



OWNER'S MANUAL | *MANUEL DE L'UTILISATEUR* 02 - 15

ASSEMBLY MANUAL | *MANUEL D'ASSEMBLAGE* 17 - 24

WARRANTY | *WARRANTY* 25 - 26

INTRODUCTION

Congratulations on becoming a WaterRower owner.

Rowing is universally recognized as the perfect aerobic exercise – smooth, low impact, rhythmic and whole-body – unrivalled for its physiological benefits and aesthetic pleasures.

Rowing, indoors or outdoors, at any exercise level of intensity, requires a greater exercise expenditure than any other aerobic activity. Calories are burned in relation to the number of muscles used and the intensity and duration of the exercise. Rowing with a sliding seat uses a very large muscle mass since the upper, lower and trunk muscles are used vigorously.

Dr. C. Everett Koop, former US Surgeon General

While most rowing machines imitate the action of rowing, they do so mechanically, and therefore lack the natural dynamics experienced when a boat and crew glide down a river.

At WaterRower, we have focused on replicating the physical dynamics of rowing, with the knowledge that this will achieve all of its physiological benefits, as well as much of the aesthetic pleasure.

To maximize the enjoyment from using your WaterRower we recommend that you follow our suggestions on rowing technique and training programs. We hope that some of the discussion points in this manual will improve your knowledge about exercise in general, so that you are better able to fulfill your specific exercise objectives.

Your WaterRower has been carefully handcrafted to give you years of trouble-free use. You will notice that each WaterRower is unique due to the variance in color and grain that occurs naturally in genuine hardwood. We recommend that you closely follow the assembly details provided, particularly by assembling the machine in the correct sequence, and adhering to the suggested maintenance schedule.

We hope you enjoy using your WaterRower for many years to come!

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, qu'intérieur ou qu'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 États-Unis :

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'entraînement. Nous espérons que les points suivants compléteront vos connaissances sur l'entraînement 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 inclus, 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!

SAFETY

We recommend consulting a physician before starting out with an exercise program. Please read all instructions before using the WaterRower. Additional information on getting started, rowing technique and rowing training advice can be found at www.HowToRow.com.

⚠ Warning: Please keep hands away from moving parts when rowing machine is in use.

For further information on safety tips, please refer to: www.waterrower.com/safety.

OPERATION

The WaterRower is unique in using the effect of drag to provide an exercise which is entirely self paced. Because drag is linked to speed, a crew rowing down a river chooses its intensity of exercise simply by altering the pace at which they row: the faster the boat travels the greater the drag and the harder the crew must work. There is a similar effect in swimming.

By replicating these dynamics the WaterRower does not require adjustment to increase resistance: if a more intensive workout is required, simply row faster and harder, and the WaterRower will respond accordingly.

SÉCURITÉ

Il est recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser votre WaterRower. Vous trouverez des informations supplémentaires (comment débiter, techniques, conseils d'entraînement) au www.HowToRow.com.

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

FONCTIONNEMENT

L'appareil WaterRower est unique car il utilise la résistance de l'eau pour offrir un exercice qui crée 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 suffit simplement d'augmenter la cadence et la force du mouvement et le WaterRower réagira en conséquence.

WATER LEVEL

The amount of water in the tank simulates the weight of the boat and crew as it glides down the river. Changing the water level does not change the resistance, it simply changes the mass which the user is trying to move. Increasing the water level simulates a heavier boat and crew mass, similarly reducing the water level simulates a lighter boat and crew mass. The water level is adjusted according to one's personal preference or user type; the intensity is altered simply by moving the chosen mass faster or slower. A level gauge is positioned on the side of the tank. Overfilling the tank could impact the warranty coverage. Do not fill above the maximum level.

NOTE Fill the tank with ordinary municipal water. Municipal water contains additives which will deter the growth of algae. If municipal water is unavailable, use distilled water. Unless using blue dye, add the purification tablet supplied with your WaterRower. (Refer to the section on Preventative Maintenance for advice on Water Treatment).

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.

