WaterRower

# S1 - ACIER INOXYDABLE

## WATERROWER SÉRIES S1




***MANUEL DE L'UTILISATEUR*** **2-8**
***MANUEL D'ASSEMBLAGE*** **9-15**
***CONSIGNES D'UTILISATION DU MONITEUR S4*** 16-22

## 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'entrainement. Nous espérons que les points suivants compléteront vos connaissances sur l'entrainement 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 incluses, 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'entrainement.Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser votre WaterRower. Vous trouverez des informations supplémentaires (comment débuter, techniques, conseils d'entrainement) au www.HowToRow.com.

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

## FONCTIONNEMENT

L'appareil WaterRower est unique car il utilise la résistance de l'eau pour offrir un exercice qui créé 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

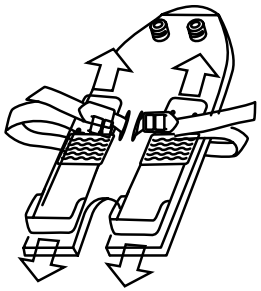
La quantité d'eau dans le réservoir reproduit le poids de l'embarcation et de l'équipe de rameurs qui glissent sur un plan d'eau. Modifier le niveau d'eau ne change pas la résistance : cela modifie la masse que l'on tente de déplacer. Ainsi, augmenter le niveau d'eau simule une embarcation et une équipe 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)

## ENTRETIEN DU CADRE

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

## POSITION DU REPOSE-PIEDS



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

## ENTRETIEN DE DÉPART

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

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

## ENTRETIEN PRÉVENTIF

Un entretien périodique est nécessaire pour l'eau du réservoir. Nous recommandons fortement d'utiliser l'eau courante de votre municipalité car elle contient des agents de traitement qui éliminent les bactéries, algues, etc. L'eau doit être traitée périodiquement au moyen d'une tablette de purification incluse (si vous utilisez la teinture bleue, n'utilisez pas les tablettes de purification). Les tablettes sont dégradées lors qu'elles sont exposées à la lumière : la durée de dégradations varie de 6 mois à 2 ans dans un environnement avec éclairage artificiel. Nous recommandons généralement d'utiliser une tablette à chaque 6 mois.
Si vous observez une variation de la coloration de l'eau, ajoutez immédiatement une tablette. Si l'eau ne s'éclaircit pas, nous recommandons de vider le réservoir, le rincer à l'eau propre, remplir à nouveau et ajouter une tablette de purification. Ne jamais utiliser de chlore pour la piscine, ni de blanchissant au chlore car ces derniers pourraient endommager le réservoir en polycarbonate. L'utilisation d'un autre type de purificateur qui n'est pas approuvé par WaterRower pourrait entrainer l'annulation de la garantie WaterRower.

## 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.

## 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).

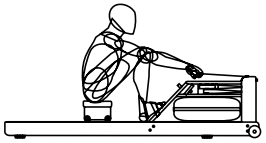
L'utilisation et/ou l'entreposage du WaterRower dans des mauvaises conditions météorologiques, exposer dans espace à des températures et humidité extrêmes peuvent annuler la garantie.

## UTILISATION DU WATERROWER

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

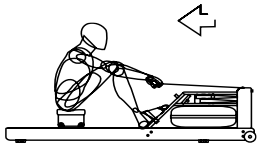
Accordez-vous quelques séances pour vous exercer à adopter des bonnes phases et positions et trouver votre rythme. En vous exerçant régulièrement, la technique deviendra plus facile et vous pourrez ressentir tous les bienfaits de l'exercice.

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



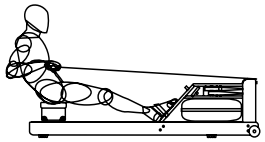
### POSITION D'ATTAQUE

*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.*

## WATERCOACH

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

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

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

## VOTRE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

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

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

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

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

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

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



## MAINTENIR VOTRE POIDS

Pour l'activité à basse intensité, le corps utilise les graisses et les glucides comme carburants. Plus l'intensité de l'effort approche de son maximum, et plus le pourcentage de l'apport d'énergie venant des graisses s'approche de zéro. Aussi, un exercice maintenu sur une longue période est associé à un pourcentage accru de graisses brûlées.
Si votre objectif est de maintenir votre poids, votre apport énergétique (alimentation) doit être égal à votre dépense énergétique (exercices, métabolisme, etc.). Pour atteindre un tel objectif, on privilégie les exercices à faible intensité, maintenus sur une longue durée. À intensité réduite (60-70% de la fréquence cardiaque max.), vous devriez pouvoir tenir une conversation; cela ne doit pas être épuisant et correspond approximativement à l'effort d'une marche rapide.

## ENTRAINEMENT EN AÉROBIE

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

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

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

## ENTRAINEMENT EN ANAÉROBIE

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

L'accumulation d'acide lactique limite la contribution du processus 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'entrainement. Pour y parvenir, l'idéal est d'améliorer l'efficacité du processus aérobique par des exercices à intensité modérée.

L'entrainement 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'entrainement 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'entrainement par intervalles est une forme d'entrainement anaérobique.

## QUELQUES CONSEILS D'ENTRAINEMENT

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

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

Pour ajouter un peu de variété à vos entraînements, visitez le HowToRow.com/workouts

## RESSOURCES POUR VOS ENTRAINEMENTS

Trouvez des informations supplémentaires concernant vos objectifs et différents types d'entrainement sur rameur au www.HowToRow.com.





