

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. Il comprend 7 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



DÉMARRAGE

Veillez 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



1- FENÊTRE INTENSITÉ (INTENSITY)

LA FENÊTRE INTENSITÉ du moniteur 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 /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).

2- FENÊTRE FRÉQUENCE DE COUPS DE



RAME (STROKERATE)

LA FENÊTRE FRÉQUENCE DE COUPS DE RAME du moniteur S4 indique la fréquence de coups de rame (nombre de coups de rame par minute en 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).

3- 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 par min.

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).

4 - 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).

5 - 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.

Elle 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).

6 - 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, kilomètres ou coups (reportez-vous à la section Réglage des unités plus loin dans ce manuel).

Elle 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).

Elle 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).

7 - 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..

1- 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.

2- 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.

3- 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 UNITÉS

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.

1- 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 "Hearttrate" 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 "Hearttrate" 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.

2- 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.

3- 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.

Retrouvez des exemples de séances et des conseils pour améliorer votre technique via le site :

www.howtorow.com

Rejoignez la communauté WEROW en téléchargeant l'application sur :

<https://chrome.google.com/webstore/detail/we-row/>

RÉGLAGE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

ÉTAPE 1



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.

ÉTAPE 2



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.

ÉTAPE 3



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.

ÉTAPE 4

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 SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

ÉTAPE 1



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.

ÉTAPE 2



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.

ÉTAPE 3

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.

ÉTAPE 4



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.

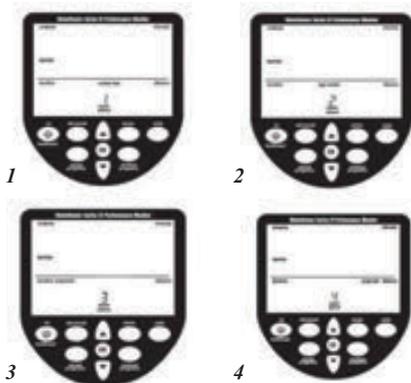
Une fois la distance d'exercice désirée atteinte, appuyez sur "OK", le moniteur repasse en mode Prêt. La fonction AutoPreview (aperçu) du moniteur S4 parcourt automatiquement les réglages de séance d'entraînement de distance.

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

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

En plus de la fonction AutoStore décrite précédemment, le moniteur 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).

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

Parcourez les options de programmation avancée avec le 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) avec les 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.

3 - DURÉE PRÉVUE

Le moniteur 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.

Elle est affichée à la place de la durée pendant 2 s toutes les 10s, et 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.

4 - DISTANCE PRÉVUE

Le moniteur S4 vous permet de visualiser votre distance prévue pendant une séance d'entraînement de durée. C'est la distance estimée pour la durée réglée en fonction de l'intensité actuelle.

Elle est affichée à la place de la distance pendant 2s toutes les 10s, et 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.

5 - RATIO



Le moniteur S4 vous permet de visualiser le rapport entre la durée motrice et la durée de récupération du coup de rame.

Il est affiché à la place de l'intensité pendant 2 s toutes les 10s, et 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.

6 - ANALYSE AVANCÉE DES FRÉQUENCES CARDIAQUES

Le moniteur 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

7 - PRONOSTICS



Le moniteur 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.

8 - VOLUME DU RÉSERVOIR



Le moniteur 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.

9 - VERSION DE MICROPROGRAMME - DISTANCE TOTALE DE LA MACHINE



Le moniteur S4 peut afficher la version du 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.

Pour toute question ou assistance,
contactez-nous par téléphone au
+ 33 20 67 20 07 du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h,
ou par email :
france@waterrower.com
Site : www.waterrower.fr