

# WaterRower

PERFORMANCE ERGOMETER

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

- MANUEL DE L'UTILISATEUR
- ASSEMBLAGE DU WATERROWER
- INSTRUCTION SMARTROW
- GARANTIE & CONTACTS



Manuel de l'utilisateur.....	4 à 10
Manuel d'assemblage - Modèle Bois .....	11 à 16
Instructions SmartRow .....	17 à 24
Garantie & Contact .....	25



## INTRODUCTION

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.

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

**-Dr. C. Everett Koop, ancien médecin généraliste aux États-Unis**

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

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

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

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

**Nous vous souhaitons des années de plaisir sur votre WaterRower!**

## 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).

**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 [www.waterrower.com/safety](http://www.waterrower.com/safety)

## FONCTIONNEMENT

---

Le WaterRower est unique car il utilise une technologie basée sur le principe de résistance à l'eau, spécifiquement pensée pour reproduire la dynamique physique d'un aviron qui glisse sur l'eau. La résistance du WaterRower est dépendante de la puissance de votre coup de rame et s'adapte automatiquement à tous les utilisateurs.

Une équipe de rameurs qui se déplace sur l'eau choisira le degré d'intensité de son entraînement simplement en modifiant sa cadence : plus l'aviron se déplace rapidement sur l'eau, plus grande est la résistance et plus grand est l'effort qui doit être déployé par l'équipe de rameurs. Le même effet s'applique quand vous nagez.

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.

## LE NIVEAU D'EAU

---

La quantité d'eau dans la cuve représente le poids de l'embarcation et de son équipage lorsqu'ils glissent sur l'eau. Modifier le niveau d'eau ne change pas la résistance : cela modifie la masse que l'on tente de déplacer. Ainsi, augmenter le niveau d'eau représentera une embarcation plus lourde, au même titre qu'un niveau d'eau réduit représentera une embarcation plus légère.

Le niveau d'eau s'ajuste selon les préférences personnelles et le type d'utilisation; l'intensité de l'exercice est modifiée simplement en déplaçant la masse d'eau désirée plus ou moins rapidement. Un indicateur de niveau est placé sur le côté du réservoir.

**IMPORTANT** : Ne pas dépasser 19 litres d'eau. Remplir la cuve au delà de la limite

maximale indiquée n'est pas couvert par la garantie de l'appareil.

**NOTES** : Remplir le réservoir avec l'eau du robinet de chez vous. Cette eau peut contenir des additifs qui préviennent l'apparition d'algues. S'il n'est pas possible d'utiliser l'eau du robinet, utilisez de l'eau déminéralisée.

Pour le traitement de l'eau, mettez une pastille de purification dans la cuve tous les 6 mois. (2 pastilles sont offertes et incluses avec votre rameur).

Si vous utilisez le colorant bleu, n'utilisez pas de pastille car l'effet des pastilles va annuler l'effet du colorant.

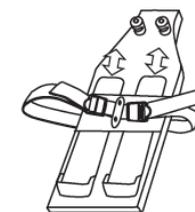
Pour plus d'information, référez-vous à la section «Entretien Préventif et Conseils pour le Traitement de l'Eau»

## 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.



Note: Ne serrez aucune des vis de la sangle du cale-pieds.

## MAINTENANCE - ENTRETIEN

---

### ENTRETIEN DE DÉPART

Au cours des premières semaines d'utilisation, le bois de votre WaterRower va s'adapter à la température et au taux d'humidité ambiante. Pendant cette période, nous recommandons de serrer LÉGÈREMENT tous les boulons d'assemblage avec la clé Allen rangée sous l'espaceur arrière. Prenez soin de ne pas trop serrer ces boulons.

Avec l'usage, le tendeur et les sangles (guidage et retour) vont se détendre, vous devrez alors les retendre. Pour ce faire, laissez le palonnier pour qu'il vienne se placer au niveau de la potence avant. Mettez le rameur à la verticale. Détachez le tendeur de l'anneau D de la sangle. Ajustez la longueur de la sangle de guidage. Il sera peut-être nécessaire de répéter cette action au cours des premiers mois d'utilisation. Veuillez vous référer à la vidéo «Adjust the recoil», disponible sur notre chaîne **Youtube : WaterRower France**

## MAINTENANCE - ENTRETIEN

### ENTRETIEN DE PREVENTION

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.

### 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.

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

N'utilisez aucun alcool méthylique, 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 DU BOIS

Le bois de nos WaterRower a été nourri avec une huile danoise. Mis à part un dépoussiérage et polissage occasionnels, le bois ne nécessite aucun entretien particulier. Si vous êtes propriétaire d'un WaterRower Oxbridge, vous pourrez remarquer que le bois de merisier est photosensible : il adoptera donc progressivement une belle patine foncée au fil du temps.

L'usage et/ou le stockage à long terme du WaterRower dans des endroits très humides ou sujet à de fortes températures pourrait annuler la garantie.

