

WaterGrinder



Sommaire

contenu	Page/n
1. Détails sur le produit / informations	3
2. Consignes de sécurité	4
3. Manutention / Instructions d'installation	5
4. Liste des pièces	6
5. Instructions de montage	7-12
6. Fonctionnalités de l'appareil	13
7. Manuel du moniteur G1	14-27

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 2 cartons.

Caractéristiques et applications:

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



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

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. Veuillez à garder ce document dans un endroit approprié pour s'y référer en cas de besoin.

- 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.

- 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 est endommagés/usés.

Remplacez les pièces défectueuses uniquement par des pièces d'origines du fabricant.

- Les modifications apportées à l'appareil ou réparation doivent être effectués uniquement par du personnel qualifié ou avec l'accord du fabricant

- Le bois est un matériau naturel et peut agir légèrement sur la visserie. Revissez régulièrement (au moins tous les 2 mois) toute la visserie avec les outils inclus.

- Les enfants ne doivent jamais utiliser l'appareil sans la surveillance d'un adulte.

- Consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil. L'utilisation incorrecte ou excessive d'un appareil d'entraînement physique peut être nocifs pour la santé.

Manipulation:

Veuillez lire attentivement ces instructions de manutention!

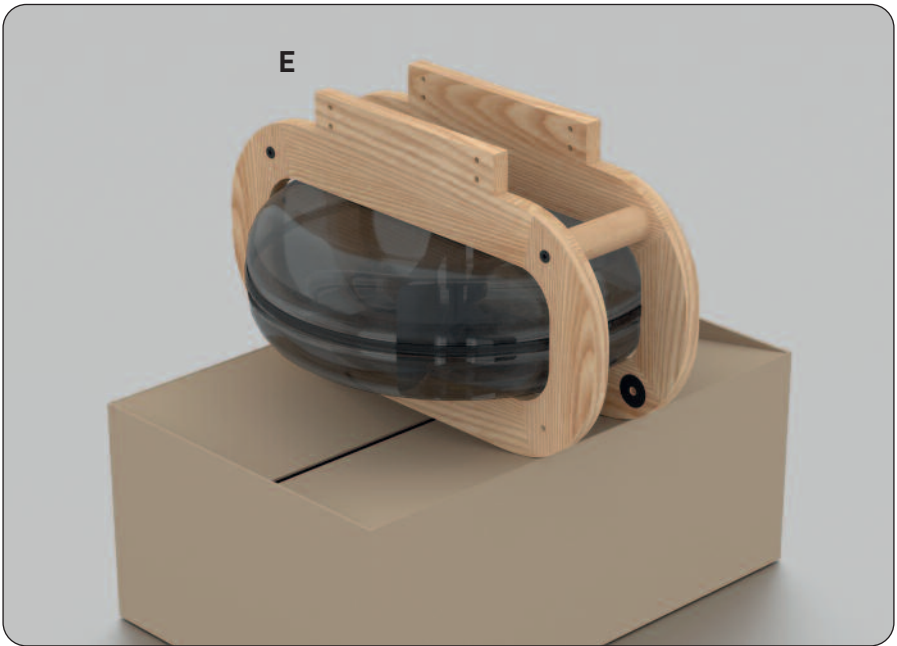
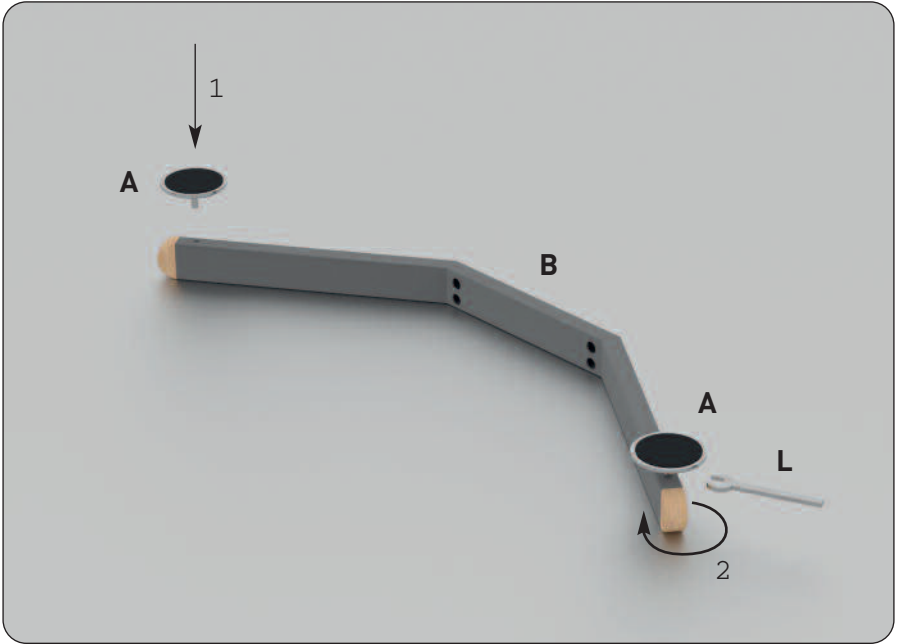
Les informations ci-dessous vous aideront à utiliser et à entretenir correctement votre équipement.