We have done our best to keep the assembly instructions as clear and concise as possible. Assembling your WaterRower takes about 30-45 minutes and the only tool you need is a 5mm Allen Key that is included on the Rear Spacer or in the Assembly Bag.

PLEASE READ INSTRUCTIONS FULLY BEFORE STARTING ASSEMBLY

## COMPOSANTS

### Parties Principales

**A-** Rails x 2

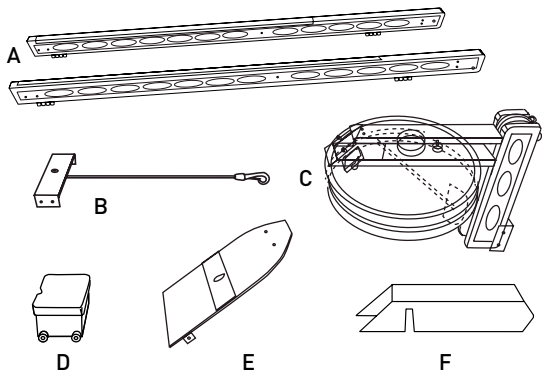
**B-** Entretoise (avec tendeur)

**C-** Ensemble du réservoir (avec moniteur S4)

**D-** Siège

**E-** Repose-pieds

**F-** Couvercle du Top Deck




### Autres Piéces

**G -** Ensemble de roues de transport × 2

**H -** Vis à tête bombée × 10

**I -** Vis x 2

**J -** Supports pour le palonnier × 2

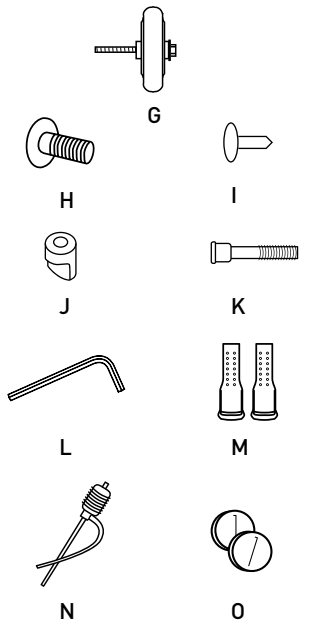
**K -** Vis pour les supports de palonnier x 2

**L -** Clé Allen (5mm) × 2

**M -** Appuis talon × 2

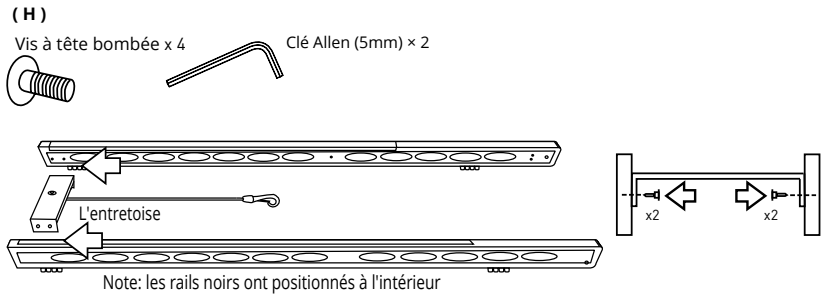
**N -** Pompe × 1

**O -** Pastilles de purification



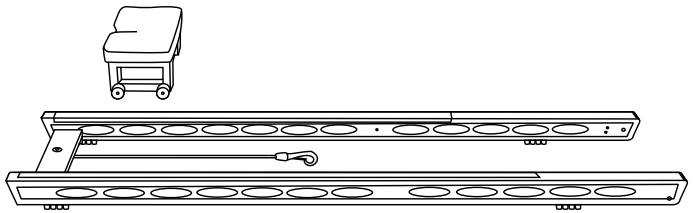
## ÉTAPE 1

Disposez les rails sur le sol montez l'entretoise arrière avec 4 à tête bombée **(H)** (2 de chaque côté) la clé Allen fournis. (Comme le schéma ci-dessous)



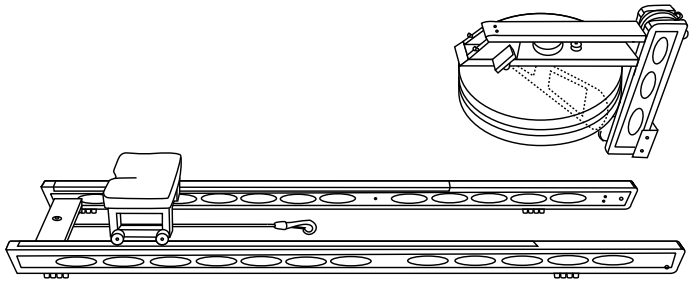

## ÉTAPE 2

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 extrusions en plastique du rail. Les plus petites roues horizontales sous le siège (roues de guidage) doivent reposer entre les rails. Il peut être nécessaire d'écarter légèrement les rails pour permettre au siège de se mettre en place.