## 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. (Nous préconisons de ne pas le laisser dans cette position plus de 4 semaines dans utilisations)

## UTILISATION DE VOTRE WATERROWER

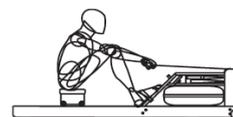
L'action de ramer sollicite 84% de votre masse musculaire: des doigts qui agrippent le palonnier, à l'avant-pied qui est en appui sur la planche de pied. Tous les muscles situés entre ces deux points sont mis à contribution lorsque vous ramez.

Lorsque vous ramez, vous effectuez des mouvements lents (phase de récupération) et des mouvements rapides (phase de propulsion). 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.



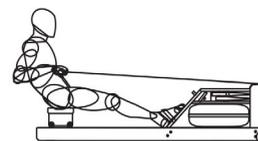
### POSITION D'ATTAQUE

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.

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) pour découvrir nos tutoriels sur les différentes positions et phases, la technique pour ramer et adopter le meilleur mouvement et les erreurs à éviter.

## VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

---

Les avantages de la pratique d'une activité sportive et ses bénéfices pour notre santé et notre bien-être sont reconnus par le plus grand nombre. Cependant, peu d'entre nous comprennent parfaitement la physiologie d'une pratique sportive et ne connaissent pas les meilleurs moyens d'atteindre des objectifs spécifiques.

Pour tirer le meilleur parti de tout programme de sport, il est essentiel de bien comprendre vos objectifs. Les objectifs fixés peuvent être divers et variés : Une perte ou un maintien du poids, l'amélioration de la force générale, un développement musculaire, un travail sur l'endurance ou tout simplement prendre soin de votre corps.

Avant tout, il est important de définir vos objectifs et de les classer :

- **Objectif immédiat** - Hebdomadaire
- **Objectif à court terme** - Mensuel
- **Objectif à long terme** - Annuel

Vos objectifs à long terme sont vos objectifs finaux. Pour les atteindre, vous avez besoin de différentes étapes que sont les objectifs à court terme et les objectifs immédiats. Les objectifs doivent être:

- **Spécifiques** - définissez un calendrier des objectifs à atteindre.
- **Réalistes** - ne vous fixez pas des objectifs trop élevés, vous risqueriez de perdre votre motivation si vous ne les atteignez pas.
- **Flexibles** - préparez-vous aux divers imprévus (des blessures ou des maladies...)

## MAINTENIR VOTRE 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 EN ANAÉROBIE

---

L'entraînement en anaérobic 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 anaérobic 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 aérobic 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 aérobique, mais la fatigue qui s'installe rapidement peut nuire à la technique et augmenter les risques de blessures.

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

L'entraînement par intervalles est une forme d'entraînement anaérobie.

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

## WATERCOACH

**3 programmes d'entraînement** à l'intention des propriétaires de WaterRower, des professionnels/ entraîneurs / coachs et des utilisateurs de rameur en salle de fitness :

- **WaterCoach Home** : Programme d'apprentissage et conseils pour les propriétaires d'appareil WaterRower.
- **WaterCoach Professional** : Programme d'apprentissage à l'intention des professionnels/ entraîneurs. Programme certifié ACE (American Council on Exercise).
- **HowToRow** : Tutoriel pour les utilisateurs de WaterRower en salle de fitness.

Nous espérons que ces quelques informations pourront élargir vos connaissances et vous permettront de profiter des bienfaits incomparables du rameur en exploitant votre WaterRower au maximum.

Rendez-vous sur [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com).



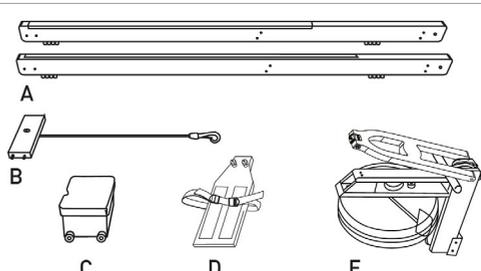
## NOTICE DE MONTAGE - MODÈLES BOIS

Nous avons fait de notre mieux pour que les instructions de montage soient aussi claires et concises que possible. L'assemblage de votre WaterRower prend environ 30 à 45 minutes et le seul outil dont vous avez besoin est une clé Allen de 5 mm qui est incluse (sur l'entretoise arrière ou dans le sac de montage). Le WaterRower est livré partiellement assemblé en deux cartons.

