power and recovery parts of the stroke. The recovery ratio must be selected immediately prior to the workout and is current only for that workout.

1. Press the **Advanced** button *seven (7) times*.
2. Press the **OK** button.
3. Enter your expected 2km time using the **Arrow** buttons.
4. When your desired 2km duration is reached, press the **OK** button.

## ADVANCED BUTTON (CONTINUED)

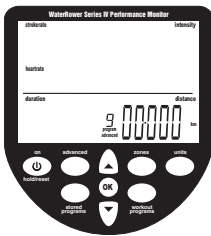
### Advance Program 8: Tank Volume



This program allows you to input the volume of water in the tank. The tank volume is necessary in calculation of power (watts).

1. Press the **Advanced** button *eight (8) times*.
2. Press the **OK** button.
3. Using the **Arrow** buttons, enter the tank volume (seen in the intensity window).
4. When the desired volume is reached, press the **OK** button.

### Advance Program 9: Firmware Version / Total Machine Distance

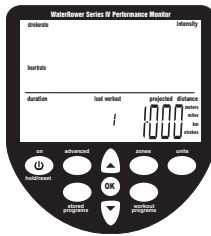


This program allows you to view the Firmware Version (the version of the software that runs the Monitor), as well as the total distance your WaterRower has "traveled".

1. Press the **Advanced** button *nine (9) times*
2. The total lifetime distance (in km) will be displayed.
3. Press the **OK** button.
4. The Firmware version will be displayed.

## STORED PROGRAMS BUTTON

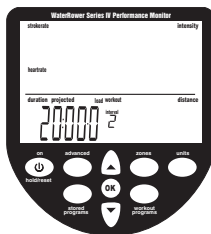
### AutoStore Programs



The Monitor includes an AutoStore function which automatically stores the last 9 historic workout program settings.

*Note: Changing the batteries will erase stored programs.*

### Retrieving AutoStore Programs



1. Press the **Stored Programs** button *once*.
2. The historic sequence of workouts (1-9) will appear in the program window.
3. The Monitor will automatically scroll through the workout settings.
4. When the desired workout is highlighted, press the **OK** button. Row.

# LIMITED WARRANTY

## WHAT THIS WARRANTY COVERS

In-Home and Commercial Use – WaterRower (US) Inc. (“WATERROWER”) will replace or repair at its factory or nominated service facility any WaterRower Rowing Machine (“the Product”) found to be defective in material or workmanship for a period of ONE (1) YEAR from the date of initial shipment of the Product by WATERROWER. This Limited Warranty is upgradeable to THREE (3) YEARS on all components (excluding touchscreen electronics, electronics accessories, and rechargeable batteries) and FIVE (5) YEARS on the structural frame by registering the Product within the first year of purchase.

**WATERROWER warrants against defects in material or workmanship for touchscreen electronics, electronics accessories, and rechargeable batteries received from WATERROWER or any of its authorized dealers for a period of ONE (1) YEAR after the date of shipment.**

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

This Limited Warranty applies to the initial purchasers of the Product or spare part(s) ONLY and is not transferable to any other party.

## HOW CAN A CUSTOMER OBTAIN WARRANTY SERVICE?

A customer making a warranty claim is responsible to return the defective Product or component(s) to WATERROWER’s factory or its nominated service center, prepaying all postage or other shipping charges. The Product or component must be returned to your nearest WATERROWER office or nominated service center (see [www.waterrower.com/us/support/contact](http://www.waterrower.com/us/support/contact)). The customer must first notify WATERROWER of their intent to return the Product or component(s) and receive a confirmation from WaterRower before the Product or component(s) are returned.

## CLAIMANT'S RESPONSIBILITIES

A claimant must ensure that the defective Product or component(s) are properly packed to protect the item(s) from damage during shipping. WATERROWER will not be responsible for any damage that occurs to the Product or component(s) during shipment.



## **WHAT WATERROWER WILL DO**

WATERROWER will review, repair, or replace the Product or component(s) at WATERROWER's discretion. WATERROWER will then return the repaired or replaced Product or component(s) to the claimant at WATERROWER's expense. WATERROWER will ground / economy ship all replacement warranty Products or components to claimant. Charges will apply for any alternative shipping methods requested by claimant. Product shipped outside of its initial purchase country may be subject to additional shipping costs. Where the product warranty has been deemed void, the costs of repair and any associated shipping costs shall be borne by the claimant. WATERROWER will contact the claimant prior to returning the repaired Product or component(s).

## **WHEN THIS LIMITED WARRANTY WILL BE VOID**

This Limited Warranty will be void if the claim has resulted from: (a) improper assembly of the Product; (b) usage of the Product beyond its design; (c) overfilling of the Product's water tank, as explained in the WaterRower Owner's Manual; (d) use of a purification product in the water tank that is not WATERROWER-approved; (e) use of improper cleaning materials, as described in the preventative maintenance steps in the WaterRower Owner's Manual; (f) use and / or storage of the Product in inclement weather, including (but not limited to) extreme temperatures and moisture; (g) accident, abuse, misuse, misapplication, or as a result of any modification other than that authorized by WATERROWER; and (h) improper preventative maintenance steps as described in the WaterRower Owner's Manual.

## **RESTRICTIONS - DURATION OF IMPLIED WARRANTIES**

The term of any implied warranty, including (but not limited to) any implied warranty of merchantability or fitness for a particular purpose that may arise under your country, province, or state law is limited to the term of the express Limited Warranty in the first paragraph, above. Some states (countries and provinces) do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitation may not apply to you.

## **RESTRICTIONS - OTHER DAMAGES**

WATERROWER shall not be liable for any direct, consequential, incidental, indirect, or special damages under this Limited Warranty (or any implied warranty) that may arise under your country, province, or state law. Some states (countries and provinces) do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you.

Any dispute arising from the terms of this Limited Warranty must be resolved in a court within the state of Rhode Island, USA.

Additional information on parts, assembly, preventative maintenance, and manuals (as referred to within this Limited Warranty) can be found at [www.waterrowerservice.com](http://www.waterrowerservice.com).

# SOMMAIRE

<a href="#">Manuel utilisateur</a> .....	34 – 40
<a href="#">Assemblage de votre rameur</a> .....	41 – 48
<a href="#">Remplir et vider la cuve</a> .....	49 – 53
<a href="#">Dépannage</a> .....	54 – 55
<a href="#">Utilisation du moniteur S4</a> .....	56 – 62
<a href="#">Garantie</a> .....	63 – 64

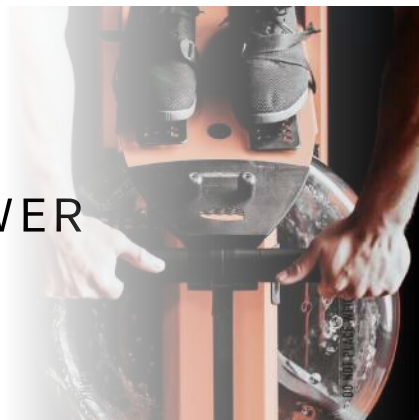
## VEUILLEZ REPORTER ICI LE N° DE SÉRIE DE VOTRE WATERROWER

Le numéro de série se trouve à l'arrière du moniteur de votre rameur. Vous devrez communiquer ce numéro lors de toute demande d'assistance auprès du service client de WATERROWER.





# WATERROWER



## MANUEL UTILISATEUR

Félicitations, vous êtes maintenant propriétaire d'un rameur WaterRower!

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

Alors que la plupart des machines d'aviron imitent mécaniquement l'action de l'aviron, elles ne parviennent pas à reproduire les dynamiques naturelles ressenties lorsqu'un bateau et son équipage glissent le long d'une rivière.

Chez WATERROWER, nous nous sommes concentrés sur la reproduction de la dynamique physique de l'aviron, sachant que cela permettra d'atteindre tous ses bienfaits physiologiques ainsi qu'une grande partie du plaisir esthétique.

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.

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!

## 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 complémentaires: comment débiter, la technique de rame, des conseils d'entraînement... sur [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com) ou sur [www.waterrower.fr/mon-waterrower-aviron-a-la-maison](http://www.waterrower.fr/mon-waterrower-aviron-a-la-maison).

**AVERTISSEMENT :** *Veuillez garder les mains à l'écart des pièces mobiles lorsque le WaterRower est utilisé. Pour de plus amples informations concernant la sécurité, consultez le lien suivant:*

[www.waterrower.fr/waterrower-securite-precaution](http://www.waterrower.fr/waterrower-securite-precaution)



## "RODAGE" DE VOTRE WATERROWER

Au cours des premières semaines d'utilisation, votre WaterRower s'ajustera à l'utilisation ainsi qu'à la température/humidité de l'environnement. Pendant cette période, nous vous conseillons de resserrer DOUCEMENT toutes les vis avec la clé ALLEN de 5 mm fournie. Veillez à ne pas trop serrer ces vis.

## FONCTIONNEMENT DE VOTRE WATERROWER

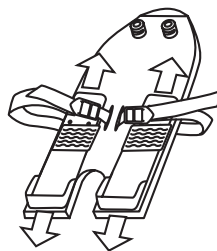
Le WaterRower est unique en utilisant l'effet de traînée pour offrir un exercice entièrement autonome. Comme la traînée est liée à la vitesse, un équipage d'aviron descendant une rivière choisit l'intensité de son exercice simplement en modifiant la cadence à laquelle ils rament. À mesure que le bateau se déplace plus rapidement, l'équipage doit travailler plus dur pour surmonter les forces de traînée accrues, de manière similaire à la façon dont un nageur compétitif doit travailler plus dur pour aller plus vite.

Grâce à cette dynamique que reproduit le WaterRower, aucun ajustement de la résistance n'est nécessaire : pour augmenter l'intensité d'une séance, il suffit simplement d'augmenter la cadence et la force du coup de rame et le WaterRower réagira en conséquence.