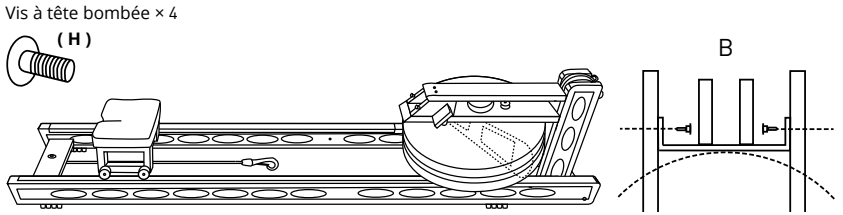
## ÉTAPE 3

Placez l'ensemble du réservoir entre les rails.



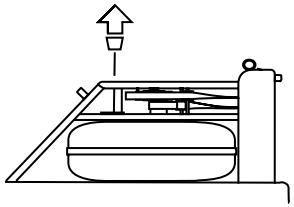
## ÉTAPE 4

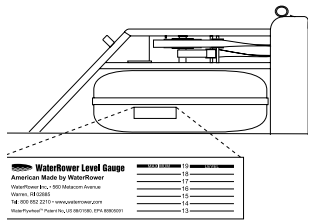
Fixez l'ensemble de réservoir aux rails en utilisant 4 vis à tête bombée (2 de chaque côté). Les boulons passent de l'intérieur de la potence verticale et dans les rivets du rail. (Diagramme B).




## ÉTAPE 5

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 désir 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.






**NIVEAU D'EAU** - La jauge de niveau est positionnée sur le côté du réservoir. L'information sur l'autocollant comprend les informations de contact de WaterRower et la jauge du niveau d'eau. Le niveau maximal pour remplir le réservoir est le niveau 19.

**NE PAS REMPLIR** au-dessus du niveau maximum - cela pourrait annuler la garantie. Le niveau d'étalonnage standard est le niveau 17.

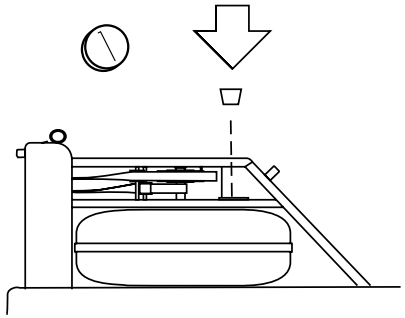
## ÉTAPE 6

Insérez une pastille de purification (fournie) tous les six mois. Des pastilles supplémentaires sont disponibles sur simple demande au: waterrowerservice.com/puritabs.

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.

► **Si vous mettez du colorant bleu, ne pas mettre de pastilles de chlore.**

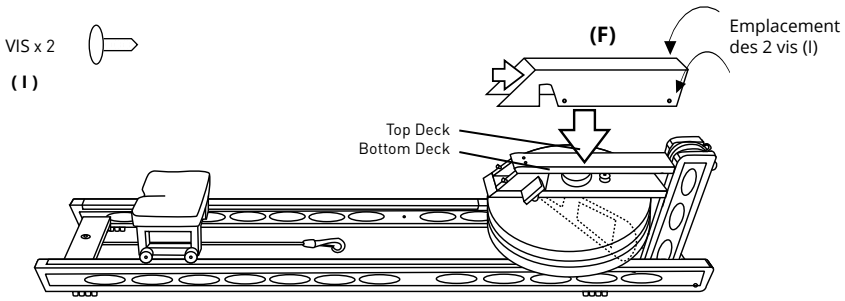


## ÉTAPE 7

Placez doucement le Couvercle du Top Deck sur le Top Deck et le Bottom Deck du bloc cuve.

Fixez le couvercle au bloc cuve à l'aide des 2 vis **( I )**. Elles se vissent de chaque côté du Couvercle du Top Deck **(F)**.

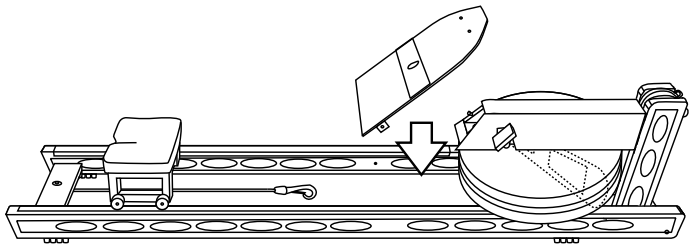
***À noter : Les vis se vissent dans la planche en bois. Attention la planche n'est pas pré-percée***






## ÉTAPE 8

Placez le repose-pieds entre les rails.



## ÉTAPE 9

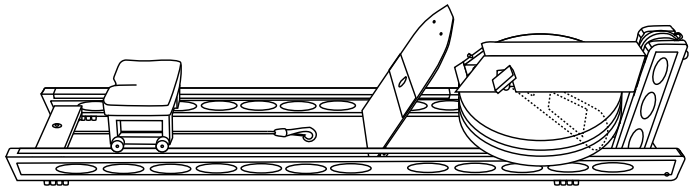
Connectez la base du repose-pieds aux rails en utilisant les 2 vis à tête bombées. **( H )**

Les vis pénètrent dans le rail à travers le Spacer à l'intérieur du repose-pieds, de manière similaire à l'étape 4.