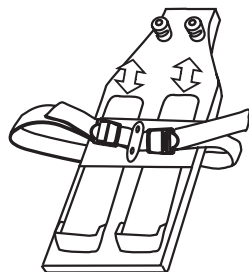
NOTE Remplir le réservoir avec l'eau courante de votre municipalité. Cette eau contient des additifs qui préviennent l'apparition d'algues. S'il n'est pas possible d'utiliser l'eau courante, utilisez de l'eau distillée. Si vous préférez utiliser du colorant bleu, ajoutez une capsule de purification, incluse avec votre WaterRower. (Référez-vous à la section entretien Préventif pour des conseils concernant le Traitement de l'Eau)

FOOTPAD POSITION

The footpad has been designed to be adjusted for maximum comfort. The foot strap is designed to cross the foot at the pivot point of the toes (the ball of the foot). This should enable the heel to be raised off the footboard as the user comes forward with each stroke. The footpad can be easily adjusted to accommodate different foot positions. The standard footboard model requires pressing the Button between the Foot Straps to move the footpad up or down

POSITION DE LA PLANCHE DE PIED

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 positionnements de pied. La planche régulière s'ajuste en appuyant sur un bouton situé entre les sangles de pied; la planche peut ainsi s'ajuster de haut en bas.



Note:
Do not tighten any of the footboard assembly bolts.

Note:
Ne serrer aucun des boulons de la planche de pied.

START UP MAINTENANCE

During the first weeks of use, the wood in your WaterRower will adjust to the temperature and humidity of the environment. During this period it is strongly advised that you GENTLY tighten all the connecting bolts with the Allen key stored under the rear spacer. Please be careful not to overtighten any of these bolts.

Additionally, as the drive and recoil belts loosen up with use, it may be necessary to tighten the bungee cord. To do this, leave the handle in the full forward position and adjust the bungee/recoil belt buckle to provide a little more tension. It may be necessary to tighten to perform these two simple start up procedures once or twice over the first month of use. Please refer to Adjusting the Recoil video at: www.waterrowerservice.com/videos.

MAINTAINING THE WOOD

The natural wood WaterRowers are finished with Danish oil which gives a deep penetrating finish to the hardwood frame. Other than occasional dusting or polishing, the wood requires no maintenance. If you are the owner of an Oxbridge WaterRower, you will notice that Cherry wood is photosensitive and will develop a wonderful dark patina color over time. The use and/or storage of the WaterRower in inclement weather, including but not limited to extreme temperatures and moisture could void the warranty.

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 LIGEMENT 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 lavant 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 DU BOIS

Le bois naturel des appareils WaterRower a été recouvert d'huile danoise qui donne une finition riche aux pièces boisées. Mis à part un dépoussiérage et polissage occasionnel, le bois ne nécessite aucun entretien particulier. Si vous êtes propriétaire d'un WaterRower Oxbridge, vous pourrez remarquer que le bois de cerisier est photosensible : il adoptera donc progressivement une belle patine foncée au fil du temps. 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.

MAINTAINING AND CLEANING

To maintain the appearance and integrity of your WaterRower it is necessary to keep the machine clean. It is particularly important to ensure that there is no dust build up in the clutch and belt mechanism between the top and bottom decks. Dust can be removed by using a cloth or vacuum cleaner. The surface of the Rails must be kept clean to prevent dust and dirt from deteriorating the seat wheels; the rails can be cleaned by wiping with a damp cloth. The surface of the tank can be cleaned, however, please ensure you read the instructions for any cleaning fluids prior to use: Do not use methylated spirits, chlorates, bleach or ammonia based fluids when cleaning any part of your WaterRower. The use of improper cleaning products could void the warranty.

STORAGE OF YOUR WATERROWER

Your WaterRower can be stored upright. Lift the rear leg end, pull the WaterRower towards you and use the momentum to stand it in an upright position. When storing the WaterRower, please ensure the seat is in the forward position (close to the footboard). When stored upright the WaterRower is stable and it only takes the space of a chair.

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 décolorant 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 suffit 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). Lorsque le WaterRower est à la verticale et bien stable, il occupe le même espace qu'une chaise.

PREVENTATIVE MAINTENANCE

Periodic maintenance is required to maintain the condition of the water in the tank. We strongly advise using Municipal Tap Water which contains treatments to keep it free from bacteria and algae, etc. The water must be refreshed periodically by adding a water purification tablet provided. The purification tablet degrades by exposure to light: this may vary from 6 months in direct sunlight to 2 years in an artificially lit environment. Generally we suggest adding one purification tablet every six months.

