



WaterGrinder

Manuel utilisateur





SOMMAIRE	PAGES
Détails sur le produit / Informations	3
Consignes de sécurité	4-5
Manutention	6-7
Instructions d'assemblage / Services	8-9
Liste des pièces	10-11
Assemblage du WaterGrinder	12-23
Réglages et Utilisation	24-29
Moniteur	30-33
Service / Maintenance	34-35

**Nom du modèle:**

WaterGrinder

Dimensions et poids:

Largeur: 80 cm

Hauteur: 120 cm

Longueur: 110 cm

Poids: 50 kg (sans eau)

Matériaux:

Bois, plastique, métal, verre

Livraison:

L'appareil est livré en 3 cartons.

Caractéristiques et applications:

Séance d'entraînement du haut du corps pour le renforcement musculaire et l'endurance.

Informations Importantes

Le bois est un matériau naturel et peut générer des bruits de craquement.

Méfiez-vous des éclats. Le bois peut présenter des irrégularités dans la couleur et la forme. Ce n'est pas un motif de réclamation. Le bois réagit à des facteurs environnementaux, il travaille. Par conséquent, nous vous recommandons de vérifier les boulons régulièrement et si nécessaire de les resserrer.

Nous recommandons la présence de 2 adultes pour le montage. Laissez suffisamment d'espace pour la construction. Nous vous recommandons de stocker les cartons d'emballage. En l'absence de stockage, s'il vous plaît jeter les cartons correctement ! Pensez au recyclage !

Attention:

Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois : Risque d'étouffement avec des petites pièces.

Les enfants ne sont autorisés à utiliser le WaterGrinder que sous la surveillance d'une personne adulte.



Consignes de sécurité :

Avant toute chose, merci de lire et respectez les instructions suivantes pour l'utilisation, la manipulation et l'entretien de votre équipement. Veillez à garder ce manuel d'utilisateur dans un endroit approprié pour s'y référer en cas de besoin.

En suivant attentivement ces instructions, votre équipement sera en sécurité à tout moment de son utilisation.

1) L'appareil est destiné aux personnes adultes et doit être utilisé uniquement dans le cadre d'un entraînement sportif.

En cas de mauvaise utilisation, ou de détournement de sa fonction première, le fabricant ne pourra être tenu pour responsable.

2) La sécurité peut être affecté par des composants endommagés. Par conséquent, s'il vous plaît n'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas ou si des pièces sont endommagés/usés. Remplacez les pièces défectueuses uniquement par des pièces d'origines du fabricant.

3) Les modifications apportées à l'appareil ou réparation doivent être effectués uniquement par du personnel qualifié ou avec l'accord du fabriquant.

Des réparations incorrectes ou des pièces de rechange qui ne proviennent pas du fabricant peuvent entraîner des dangers et des dommages. Dans ce cas, la responsabilité du fabricant ne peut être engagée.

4) Toute manipulation ou modification par rapport à la conception originale de la machine peut entraîner des dommages et / ou des blessures corporelles. Les modifications de la machine ne doivent être effectuées que par des employés professionnels du fabricant.

5) Le bois est un matériau naturel et peut agir légèrement sur la visserie. Révissez régulièrement (au moins tous les 2 mois) toute la visserie avec les outils inclus. Utilisez les outils que vous avez reçus avec la machine. Pendant cette action, contrôler la machine sur les damages et les pièces par défaut.

Si votre machine fonctionne avec une résistance à l'eau, l'eau dans le réservoir doit également être entretenue régulièrement. Si votre eau a été traitée avec des tables de purification ou du colorant bleu, vous devez la jeter correctement.



- 6) Toutes les personnes qui utilisent cette machine, principalement les enfants, doivent être informées et alertées de ces alertes de sécurité avant utilisation. Les enfants ne doivent jamais utiliser la machine sans la surveillance d'un adulte compétent.
- 7) Cette machine est conçue pour les personnes d'un poids corporel maximum de 120 kg
- 8) Tous les observateurs et observateurs doivent maintenir une distance de sécurité d'au moins un mètre si les machines fonctionnent avec des plaques de fer mobiles.
- 9) Avant de commencer à utiliser la machine, assurez-vous que vous êtes en bonne santé physique et conditionnelle. Consultez votre médecin. Une mauvaise utilisation de la machine et surtout un travail excessif peuvent entraîner des dommages à la santé. Développez lentement votre entraînement.