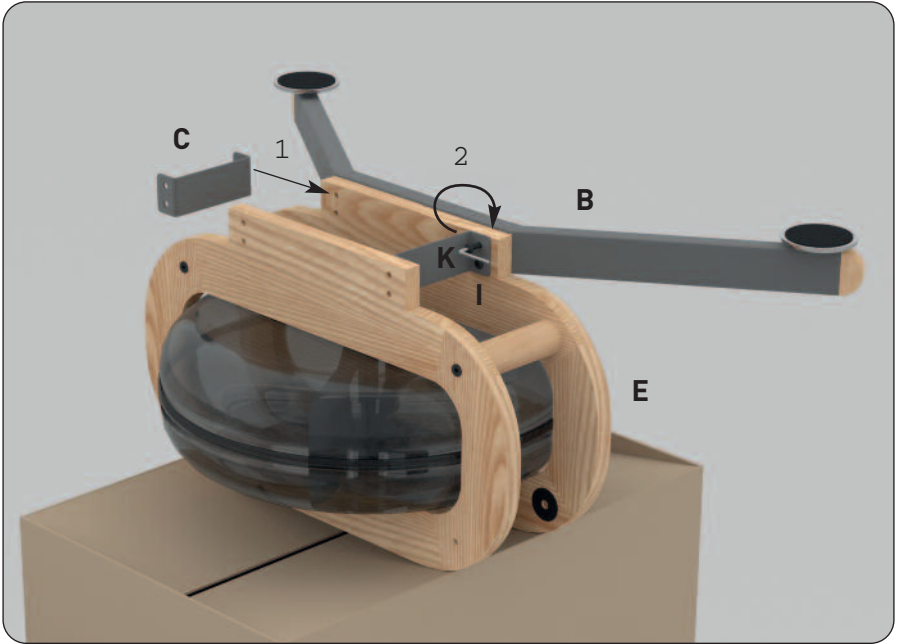
- N'utilisez votre appareil uniquement après le montage complet de l'appareil.
- Avant votre première séance, assurez vous d'avoir bien compris les fonctionnalités de votre appareil.
- Consultez votre médecin
- Assurez-vous avant chaque séance d'entraînement que les vis sont bien serrées.
- Placez l'appareil dans un endroit propre et sec. L'humidité peut corroder les pièces métalliques de l'appareil.
- Après chaque séance d'entraînement, l'appareil doit être nettoyé avec un chiffon légèrement humide : Surtout les repose pieds et les poignées. Ne jamais utiliser de produit de nettoyages agressifs ou abrasifs.
- Les enfants ne doivent jamais utiliser l'appareil sans la surveillance d'un adulte.
- Lors de l'entraînement, nous recommandons de porter des vêtements appropriés et des chaussures de sport.
- Pour le traitement ou le nettoyage du bois, nous vous recommandons d'utiliser uniquement notre kit d'entretien.

