

WaterRower

SMARTROW

INSTRUCTIONS

- ASSEMBLAGE
- INSTRUCTIONS SMARTROW

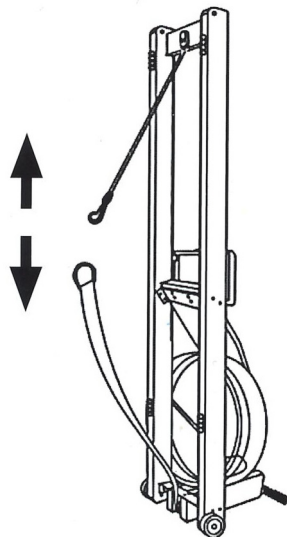


TABLE DES MATIÈRES

Assemblage SmartRow	3 à 7
Instructions SmartRow	7 à 14

ÉTAPE 1

- Mettez le WaterRower en position verticale.
- Détachez le tendeur de la sangle de guidage (en décrochant le crochet de l'anneau en D).



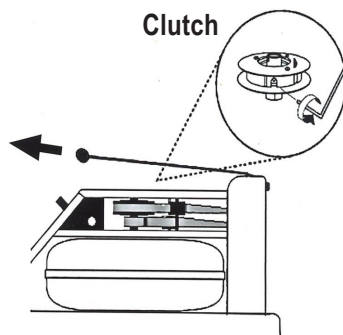
OUTILS NÉCESSAIRES :

- 2 clés allen de 5mm (Hex/Inbus)
- 1 clé allen de 3mm
- 1 clé à molette de 13

ÉTAPE 2

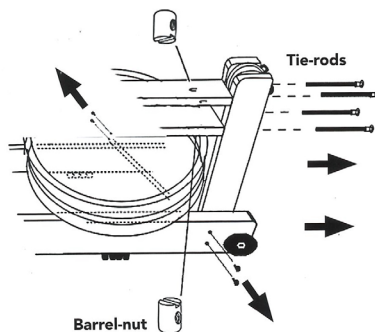
Remettez le rameur à l'horizontale.

- Tirez lentement sur le palonnier et laissez la sangle du palonnier se dérouler lentement du clutch.
- Dévissez la sangle du palonnier du clutch à l'aide d'une clé Allen de 3 mm. Tirez sur la sangle pour la dégager du clutch et retirez-la complètement du rameur.



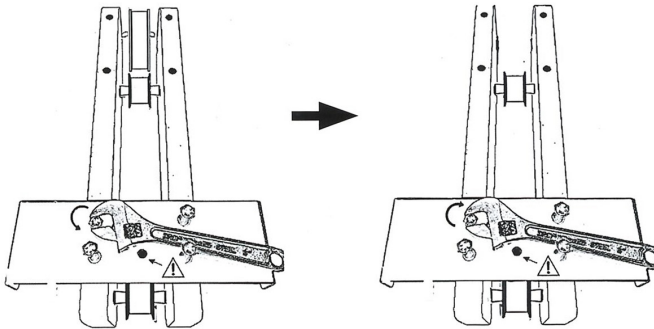
ÉTAPE 3

- Retirez les 4 vis tie-rods à l'aide d'une clé Allen de 5mm et récupérez les Barrel-nut
- Retirez les 4 vis qui fixent les rails à la potence avant à l'aide des deux clés Allen.



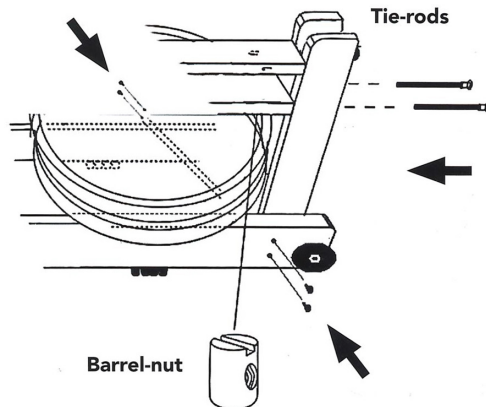
ÉTAPE 4

- Sortez la potence avant du WaterRower et dévissez les 4 vis du bracket métallique du bas à l'aide d'une clé à molette (de 13).
- Ecartez l'un des côtés en bois de la potence et retirez la grande poulie ainsi que l'axe métallique.
- Réassemblez la potence avant (avec uniquement les deux petites poulies) et remontez le bracket métallique dans la position de départ. Faites attention à la position du trou qui doit être placé vers le bas