Instructions de manipulation:

Veillez lire attentivement ces instructions de manutention!

Les informations ci-dessous vous aideront à utiliser et à entretenir correctement votre équipement.

1. Ne commencez à utiliser la machine qu'après l'assemblage complet et après avoir complètement lu et compris les instructions de sécurité.
2. Découvrez toutes les possibilités de réglage de votre machine. Adaptez la machine à vos conditions physiques.
3. Vérifiez toutes les fixations avant d'utiliser la machine.
4. Stockez la machine dans un endroit sec. L'humidité (zone de la piscine ou similaire) peut entraîner la corrosion des pièces métalliques.
5. Après chaque séance, la machine doit être nettoyée avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits chimiques car ils peuvent endommager la surface du matériau.
6. Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser la machine sans la surveillance d'un adulte. Pendant l'entraînement, vous devez vous assurer qu'aucune autre personne (principalement des enfants) ne vous dérange ou n'atteigne les pièces mobiles de la machine. Le déplacement de cordes, élastiques, piles de poids ou autres pièces mobiles peut entraîner de graves dommages physiques.
7. Pendant votre séance, nous vous recommandons de porter des vêtements d'entraînement appropriés et des chaussures d'entraînement (baskets)
8. Pour l'entretien des pièces en bois de votre machine, nous vous recommandons d'utiliser notre kit d'entretien NOHRD





Instructions d'assemblage:

Déballer votre appareil complètement et vérifiez si le contenu est complet et qu'il n'a pas été endommagé pendant le transport. Les cartons d'emballage ne doivent être jetés qu'après l'installation complète et le bon fonctionnement de l'appareil, car cela pourrait servir d'emballage de transport en cas de retour.

Vérifiez que vous avez bien reçu toutes les pièces. Une check liste est disponible ci-après. Si des éléments sont manquants ou ont été livrés endommagés, merci de contacter le revendeur ou le fabricant.

Vous devez avoir assez d'espace pour le montage.

Le montage est assez facile et ne demande aucune aptitude spécifique. Tous les outils sont inclus.

Lisez d'abord les instructions d'installation. Utilisez le cas échéant votre Smartphone pour scanner le code QR et regardez les vidéos de montages.

Montez l'appareil en suivant les instructions d'installation et les illustrations.















Ne vissez complètement les boulons qu'après le montage complet de l'appareil.