## POSITION DES CALE-PIEDS

Les cale-pieds ont été conçus afin d'offrir un confort maximal à chaque utilisateur. La sangle des cale-pieds doit passer au dessus des pieds (un peu en dessous des orteils). Le talon doit pouvoir se soulever de la planche à chaque mouvement vers l'avant.

Les cale-pieds s'ajustent facilement en hauteur et s'adaptent aux différents positionnements de pied. Pour les ajuster en hauteur, il vous suffit d'appuyer sur le bouton situé au milieu des sangles du cale-pied.



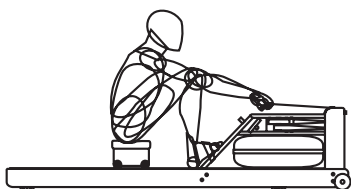
## UTILISATION DE VOTRE WATERROWER

L'action de ramer sollicite 84% de votre masse musculaire: des doigts qui agrippent le palonnier, à l'avant-pied qui est en appui sur la planche de pied. Tous les muscles situés entre ces deux points sont mis à contribution lorsque vous ramez.

Lorsque vous ramez, vous effectuez des mouvements rapides (phase de propulsion) et des mouvements lents (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 phases de base du rameur.

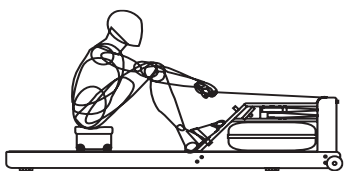
Accordez-vous quelques séances pour vous exercer à adopter des bonnes phases et positions et trouver votre rythme. En vous exerçant régulièrement, la technique deviendra plus facile et vous pourrez ressentir tous les bienfaits d'une séance sur le WaterRower.

Rendez-vous sur le site [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com) ou sur [www.waterrower.fr/mon-waterrower-aviron-a-la-maison](http://www.waterrower.fr/mon-waterrower-aviron-a-la-maison) pour découvrir nos tutoriels sur les différentes positions et phases, la technique pour ramer et adopter le meilleur mouvement et les erreurs à éviter.



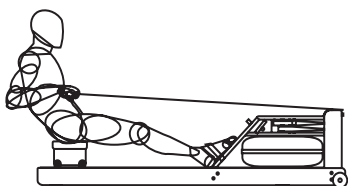
### POSITION D'ATTAQUE

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.



### PHASE DE PROPULSION

On pousse vers l'arrière avec les jambes, les bras sont tendus et ne commencent à se 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.



### POSITION RELÂCHER

Les jambes sont droites, le palonnier est tiré contre la poitrine, le torse solide, légèrement passé la verticale, épaules détendues, la tête droite, le regard droit devant.

## RANGEMENT DE VOTRE WATERROWER

Votre WaterRower peut se ranger à la verticale. Pour ce faire, positionnez le siège près de la planche du repose pied, soulevez ensuite la partie arrière et tirez le WaterRower vers vous en utilisant l'élan pour le soulever en position verticale. Lorsque le WaterRower est à la verticale et bien stable, il occupe le même espace qu'une chaise.

## CRÉER VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Souhaitez-vous réduire ou maintenir votre poids? Peut-être aimeriez-vous améliorer votre physique. Êtes-vous un compétiteur qui souhaite s'entraîner plus intensément? Peut-être souhaitez-vous simplement éviter les effets négatifs d'un mode de vie sédentaire moderne. Quelle que soit la situation, identifier votre objectif de remise en forme est essentiel pour créer votre programme d'entraînement, mais il est tout aussi important de comprendre comment atteindre cet objectif en créant un programme détaillé pour y parvenir.

L'une des meilleures façons de le faire est d'identifier des objectifs à court et à long terme (des étapes sur le chemin de votre objectif de remise en forme) qui répondent à la méthode **SMART**:

- **Spécifique**: un objectif spécifique avec des attentes ciblées.
- **Mesurable**: un objectif mesurable, de sorte que vous puissiez suivre vos progrès et vous responsabiliser.
- **Atteignable**: un objectif réalisable et réaliste qui vous préparera au succès et assurera que vous restiez motivé.
- **Relevant - Pertinent**: un objectif aligné sur votre objectif de remise en forme et logique à intégrer dans votre plan de remise en forme.
- **Temporellement défini**: un objectif avec un élément sensible au temps signifie que vous pourrez planifier les changements progressifs nécessaires pour atteindre l'objectif et fixer des jalons tout au long du chemin.

Voici quelques exemples de séance suivant la méthode SMART :

- Court terme: *D'ici à l'automne, je deviendrai un membre actif d'un club d'aviron.*
- Long terme: *D'ici l'année prochaine à la même époque, je serai un rameur compétitif et participerai à ma première régata d'aviron.*

Il est essentiel de rester sur la bonne voie pour atteindre votre ou vos objectifs. Considérez la possibilité de vous responsabiliser en:

- Bloquant du temps dans votre agenda pour vos séances d'entraînement,
- Participant à des sessions où une présence régulière est attendue,
- Consultant un entraîneur personnel ou un coach pour élaborer un programme d'entraînement pour vous,
- Tenant un journal de vos progrès et célébrez les objectifs atteints.

## **SITE HOWTOROW**

HowToRow est la plateforme en ligne d'aviron pour WATERROWER destinée aux utilisateurs de tous niveaux d'expérience. Tirez le meilleur parti de votre WaterRower en apprenant à améliorer votre technique, à élaborer un programme d'entraînement, à suivre les progrès de vos performances, et bien plus encore! Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com).

## **WATERCOACH PROGRAMME PROFESSIONNEL**

WaterCoach Professional est une formation certifiée par l'ACE conçue pour les professionnels du fitness et les instructeurs afin d'améliorer l'enseignement de l'aviron, des séances d'entraînement, de la physiologie et de la technique pour leurs clients. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.HowToRow.com/watercoach-professional](http://www.HowToRow.com/watercoach-professional).

## **MAINTENIR SON POIDS**

Lors d'activité à faible intensité, le corps utilise les graisses et les glucides comme carburants. Plus l'intensité de l'effort approche 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 pendant l'exercice; cela ne doit pas être épuisant et doit correspondre à l'effort réalisé lors d'une marche rapide.

## **ENTRAÎNEMENT 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 meilleure endurance. 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 de 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. 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 aérobic (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 de longue durée, mais qui ne cause pas de courbatures.

## ENTRAÎNEMENT ANAÉROBIE

L'entraînement en anaérobie entraîne l'accumulation d'acide lactique (qui 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 anaérobique 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 anaérobique.

## CONSEILS POUR VOS SÉANCES

Quelques conseils pour vous permettre de tirer le maximum de votre entraînement sur votre WaterRower et d'éviter les complications et blessures :

- Consultez un spécialiste de la santé avant d'entreprendre une activité sportive,
- Contrôlez votre fréquence cardiaque pour évaluer l'intensité de l'effort,
- Toujours prévoir un temps pour l'échauffement et de récup en fin de séance,
- Toujours prévoir un temps pour les étirements en fin de séance,
- Tenez un registre de vos séances;
- Il est important de bien s'hydrater avant; pendant et après l'effort
- Augmentez progressivement l'intensité et la durée de vos séances;
- Assurez-vous de vous garder du temps pour récupérer dans votre programme.
- Variez vos séances.

Vous pouvez retrouver des idées de séances sur notre page Facebook et Instagram mais aussi sur [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com) ou sur [www.waterrower.fr/mon-waterrower-aviron-a-la-maison](http://www.waterrower.fr/mon-waterrower-aviron-a-la-maison).



## MAINTENANCE & ENTRETIEN

Un entretien régulier est nécessaire pour maintenir l'état de l'eau dans le réservoir. Nous vous conseillons vivement d'utiliser l'eau du robinet ou déminéralisée qui peut contenir des additifs qui préviennent l'apparition d'algues.

L'eau doit être entretenue régulièrement avec une pastille de purification (2 incluses avec le WaterRower). L'effet des pastilles de purification se dissipe avec exposition à la lumière: il peut varier de 6 mois en plein soleil à 2 ans dans un environnement éclairé artificiellement. Généralement, nous suggérons d'ajouter **un comprimé de purification tous les six mois**.

Si l'état de l'eau se dégrade, ajoutez immédiatement une pastille de purification. Si l'eau ne se purifie pas avec la pastille, nous vous recommandons de vider la cuve, de la rincer à l'eau claire, de la remplir à nouveau en ajoutant une pastille de purification. **N'UTILISEZ JAMAIS DE PASTILLE DE CHLORE POUR PISCINE OU DE L'EAU DE JAVEL** dans la cuve car cela endommagerait irrémédiablement la cuve en polycarbonate et le joint. L'utilisation d'une option de purification alternative dans la cuve, non approuvée par WATERROWER, peut annuler la garantie.

*Note: Si vous utilisez le colorant bleu dans votre cuve, veuillez remplacer l'eau dans le réservoir tous les 6 à 12 mois. N'utilisez PAS de pastilles de purification, car elles annuleront simplement le colorant bleu, résultant en une eau claire qui n'a pas été purifiée.*

## 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, les poulies et le mécanisme de courroie, entre les planches supérieure et inférieure. La poussière peut être enlevée avec un chiffon (type microfibre) 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 avec un chiffon humide.

Nous recommandons de nettoyer la surface du réservoir avec une solution de savon et d'eau ou de l'alcool isopropylique à 70 %. N'utilisez **EN AUCUN CAS** des nettoyants chimiques sur le réservoir, car cela pourrait endommager le matériau du réservoir en polycarbonate.

**N'UTILISEZ AUCUN ALCOOL MÉTHYLÉ, CHLORE, 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.

## ENTRETIEN DE LA STRUCTURE MÉTALE

Les surfaces métalliques de la structure de votre WaterRower peuvent être essuyées avec un chiffon humide. Une petite quantité de nettoyant non abrasif peut être utilisée, si désiré. Utiliser et/ou stocker votre WaterRower par temps incertain, y compris (mais sans s'y limiter) des températures extrêmes et de l'humidité, pourrait annuler la garantie. Veuillez uniquement stocker votre WaterRower à l'intérieur.