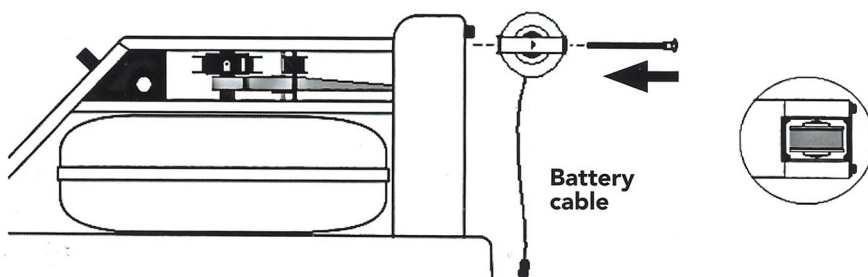
ÉTAPE 5

- Refixer la potence avant au WaterRower avec les 2 vis tie-roads inférieures.
- Remettez les 4 vis servant à fixer le bracket métallique de la potence avant aux rails du rameur.
- Revisez les 2 vis tie-roads inférieures sans les serrer fermement.



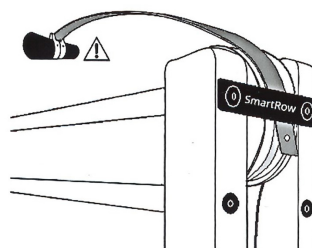
ÉTAPE 6

- Prenez la poulie de la SmartRow et faites-la glisser entre les 2 parties bois de la potence avant. (comme sur le dessin).
- Assurez-vous que la plus petite partie en plastique s'imbrique au niveau du top deck du rameur. (comme dans le cercle ci-dessous).
- Insérez les 2 vis Tie-rods supérieures.
- Si la SmartRow est correctement en place, serrez toutes les vis fermement. Lorsque vous êtes assis sur votre WaterRow, le câble de la batterie de la SmartRow doit être sur la gauche.



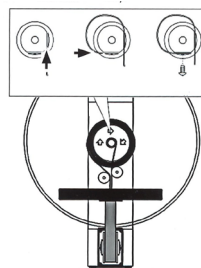
ÉTAPE 7

- Remettre en place la sangle (la vis de la barre en dessous) et passez celle-ci sur la poulie de la SmartRow.
- Faites passer la sangle de tirage autour de la SmartRow et sous le top deck vers le clutch. La sangle doit passer à l'intérieur de la petite poulie du haut.



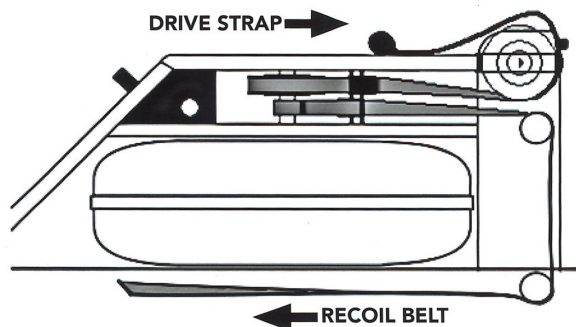
ÉTAPE 8

- Insérez la sangle de tirage dans le clutch et fixez-la à l'aide de la clé Allen de 3 mm.
- Utilisez les dessins 8 et 9 pour trouver le bon sens d'enroulement