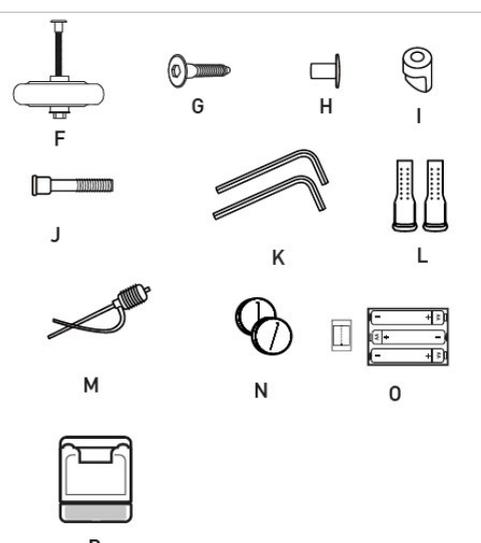
**VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS  
AVANT DE COMMENCER L'ASSEMBLAGE**

## PIÈCES DU WATERROWER

PIÈCES PRINCIPALES	
<b>A</b>	Rails* x 2
<b>B</b>	Entretoise* (avec tendeur)
<b>C</b>	Siège*
<b>D</b>	Repose-pieds*
<b>E</b>	Ensemble du réservoir avec SmartRow et Bras support smartphone et tablette



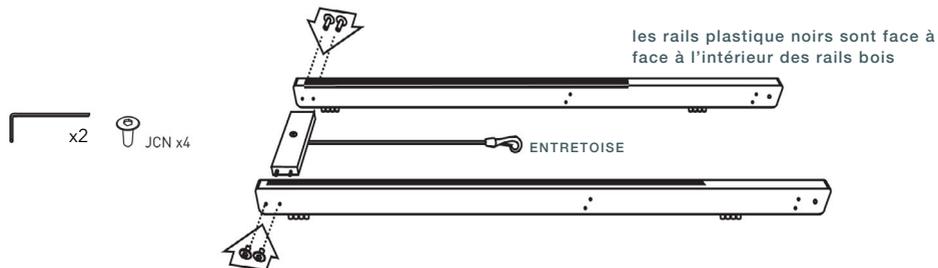
AUTRES PIÈCES	
<b>F</b>	Roues de transport Réf : WRP-D100 x 2
<b>G</b>	Vis JCB - Réf : WRB-B711 x 8
<b>H</b>	Vis JCN - Réf : WRP-B700 x 12 (4 pré-installées sur l'entretoise)
<b>I</b>	Supports pour le palonnier Réf : WRP-P430 x 2
<b>J</b>	Vis pour les supports de palonnier Réf : WRP-P455 x 2
<b>K</b>	Clé Allen (5mm) Réf : WRP-B740 x 2
<b>L</b>	Cale-pieds Réf WRP-P700 x 2
<b>M</b>	Pompe - Réf : WRP-B405
<b>N</b>	Pastilles de purification Réf : WRP-B960
<b>O</b>	Pack batterie SmartRow avec ruban adhésif double face en mousse
<b>P</b>	Support téléphone SmartRow



\* REMARQUE: Les pièces indiquées ci-dessus contiennent des parties en bois massif. Les variations de couleur et de grain font partie du caractère unique de ce produit fabriqué à partir de matériaux naturels et de manière artisanale.

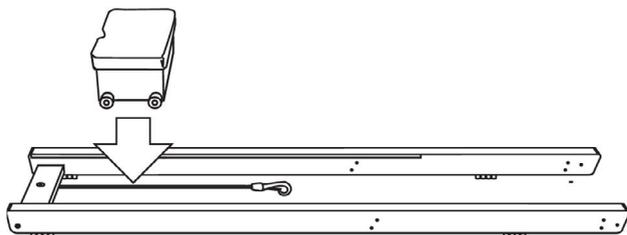
## ÉTAPE 1

Disposez les rails sur le sol et montez l'entretoise arrière avec les écrous femelles JCN et les clés Allen fournis. (Ne pas serrer au maximum)



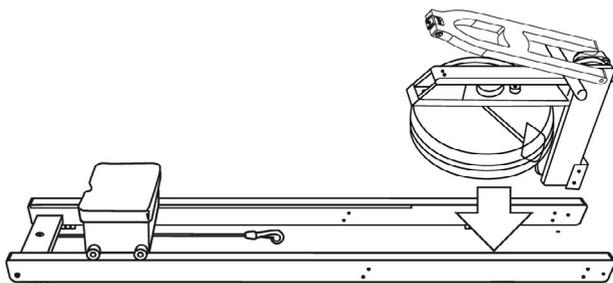
## ÉTAPE 2

Posez le siège entre les rails. Notez que le creux du siège doit être orienté vers l'arrière. Les plus grandes roues montées verticalement (les roues de charge) doivent reposer sur les rails en plastique noir du rail en bois. Les plus petites roues horizontales sous le siège (roues de guidage) doivent reposer entre les rails. Il peut être nécessaire d'écarter légèrement les rails pour permettre au siège de se mettre en place.



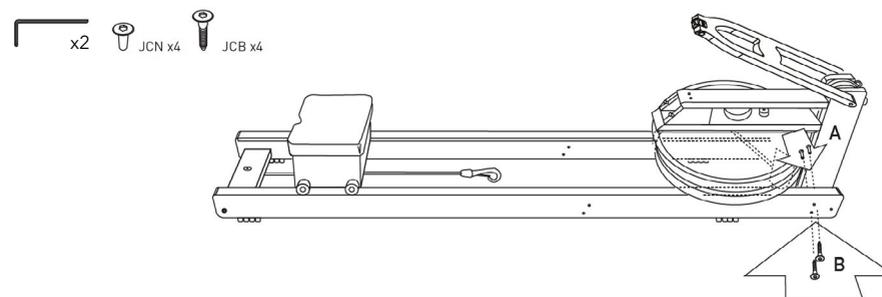
## ÉTAPE 3

Placez le bloc cuve entre les rails.