# ASSEMBLAGE DE VOTRE RAMEUR

## APERÇU

L'assemblage de votre WaterRower prend environ 30 à 45 minutes. Les outils nécessaires sont inclus, cependant, un tournevis à lame plate est également recommandé. Votre WaterRower est livré partiellement assemblé.

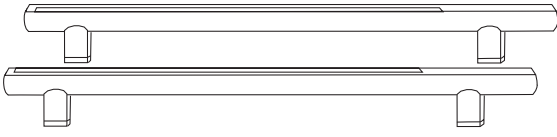
**Veillez lire attentivement les instructions de ce manuel avant l'assemblage. Nous vous recommandons également de visionner la vidéo d'assemblage disponible sur [www.waterrowerservice.com/assembly-videos](http://www.waterrowerservice.com/assembly-videos).**

## LISTE DES PIÈCES PRINCIPALES

- A. Paire de rails (*gauche / droite*)
- B. Entretoise (*avec tendeur*)
- C. Siège
- D. Repose-pieds
- E. Cuve
- F. Couvercle

## AUTRES PIÈCES

- G. 10 x Vis à tête cylindrique (*WRP-B505; 2 pour repose-pied, 8 pour potence avant & arrière*)
- H. 10 x Rondelles (*WRP-B500 2 pour repose-pied, 8 pour potence avant & arrière*)
- I. 2 x Support Palonnier (*WRP-P430*)
- J. 2 x Vis pour support palonnier (*WRP-P455*)
- K. 1 x Clé à cliquet de 5 mm (*WRP-B475*)
- L. 2 x Cale-Pieds (*WRP-B700*)
- M. 1 x Pompe (*WRP-B405*)
- N. 2 x Tablette de purification (*WRP-B960*)
- O. 1 x Colorant bleu (*630*)



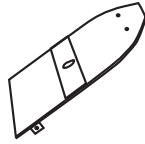
A



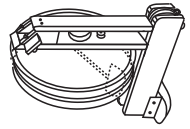
B



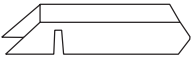
C



D



E



F



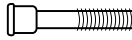
G



H



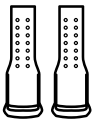
I



J



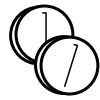
K



L



M



N



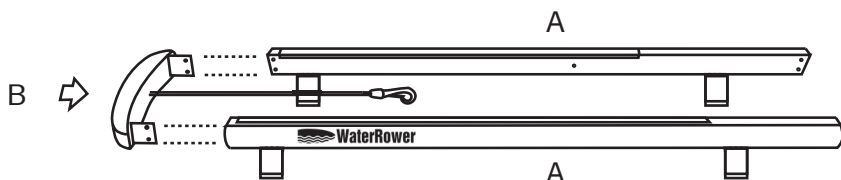
O

# NOTICE DE MONTAGE

## ÉTAPE 1

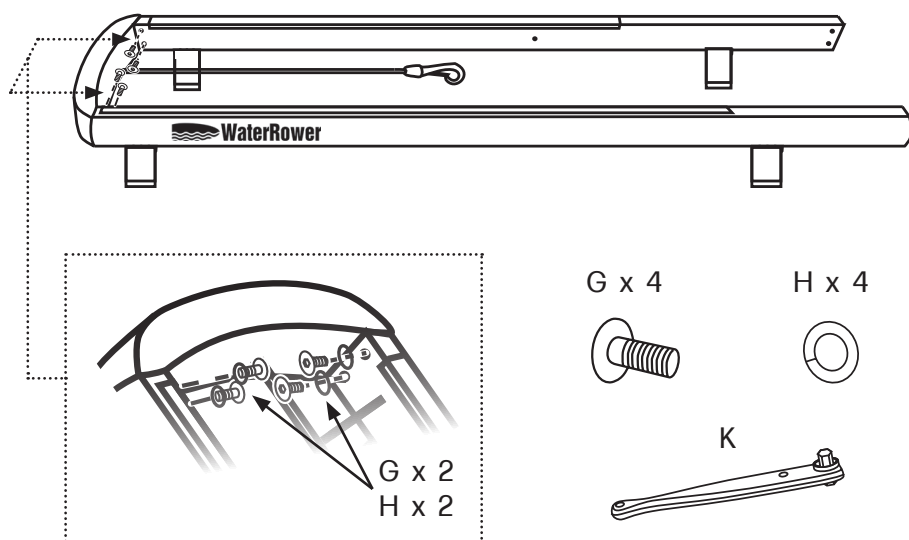
Retirez les rails (A) de leur(s) carton(s). L'indication rails gauche et droit est noté sur l'étiquette du carton. Placez les rails debout avec les inscriptions WaterRower tournées vers l'extérieur. Sortez l'entretoise arrière (B) du carton contenant la cuve. Alignez soigneusement les brackets de l'entretoise à l'intérieur (dans le tube)des rails, en veillant à ce que le logo WaterRower soit orienté vers l'extérieur et faire en sorte qu'il soit lisible.

*Remarque: L'entretoise arrière doit être installé à l'extrémité de chaque rail la ou les rails plastique sont proche du bord. C'est sur ces rails plastiques que le siège glisse.*



## ÉTAPE 2

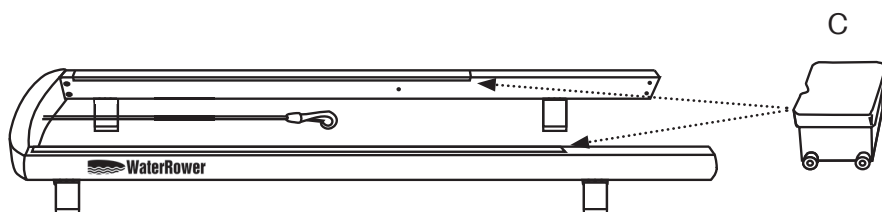
À l'aide de la clé à cliquet de 5 mm fournie (K), fixez l'ensemble de l'entretoise d'extrémité arrière aux rails à l'aide de 4 vis à tête cylindrique (G) et 4 rondelles (H).



### ÉTAPE 3

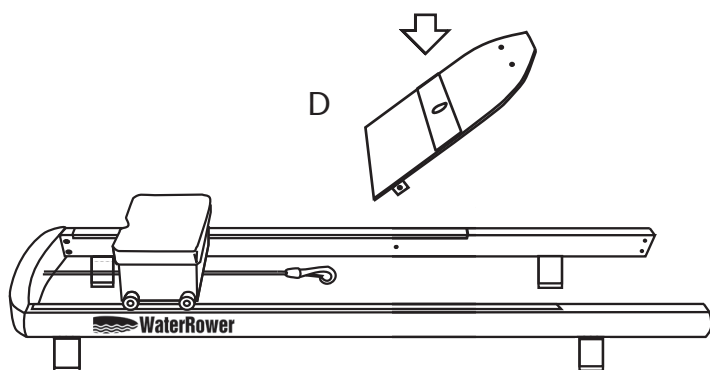
Sortez le siège (C) du carton de la cuve et placez-le sur/entre les rails. La partie en retrait du coussin du siège doit être orientée vers l'arrière, comme indiqué. Les grandes roues verticales (roues de déplacement) doivent reposer sur les rails plastique. Les petites roulettes horizontales situées sous le siège (roulette de guidage) doivent se trouver entre les rails, sous les rebords des rails plastique noir. Une fois le siège installé, faites-le glisser vers l'arrière des rails.

*Remarque: Il peut être nécessaire d'écartier légèrement les rails pour permettre aux roulettes de guidage de s'insérer entre les rails et sous les rebords des rails plastique.*



### ÉTAPE 4

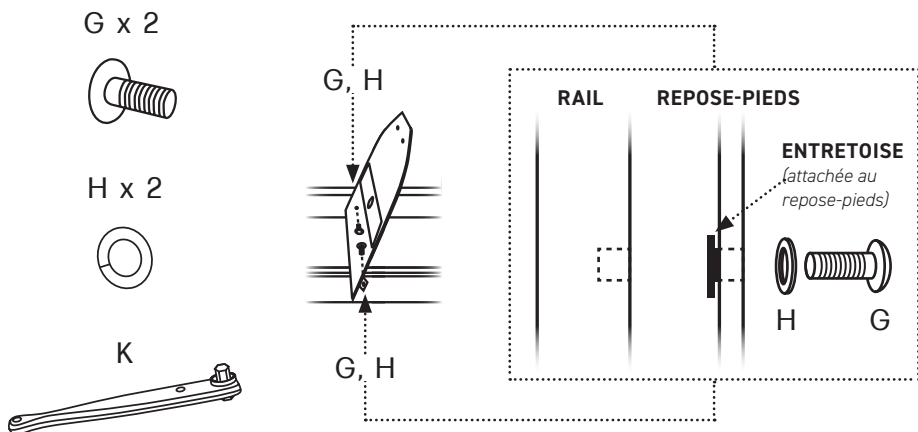
Sortez la planche repose-pieds (D) du carton de la cuve. En ayant la plaque plastique et le logo WaterRower orientés vers le haut, faites glisser délicatement la planche repose-pieds entre les rails.



## ÉTAPE 5

À l'aide de la clé à cliquet de 5 mm fournie (K), fixez la planche du repose-pieds aux rails à l'aide de 2 vis à tête cylindrique (G) et 2 rondelles (H).