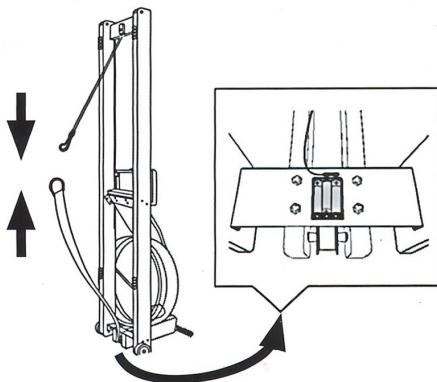
ÉTAPE 9

- Tirez doucement sur la sangle de rappel, ce qui entraînera l'enroulement de la sangle de tirage autour du clutch.
- Lorsque le palonnier arrive près de la poulie de la Smartrow, il est important que la sangle de rappel (recoil belt) fasse 1 ou 2 tours autour de la poulie avant de passer à l'étape suivante.
- Une fois que c'est fait, passez la sangle de rappel au dessus des deux petites poulies de la potence avant.



ÉTAPE 10

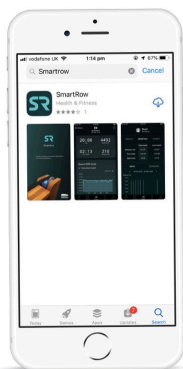
- Mettez le WaterRower en position verticale. Rattachez le tendeur à la sangle de guidage (en accrochant le crochet du tendeur sur l'anneau en D de la sangle de guidage).
- Utilisez du ruban adhésif double face pour coller le pack batterie sur le bracket métallique.
- Faites passer le câble de la batterie de la SmartRow vers le bas et connectez-le au pack batterie.
- Remettez le rameur à l'horizontale et tirez une fois sur le palonnier.
- Une lumière bleue va apparaître sur la poulie de la SmartRow, cela signifie qu'elle tente d'établir une connexion Bluetooth.
- Ouvrez l'application SmartRow (allez dans Paramètres > SmartRow) pour associer votre Smartphone à la SmartRow.



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

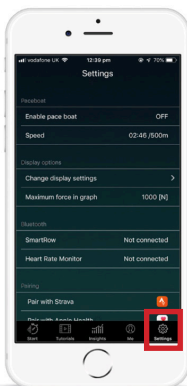
ÉTAPE 1

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



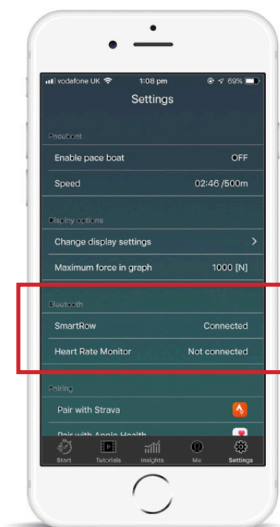
ÉTAPE 2

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



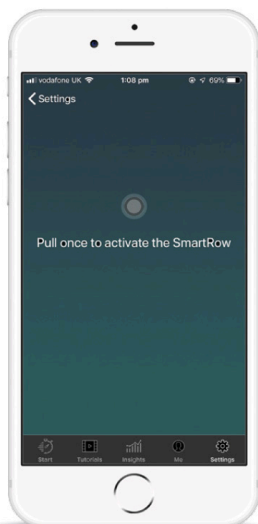
ÉTAPE 3

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



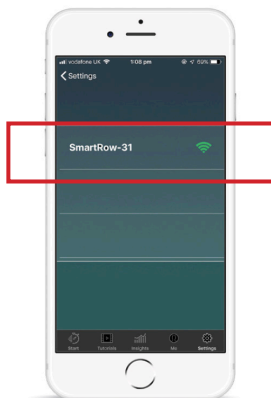
ÉTAPE 4

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



ÉTAPE 5

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



PERSONNALISER VOTRE TABLEAU DE BORD

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

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

FONCTIONNALITÉS (Mars - 2020)

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

Avec les dernières mises à jour l'application iOS :

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

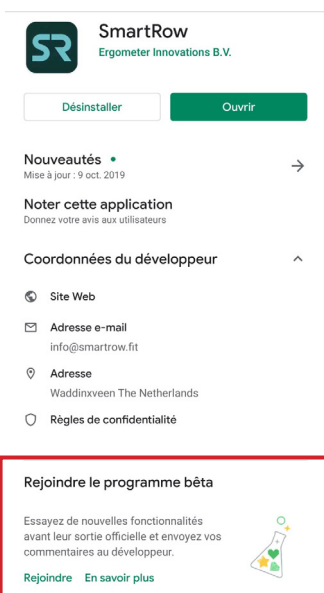
Fonctionnalités prochainement disponibles sur Android.