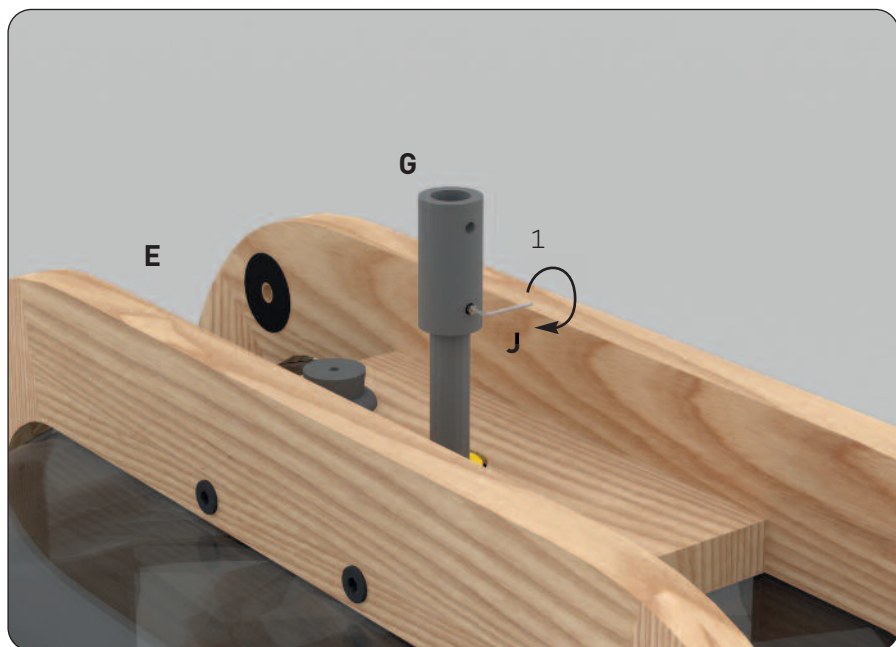
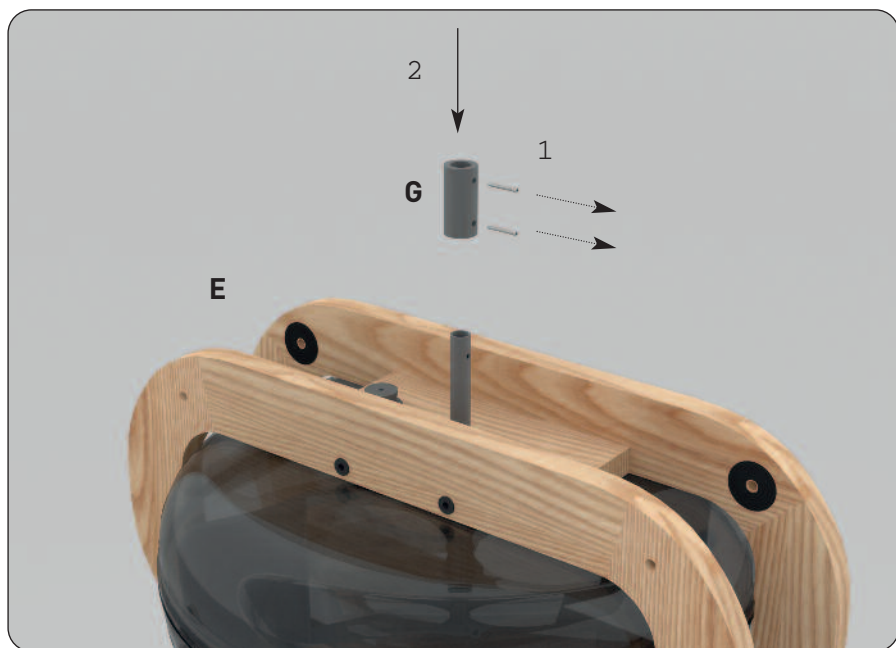
Les instructions d'installation:

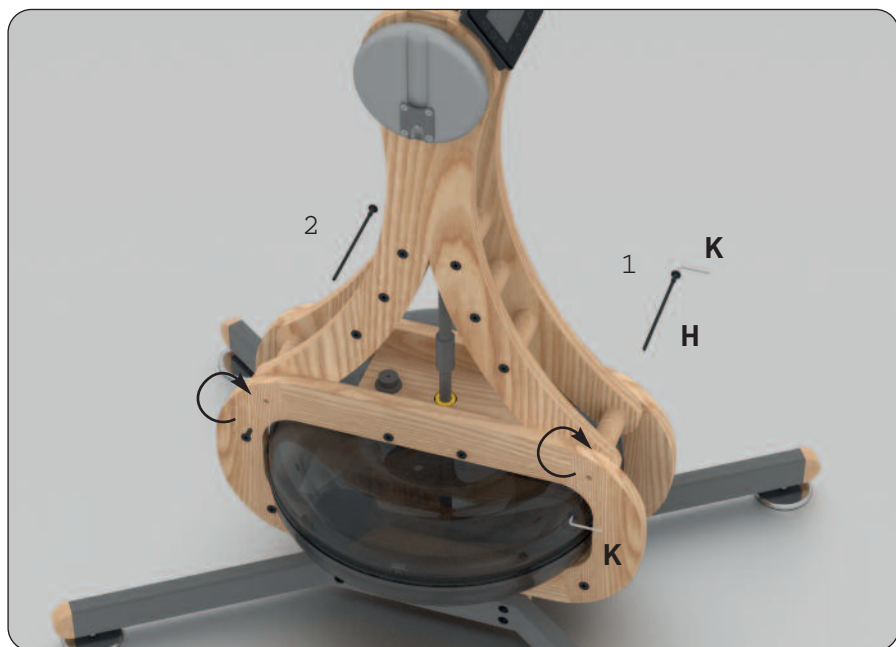
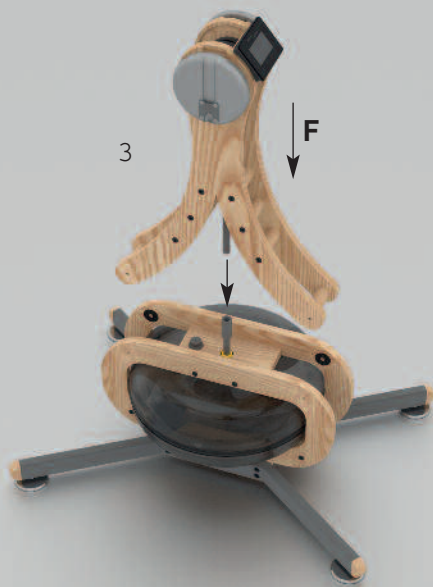
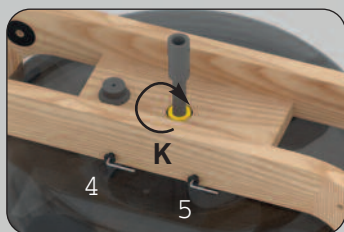
- Déballiez votre appareil complètement et vérifiez si le contenu n'a pas été endommagé pendant le transport. Les cartons d'emballage ne doivent être jetés qu'après l'installation complète et le bon fonctionnement de l'appareil, car cela pourrait servir d'emballage de transport en cas de retour.
- Vérifiez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