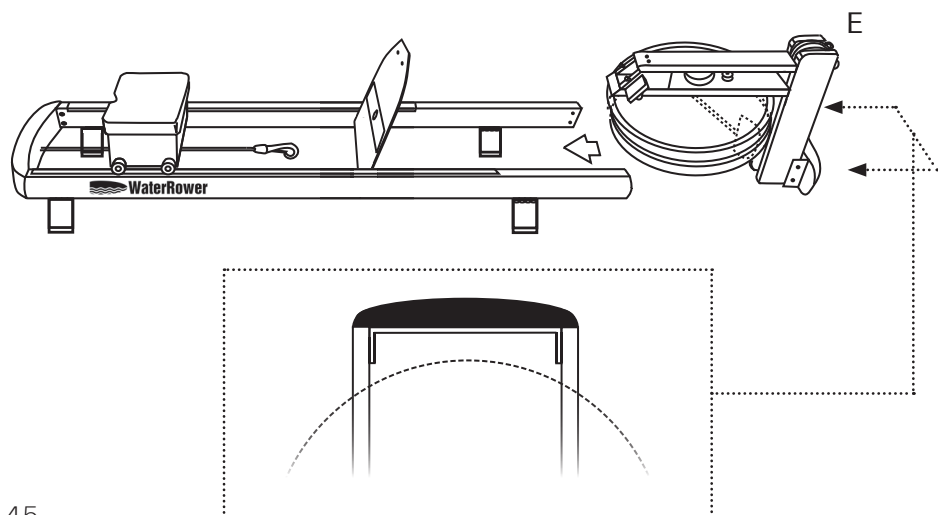
*Remarque: Il y a une entretoise fixée des deux côtés de la planche repose-pieds. Les entretoises doivent être positionnées entre les rails et la planche repose-pieds des deux côtés pour un montage correct.*



## ÉTAPE 6

Sortez l'ensemble de la cuve (E) du carton. Placez-la soigneusement entre les rails.

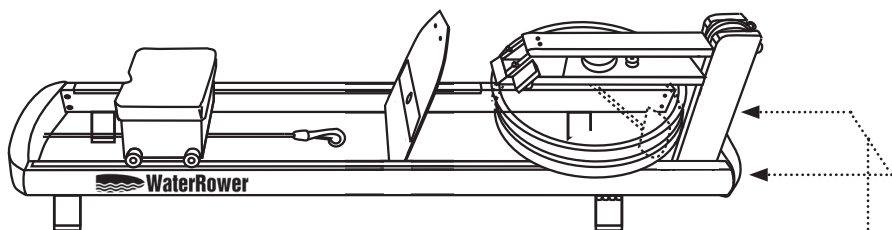
*Remarque: Les brackets métalliques extérieurs de la partie avant de la cuve s'insèrent à l'intérieur des rails de la même manière que lors de l'assemblage de la partie arrière.*



## ÉTAPE 7

À l'aide de la clé à cliquet de 5 mm fournie (K), fixez la patte avant de l'ensemble du réservoir aux rails à l'aide de 4 vis à tête cylindrique (G) et 4 rondelles (H).

*Remarque: Les brackets métalliques extérieurs de la partie avant de la cuve s'insèrent à l'intérieur des rails de la même manière que lors de l'assemblage de la partie arrière.*

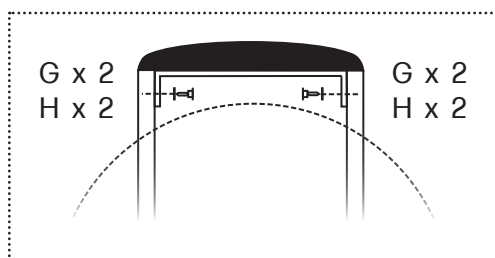


G x 4

H x 4



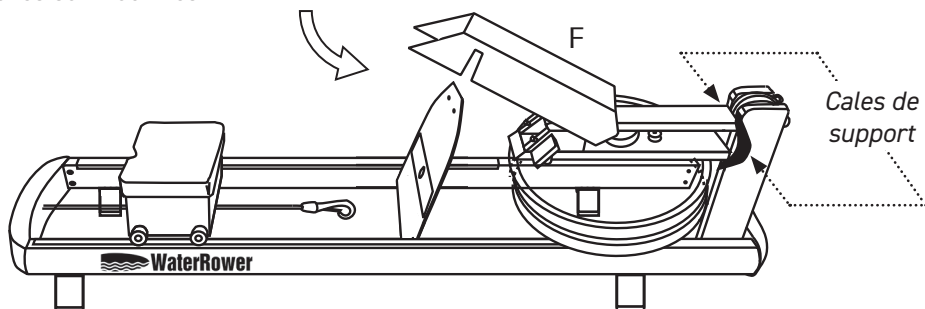
K



*Conseil de professionnel : Selon vos préférences, vous pouvez choisir de remplir le réservoir d'eau à ce stade. Consultez les pages 17 à 19 pour la méthodologie.*

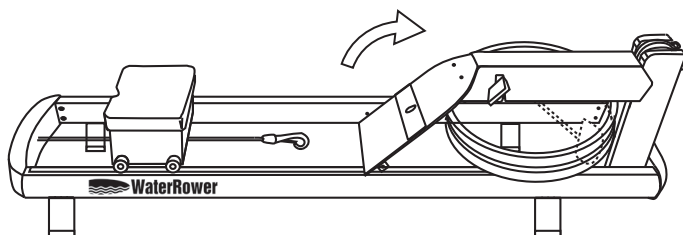
## ÉTAPE 8

Sortez le couvercle supérieur (F) du carton de la cuve. En commençant juste derrière l'écran, positionnez le couvercle avec un angle. Faites glisser le couvercle simultanément vers **le bas** et **horizontalement vers l'avant** (vers l'avant du rameur) de manière à recouvrir la zone du mécanisme des poulies. Insérez délicatement le bord avant du couvercle dans les cales de support protectrices, si elles sont fournies.



## ÉTAPE 9

Faites pivoter doucement la planche repose-pieds vers l'avant jusqu'à ce qu'elle repose contre les supports inclinés de la cuve. Les trous sur le dessus de la planche repose-pieds (pour les supports palonnier) doivent s'aligner avec les inserts filetés des supports inclinés.



## ÉTAPE 10

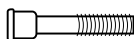
Avec la clé à cliquet de 5 mm fournie (K) et les 2 vis pour le support palonnier (J), installez les deux supports palonnier (I). Assurez-vous que la surface plate des supports palonnier est parallèle au sol.

*Remarque: Cette étape fixe également la planche repose-pieds aux supports inclinés noirs de l'ensemble de la cuve. Lors de l'installation des vis pour les supports palonnier, veillez à ne pas les serrer trop fort ou à ne pas les visser à l'aide d'un outil électrique, car cela pourrait endommager de manière permanente les supports.*

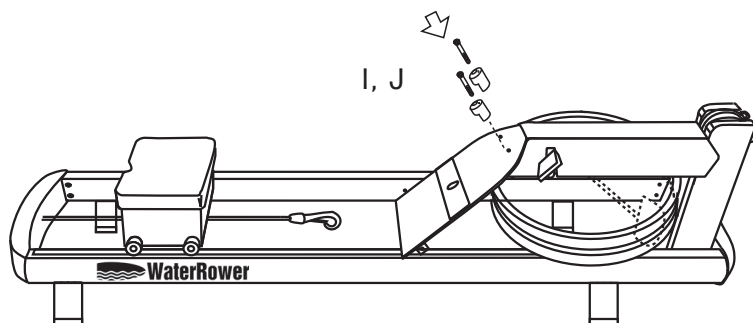
I x 2



J x 2



K





## ÉTAPE 11

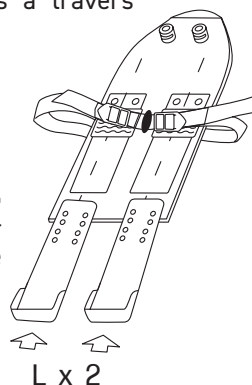
Sortez les deux cale-pieds (L) du carton. Avec les bords des talons orientés vers le haut, faites glisser chaque cale-pied à travers l'interstice des plaques support repose-pieds.

Utilisez un tournevis à tête plate pour soulever la semelle par-dessus les points de réglage.

Si un ajustement de la position de la semelle est nécessaire, il vous suffit de soulever la partie supérieure du cale-pieds pour la débloquer et la repositionner dans un autre interstice.



TOURNEVIS À TÊTE PLATE

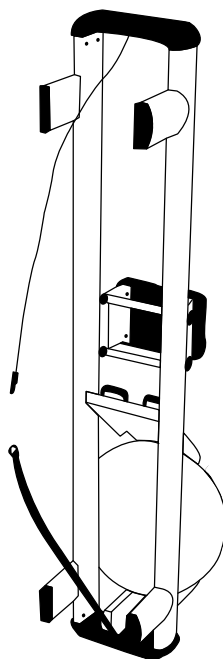
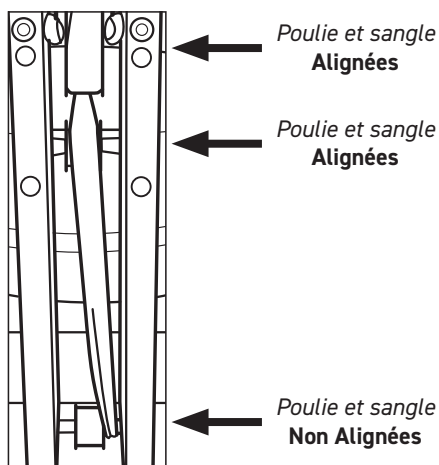


## ÉTAPE 12

Mettez le WaterRower en position verticale, en vous assurant que le tendeur et la sangle de guidage soient accessibles. Détachez la sangle de guidage attachée à la patte inférieure de la machine.

Attachez le tendeur à la sangle de guidage en accrochant le crochet du tendeur sur l'anneau en D de la sangle de guidage.

Assurez-vous que la sangle du palonnier et la sangle de guidage soient alignées sur les poulies à l'avant du rameur.