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

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

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

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



SmartRow
Ergometer Innovations B.V.

Désinstaller Ouvrir

Nouveautés •
Mise à jour : 9 oct. 2019 →

Noter cette application
Donnez votre avis aux utilisateurs

Coordonnées du développeur ^

- 🌐 Site Web
- ✉ Adresse e-mail
info@smartrow.fit
- 📍 Adresse
Waddinxveen The Netherlands
- 🔒 Règles de confidentialité

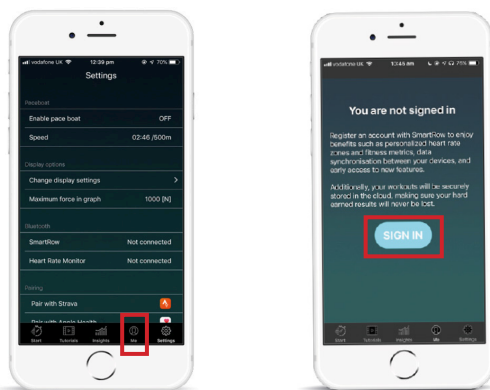
Rejoindre le programme bêta

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

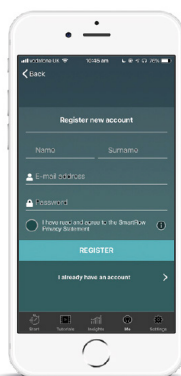
Rejoindre En savoir plus

CRÉATION D'UN COMPTE SMARTROW

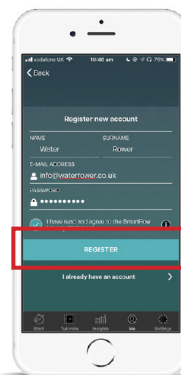
ÉTAPE 1 : Sélectionnez l'onglet «Me» et sélectionnez «Sign In»



ÉTAPE 2 : Complétez le formulaire avec les informations demandées.

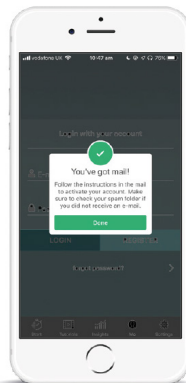


ÉTAPE 3 : Validez le formulaire en sélectionnant le bouton «Register».

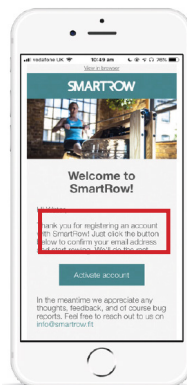


CRÉATION D'UN COMPTE SMARTROW (SUITE)

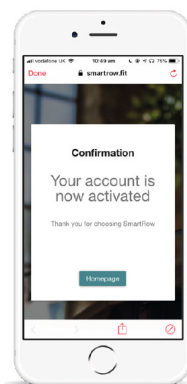
ÉTAPE 4 : Vous allez recevoir un email pour activer votre compte. Si vous ne l'avez pas reçu merci de vérifier vos «Messages indésirables».



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



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



1. Comment allumer la SmartRow?

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

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

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

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

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

4. Doit-on créer un compte SmartRow?

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

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

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

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

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

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

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

FAQ (SUITE)

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

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



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

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

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

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

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



WaterRower France

1 rue Paul Langevin

59200 Tourcoing

Tél. +33 3 20 67 20 07

Fax. + 33 3 20 67 06 28

www.waterrower.fr

E-mail: contact@waterrower.fr

REJOIGNEZ-NOUS SUR



WaterRower France