**( H )**

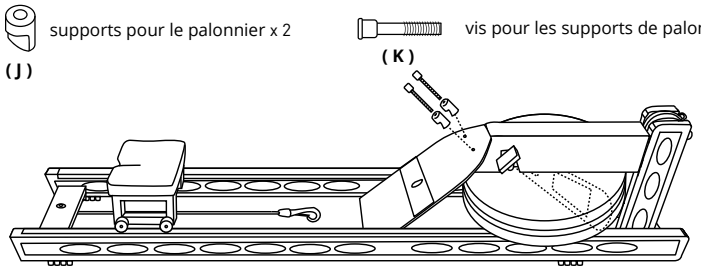
Vis à tête bombée x 2



## ÉTAPE 10

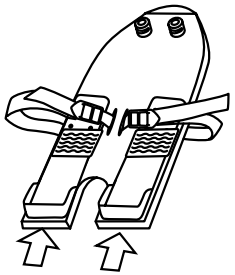
Inclinez le repose-pieds vers l'avant afin qu'il se positionne sur le Top Deck et la partie avant du boîtier du réservoir.

Fixez le haut de la planche du repose-pieds au Top Deck à l'aide des 2 vis pour les supports de palonnier **(K)** et des 2 supports pour le palonnier **( J )**.



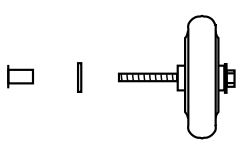
## ÉTAPE 11

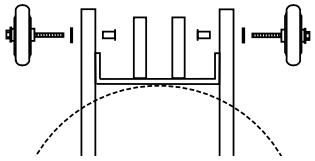
Insérez les appuis talon sous la partie surélevée du repose-pieds



## ÉTAPE 12

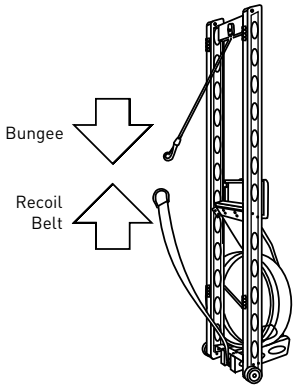
Démontez l'ensemble des roues de transport et fixez-les sur chacun des rails tel qu'illustré puis resserrez. Remarque - la roue va du côté extérieur de chaque rail.

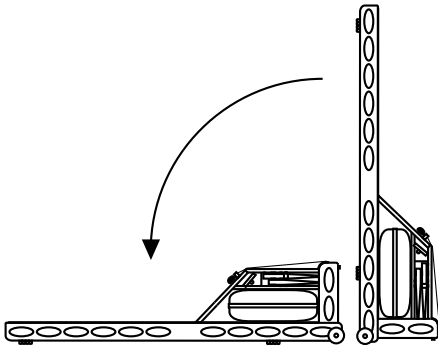




## ÉTAPE 13

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



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



## REMPLIR LE RÉSERVOIR / VIDER LE RÉSERVOIR

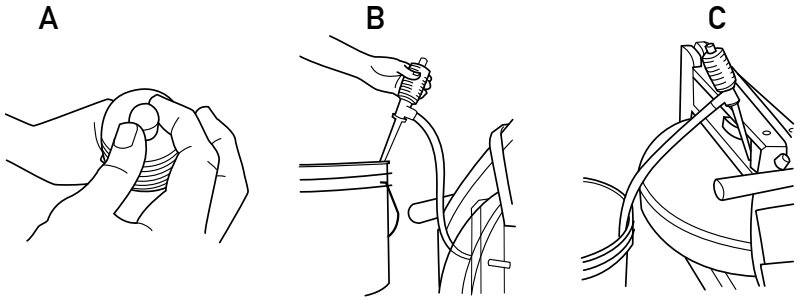
1.) Pour pomper l'eau, assurez-vous de tourner le bouton vers la droite pour fermer la valve comme indiqué sur le schéma **A**

2.) Positionnez la source d'eau au dessus du réservoir :

- cf schéma **B** pour le remplissage
- cf schéma **C** pour la vidange

3.) Pressez la pompe 4-5 fois jusqu'à ce que l'eau s'écoule

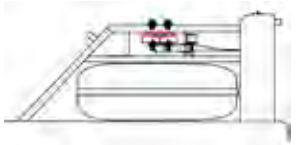
4.) Tournez le bouton vers la gauche pour faire entrer l'air dans la pompe.



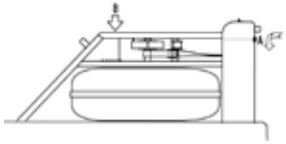

## RÉSOLUTIONS DE PROBLÈMES

1. **Le moniteur : les zéros clignotent**

   **Solution 1:** Essayer de surélever le capteur disque (situé au dessus du Clutch). Il peut avoir été déplacé pendant le transport.



   **Solution 2:** Desserrez et resserrez les boulons du Top Deck et remontez la potence. Si ces boulons ne sont pas bien serrés lors de l'assemblage, l'alignement peut être désactivé.