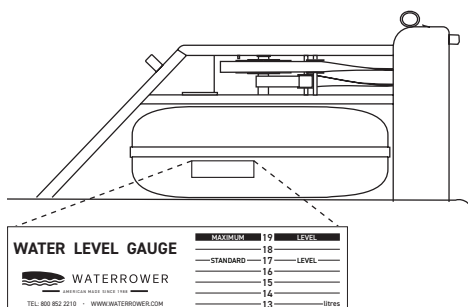
# REEMPLIR ET VIDER LA CUVE

## NIVEAU D'EAU

L'étiquette de niveau d'eau est située sur le côté de la cuve. Nous recommandons de remplir la cuve jusqu'au niveau standard - **Niveau 17**.

Le niveau de remplissage maximal pour la cuve est le Niveau 19.

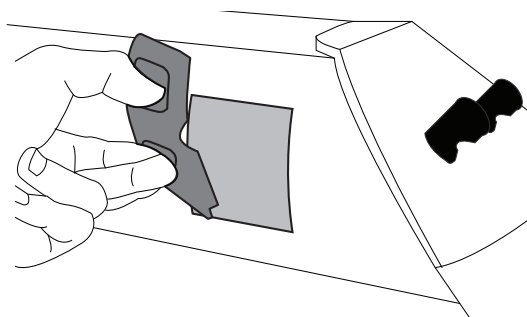
**NE PAS** dépasser le niveau maximum - cela pourrait annuler la garantie.



## REEMPLIR LA CUVE

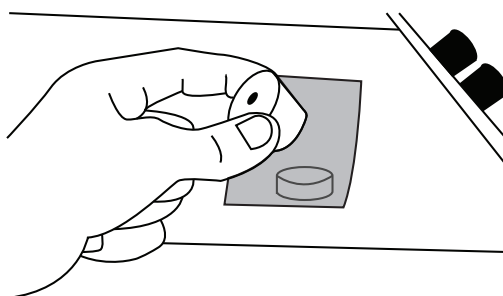
### ÉTAPE 1

Retirez le cache en caoutchouc du couvercle supérieur.



### ÉTAPE 2

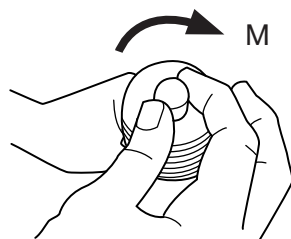
Retirez le bouchon de la cuve.



### ÉTAPE 3

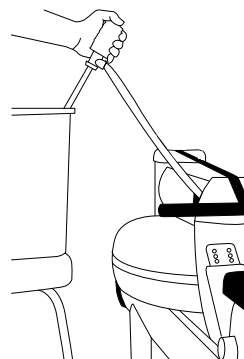
Sortez la pompe (M) du carton. Tournez la vanne de la pompe dans **le sens des aiguilles d'une montre** pour fermer la vanne du siphon.

*Remarque: Vous pouvez utiliser un tuyau pour remplir la cuve à la place de la pompe, si vous le préférez.*



### ÉTAPE 4

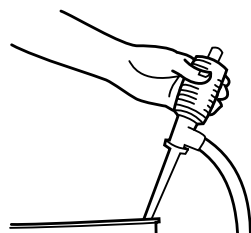
Placez un seau d'eau rempli d'eau du robinet ou d'eau diéminéralisée à **une hauteur supérieure** de celle de la cuve, par exemple, sur une chaise. Insérez le tube rigide d'aspiration de la pompe dans le seau d'eau et le tuyau souple de la pompe dans la cuve du rameur.



### ÉTAPE 5

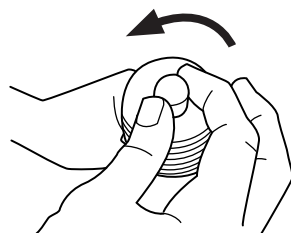
Pressez la pompe 4 à 5 fois, jusqu'à ce que l'eau commence à s'écouler du seau vers la cuve.

*Remarque: NE PAS trop remplir la cuve. Tout ce qui dépasse le niveau 19 (le niveau maximum indiqué sur l'étiquette de niveau d'eau de la cuve) peut entraîner des fuites et annuler votre garantie.*



### ÉTAPE 6

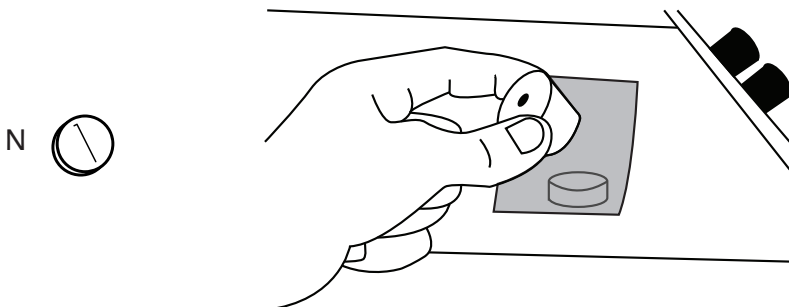
Pour arrêter le flux d'eau, tournez la vanne de la pompe dans **le sens inverse des aiguilles d'une montre** pour ouvrir la vanne du siphon.



## ÉTAPE 7

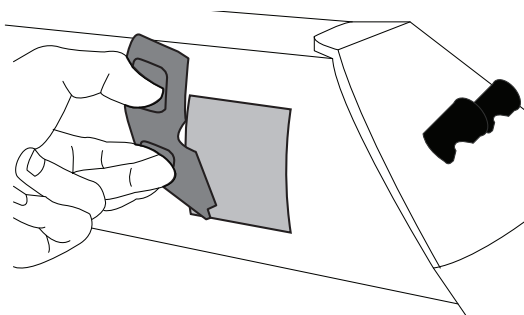
Insérez 1 pastille de purification (N) dans la cuve. Ensuite, remettez le bouchon de la cuve.

*Remarque: Il peut être nécessaire d'humidifier le bouchon pour faciliter l'installation.*



## ÉTAPE 8

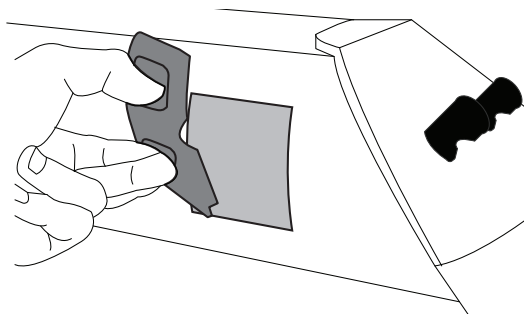
Remettez le cache en caoutchouc du couvercle supérieur.



## VIDER LA CUVE

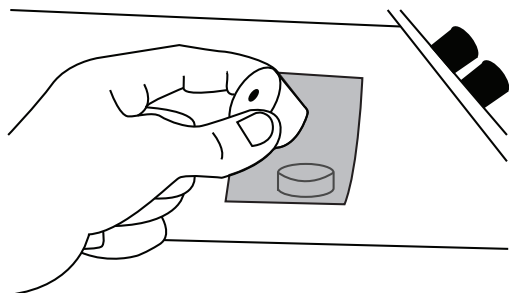
### ÉTAPE 1

Retirez le cache en caoutchouc du couvercle supérieur.



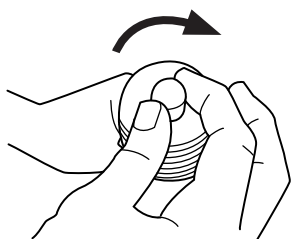
## ÉTAPE 2

Retirez le bouchon de la cuve.



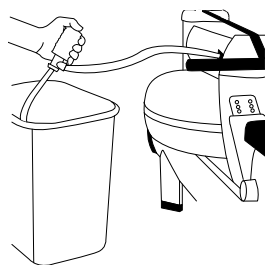
## ÉTAPE 3

Tournez la vanne de la pompe dans **le sens des aiguilles d'une montre** pour fermer la vanne du siphon.



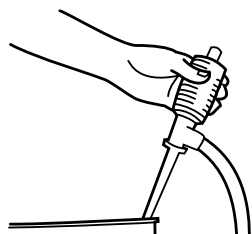
## ÉTAPE 4

Placez un seau sur le sol. Insérez le tube (rigide) d'aspiration de la pompe dans la cuve du rameur et le tuyau souple dans le seau.



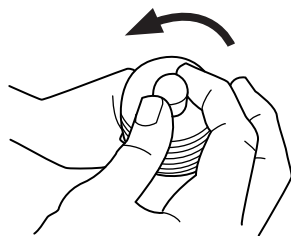
## ÉTAPE 5

Pressez la pompe 4 à 5 fois, jusqu'à ce que l'eau commence à s'écouler de la cuve vers le seau.



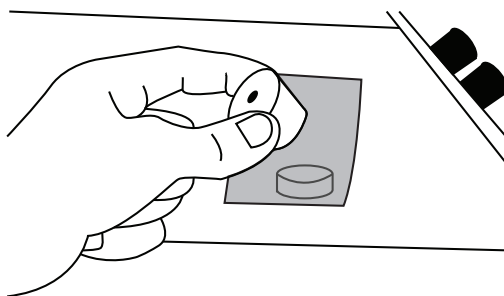
## ÉTAPE 6

Pour arrêter le flux d'eau, tournez la vanne de la pompe dans *le sens inverse des aiguilles d'une montre* pour ouvrir la vanne du siphon



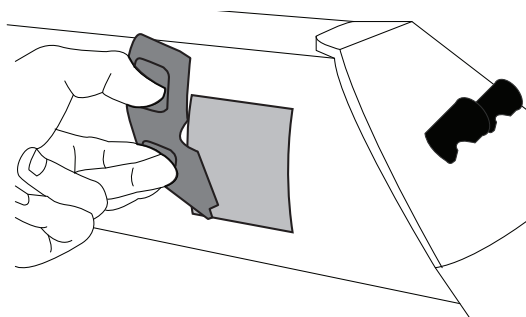
## ÉTAPE 7

Remettez le bouchon de la cuve.