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

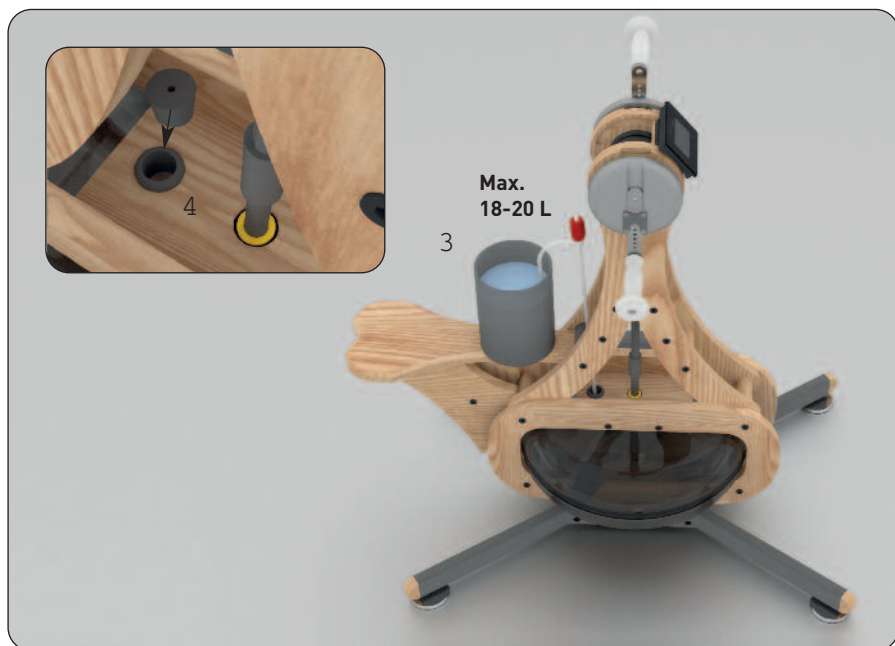
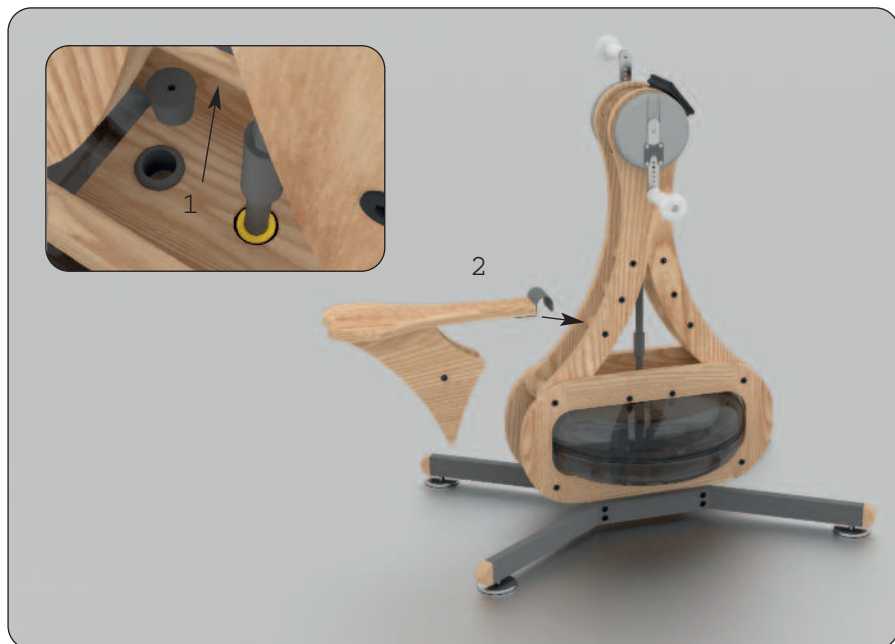




