

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 É-U.

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

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

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

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

Nous vous souhaitons des années de plaisir sur votre WaterRower!

NOTES IMPORTANTES

SÉCURITÉ

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

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

FONCTIONNEMENT

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

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

NIVEAU D'EAU

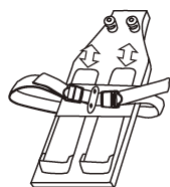
La quantité d'eau dans le réservoir reproduit le poids de l'embarcation et de l'équipe de rameurs qui glissent sur un plan d'eau. Modifier le niveau d'eau ne change pas la résistance : cela modifie la masse que l'on tente de déplacer. Ainsi, augmenter le niveau d'eau simule une embarcation et une équipe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

la garantie de l'appareil. Ne pas remplir au-delà de la limite indiquée.

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

POSITION DE LA PLANCHE DE PIED

La planche de pied a été conçue afin de pouvoir s'ajuster pour offrir un confort maximal. La sangle de pied devrait passer sur le pied au point de pivot des orteils (l'avant-pied). Le talon devrait pouvoir s'élever de la planche à chaque mouvement vers l'avant. La planche de pied s'ajuste facilement afin de s'adapter aux différents positionnements de pied. La planche régulière s'ajuste en appuyant sur un bouton situé entre les sangles de pied; la planche peut ainsi s'ajuster de haut en bas.



NOTE – Ne serrer aucun des boulons de la planche de pied.

ENTRETIEN DE DÉPART

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

De plus, avec l'usage, les courroies de transmission et de recul prendront de l'expansion et il est possible que vous deviez tendre la corde élastique. Pour ce faire, vous n'avez qu'à laisser la poignée complètement à l'avant et ajuster la boucle des

courroies élastique/recul afin d'ajouter un peu de tension. Il peut être nécessaire de tendre pour pratiquer ces deux procédures simples de démarrage une ou deux fois au cours du premier mois d'utilisation. Veuillez vous référer aux vidéos pour l'Ajustement du Recul, disponible sur notre chaîne **Youtube : WaterRower France**

ENTRETIEN DU BOIS

Le bois naturel des appareils WaterRower a été recouvert d'huile danoise qui donne une finition riche aux pièces boisées. Mis à part un dépoussiérage et polissage occasionnel, le bois ne nécessite aucun entretien particulier. Si vous êtes propriétaire d'un WaterRower Oxbridge, vous pourriez remarquer que le bois de cerisier est photosensible : il adoptera donc progressivement une belle patine foncée au fil du temps. L'usage et/ou l'entreposage du WaterRower dans de mauvaises conditions météorologiques, qui comprend, mais ne se limite pas à, des températures et taux d'humidités extrêmes, pourrait annuler la garantie.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

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

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

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

NOTES IMPORTANTES (suite)

ENTREPOSAGE DU WATERROWER

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

ENTRETIEN PRÉVENTIF

Un entretien périodique est nécessaire pour l'eau du réservoir. Nous recommandons fortement d'utiliser l'eau courante de votre municipalité car

elle contient des agents de traitement qui éliminent les bactéries, algues, etc. L'eau doit être traitée périodiquement au moyen d'une pastille de purification incluse (si vous utilisez la teinture bleue, n'utilisez pas les pastilles de purification). Les tablettes sont dégradées lorsqu'elles sont exposées à la lumière : la durée de dégradations varie de 6 mois à 2 ans dans un environnement avec éclairage artificiel. Nous recommandons généralement d'utiliser une pastille tous les 6 mois.

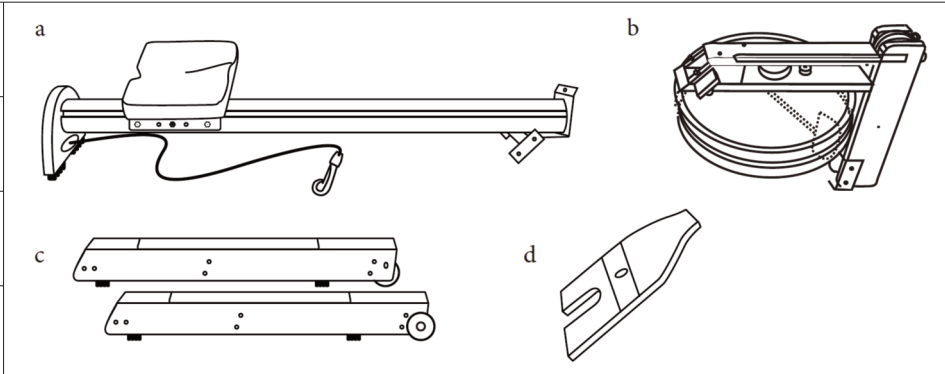
Si vous observez une variation de la coloration de l'eau, ajoutez immédiatement une tablette. Si l'eau ne s'éclaircit pas, nous recommandons de vider le réservoir, le rincer à l'eau propre, remplir à nouveau et ajouter une pastille de purification. Ne jamais

utiliser de chlore pour la piscine, ni de blanchissant au chlore car ces derniers pourraient endommager le réservoir en polycarbonate. L'utilisation d'un autre type de purificateur qui n'est pas approuvé par WaterRower pourrait entraîner l'annulation de la garantie WaterRower.