## ÉTAPE 8

Remettez le cache en caoutchouc du couvercle supérieur.



# DÉPANNAGE

## LA SANGLE DE GUIDAGE NÉCESSITE UN AJUSTEMENT

Assurez-vous que la sangle de guidage soit correctement tendue.

- La sangle de guidage est trop serrée si l'élastique résiste lorsque vous êtes à l'arrière de votre mouvement (lorsque vous êtes le plus éloigné de la cuve).
- La sangle de guidage est trop lâche s'il y a du mou pendant la phase de récupération de votre mouvement (lorsque vous revenez vers la cuve).

Ajuster la sangle de guidage est simple:

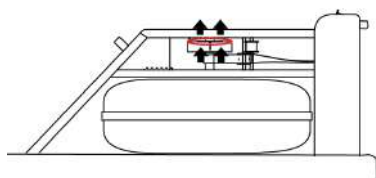
1. Placez le palonnier complètement en avant (reposant contre la potence avant).
2. Détachez la sangle de guidage du tendeur.
3. Ajustez la sangle de guidage en utilisant la boucle de verrouillage de la sangle de guidage.
4. Pour augmenter la tension, raccourcissez la sangle. Pour réduire la tension, allongez la sangle.

Il peut être nécessaire d'effectuer ces deux procédures simples une ou deux fois au cours du premier mois d'utilisation. Veuillez consulter la vidéo "Ajuster la sangle de guidage" sur [www.waterrowerservice.com/videos](http://www.waterrowerservice.com/videos).

## LE MONITEUR AFFICHE DES ZÉROS

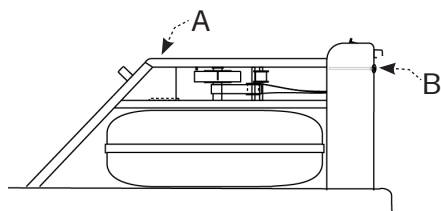
### SOLUTION 1

Essayez de soulever le disque cranté (situé sur le dessus de l'embrayage). Pendant le transport, le disque peut avoir bougé.



### SOLUTION 2

Desserrez et resserrez les vis sur la partie supérieur et la potence avant (emplacements A et B ci-dessous). Si ces vis ne sont pas uniformément serrés lors de l'assemblage, l'alignement pourrait être incorrect.



## **LE MONITEUR NE DÉMARRE PAS**

Vérifiez que le connecteur du moniteur et du capteur soit bien branché. Assurez-vous que tous les câbles soient intacts.

## **LA PALE NE TOURNE PAS CORRECTEMENT**

Desserrez toutes les vis de la cuve et resserrez-les. Consultez les instructions sur [www.waterrowerservice.com/m1-guide/#trouble-paddle-m1](http://www.waterrowerservice.com/m1-guide/#trouble-paddle-m1).

## **LES FIXATIONS SE SONT DESSERRÉES**

Au fil du temps et avec l'utilisation, les vis peuvent se desserrer. Utilisez la clé à cliquet de 5 mm fournie (K) pour ressermer doucement les vis, JCNs ou JCBs selon les besoins. Si les vis continuent de se desserrer, utilisez une petite quantité de Loctite® pour les fixer de manière plus sécurisée.

Consultez notre bibliothèque complète de conseils de dépannage et de service sur [www.waterrowerservice.com/m1-guide](http://www.waterrowerservice.com/m1-guide).

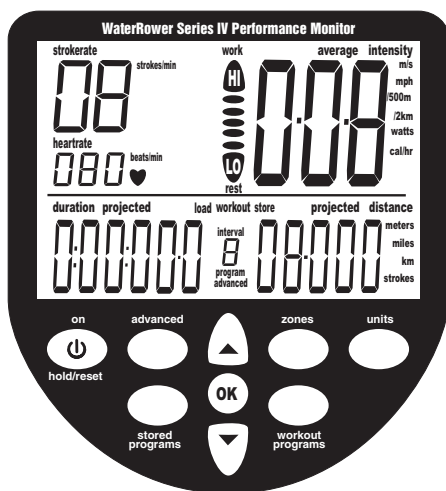
Si vous avez besoin d'une assistance supplémentaire, contactez-nous à l'adresse [sav@waterrower.fr](mailto:sav@waterrower.fr).



# UTILISATION MONITEUR S4

Le moniteur de performances du WaterRower S4 a été conçu pour trouver un juste équilibre entre des séances pour débutants et sportifs confirmés et la facilité d'emploi.

Le moniteur S4 se compose de plusieurs boutons et d'un écran divisé en 4 fenêtres (voir les pages suivantes pour plus de détails sur les boutons et informations affichées sur l'écran):



## BOUTONS

- **Bouton On / Hold / Reset**  
Appuyez sur le bouton ON pour démarrer le moniteur: les unités clignoteront et se mettront en route lorsque vous commencerez à ramer. Pour réinitialiser le moniteur, appuyez sur le bouton ON pendant 2 secondes.
- **Boutons de Programmation**  
Zones, programmes d'entraînement, programmes avancés et programmes enregistrés.
- **Touches de Navigation / Sélection / Affichage des informations**  
Haut, Bas, OK, Unités.

## FENÊTRES

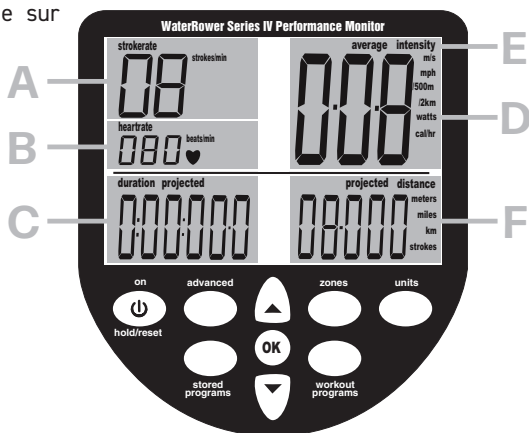
- **Information / Programme d'entraînement**  
*Strokerate (coup de rame), fréquence cardiaque, durée, intensité, intensité moyenne, distance.*  
L'écran du moniteur affiche les détails de votre entraînement en cours et programmé.
- **Fenêtre Barre de Zone**  
Barre d'indication Zone Hi / Zone Lo, située au milieu de l'écran, est utilisée pendant les entraînements de zone, d'intervalle et avancés. Elle clignotera et émettra une tonalité haute fréquence lorsque votre limite haute ou basse sera dépassée.
- **Entraînement enregistré, numéro d'intervalle, numéro de programme avancé**  
Les données affichées au milieu de la partie inférieure de l'écran indique le numéro du programme en cours. Cette fenêtre vous permet de naviguer dans le menu des programmes et de choisir le programme à réaliser (séances d'entraînement enregistré, séances d'intervalles et programmes avancés).

REMARQUE: le moniteur S4 s'éteint automatiquement après 2 minutes de non utilisation.

# FENÊTRES D'INFORMATION ET PROGRAMME

Le moniteur WaterRower S4 indique sur l'écran les 6 données suivantes :

- A - Strokerate | Coup de rame**
- B - Heart Rate | Fréquence cardiaque (en option)**
- C - Duration | Durée**
- D - Intensity | Intensité**
- E - Average Intensity | Intensité Moyenne**
- F - Distance | La distance**

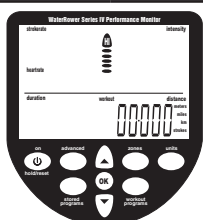


Description complète des données affichées et choix des unités dans le tableau ci-dessous.

<b>A - Strokerate   Coup de rame</b>	
Indique le nombre de coups de rame par minute.	
<b>B - Heart Rate   Fréquence cardiaque (en option)</b>	
Indique la fréquence cardiaque (nécessite un récepteur et un émetteur de fréquence cardiaque en option).	
<b>C - Duration   Durée</b>	
Affiche le temps en : HEURES, MINUTES, SECONDES, MILLISECONDES.	
<b>D - Intensity   Intensité</b>	
Indique la <u>VITESSE</u>   <u>LA PUISSANCE</u>   <u>L'ÉNERGIE EN</u> :	Choix des unités à afficher :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>M/s</b> : MÈTRES PAR SECONDE</li> <li>• <b>MPH</b> : MILES PAR HEURE</li> <li>• <b>/500 M</b> : MINUTES PAR 500 MÈTRES</li> <li>• <b>/2KM</b> : MINUTES PAR 2 KM</li> <li>• <b>WATTS</b> : LES WATTS</li> <li>• <b>CAL/HR</b> : CALORIES BRULÉES PAR HEURE</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Appuyez <b>UNE FOIS</b> sur <b>UNITS</b>.</li> <li>2. Utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> et sélectionnez l'unité désirée.</li> <li>3. Appuyez sur <b>OK</b>.</li> </ol>
<b>E - Average Intensity   Intensité Moyenne</b>	
Indique la <u>VITESSE MOYENNE</u> :	Choix des unités à afficher :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>M/s</b> : MÈTRES PAR SECONDE</li> <li>• <b>MPH</b> : MILES PAR HEURE</li> <li>• <b>/500 M</b> : MINUTES PAR 500 MÈTRES</li> <li>• <b>/2KM</b> : MINUTES PAR 2 KM</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Appuyez <b>DEUX FOIS</b> sur <b>UNITS</b>.</li> <li>2. Utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> et sélectionnez l'unité désirée.</li> <li>3. Appuyez sur <b>OK</b>.</li> </ol>
<b>F - Distance   La Distance</b>	
Indique la <u>DISTANCE</u> en :	Choix des unités à afficher :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MÈTRES</b></li> <li>• <b>MILES</b></li> <li>• <b>KILOMÈTRES (KM)</b></li> <li>• <b>STROKE (COUP DE RAME)</b></li> <li>• <b>CALORIES (KCAL)</b></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Appuyez <b>TROIS FOIS</b> sur <b>UNITS</b>.</li> <li>2. Utilisez les touches <b>FLÈCHES</b> et sélectionnez l'unité désirée.</li> <li>3. Appuyez sur <b>OK</b>.</li> </ol>

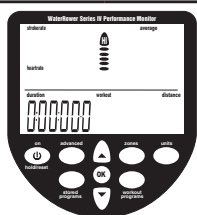
# CHOIX DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

## PROGRAMME - DISTANCE



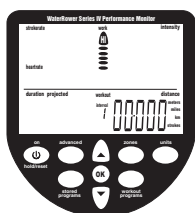
1. Appuyez **UNE FOIS** sur **WORKOUT PROGRAMS**.
2. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la **DISTANCE** souhaitée.
3. Appuyez sur **OK** et ramez.