2. **Les vis se desserrent** - au fil du temps et des utilisations les vis peuvent se desserrer et se détacher. Utilisez la clé Allen 5mm pour reserrer doucement les vis. Si les vis continuent à se desserrer, utilisez une petite quantité de Loctite® pour fixer les écrous et les vis de manière plus sûre.
3. **Moniteur ne s'allume pas** - vérifiez les piles positionnées derrière le moniteur. Dévissez le moniteur et soulevez doucement pour accéder aux piles.
4. **Pas de décompte du moniteur -** vérifiez que le moniteur et le capteur sont bien connectés. Vérifiez que tout le câblage est intact.
5. **La pale ne tourne pas en douceur -** Desserrez tous les boulons du réservoir et resserrez les. Voir les instructions sur le site : http://www.waterrowerservice.com/pdfs troubleshooting_all_rubbing_tank.pdf

**Retrouvez toutes les conseils et résolutions de problèmes sur www.waterrowerservice.com**

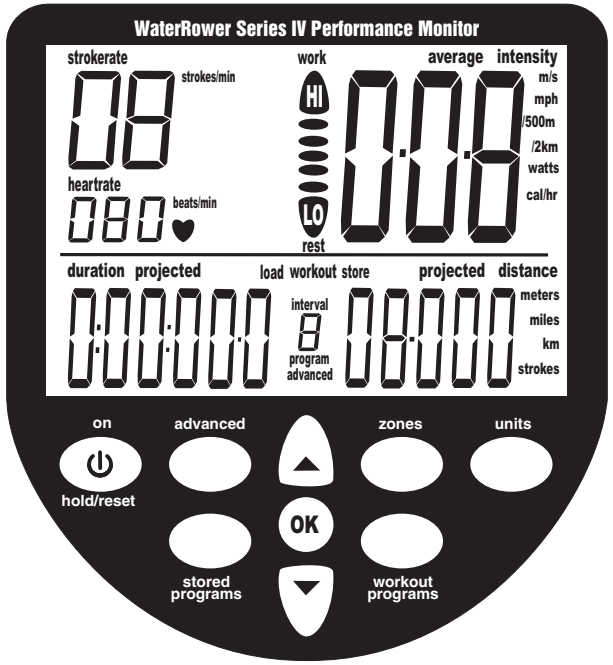
## INTRODUCTION

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

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

**Les fenêtres d'affichage du WaterRower S4 sont :**

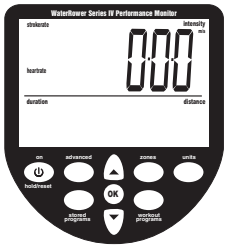
- **Intensité :** elle indique l'intensité de l'entraînement en diverses unités
- **Fréquence de coups de rame:** elle indique le nombre de coups de rame par minute
- **Fréquence cardiaque:** elle indique le nombre de battements du coeur par minute (en option)
- **Barre de zone:** elle indique la position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




## POUR DÉMARRER

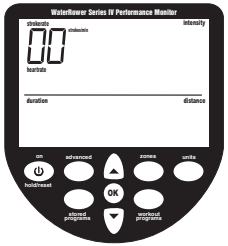
Veuillez appuyer sur le bouton « ON » pour allumer le moniteur; les unités clignotent et commenceront à compter dès que vous tirerez sur le palonnier. Note: Le moniteur S4 s'éteindra automatiquement après environ 2 minutes d'inutilisation.

## FENÊTRES D'INFORMATION



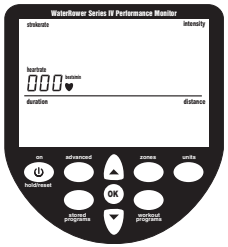
FENÊTRE INTENSITÉ (INTENSITY)

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



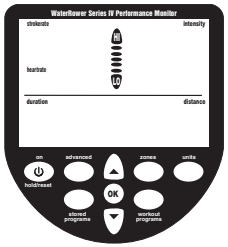
FENÊTRE FRÉQUENCE DE COUPS DE RAME (STROKERATE)

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



FENÊTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEARTRATE)

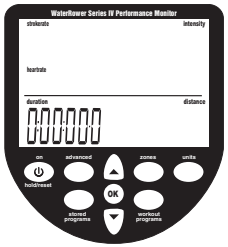
La fenêtre Fréquence cardiaque affiche la fréquence cardiaque (disponible lorsque l'option de mesure de la fréquence cardiaque est opérationnelle) en battements/min (battements par minute). Vous pouvez définir des séances d'entraînement par zone de fréquence cardiaque (reportez-vous à la section Réglage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



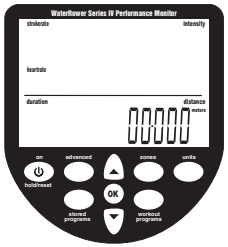
FENÊTRE BARRE DE ZONE

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

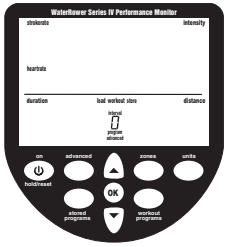
## FENÊTRES D'INFORMATION




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




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

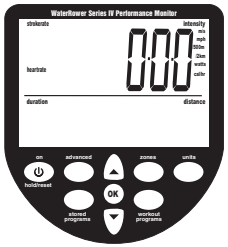



FENÊTRE PROGRAMME (PROGRAM ADVANCED)
La fenêtre Programme aide l'utilisateur à parcourir une série de fonctions avancées. Les fonctions avancées incluent : mémorisation et récupération manuelles des programmes d'entraînement, durée prévue pour les séances d'entraînement de distance, distance prévue pour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

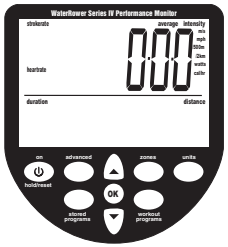


## RÉGLAGE DES UNITÉS

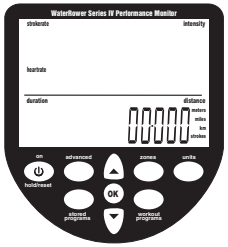
Les unités d'affichage peuvent être changées à l'aide du bouton "Units". Les unités s'affichent selon la séquence : intensité - intensité moyenne - distance - intensité, etc..