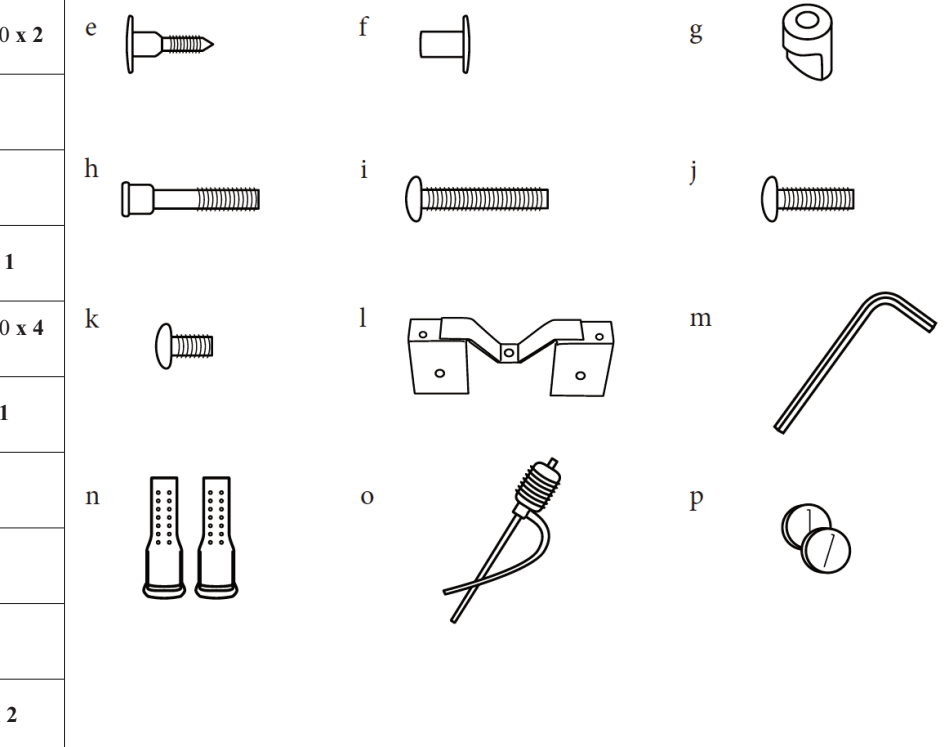
Retrouvez le guide complet de l'utilisateur avec des conseils pour en apprendre la technique de ramer et en savoir plus au sujet des phases, positions mais aussi des exemples de séances à réaliser.
Rendez-vous sur le site www.waterrower.fr/guides

ASSEMBLAGE DU WATERROWER A1 - PIÈCES

PIÈCES PRINCIPALES	
a	Assemblage du Mono Rail (avec le siège)
b	Assemblage de la cuve
c	Rails du dessous
d	Repose-pieds



AUTRES PIÈCES	
e	JCB 23mm - Réf : WRB-B700 x 8
f	Vis JCN - Réf : WRB-B711 x 8
g	Supports pour le palonnier - Réf : WRP-P430 x 2
h	Vis pour les supports de palonnier Réf : WRP-P455 x 2
i	Vis centrale - Réf : WRP-P1140 x 1
j	Vis du support des rails - Réf : WRP-S201 x 1
k	Vis arrière du repose pieds - Réf : WRP-P720 x 4 <i>(vis situées à l'arrière du repose-pieds)</i>
l	Support du mono rail - Réf : WRP-R1500 x 1
m	Clé Allen - Réf : WRP-B740 x 2
n	Appuis talon - Réf : WRP-P1700 x 2
o	Pompe - Réf : WRP-P405 x 2
p	Pastilles de purification - Réf : WRP-B960 x 2

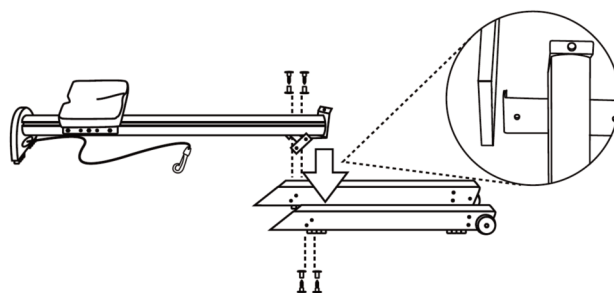
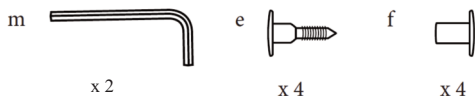


ASSEMBLAGE DU WATERROWER A1

ETAPE 1

Déposez les rails inférieurs sur le sol. Les roues de guidage vers l'extérieur. Attachez le bout du mono rail aux rails inférieurs (côté opposé des roues) à l'aide de la clé allen (m) et de 4 paires de vis JCN (f) et JCB (e).