## PROGRAMME - DURÉE

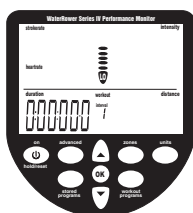


1. Appuyez **DEUX FOIS** sur **WORKOUT PROGRAMS**.
2. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la **DURÉE** souhaitée.
3. Appuyez sur **OK** et ramez.

## PROGRAMME INTERVAL - DISTANCE



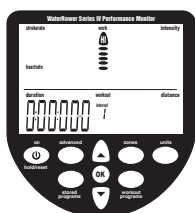
Intervalle 1  
Distance



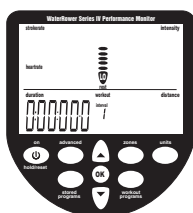
Intervalle 1  
Durée de récup'

1. Appuyez **TROIS FOIS** sur **WORKOUT PROGRAMS**.
2. Utilisez les boutons **FLÈCHES** pour choisir la *distance de l'intervalle 1*.
3. Appuyez sur **OK**.
4. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la *durée de récupération\* de l'intervalle 1*.
5. Appuyez sur **OK**.
6. Répétez les étapes 2 et 5 (9 distances d'intervalle peuvent être programmées).
7. Appuyez sur **OK DEUX FOIS** pour valider le programme et ramez.

## PROGRAMME INTERVAL - DURÉE



Intervalle 1  
Durée



Intervalle 1  
Durée de récup'

1. Appuyez **QUATRE FOIS** sur **WORKOUT PROGRAMS**.
2. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la *durée de l'intervalle 1*.
3. Appuyez sur **OK**.
4. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir la *durée de récupération\* de l'intervalle 1*.
5. Appuyez sur **OK**.
6. Répétez les étapes 2 et 4 (9 durées d'intervalle peuvent être programmées).
7. Appuyez sur **OK DEUX FOIS** pour valider le programme et ramez.

\* ATTENTION: LA DURÉE DE RÉCUPÉRATION DOIT ÊTRE INFÉRIEURE À 2 MINUTES OU LE MONITEUR S'ÉTEINTERA.

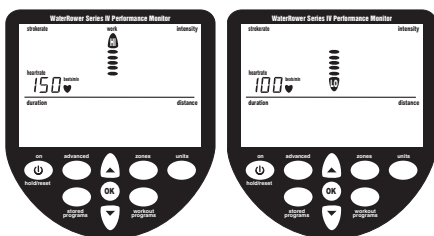
## TOUCHE ZONES

Le réglage de ZONE permet à l'utilisateur de définir des limites supérieure (hi) et inférieure (lo) pour *la fréquence cardiaque, l'intensité et les coups de rame*.

- Lorsque **la limite basse** (zone lo) définie est dépassée, l'indicateur de barre de **zone basse (lo)** clignote et une tonalité basse fréquence est émise.
- Lorsque **la limite haute** (zone hi) définie est dépassée, l'indicateur de barre de **zone haute (hi)** clignote et une tonalité de haute fréquence est émise.

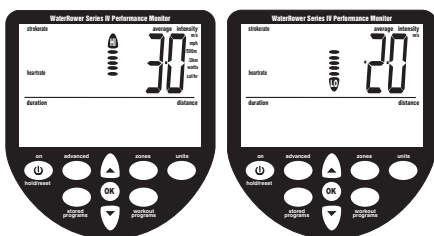
Lorsque vous travaillez entre les limites des zones supérieure et inférieure, la position dans cette plage est représentée par les barres qui divisent la zone.

### RÉGLAGE DES ZONES DE FRÉQUENCES CARDIAQUES



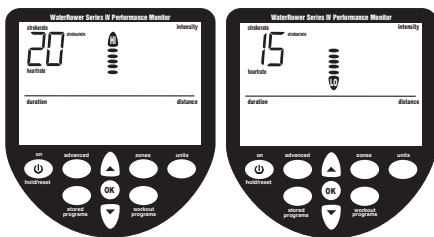
1. Appuyez **une fois** sur **ZONE**.
2. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir **la limite haute** souhaitée (150 sur l'image).
3. Appuyez sur **OK**.
4. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir **la limite basse** souhaitée (100 sur l'image).
5. Appuyez sur **OK** et ramez.

### RÉGLAGE DE LA ZONE D'INTENSITÉ



1. Appuyez **deux fois** sur **ZONE**.
2. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir **la limite haute** souhaitée (30 sur l'image).
3. Appuyez sur **OK**.
4. Utilisez les touches flèches pour choisir **la limite basse** souhaitée (20 sur l'image).
5. Appuyez sur **OK** et ramez.

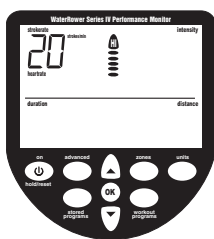
### RÉGLAGE DE LA ZONE DE FRÉQUENCE DE COUPS DE RAME



1. Appuyez **trois fois** sur **ZONE**.
2. Utilisez les boutons **FLÈCHES** pour choisir **la limite haute** souhaitée (20 sur l'image).
3. Appuyez sur **OK**.
4. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour choisir **la limite basse** souhaitée (15 sur l'image).
5. Appuyez sur **OK** et ramez.

# TOUCHE ADVANCED

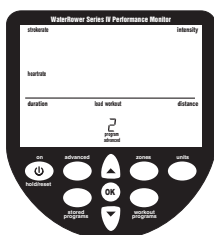
## PROGRAMME ADVANCED 1 - PARAMÈTRES STOCKAGE DE SÉANCE



Ce programme permet le stockage manuel des paramètres de séance. Ceci est utile si le moniteur S4 est utilisé par plusieurs utilisateurs et que les programmes de base AutoStore sont supprimés.

1. Appuyez *une fois* sur **ADVANCED**.
2. Appuyez sur **OK**.
3. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour trouver le programme souhaité (1-9).
4. Appuyez sur **OK**.

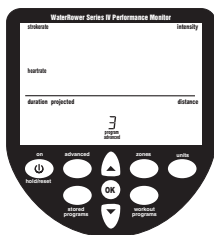
## PROGRAMME ADVANCED 2 - RÉCUPÉRER LES PARAMÈTRES DE SÉANCE



1. Appuyez *deux fois* sur **ADVANCED**.
2. Appuyez sur **OK**.
3. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour trouver le programme souhaité (1-9).
4. Appuyez sur **OK**.
5. Les réglages des séances enregistrées choisies seront chargés.

\* *Vous pouvez également charger vos séances précédente en appuyant sur stored programs (voir la partie Programmes Pré-Enregistrés).*

## PROGRAMME ADVANCED 3 - DURÉE PRÉVUE

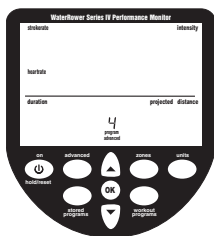


*La durée projetée* est la durée estimée pour une distance pré-définie en fonction de l'intensité actuelle. *La durée projetée* doit être activé immédiatement avant la séance et n'est valable que pour la séance en cours.

1. Appuyez *trois fois* sur **ADVANCED**.
2. Appuyez sur **OK** et ramez.

*La durée projetée* est désormais sélectionnée et sera affichée à la place de la durée pendant 2 secondes toutes les 10 secondes

## PROGRAMME ADVANCED 4 - DISTANCE PRÉVUE



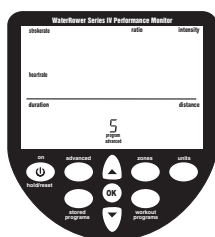
*La distance projetée* est la distance estimée pour une durée pré-définie en fonction de l'intensité actuelle. Le programme doit être activé immédiatement avant la séance et n'est valable que pour la séance en cours.

1. Appuyez *quatre fois* sur **ADVANCED**.
2. Appuyez sur **OK** et ramez.

*La distance projetée* est désormais sélectionnée et sera affichée à la place de la durée pendant 2 secondes toutes les 10 secondes.

## TOUCHE ADVANCED (SUITE)

### PROGRAMME ADVANCED 5 - RATIO



*Programme Advanced 5* vous permet de visualiser le rapport entre les parties puissance et récupération de la course. Le ratio de récupération doit être sélectionné immédiatement avant l'entraînement et est valable uniquement pour cet entraînement.

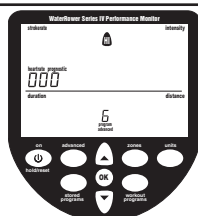
1. Appuyez *cinq fois* sur **ADVANCED**.
2. Appuyez sur **OK** et ramez.

*Le rapport Puissance : Récupération* est désormais sélectionné et sera affiché à la place de la durée pendant 2 secondes toutes les 10 secondes.

### PROGRAMME ADVANCED 6 - ANALYSE AVANCÉE DES FRÉQUENCES CARDIAQUES

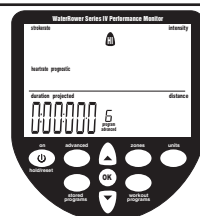
*Programme Advanced 6* est uniquement disponible pendant les séances avec zone de fréquence cardiaque et peut être visualisé uniquement à la fin de la séance.