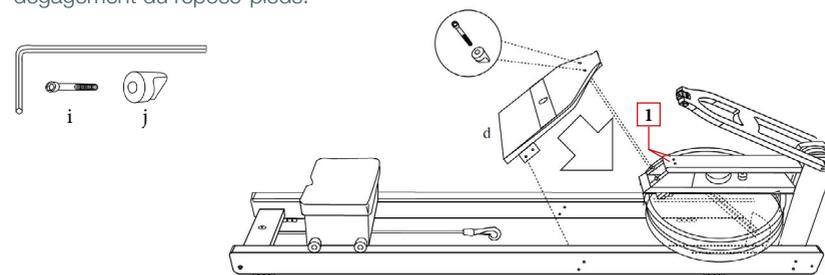
## ÉTAPE 4

Insérez les écrous JCN et les vis JCB pour fixer le réservoir sur les rails en a et b. Les écrous doivent être placés à l'intérieur et les vis à l'extérieur. Si vous avez un problème pour aligner les composants, desserrez toutes les fixations, alignez et resserrez-les (mais pas au maximum).

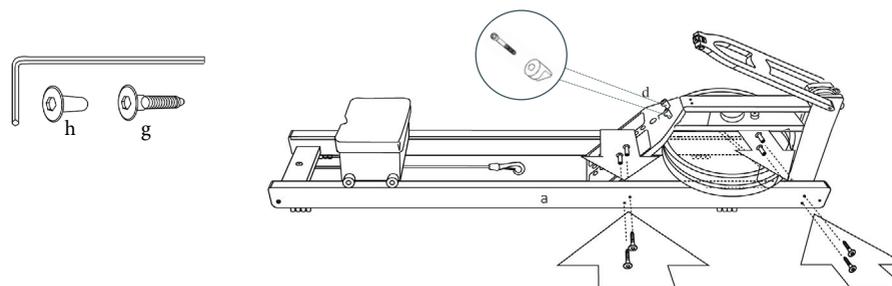


## ÉTAPE 5

**A** - Placez le repose-pieds entre les rails avec les deux trous du dessus du repose-pieds sur les deux trous filetés de l'ensemble du réservoir. Il peut être nécessaire de desserrer légèrement les deux vis (cf carré 1 sur l'image ci-dessous) sur l'ensemble du réservoir pour permettre le dégagement du repose-pieds.

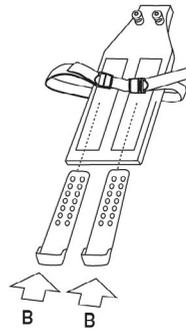
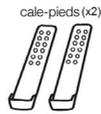


**B** - Insérez les écrous JCN et les boulons JCB de fixation du repose-pieds sur les rails en a. Vissez les supports de palonnier (i) en place avec leur vis (j), ne pas trop serrer. Il peut être nécessaire de desserrer légèrement les vis des rails (A) pour permettre le placement du repose-pieds.



## ÉTAPE 6

Faites glisser les cale-pieds (B) sous la plaque de recouvrement du repose-pieds. Utilisez un tournevis à tête plate pour soulever les repose-pieds vers le haut et sur le bord de la plaque de recouvrement. Les cale-pieds peuvent être ajustés en hauteur en soulevant le bord supérieure du cale-pied pour le décrocher et le repositionner sur un autre trou.

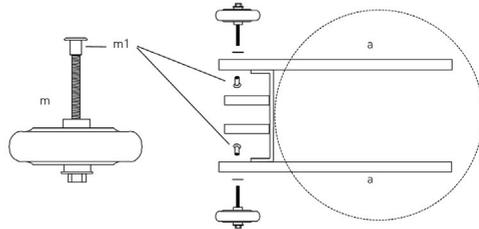


Ajustez si nécessaire.

## ÉTAPE 7

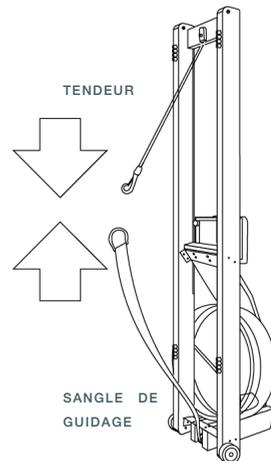
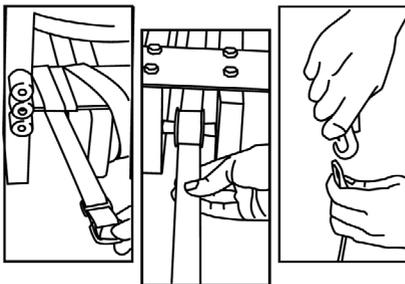
Enlevez la vis des roues de transport et fixez-les sur chacun des rails tel qu'illustré puis resserrez.