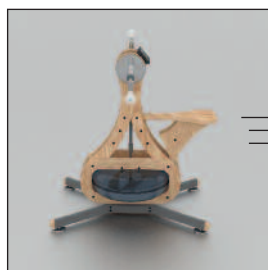
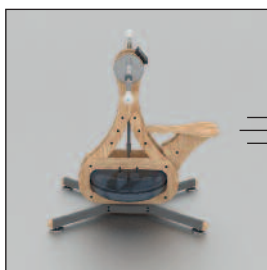
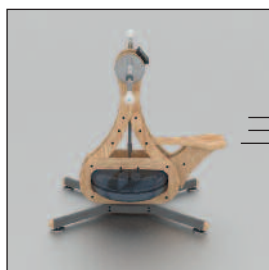
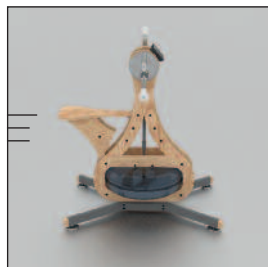
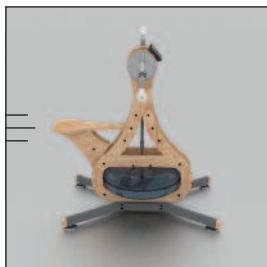




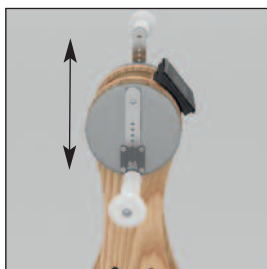
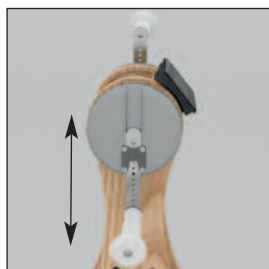




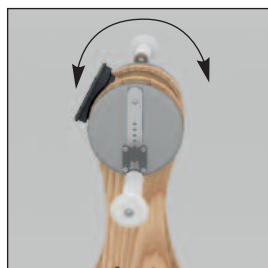
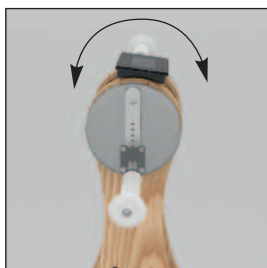
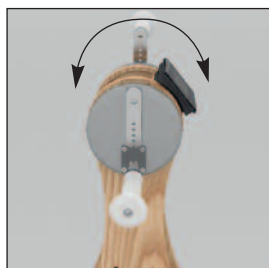
6 positions



Manivelle réglable en longueur: 8 positions



Rotation du moniteur



WaterGrinder Moniteur de performance G1

Table des Matières

1. Information Générale
 - 1.0 Position d'utilisation
 - 1.1 Ajustement des manivelles
 - 1.2 Quantité d'eau dans le réservoir
2. Moniteur et fonctionnalité
3. Menu principal
 - 3.0 Démarrage rapide
 - 3.1 Entraînement par Temps/distance
 - 3.2 Manœuvres (Multi Drill)
 - 3.3 Course (Jeu)
 - 3.4 Paramètres
4. Changement des batteries
5. Entretien/ Service



1. Information générale

Le moniteur G1 du WaterGrinder permet un entraînement polyvalent, ludique et motivant. Son écran tactile est facile à utiliser et son menu est clair et explicite.

Pour démarrer le moniteur, vous devez maintenir la touche "Marche - Arrêt" pendant 2 secondes. **Important:** Le Monitor fonctionne avec 4 piles AA. À des fins d'économie d'énergie, le moniteur s'éteint automatiquement après 2 minutes d'inactivité.

Lorsque vous le lancez pour la première fois, il vous sera demandé de choisir votre langue. Actuellement, vous pouvez choisir entre l'allemand, l'anglais, le français et le néerlandais.