Services

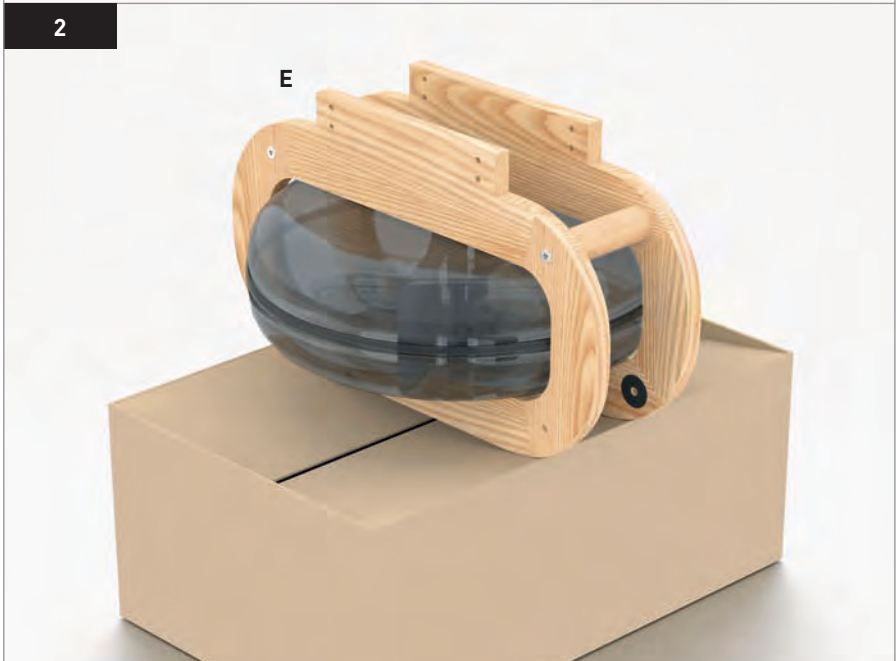
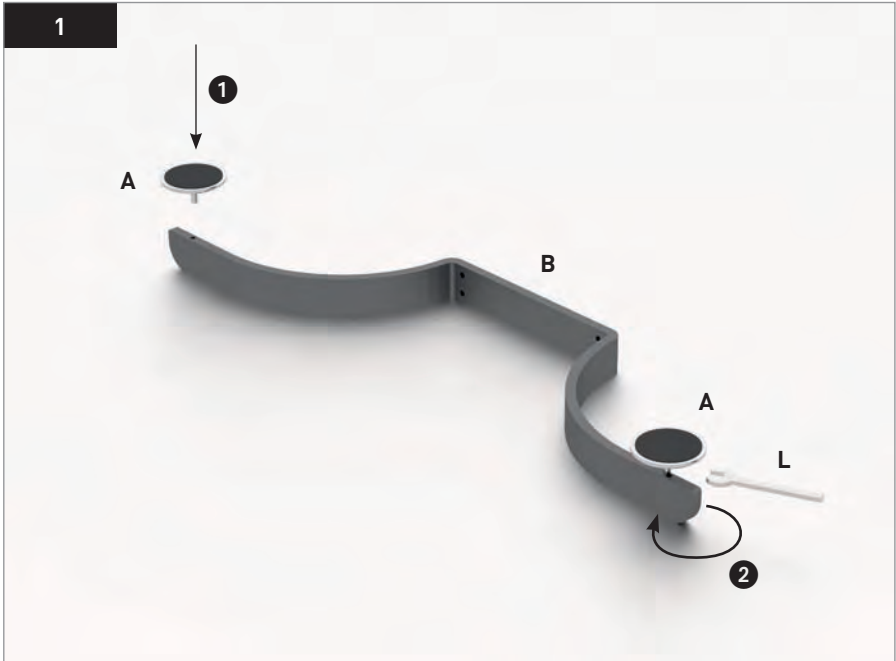
Pour toutes les questions de service, vous avez besoin de votre numéro de série, qui se trouve sur le pièce (F).

WaterRower France
1 rue Paul Langevin
59200 Tourcoing
Courriel : contact@waterrower.fr
Tél : + 33 3 20 67 20 07
www.waterrower.fr



	A	4x
	B	2x
  	C	2x
	D	2x
	E	1x
 	F	1x
	G	1x
  	H	2x
	I	8x
	J	1x
 	K	2x
	L	1x
 	M	1x
	N	1x

PIÈCES	NOM
A	Pieds réglables en hauteur
B	Pieds : Structure en acier
C	Bracket inférieur
D	Manivelle
E	Cuve
F	Bloc de Manivelle
G	Clutch
H	Tige filetée avec vis
I	Vis
J	Petite Clé Allen
K	Clé Allen
L	Clé
M	Siège
N	Pompe





ETAPE 1 :