Remarque - la roue va du côté extérieur de chaque rail.



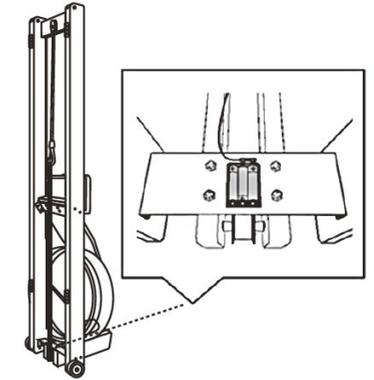
## ÉTAPE 8

Relevez le WaterRower en position verticale. Détachez la sangle de guidage attachée à la patte inférieure de la machine. Vérifiez que la sangle de guidage passe au-dessus de toutes les poulies guides. Attachez le tendeur à la sangle de guidage en accrochant le crochet du tendeur sur l'anneau en D de la sangle de guidage.



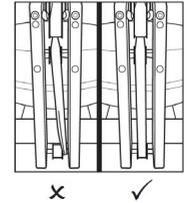
## ÉTAPE 9

Utilisez le ruban adhésif double face pour coller la batterie de la SmartRow sur le support métallique de la potance avant. Faites passer le câble de batterie du SmartRow vers le bas et connectez avec le clip à la batterie.



## ÉTAPE 10

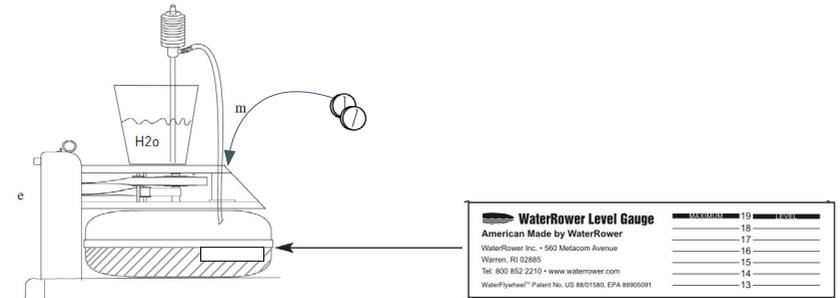
Avant de remplir le réservoir et de ramer, vérifiez que la sangle de rappel passe sans accrocher sur toutes les poulies. Vous pouvez resserer l'ensemble des vis du rameur.



## ÉTAPE 11

Abaissez le WaterRower au sol et enlevez le bouchon du réservoir. Avec la pompe à siphon fournie (ou un tuyau), remplissez le réservoir au niveau désiré avec l'eau du robinet ou déminéralisée. Ne remplissez pas au-delà de la marque « 19 », indiquée sur l'autocollant situé sur le côté du réservoir. Cela pourrait occasionner une fuite et annuler la garantie. Insérez une pastille de purification (fournie) tous les six mois.

Insérez le bouchon (il peut être nécessaire d'humidifier le bouchon pour faciliter sa mise en place). Essuyez l'excès d'eau sur les composants en bois après le remplissage.



L'étiquette graduée est positionnée sur le côté de la cuve. Les informations sur l'autocollant incluent les informations de contact WaterRower International et les différents niveaux d'eau. Le niveau maximum pour remplir la cuve est le niveau 19.

**NE PAS REMPLIR au-dessus du niveau maximum 19 - cela pourrait annuler la garantie. Le niveau d'eau standard est le niveau 18.**

### LES VIS SE DESSERRENT

Avec le temps et avec l'usage, les vis peuvent se desserrer. Utilisez la clé Allen 5 mm pour les reserrer. Si les vis continuent à se desserrer, utilisez une petite visseuse en vitesse moyenne pour resserrer les écrous et les boulons.

### LA PALE NE TOURNE PAS CORRECTEMENT

Desserrez toutes les vis du réservoir et resserrez les. Voir les instructions à : [http://www.waterrowerservice.com/pdfs/troubleshooting\\_all\\_rubbing\\_tank.pdf](http://www.waterrowerservice.com/pdfs/troubleshooting_all_rubbing_tank.pdf)

**Pour toute demande ou question rendez-vous sur le site: [www.waterrowerservice.com/troubleshooting](http://www.waterrowerservice.com/troubleshooting) ou contactez WaterRower France à [contact@waterrower.fr](mailto:contact@waterrower.fr)**



L'ergomètre WaterRower Performance Erg est le rameur le plus précis au monde. La technologie SmartRow intégrée mesure la puissance et l'amplitude du coup de rame dès le premier centimètre pour donner une analyse très précise et approfondie lors de chaque séance. Les données sont transmises en temps réel via Bluetooth à l'application SmartRow et s'affichent sur votre smartphone ou tablette lorsque vous ramez. Pour commencer, suivez les instructions ci-dessous étape par étape:

### ÉTAPE 1

Téléchargez l'application SmartRow sur n'importe quel appareil iOS ou Android. Application disponible via l'App Store pour iOS et via Google Play pour Android.