1. Appuyez *six fois* sur **ADVANCED**.
2. Appuyez sur **OK** et ramez.
3. Les statistiques de fréquence cardiaque afficheront les informations suivantes:



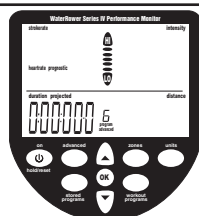
#### Fréquence cardiaque maximale (peak) :

la plus haute fréquence cardiaque atteinte lors de la séance.



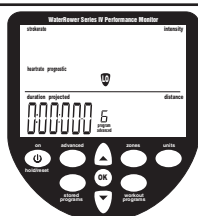
#### Temps passé au-dessus de la zone de fréquences cardiaques désirée :

le temps passé au-dessus de la zone de fréquences cardiaques HI.



#### Temps passé dans la zone de fréquences cardiaques désirée :

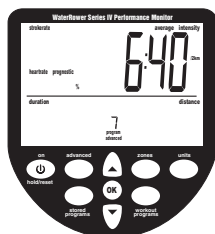
le temps passé entre les paramètres HI et LO de la zone de fréquences cardiaques.



#### Temps passé en-dessous de la zone de fréquences cardiaques désirée :

le temps passé en-dessous de la zone de fréquences cardiaques LO.

### PROGRAMME ADVANCED 7 - Pronostics



*Programme Advanced 7* permet de visualiser le ratio entre les parties puissance et récupération de la course. Le ratio de récupération doit être sélectionné immédiatement avant l'entraînement et est valable uniquement pour cet entraînement.

1. Appuyez *sept fois* sur **ADVANCED**.
2. Appuyez sur **OK** et ramez.
3. Entrez votre temps attendu pour 2 km en utilisant les touches **FLÈCHES**.
4. Lorsque la durée de 2 km souhaitée est atteinte, appuyez sur le bouton **OK**.

## TOUCHE ADVANCED (SUITE)

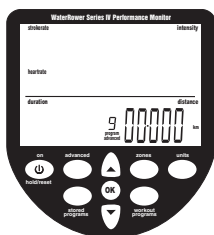
### PROGRAMME ADVANCED 8 - VOLUME D'EAU DANS LA CUVE



Ce programme permet de saisir le volume d'eau de la cuve. Le volume du réservoir est nécessaire pour calculer la puissance (watts).

1. Appuyez *huit fois* sur **ADVANCED**.
2. Appuyez sur **OK**.
3. Utilisez les touches **FLÈCHES** pour rentrer le volume d'eau de la cuve.
4. Appuyez sur **OK**.

### PROGRAMME ADVANCED 9 - VERSION DU LOGICIEL ET DISTANCE PARCOURUE

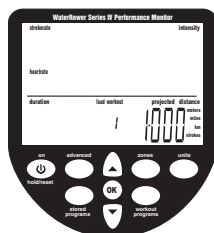


Ce programme vous permet de visualiser la version du logiciel du moniteur et la distance totale parcourue par la machine.

1. Appuyez *neuf fois* sur **ADVANCED**.
2. La distance totale parcourue sur le rameur depuis sa mise en service (en km) s'affiche.
3. Appuyez sur **OK**.
4. La distance totale parcourue d'affiche et la version du logiciel s'affiche.

## TOUCHE DE PROGRAMMES ENREGISTRÉS

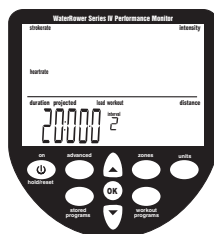
### AutoStore Programs



Le moniteur WaterRower S4 comprend une fonction AutoStore qui enregistre automatiquement les 9 derniers réglages des dernières réalisées dans son historique.

Remarque: le remplacement des piles effacera les données des programmes enregistrés.

### Retrieving AutoStore Programs



1. Appuyez sur la touche **STORED PROGRAMS**.
2. L'historique des séances d'entraînement (de 1 à 9) apparaissent à l'écran.
3. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages des séances d'entraînement.
4. Lorsque l'entraînement souhaité est mis en surbrillance, appuyez sur **OK** et ramez.

# GARANTIE WATERROWER

## CE QUE COUVRE LA GARANTIE

Usage domestique et commercial - WaterRower (US) Inc. ("WATERROWER") remplacera ou réparera, dans son usine ou un centre de service désigné, tout rameur WaterRower ("le Produit") jugée défectueuse en termes de matériau ou de fabrication pendant une période d'UN (1) AN à compter de la date d'expédition initiale du Produit par WATERROWER. Cette garantie est extensible à TROIS (3) ANS sur toutes les composants (à l'exception de l'électronique à écran tactile, des accessoires électroniques et des batteries rechargeables) et à CINQ (5) ANS sur le châssis structurel en enregistrant le Produit au cours de la première année d'achat.

**WATERROWER garantit contre les défauts de matériau ou de fabrication des composants tels que l'électronique à écran tactile, les accessoires électroniques et les batteries rechargeables fournis par WATERROWER ou l'un de ses revendeurs autorisés pendant une période d'UN (1) AN après la date d'expédition.**

WATERROWER garantit contre tout défaut des pièces de rechange WaterRower reçues de WATERROWER ou l'un de ses revendeurs autorisés pendant une période de QUATRE-VINGT-DIX (90) JOURS après la date d'expédition.

Cette garantie s'applique uniquement aux acheteurs initiaux du Produit ou des pièces de rechange et n'est pas transférable à une autre partie.

## COMMENT OBTENIR UN SERVICE DE GARANTIE

Un client faisant une demande de garantie est responsable de renvoyer le Produit défectueux ou les composants à l'usine WATERROWER ou à son centre de service désigné, en prépayant tous les frais de port ou autres frais d'expédition. Le Produit ou les composants doivent être retournés au bureau de WATERROWER le plus proche ou au centre de service désigné (voir [www.waterrower.com/us/support/contact](http://www.waterrower.com/us/support/contact)). Le client doit d'abord informer WATERROWER de son intention de retourner le Produit ou les composants et recevoir une confirmation de WaterRower avant que le Produit ou les composants ne soient retournés.

## RESPONSABILITÉS DU DEMANDEUR

Le demandeur doit s'assurer que le Produit défectueux ou les composants sont correctement emballés pour protéger les articles pendant l'expédition. WATERROWER ne sera pas responsable des dommages survenus au Produit ou aux composants pendant l'expédition.

## CE QUE WATERROWER FERA

WATERROWER examinera, réparera ou remplacera le Produit ou les composants à la discrétion de WATERROWER. Ensuite, WATERROWER renverra le Produit ou les composants réparés ou remplacés au demandeur aux frais de WATERROWER.



WATERROWER expédiera tous les produits de remplacement couverts par la garantie par voie terrestre ou économique au réclamant. Des frais s'appliqueront pour toute méthode d'expédition alternative demandée par le réclamant. Les produits expédiés en dehors du pays d'achat initial peuvent être soumis à des frais d'expédition supplémentaires. Lorsque la garantie du produit a été jugée nulle, les coûts de réparation et les frais d'expédition associés seront à la charge du réclamant. WATERROWER contactera le réclamant avant de renvoyer le Produit ou les composants réparés.

## **QUAND LA GARANTIE EST CONSIDÉRÉE COMME NULLE**

Cette garantie sera nulle si la réclamation résulte de : (a) un montage incorrect du Produit ; (b) une utilisation du Produit au-delà de sa conception ; (c) un sur-remplissage du réservoir d'eau du Produit, comme expliqué dans le manuel du propriétaire de WaterRower ; (d) l'utilisation d'un produit de purification dans le réservoir d'eau qui n'est pas approuvé par WATERROWER ; (e) l'utilisation de matériaux de nettoyage inappropriés, comme décrit dans les étapes d'entretien préventif dans le manuel du propriétaire de WaterRower ; (f) l'utilisation et/ou le stockage du Produit par temps incertain, y compris (mais sans s'y limiter) des températures extrêmes et de l'humidité ; (g) un accident, un abus, une mauvaise utilisation, une mauvaise application ou résultant de toute modification autre que celle autorisée par WATERROWER ; et (h) des étapes d'entretien préventif inappropriées telles que décrites dans le manuel du propriétaire de WaterRower.

## **RESTRICTIONS - DURÉE DES GARANTIES IMPLICITES**

La durée de toute garantie implicite, y compris (mais sans s'y limiter) toute garantie implicite de qualité marchande ou d'aptitude à un usage particulier qui peut découler de la loi de votre pays, province ou État, est limitée à la durée de la garantie limitée explicite au premier paragraphe ci-dessus. Certains États (pays et provinces) n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite, donc la limitation ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

## **RESTRICTIONS - AUTRES DOMMAGES**

WATERROWER ne sera pas responsable de dommages directs, consécutifs, accessoires, indirects ou spéciaux en vertu de cette garantie limitée (ou de toute garantie implicite) qui peuvent découler de la loi de votre pays, province ou État. Certains États (pays et provinces) n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou consécutifs, donc la limitation ou l'exclusion ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

Tout litige découlant des termes de cette garantie limitée doit être résolu devant un tribunal dans l'État de Rhode Island, États-Unis.

Des informations supplémentaires sur les pièces, l'assemblage, l'entretien préventif et les manuels (comme mentionné dans cette garantie limitée) peuvent être trouvées sur [www.waterrowerservice.com](http://www.waterrowerservice.com).

*This page intentionally left blank.*

*Cette page a été intentionnellement laissée vierge.*





If you have any questions or comments about the assembly or use of your rower, please contact [support@waterrower.com](mailto:support@waterrower.com) or visit [www.waterrowerservice.com](http://www.waterrowerservice.com).

Si vous avez des questions ou des commentaires sur l'assemblage ou utilisation de votre rameur, veuillez contacter [support@waterrower.com](mailto:support@waterrower.com) ou visitez [www.waterrowerservice.com](http://www.waterrowerservice.com).