Selon le menu que vous utilisez, vous obtiendrez les informations suivantes: RPM, fréquence cardiaque, temps, distance, Watt et Kcal / h.

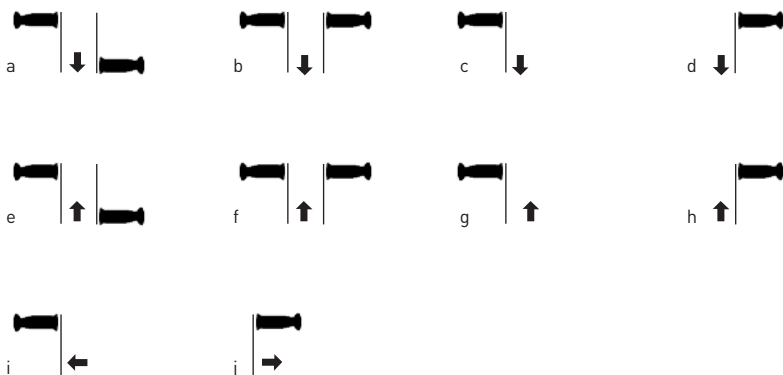
Lorsque l'on parle de distance nous nous basons sur la hauteur de hissage d'une voile: Un mètre est égal à quatre tours complets de manivelle.

1.0. Position d'utilisation

Les manivelles du WaterGrinder 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

Ces positions sont importantes lors de l'utilisation de la fonction « Manœuvre » (Multi-Drill), votre coach virtuel.



La flèche noire indique le sens de rotation lorsque vous vous entraînez.

1.1. Réglage de la longueur de 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.

1.2. Quelle quantité d'eau dans le réservoir?

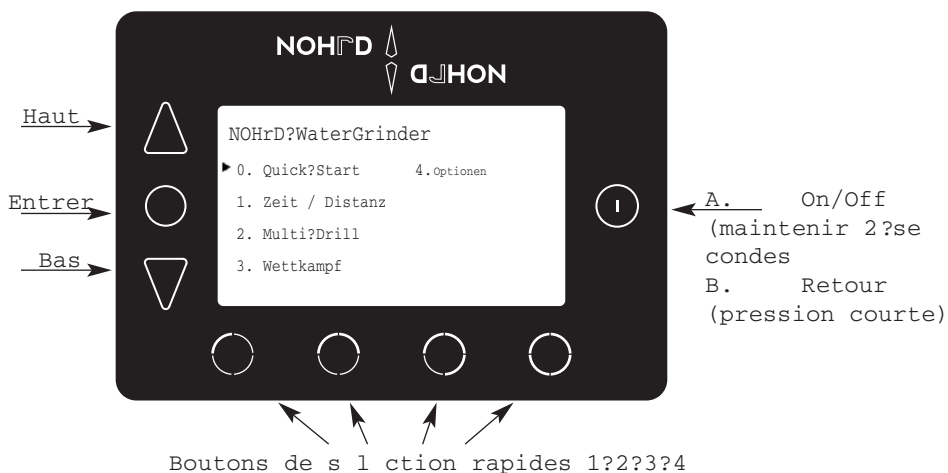
Nous vous recommandons de remplir le réservoir avec 18 -20 litres d'eau propre (niveau maximum à ne pas dépasser : la moitié du réservoir). Cette quantité d'eau est plus que suffisante pour un entraînement complet pour tout type d'utilisateur.

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

2. 3. Moniteur et fonctionnalités principales

Le moniteur G1 dispose d'une puce d'accélération qui reconnaît la position de l'écran. L'écran se retourne automatiquement dans le sens d'utilisation.

Important: Ce manuel montre le moniteur dans la position de tournage des manivelles en avant, qui est la position lorsque le bouton "Marche - Arrêt" se trouve sur le côté droit.



- ① On / Off (maintenir 2 secondes)
- Bouton "Enter"
- Flèche de sélection (position actuelle)
- △▼ Boutons Haut et Bas
- Bouton 1
- Bouton 2
- Bouton 3
- Bouton 4

3. Menu principal

Lorsque le moniteur est sous tension (maintenez la touche «Marche - Arrêt" pendant 2 secondes), vous verrez le menu principal. Le menu principal ressemble à l'image ci-dessous.

Choisissez l'une des fonctions d'entraînement en naviguant avec les boutons Haut et Bas et sélectionnez avec la touche Enter.



3.0. Quick Start

La fonction « Quick Start » vous permet de démarrer votre entraînement sans pré-réglages. Vous obtiendrez automatiquement les paramètres de performance suivants: temps, distance, watts, kilocalories / heure.