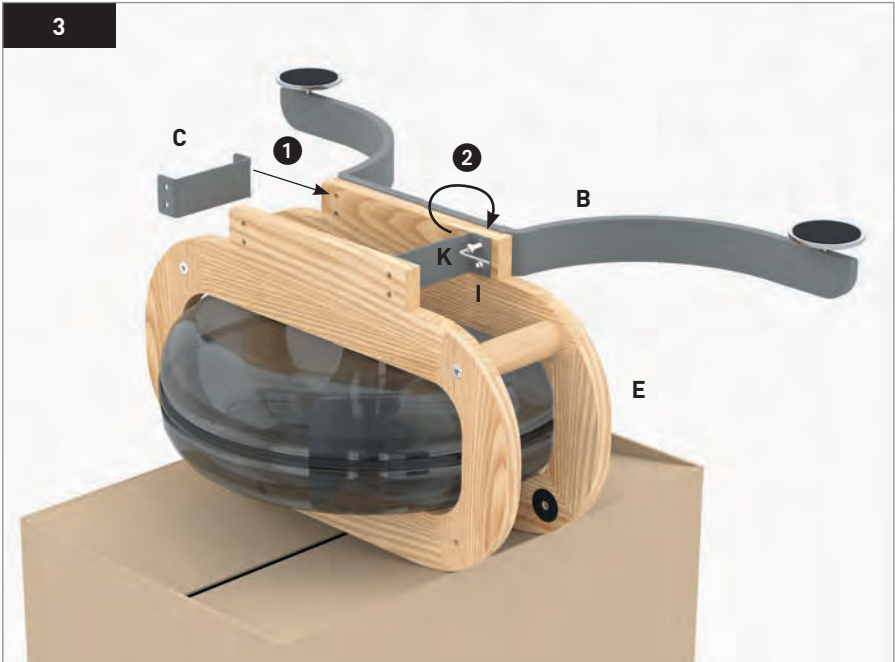
Vissez les pieds réglables en hauteur **(A)** dans la structure acier **(B)**.

Utilisez la clé **(L)** pour cela.

ETAPE 2 :

Positionnez la cuve **(E)** sur le carton d'emballage.

Cela facilitera les étapes d'assemblage ultérieures.





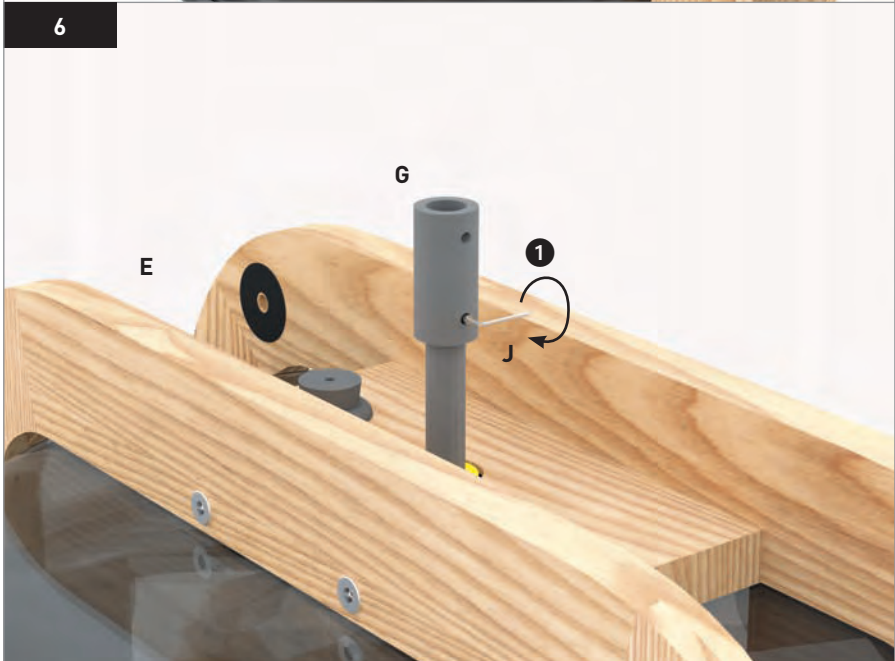
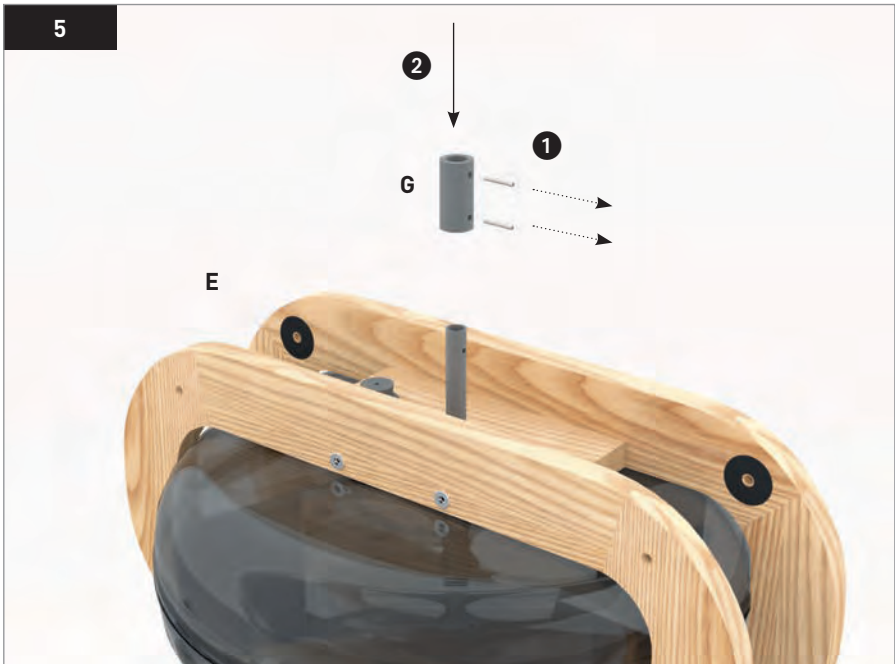
ETAPE 3 :