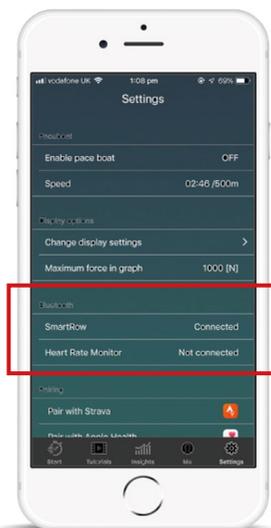
### ÉTAPE 2

Ouvrez l'application et sélectionnez l'icône «Settings» en bas à droite pour accéder aux paramètres.



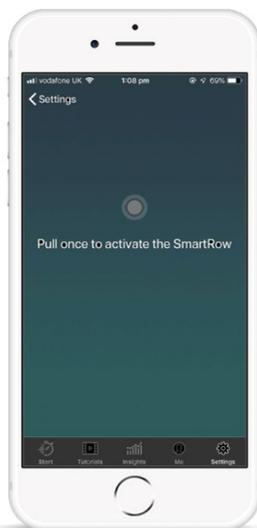
## ÉTAPE 3

Dans l'onglet «Bluetooth», sélectionnez SmartRow pour que la mention Connected s'affiche.



## ÉTAPE 4

Pour coupler votre WaterRower avec l'application SmartRow, donnez un coup de rame en tirant une fois sur le palonnier.



## ÉTAPE 5

Votre SmartRow s'affiche, sélectionnez-la. L'appareil doit maintenant être connecté et prêt à être utilisé.



## PERSONNALISER VOTRE TABLEAU DE BORD

Vous pouvez personnaliser presque toutes les données qui s'afficheront lors de votre séance ( «Settings» Paramètres => «Change display Settings» modifier les paramètres d'affichage). Choisissez ici, les données et unités de mesure que vous souhaitez afficher.

- **Power [W]** - la puissance en Watts, du dernier coup de rame («Stroke»),
- **Ave. Power [W]** - la puissance moyenne en Watts depuis le début de la séance,
- **Energy [Kcal]** - l'énergie brûlée en calories depuis le début de la séance,
- **Str./min** (*Stroke par minute*) - le nombre réel de coups de rame par minute,
- **Str. length [cm]** - longueur du dernier coup de rame,
- **Str. count** - nombre de coups de rame depuis le début de la séance,
- **Work [J]** - l'énergie in Joules, du dernier coup de rame,
- **Peak force [N]** (*Force maximale*) - la force maximale, en Newton, lors du dernier coup de rame,
- **Speed / 500m** (*Vitesse sur 500 m*) - le temps intermédiaire sur 500 mètres, du dernier coup,
- **Ave. speed /500m** (*Vitesse moyenne sur 500 m*) - le temps intermédiaire moyen sur 500 mètres, depuis le début de la séance,
- **Speed [m/s]** - la vitesse en m / s du dernier coup de rame,
- **Speed [km/h]** - la vitesse en km / h du dernier coup de rame,
- **Speed [kCal/h]** - la vitesse en kCal/h du dernier coup de rame.

## FONCTIONNALITÉS (Mars - 2020)

### Mises à jour application SmartRow sur iOS (disponible dans l'App Store)

Avec les dernières mises à jour l'application iOS :

- Propose désormais 30 séances d'entraînements par intervalles, les séances sont disponibles dans l'onglet «Workouts». Les séances sont classées en fonction de la difficulté : Beginner (*Débutant*) - Intermediate (*Intermédiaire*) - Advanced (*Confirmé*).
- Permet de créer votre propre séance d'entraînement par intervalles
- Se connecte à votre iWatch.
- Compatible avec Strava et l'application Apple Santé

Fonctionnalités prochainement disponibles sur Android.

### Mises à jour application SmartRow sur Android (disponible dans Play Store)

Une version bêta test multijoueur est désormais disponible sur Android dans le Play Store. Avec votre appareil Android, vous pouvez participer à la version test multijoueur et découvrir l'avenir de l'aviron en mode multijoueur en ligne.

Uniquement disponible sur Android pour le moment. Une fois le test bêta réussi, nous la version multi-joueur sera disponible iOS.

Comment s'inscrire à la version test? Vous accédez à l'application SmartRow dans le PlayStore et appuyez sur le bouton «devenir un bêta-testeur» (voir pièce jointe). Après quelques minutes, vous serez approuvé et vous pourrez télécharger la nouvelle version de l'application.