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



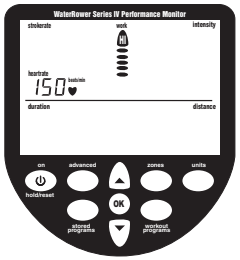

UNITÉS D'INTENSITÉ MOYENNE
Allez jusqu'à la fenêtre Intensité moyenne à l'aide du bouton "Units". (les chiffres de l'unité d'intensité apparaissent avec les indicateurs "average intensity" et les unités d'intensité). Allez jusqu'à l'unité d'intensité désirée (m/s, mph, /500m ou /2km, watts ou cal/h)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




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

## RÉGLAGE DES ZONES

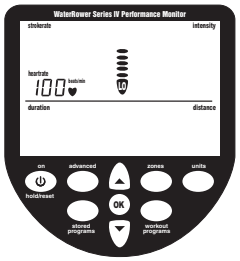
Les réglages de zones permettent à l'utilisateur de régler des limites supérieure (HI) et inférieure (LO) de fréquence cardiaque, intensité et fréquence de coups de rame. Lorsque la limite de zone LO réglée est franchie, la barre de zone "LO" clignote et le signal sonore indiquant une fréquence faible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

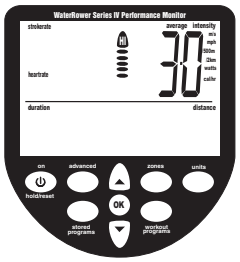



RÉGLAGE DE LA ZONE DE FRÉQUENCES CARDIAQUES

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

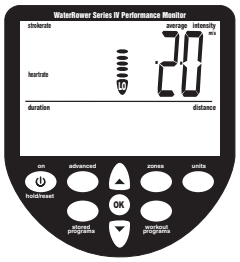
Une fois la limite supérieure désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de la fréquence cardiaque inférieure apparaissent avec l'indicateur "Heartrate" et la barre de zone clignote en descendant jusqu'à LO).
Allez jusqu'à la limite inférieure de fréquence cardiaque désirée à l'aide des boutons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




RÉGLAGE DE LA ZONE D'INTENSITÉ

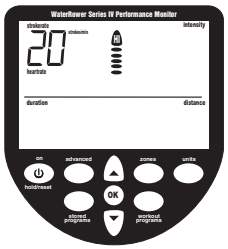
Allez dans la fenêtre Intensité à l'aide du bouton "Zones" (les chiffres de l'intensité supérieure apparaissent avec l'indicateur "Intensity" et la barre de zone clignote en montant jusqu'à HI).
Allez jusqu'à la limite supérieure d'intensité désirée à l'aide des boutons flèches.




Une fois la limite supérieure désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de l'intensité inférieure apparaissent avec l'indicateur "Intensity" et la barre de zone clignote en descendant jusqu'à LO).
Allez jusqu'à la limite inférieure d'intensité désirée à l'aide des boutons flèches.
Une fois la limite inférieure désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt.

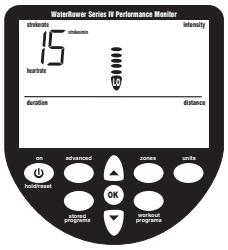


## RÉGLAGE DES ZONES




RÉGLAGE DE LA ZONE DE FRÉQUENCE DE COUPS DE RAME

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

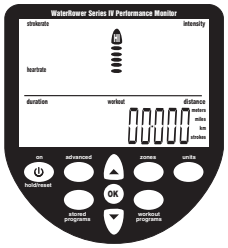



Une fois la limite supérieure désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de la fréquence de coups de rame inférieure apparaissent avec l'indicateur "Strokerate" et la barre de zone clignote en descendant jusqu'à LO).

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

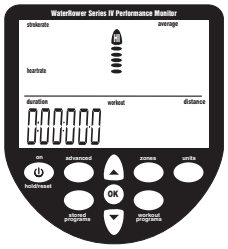
Une fois la limite inférieure désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt.

## RÉGLAGE DE LA DISTANCE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



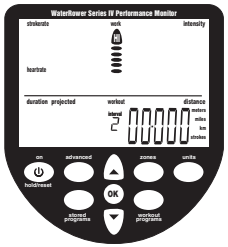

Allez jusqu'à la fenêtre Distance à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la distance apparaissent avec les indicateurs "distance" et d'unités de distance, l'indicateur "workout" clignote et la barre de zone monte jusqu'à HI). Allez jusqu'à la distance d'exercice désirée à l'aide des boutons flèches.
Une fois la distance d'exercice désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de séance d'entraînement de distance.

## RÉGLAGE DE LA DURÉE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

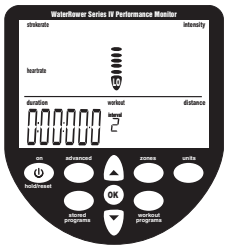



Allez jusqu'à la fenêtre Durée à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la durée apparaissent avec l'indicateur "duration" qui clignote et la barre de zone monte jusqu'à HI). Allez jusqu'à la durée d'exercice désirée à l'aide des boutons fléchés.
Une fois la durée d'exercice désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de distance de la séance d'entraînement.