Assemblez les pieds structure acier **(B)** avec les vis **(I)** et le bracket inférieur **(C)** sur la cuve **(E)** et serrez bien les vis.

ATTENTION: resserrez ces vis vigoureusement après environ 2 semaines d'utilisation.

ETAPE 4 :

Répétez l'étape 3 pour le côté opposé





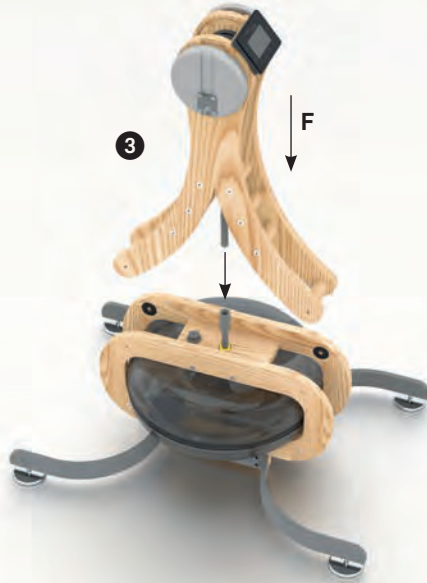
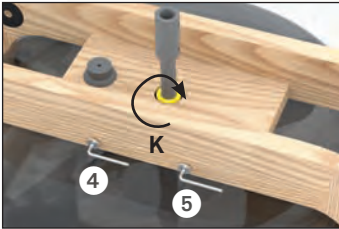
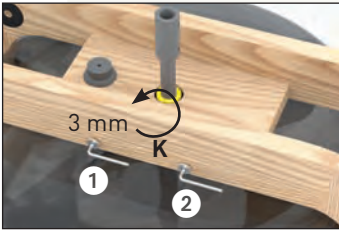
ETAPE 5 :

Desserrez les vis du Clutch **(G)** et placez-les sur la tige métallique de la cuve. Utilisez la petite clé Allen **(J)** pour cela.

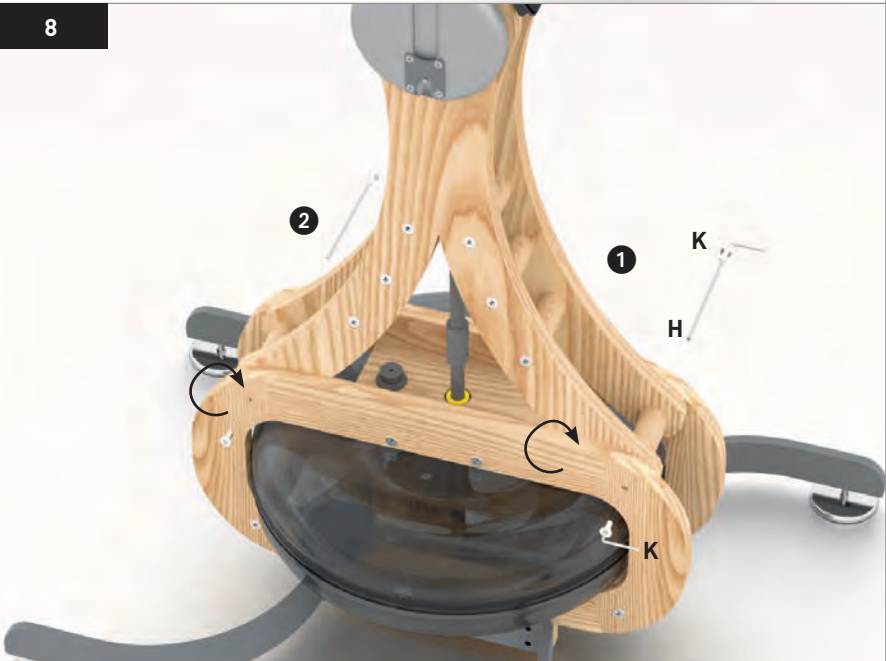
ETAPE 6 :