**SmartRow**  
Ergometer Innovations B.V.

Désinstaller Ouvrir

**Nouveautés**  
Mise à jour : 9 oct. 2019

**Noter cette application**  
Donnez votre avis aux utilisateurs

**Coordonnées du développeur**

- Site Web
- Adresse e-mail: info@smartrow.fit
- Adresse: Waddinxveen The Netherlands
- Règles de confidentialité

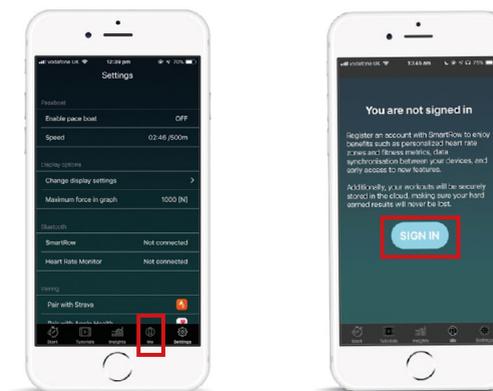
**Rejoindre le programme bêta**

Essayez de nouvelles fonctionnalités avant leur sortie officielle et envoyez vos commentaires au développeur.

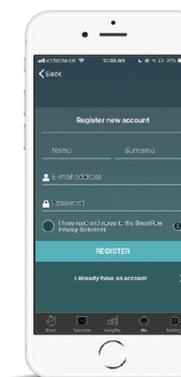
Rejoindre En savoir plus

## CRÉATION D'UN COMPTE SMARTROW

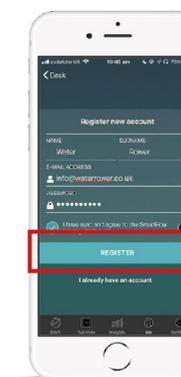
ÉTAPE 1 : Sélectionnez l'onglet «Me» et sélectionnez «Sign In»



ÉTAPE 2 : Complétez le formulaire avec les informations demandées.

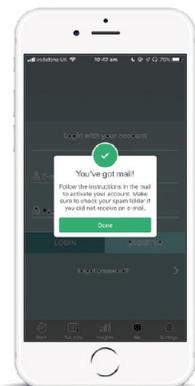


ÉTAPE 3 : Validez le formulaire en sélectionnant le bouton «Register».

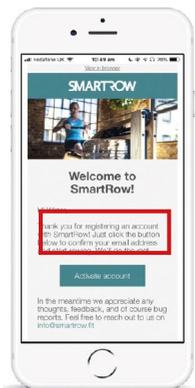


## CRÉATION D'UN COMPTE SMARTROW (SUITE)

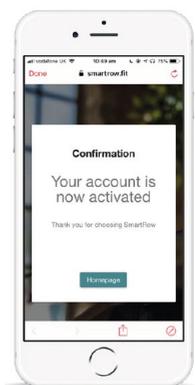
**ÉTAPE 4 :** Vous allez recevoir un email pour activer votre compte. Si vous ne l'avez pas reçu merci de vérifier vos «Messages indésirables».



**ÉTAPE 5 :** Ouvrez le mail et cliquez sur «Activate Account».



**ÉTAPE 6 :** Votre compte SmartRow est maintenant actif et prêt à être utilisé.



## FAQ

### 1. Comment allumer la SmartRow?

Un coup de rame activera la SmartRow. Lorsque vous voyez deux LED bleues clignotantes, la SmartRow commence à rechercher une connexion. Si aucune connexion Bluetooth n'est détectée dans la minute qui suit, l'appareil s'éteint automatiquement.

### 2. Qu'est-ce que les voyants bleus clignotants indiquent?

Les lumières bleues signifient que la SmartRow recherche une connexion Bluetooth. Ouvrez l'application SmartRow et appuyez sur le bouton Bluetooth ou accédez aux paramètres «Settings» pour établir une connexion.

### 3. Qu'est-ce que les voyants rouges clignotants indiquent?

Les lumières rouges signifient que les piles doivent être remplacées. La SmartRow utilise 3 piles AA.

### 4. Doit-on créer un compte SmartRow?

En créant un compte sur l'application SmartRow et en vous y connectant, toutes vos séances seront stockées sur le serveur et seront toujours disponibles lors de vos séances sur des rameurs différents ou smartphone/tablettes différentes. Si vous ne le faites pas, vos données d'entraînement seront perdues lorsque vous vous entraînez sur un autre appareil.

### 5. La SmartRow doit-elle être calibrée avec le WaterRower?

Non, vous n'avez rien à calibrer. La SmartRow se calibrera elle-même et, ce faisant, elle s'ajuste automatiquement aux changements du tendeur, de la température et du temps.

### 6. Qu'est-ce que Watt / kg et Watt / beat?

Ce sont des indicateurs de fitness professionnels. Après une séance, l'application SmartRow divise la puissance moyenne par le poids que vous avez entré dans les «Profile Settings» (*paramètres du profil*). Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque, l'application vous montrera le «Watt / beat», qui est la division de la puissance moyenne et de la fréquence cardiaque moyenne.

### 7. Quels moniteurs de fréquence cardiaque sont compatibles avec la SmartRow?

L'application SmartRow est compatible avec la plupart des ceintures Bluetooth Heartrate du marché. Veuillez vous assurer que votre ceinture utilise le protocole Bluetooth standardisé ouvert. Nous vous recommandons d'utiliser la ceinture bluetooth WaterRower ou le Polar H7 (la ceinture est la plus précise) ou le Scosche RHYTHM + si vous préférez un moniteur de fréquence cardiaque optique.