En outre, vous verrez un petit compteur RPM qui vous permettra de suivre graphiquement vos tours par minute.

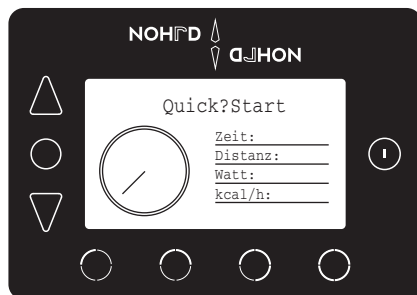
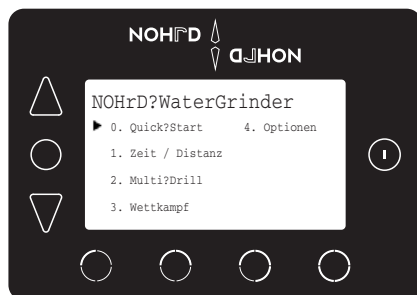
① Mettez le moniteur sous tension.

Δ▽ Naviguez dans le menu avec les flèches « HAUT et BAS »

► Une petite flèche noire indique votre position

○ Sélectionnez "Quick Start" et appuyez sur le bouton « ENTER » et commencez à tourner les manivelles.

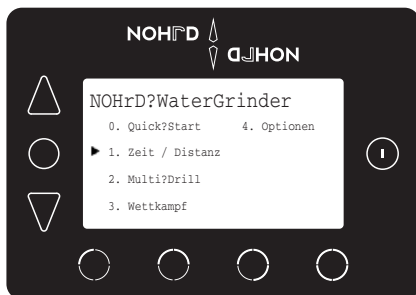
① Pour revenir au menu principal, appuyez sur le bouton « RETOUR »



3.1. Temps / Distance

La fonction Temps / Distance vous permet de programmer un entraînement par temps ou une distance (Un mètre est égal à quatre tours complets de manivelle).

- ① Mettez le moniteur sous tension.
- Δ▽ Naviguez dans le menu avec les flèches « HAUT et BAS »
 - Une petite flèche noire indique votre position
- Sélectionnez "Temps/Distance" et appuyez sur le bouton « Enter » et commencez à tourner les manivelles.
- Astuce : appuyez directement sur le « Bouton 1 » pour le temps
- Astuce : appuyez directement sur le « Bouton 2 » pour la distance.
- Δ▽ Sélectionnez votre temps ou votre distance avec les flèches « HAUT et BAS », validez avec le bouton « ENTER » et commencez à tourner sur les manivelles. Le temps ou la distance choisi apparaît maintenant à l'écran et le compte à rebours commence, jusqu'à ce que vous ayez terminé votre entraînement.



A la fin de votre séance vos performances sont résumées. Vous verrez le temps et la distance réalisé ainsi que les calories totales sur cet exercice.

- ① Pour revenir au menu principal, appuyez sur le bouton « RETOUR »

3.2. Manœuvres / Multi-Drill

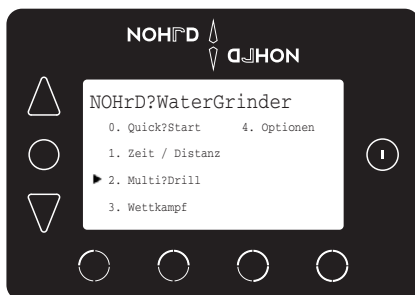
Cette fonction est un coach virtuel qui vous indique quelle manivelle tourner, dans quelle direction et pendant combien de temps.

Les cycles de manœuvre sont choisis aléatoirement par le moniteur tout en respectant vos points d'intérêts. Après chaque cycle de manœuvre terminé avec succès, le moniteur vous accorde un temps de récupération.

Suivez votre Coach virtuel et profitez de votre exercice.

- ① Mettez le moniteur sous tension.
- Δ▽ Naviguez dans le menu avec les flèches « HAUT et BAS »
- Une petite flèche noire indique votre position
- Sélectionnez "Manoeuvre" et appuyez sur le bouton « ENTER »

Choisissez le sens de rotation principal de votre entraînement. Le moniteur va imposer au coach virtuel un minimum de 40% de rotation dans la direction sélectionnée.



- Si vous voulez tourner principalement vers l'avant, appuyez sur le « Bouton 1 ».
- Si vous voulez tourner principalement vers l'arrière, appuyez sur le « Bouton 2 ».