Fixez le Clutch **(G)** à la tige métallique de la cuve avec la vis inférieure. Utilisez la petite clé Allen **(J)** pour cela.

7



8





ETAPE 7 :

Desserrez légèrement les deux vis latérales de la cuve **(E)**.

Positionnez bloc de manivelle **(F)** sur le bloc cuve et assurez-vous que la tige de bloc de manivelle **(F)** glisse correctement dans le Clutch **(G)**.

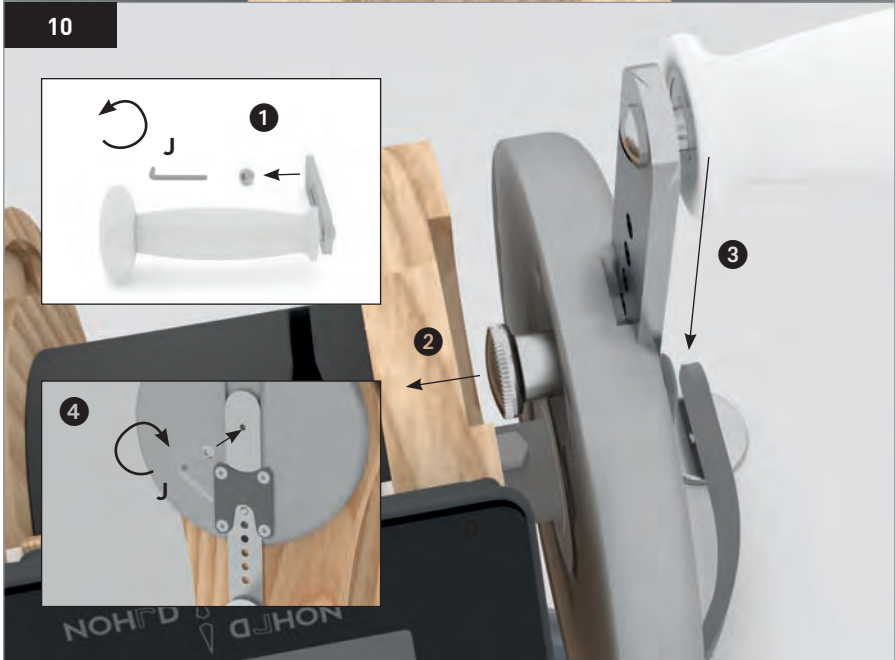
Resserrez les deux vis latérales sur le bloc cuve.

ETAPE 8 :

Fixez le bloc manivelle avec les deux tiges filetée **(H)** et leurs vis respectives.

Pour pouvoir serrer les vis, vous aurez besoin des deux clés Allen (K).

Serrez bien.





ETAPE 9 :

Fixez le Clutch **(G)** à la tige métallique de la cuve avec la vis supérieure. Utilisez la petite clé Allen **(J)** pour cela.