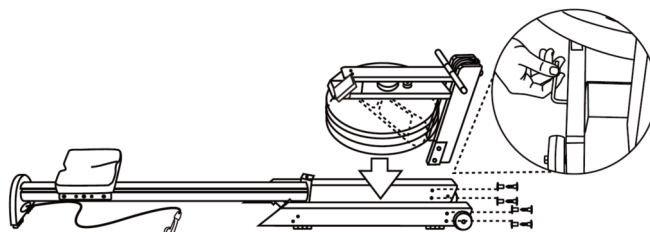
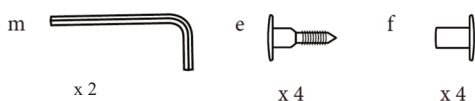
Ne pas serrer à fond.



ETAPE 2

Placez la cuve sur les rails inférieurs dans le sens indiqué sur la photo. À l'aide de la clé allen (m) et 4 paires de vis JCN (f) et JCB (e), attachez l'avant du support aux rails.

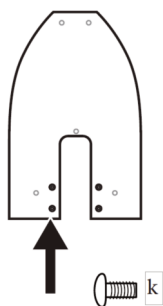
Vous aurez peut-être besoin d'appliquer une légère pression sur l'avant de la cuve et vers le bas pour aligner les trous du support avec ceux des rails. Ne pas serrer à fond.



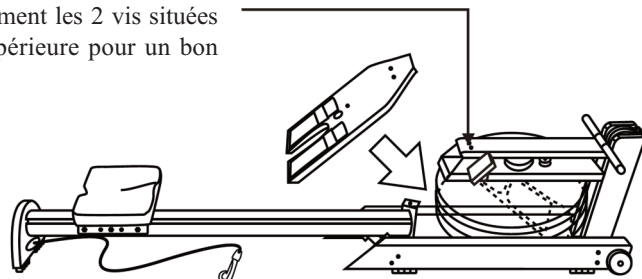
ETAPE 3

A - Retirez d'abord les vis arrières du repose-pieds (k) de derrière le repose-pieds. Ces boulons sont utilisés dans les étapes 6 et 8.

Placez le repose-pieds sur les rails. Alignez les écrous à rivet dorés sur le réservoir avec les trous de butée sur le repose-pieds.



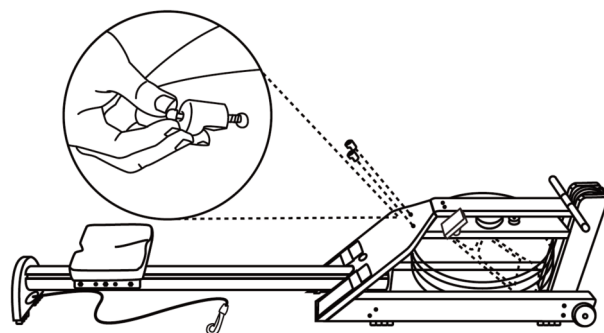
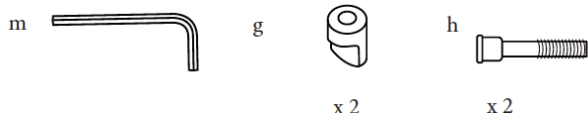
Il sera peut-être nécessaire de desserrer légèrement les 2 vis situées sur la partie supérieure pour un bon alignement.



ETAPE 4

A l'aide de la clé allen (m), fixez les butées et les vis (g et h) sur le dessus des cale-pieds à travers les rivets mentionnés à l'étape précédente. Ne pas trop serrer les vis.

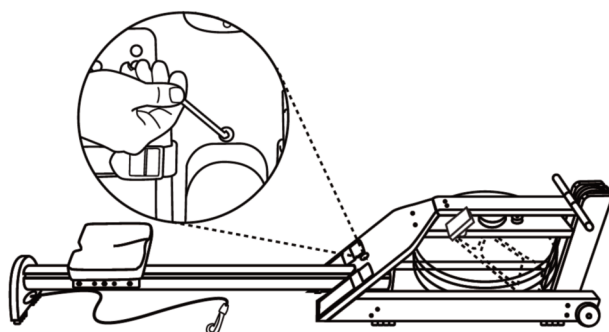
*Si vous avez desserré les vis du pont supérieur à l'étape 3 pour aligner le repose-pieds, serrez d'abord ces écrous avant de serrer les boulons de butée (g).