## FAQ (SUITE)

### 8. Comment puis-je améliorer ma technique en utilisant la SmartRow?

Pour améliorer votre technique d'aviron, afficher sur votre écran la courbe de force. Cette courbe de force est tracée immédiatement après chaque coup de rame et vous montre la force [en newtons] par rapport à l'amplitude du coup de rame [en centimètres]. La surface sous la courbe est égale à la quantité de travail [en Joules]. Ce nombre est très utile, car il vous montre la quantité d'énergie produite, indépendamment de votre fréquence cardiaque. Plus la quantité de travail est élevée, plus votre coup de rame est efficace.



La courbe de force parfaite.  
Plus vous vous rapprochez de cette courbe, plus votre coup de rame sera efficace.

### 9. Quelles batteries dois-je utiliser et combien d'heures puis-je ramer avec?

Nous conseillons 3 piles alcalines AA 2600mAh. D'autres comme les 1,5Volt AA suffiront, mais cela peut diminuer le nombre d'heure d'utilisation. Avec la plupart des piles, vous pouvez ramer au moins 50 heures.

### 10. Quels téléphones et / ou tablettes Android puis-je utiliser avec l'application SmartRow?

Vous pouvez utiliser l'application SmartRow sur tous les appareils iOS, et sur les Android équipés d'une Bluetooth LE Chip et sur lesquels Android 6 (Marshmallow) ou supérieur est installé. Assurez-vous de toujours utiliser la dernière mise à jour d'Android pour bénéficier des mises à jour et nouvelles fonctionnalités de l'application.

## GARANTIE

**POUR USAGE PRIVÉ ET RÉSIDENTIEL** - WaterRower remplacera ou réparera dans ses ateliers de production, ou centre de service associé, tout WaterRower ou composant WaterRower qui présentera un défaut de fabrication ou de main-d'œuvre sur une période de **DEUX (2) ANS**, à partir de la date d'expédition du rameur par WaterRower.

La garantie peut être prolongée à **TROIS (3) ANS** pour tous composants et **DIX (10) ANS** pour les parties en bois lors de l'enregistrement de votre WaterRower sur WaterRower.fr dans l'année suivant l'achat.

Cette garantie sera annulée si, aux yeux d'un représentant WaterRower, la réclamation a été causée par :

- (a) un accident, abus, mauvaise utilisation ou toute modification qui n'aura pas été effectuée par WaterRower,
- (b) une détérioration causée par l'usure normale,
- (c) des procédés d'entretien préventifs qui ne correspondent pas directement à ceux décrits dans le Manuel de l'utilisateur WaterRower.

La garantie sera annulée si, aux yeux d'un représentant WaterRower, la réclamation a été causée par :

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

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

Le retour d'un appareil ou composant WaterRower dans les ateliers de fabrication WaterRower, ou centre de service associé, est sous l'entière responsabilité du requérant. L'appareil, ou le composant WaterRower, doit être emballé de façon à protéger le produit des dommages;

WaterRower n'est pas responsable des dommages qui pourraient survenir au cours du transport. Le transport doit être prépayé et le colis doit contenir le nom, l'adresse et numéro de téléphone du requérant, ainsi qu'une description du problème et une preuve d'achat.

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

## GARANTIE (SUITE)

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

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

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

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

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

**WaterRower France - 1 Rue Paul Langevin - 59200 Tourcoing**  
Tél : 03-20-67-20-07 - [contact@waterrower.fr](mailto:contact@waterrower.fr)

NOTES : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

N° de Série de votre WaterRower: \_\_\_\_\_

À communiquer pour toute demande faite auprès du service client.  
Il se situe sur l'étiquette du bracket métallique à droite du rameur

## TOUTE NOTRE GAMME FITNESS

### EQUIPEMENT CARDIO TRAINING



**NOHrD Bike**  
Vélo  
à partir de 2 495 €



**Sprintbok**  
Tapis de course non motorisé  
à partir de 5 895 €



**WaterGrinder**  
Vélo à bras  
à partir de 1 499 €

### EQUIPEMENT MUSCULATION



**SlimBeam**  
Machine à câble  
à partir de 1 650 €



**SwingTower**  
Set d'haltères  
à partir de 495 €



**TriaTrainer**  
Banc de musculation 3 en 1  
à partir de 395 €

### EQUIPEMENT STRECHING



**WallBars**  
Espalier  
à partir de 295 €



**EauMe Board**  
Plateau d'équilibre  
à partir de 299 €

### STATION COMPLÈTE



**NOHrD Wall**  
Mur Fitness Modulaire  
Tarif en fonction des modules 27



---

WaterRower France

1 rue Paul Langevin

59200 Tourcoing

Tél. +33 3 20 67 20 07

Fax. + 33 3 20 67 06 28

[www.waterrower.fr](http://www.waterrower.fr)

E-mail: [contact@waterrower.fr](mailto:contact@waterrower.fr)

---

REJOIGNEZ-NOUS SUR



WaterRower France