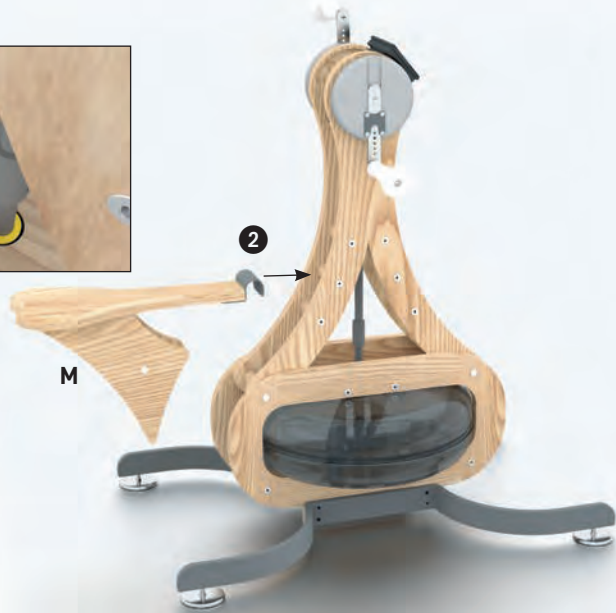
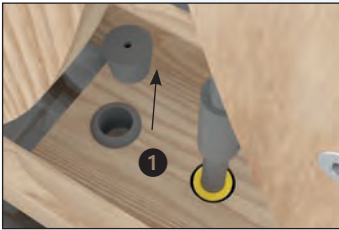
ETAPE 10 :

Insérez la manivelle **(D)** dans la grande roue tournante en aluminium. Dévissez la vis d'arrêt de la manivelle **(D)** avec la clé Allen.

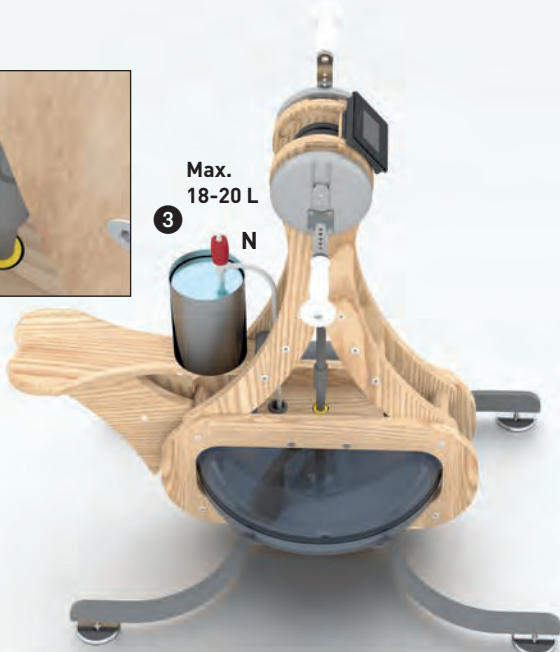
Retirez la goupille à l'intérieur de la roue en aluminium et faites glisser la manivelle en position.

Resserrez la vis d'arrêt sur la manivelle.

11



12





ETAPE 11:

Le siège **(M)** peut maintenant être fixé. Vous pouvez l'accrocher à gauche comme à droite à trois hauteurs différentes.

ETAPE 12 :

Pour remplir le réservoir d'eau, retirez d'abord le bouchon de la cuve. **(1)**

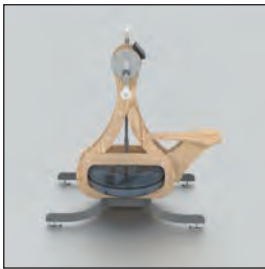
Placez un seau d'eau rempli d'eau claire du robinet sur le siège.

Prenez la pompe à eau, insérez l'extrémité rigide dans le seau d'eau et l'extrémité flexible dans le réservoir du WaterGrinder. Après quelques pressions sur la pompe, l'eau coulera automatiquement dans le réservoir.

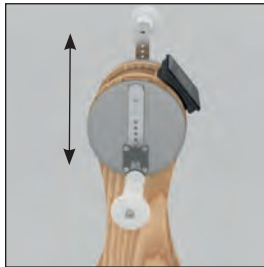
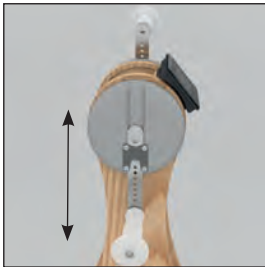
Ajoutez maintenant une pastille de chlore à l'eau pour qu'elle reste propre lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant une longue période. Vous devez répéter cette opération environ tous les 3-4 mois.