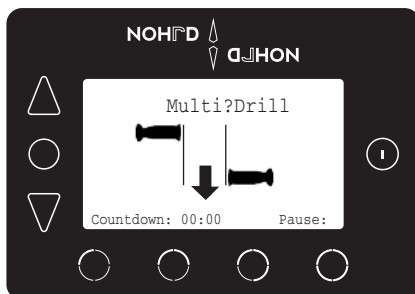
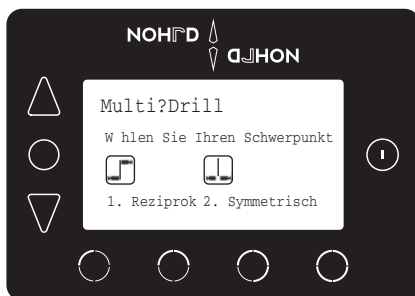
Après cela, il vous sera demandé de choisir si vous voulez tourner principalement (min. 40%) en réciproque ou en symétrique.

- Si vous voulez tourner principalement en réciproque, appuyez sur le « Bouton 1 ».
- Si vous voulez tourner essentiellement en symétrique, appuyez sur le « Bouton 2 ».

- Δ▽ Sélectionnez votre temps d'entraînement avec les flèches « HAUT et BAS » (par palier de 5 minutes) et appuyez sur le bouton « ENTER »
- Commencez votre entraînement

A la fin de votre séance, le moniteur vous indique à nouveau la durée de votre entraînement.

- ① Pour revenir au menu principal, appuyez sur le bouton « RETOUR »



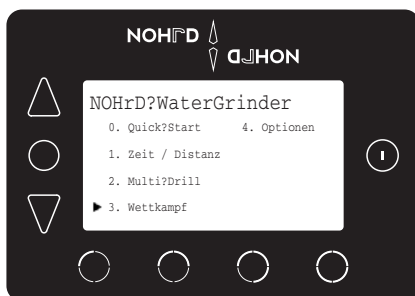
3.3. Course

La fonction course vous permet de vous challenger et de contrôler vos progrès. Elle est basée sur votre capacité à hisser des voiles de bateau le plus rapidement possible.

Le Voilier de course NOHrD possède 3 voiles de 10, 20 et 30 mètres que vous hisserez selon 9 courses.

Une fois que vous aurez hissé une voile, l'équipage vous accorde une pause de 10 secondes avant de vous demander de hisser la suivante !

- ① Mettez le moniteur sous tension.
- Δ▽ Naviguez dans le menu avec les flèches « HAUT et BAS »
- Une petite flèche noire indique votre position
- Sélectionnez "Course" et appuyez sur le bouton « ENTER »



- Δ▽ Choisissez votre course avec les flèches « HAUT et BAS »
- et appuyez sur le bouton « ENTER »
- Commencez votre entraînement



Votre but est de hisser la voile le plus rapidement possible. Un petit graphique vous montre votre avancé : la voile que vous montez se noircit à mesure que vous la montez.



- ① Pour revenir au menu principal, appuyez sur le bouton « RETOUR »

3.4. Paramètres

Cette fonction vous permet de paramétrer votre moniteur comme vous le souhaitez

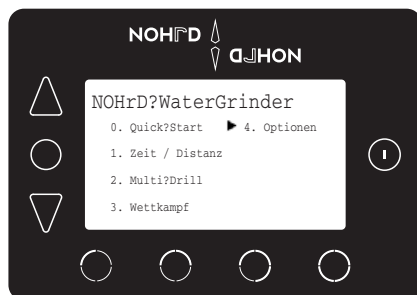
- ① Mettez le moniteur sous tension. Naviguez dans le menu avec les flèches « HAUT et BAS »
- Δ▽ Une petite flèche noire indique votre position

- Sélectionnez "Paramètres" et appuyez sur le bouton « ENTER »

Vous pouvez maintenant sélectionner :

- Langue (Allemand, Anglais, Français, Néerlandais)
- Contraste (brillance de l'écran)
- Son (off-on)
- Info (version du moniteur)

- ① Pour revenir au menu principal, appuyez sur le bouton « RETOUR »



4. Changement des batteries

Le moniteur fonctionne avec 4 Piles AA.

Pour changer les piles, vous devez dévisser les 4 vis qui maintiennent le moniteur à la planche en bois.

Levez le moniteur délicatement de la planche en bois. Attention à ne pas tirer sur le câble !

Placez les nouvelles piles et repositionnez le moniteur dans sa position d'origine.

5. Service

WaterRower France
1 rue Paul Langevin
59200 Tourcoing

Tél: 03-20-67-20-07

Fax: 03-20-67-06-28

Email: france@waterrower.com

www.waterrower.fr