ETAPE 5

Serrez les cale pieds au mono rail en vissant la vis centrale (i).

Ne pas serrer à fond.

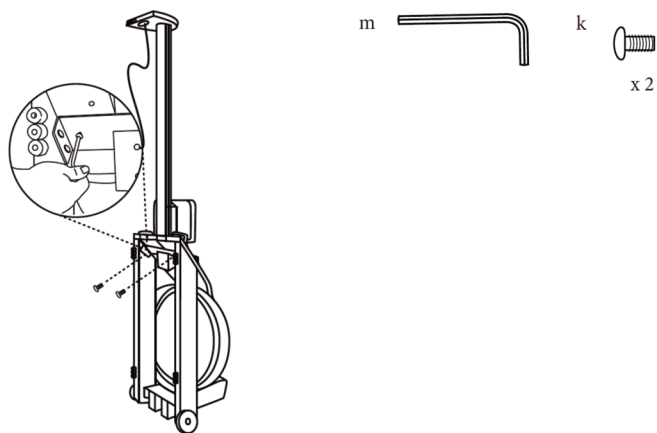


ASSEMBLAGE DU WATERROWER A1

ETAPE 6

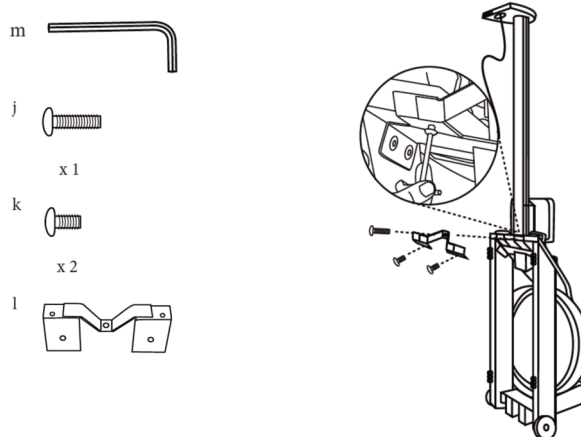
Mettez la machine à la verticale et insérez 2 vis arrières du repose-pieds (k) dans le support du repose-pieds.

Ne pas serrer à fond.



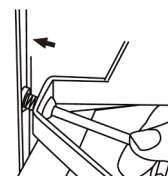
ETAPE 7

Insérez la vis du support de rail (j) dans la partie en 'U' du support (l). Vissez le support du mono rail (l) sous le repose-pieds en utilisant les 2 vis arrières restantes (k). Serrez complètement.



ETAPE 8

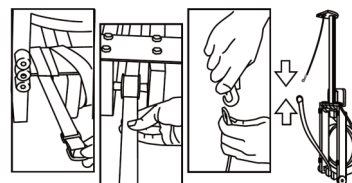
Serrez complètement la vis (j) de l'étape 7 avec la clé Allen.



ETAPE 9

Détachez la sangle située sur le support arrière, en vérifiant que celle-ci passe bien entre les poulies.

Attachez l'anneau D de cette sangle au crochet du tendeur.



ETAPE 10

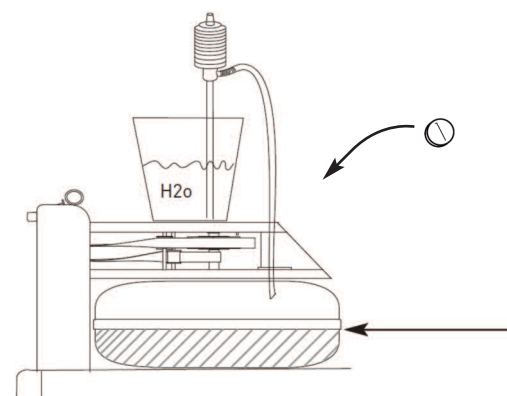
Abaissez le WaterRower au sol et enlevez le bouchon du réservoir. Avec la pompe à siphon fournie (ou un tuyau si vous en disposez), remplissez le réservoir au niveau désiré avec l'eau du robinet. Ne remplissez pas au-delà de la marque « 19 », indiquée sur l'autocollant situé sur le côté du réservoir. 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).

Veuillez essuyer l'excès d'eau sur les composants en bois après le remplissage.

Félicitations, votre WaterRower est à présent prêt à l'emploi !



COMMENT RAMER ?



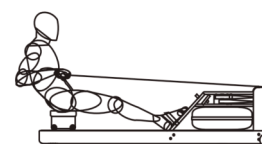
POSITION D'ATTAQUE

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



POSITION RELÂCHER

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