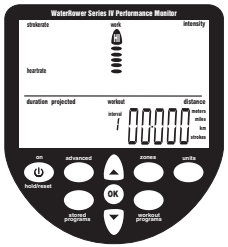
## RÉGLAGE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES



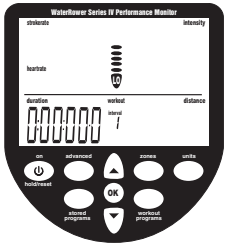

- Allez jusqu'à la fenêtre Séance de distance par intervalles à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la distance apparaissent avec les indicateurs"distance" et d'unités de distance, les indicateurs "workout", "interval" et "work" clignotent et la barre de zone monte jusqu'à HI). Le numéro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




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




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



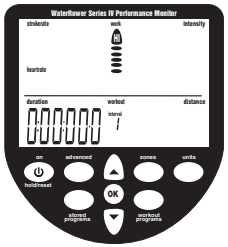

- Une fois la distance de séance d'entraînement désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de durée apparaissent avec l'indicateur "duration", les indicateurs "workout", "interval" et "rest" clignotent et la barre de zone descend jusqu'à LO. Le numéro 2 apparaît dans la fenêtre Programme pour signaler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



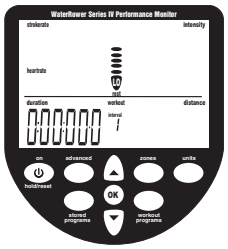

- Continuez jusqu'à ce que le nombre total de périodes d'exercice soit atteint. Appuyez deux fois sur OK pour terminer la séquence. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de séance d'entraînement de distance par intervalles.



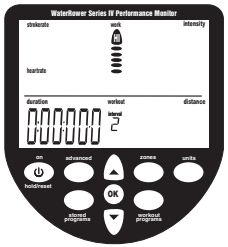
## RÉGLAGE DE LA DURÉE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES



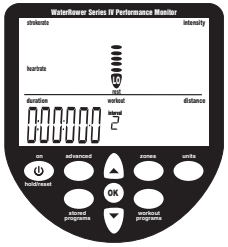

- Allez jusqu'à la fenêtre durée de la Séance d'entraînement par intervalles à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la durée apparaissent avec l'indicateur "duration", les indicateurs "workout", "interval" et "work" clignotent et la barre de zone monte jusqu'à HI). Le numéro 1 apparaît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




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




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

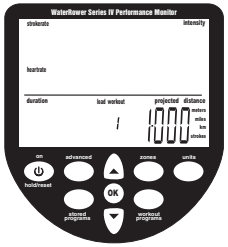



- Une fois la première durée de séance d'entraînement désirée atteinte, appuyez sur "OK" (les chiffres de durée apparaissent avec l'indicateur "duration", les indicateurs "workout", "interval" et "work" clignotent et la barre de zone descend jusqu'à LO. Le numéro 2 apparaît dans la fenêtre Programme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



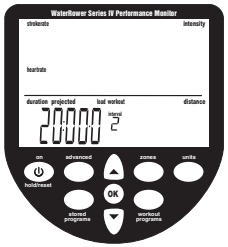

- Continuez jusqu'à ce que le nombre total de périodes d'exercice soit atteint. Appuyez deux fois sur OK pour terminer la séquence. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de séance d'entraînement de distance par intervalles.

## PROGRAMMES ENREGISTRÉS




Allez jusqu'à la fenêtre Distance à l'aide du bouton "workout programs" (les chiffres de la distance apparaissent avec les indicateurs "distance" et d'unités de distance, l'indicateur "workout" clignote et la barre de zone monte jusqu'à HI). Allez jusqu'à la distance d'exercice désirée à l'aide des boutons flèches.
Une fois la distance d'exercice désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de séance d'entraînement de distance.

## RÉCUPÉRATION DES PROGRAMMES MÉMORISÉS AUTOMATIQUEMENT

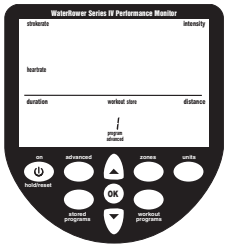



Parcourez les réglages des anciennes séances d'entraînement à l'aide du bouton "Stored Programs" (programmes enregistrés). La séquence de l'historique des séances d'entraînement (1 à 9) apparaît dans la fenêtre Programme.La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages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



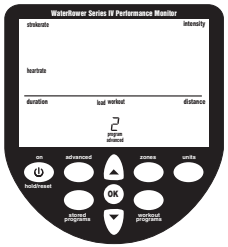
## PROGRAMMES AVANCÉS

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



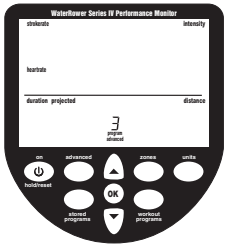

PROGRAMME AVANCÉ 1 - MÉMORISATION DES RÉGLAGES D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

En plus de la fonction AutoStore décrite précédemment, le moniteur du WaterRower S4 permet la mémorisation manuelle des réglages d'une séance d'entraînement. Cette fonction est particulièrement utile si le S4 est utilisé par plusieurs utilisateurs et si les programmes AutoStore sont écrasés.
Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "1" est mis en valeur, appuyez sur OK. Allez jusqu'à l'emplacement de mémorisation de séance d'entraînement désiré (1 à 9) à l'aide des touches de défilement. Appuyez sur OK lorsque vous êtes à l'emplacement de mémorisation désiré. Vos réglages de séance d'entraînement sont enregistrés dans l'emplacement sélectionné et peuvent être récupérés à l'aide de la fonction avancée 2 (voir ci-dessous).