ATTENTION: Remplissez le réservoir avec un maximum de 18-20 litres.

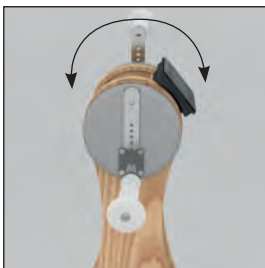
Les 6 positions du siège



8 hauteurs de manivelle possibles



Le moniteur se positionne de part et d'autre du WaterGrinder

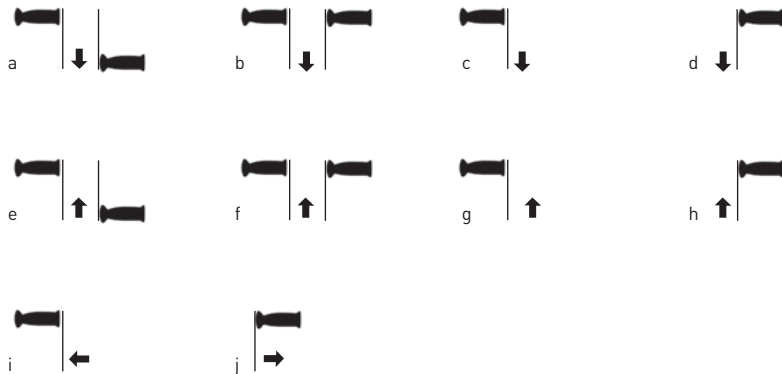




Positions des manivelles et utilisation

Les manivelles du WaterGrinder se positionnent et s'utilisent dans 10 positions différentes:

- a. En avant réciproque
- b. En avant symétrique
- c. Manivelle gauche en avant uniquement
- d. Manivelle droite en avant uniquement
- e. En arrière réciproque
- f. En arrière symétrique
- g. Manivelle gauche en arrière uniquement
- h. Manivelle droite en arrière uniquement
- i. Double prise de mains, debout sur le côté gauche
- j. Double prise de mains, debout sur le côté droit







Réglage de la longueur de la manivelle

La manivelle est réglable en longueur. Plus la manivelle est longue, plus il est facile de tourner mais plus la distance à parcourir pour faire un tour est longue. En général, vous pouvez envisager le changement de longueur de manivelle comme un changement de résistance.

De plus, la résistance croît en fonction de la vitesse à laquelle vous tournez la manivelle. Nous vous recommandons de commencer votre exercice avec une longueur de manivelle au maximum puis, lorsque vous vous êtes échauffé, de choisir une longueur plus courte afin d'augmenter l'intensité de votre entraînement.

Quelle quantité d'eau dans le réservoir?

Nous vous recommandons de remplir le réservoir avec 18 -20 litres d'eau propre (niveau maximum à ne pas dépasser : la moitié du réservoir). Cette quantité d'eau est plus que suffisante pour un entraînement complet pour tout type d'utilisateur.

Attention : Un niveau d'eau trop élevé pourrait entraîner des dommages significatifs à la boîte de vitesses



WaterGrinder : Moniteur Performance







Présentation

Le Moniteur Performance du WaterGrinder offre de multiples possibilités d'entraînement et des séances divertissantes et motivantes.

Simple d'utilisation, il possède une interface intuitive. Ses fonctionnalités sont explicites.

Connectez le moniteur à l'alimentation (voir l'illustration). Utilisez l'adaptateur d'alimentation fournie.





Service

WaterRower France - 1 rue Paul Langevin - 59200 Tourcoing
contact@waterrower.fr - 03 20 67 20 07 - www.waterrower.fr

Entretien

Serrez régulièrement toutes les vis avec les clés Allen fournies. Pour pouvoir serrer les vis derrière le disque en aluminium, vous aurez besoin de la clé Allen courte **(K)**. Serrez bien.

Les roues crantées du bloc manivelle **(F)** doivent être lubrifiées périodiquement avec une huile lubrifiante.

Retirez le couvercle en plastique noir de la manivelle et vaporisez directement entre les deux roues crantées