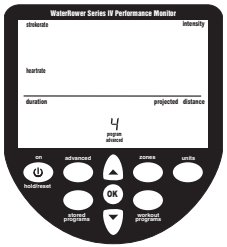

PROGRAMME AVANCÉ 2 - RÉCUPÉRATION DES RÉGLAGES D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

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



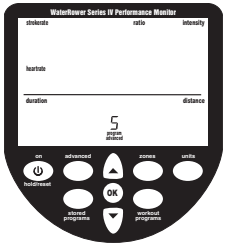

PROGRAMME AVANCÉ 3 - DURÉE PRÉVUE

Le moniteur du WaterRower S4 vous permet de visualiser votre durée prévue pendant une séance d'entraînement de distance. La durée prévue est la durée estimée pour la distance réglée en fonction de l'intensité actuelle.
La durée prévue est affichée à la place de la durée pendant 2 secondes toutes les 10 secondes, elle doit être sélectionnée immédiatement avant la séance d'entraînement et n'est activée que pour la séance d'entraînement en cours.
Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du bouton "Advanced" (avancé). Lorsque le programme avancé "3" est mis en valeur, appuyez sur OK. L'option Durée prévue est sélectionnée.




## PROGRAMME AVANCÉ 4 - DISTANCE PRÉVUE

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

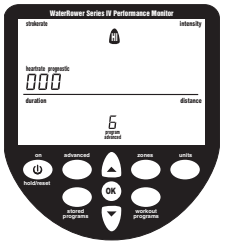



## PROGRAMME AVANCÉ 5 - RATIO

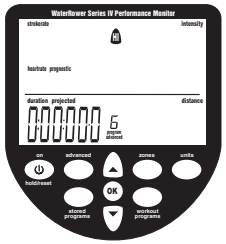
Le moniteur du WaterRower S4 vous permet de visualiser le rapport entre la durée motrice et la durée de récupération du coup de rame.
Le ratio de récupération est affiché à la place de l'intensité pendant 2 secondes toutes les 10 secondes, il doit être sélectionné immédiatement avant la séance d'entraînement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

## PROGRAMME AVANCÉ 6 - ANALYSE AVANCÉE DES FRÉQUENCES CARDIAQUES

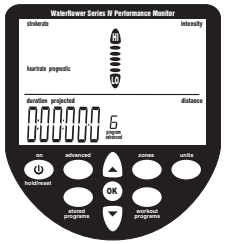
Le moniteur du WaterRower S4 permet l'analyse avancée des séances d'entraînement cardiaque. L'option n'est disponible que pendant les séances d'entraînement de zone de fréquence cardiaque et doit être utilisée après la séance d'entraînement. Parcourez les options de programmation avancée à l'aide du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



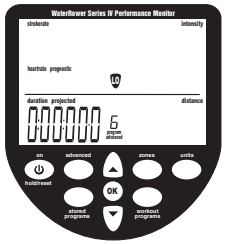

(a) Fréquence cardiaque maximale (crête) : la plus haute fréquence cardiaque atteinte




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

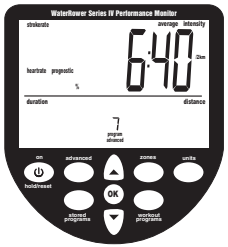



(c) Temps passé dans la zone de fréquences cardiaques désirée : le temps passé entre les paramètres HI et LO de la zone de fréquences cardiaques



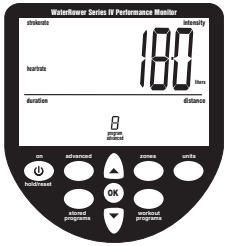

(d) Temps passé en-dessous de la zone de fréquences cardiaques désirée : le temps passé en-dessous du réglage LO de la zone de fréquences cardiaques





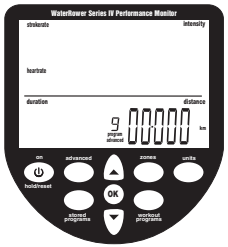

## PROGRAMME AVANCÉ 7 - PRONOSTICS

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




## PROGRAMME AVANCÉ 8 - VOLUME DU RÉSERVOIR

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




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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



UNITED STATES | www.waterrower.com
560 Metacom Avenue | Warren, RI 02885
Tel: +1 (401) 247 7742 | info@waterrower.com

UNITED KINGDOM | www.waterrower.co.uk
19 Acton Park Estate | The Vale, London W3 7QE
Tel: +44 (0)20 8749 9090 | info@waterrower.co.uk

AUSTRALIA | www.waterrower.com.au
72 South Street | Rydalmere NSW 2116 Australia
Tel: +61 (0) 2 9681 4221 | info@waterrower.com.au

FRANCE | www.waterrower.fr
1 rue Paul Langevin |59200 Tourcoing
+ 33 2 20 67 20 07 | france@waterrower.com