If water discoloration occurs, add a purification tablet immediately. If the water does not clear, we recommend emptying the tank, flushing it out with clean water, refilling and adding a purification tablet. Never use Pool Chlorine or Chlorine Bleach in the tank as this will irreparably damage the polycarbonate tank. The use of an alternative purification option in the tank beyond the approved WaterRower product could void the warranty.

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 lorsqu'elles sont exposées à la lumière : la durée de dégradation 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 entraîner l'annulation de la garantie WaterRower.

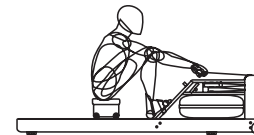
USING YOUR WATERROWER

The Rowing Action uses 84% of your muscle mass; from the tips of the fingers holding the handle/oars, to the balls of the feet connected to the footboard/boat, all the muscles between these 2 points contribute to the Rowing Action.

The Rowing Action is comprised of both fast (drive phase) and slow (recovery phase) movements. It is important to combine these 2 movements into a rhythm in order to create a smooth, flowing, unhurried Rowing Action. The diagrams below show 3 basic movements of the rowing action.

Allow yourself the first few rowing sessions to practice the correct positions and phases as well as the correct ratio and rhythm of the rowing action. With regular rowing, the technique will become easier and you will soon experience the physiological benefits of rowing.

Please visit www.HowToRow.com to learn more about the phases and positions of the rowing technique.

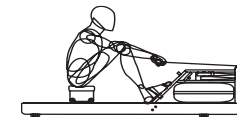


CATCH POSITION

Sitting tall, arms straight reaching forward, shoulders relaxed, head up, eyes looking forward, legs compressed and shins vertical.

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.



DRIVE PHASE

Drive back with the legs, arms hang off the handle and only begin to bend once handle is above the knees, torso is strong with good posture and body angle opens up slowly as you drive the legs.

PHASE DE PROPULSION

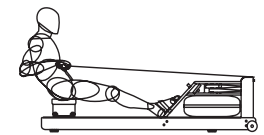
On pousse vers l'arrière avec les jambes, les bras demeurent tendus et ne commencent à plier que lorsque les mains arrivent au niveau des genoux, le torse est solide et bien droit, l'angle du corps s'ouvre progressivement au fur et à mesure que les jambes poussent vers l'arrière.

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.

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



RELEASE POSITION

Legs straight, handle drawn to chest, sitting back just past the vertical, torso firm, shoulders relaxed, head up and eyes looking forward.

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.

AEROBIC TRAINING

A sustained exercise program will improve the efficiency with which the respiratory and cardiovascular system can supply oxygen. This improves lung function, heart function, vascular efficiency and capillary growth, leading to improved well-being and endurance. At about 70-80% of the maximum heart rate, lactic acid begins to accumulate in the blood supply at a greater rate than it can be extracted by the liver, kidneys and other organs. Exercising above this intensity will cause progressive accumulation of lactic acid in the blood, increased heart and breathing rates and cause muscle fatigue.

Prolonged exercise at or below this intensity will maintain lactic acid at non-fatiguing levels and exercise duration will be limited solely to the depletion of available fuel stores. If your exercise objective is aerobic training (cardiovascular/endurance), then it is necessary to exercise at an intensity which will avoid fatigue due to lactic acid build up. This is best achieved at moderate levels of intensity over medium/long durations.

A moderate exercise intensity (70-80% of the maximum heart rate) is about that achieved by a steady jog, avoiding the onset of muscle soreness.

ENTRAINEMENT EN AÉROBIE

Un programme d'entraînement soutenu améliore l'efficacité avec laquelle les systèmes respiratoire et cardiovasculaire transportent l'oxygène. Cela comprend l'amélioration des fonctions pulmonaires et cardiovasculaires, ainsi que la croissance des capillaires, ce qui mène à une meilleure santé et une endurance accrue. 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'entraînement 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.

ANAEROBIC TRAINING

Anaerobic training causes the build-up of lactic acid (as rapidly as one minute after exercise is commenced). Lactic acid saturation will necessitate either a rapid reduction in exercise intensity or complete cessation.

The accumulation of lactic acid limits the contribution of the anaerobic process to total energy production. Though energy may be generated rapidly, total work capacity and total output is limited.

The level of intensity at which lactic acid begins to accumulate can be altered by training. This is best done by improving the efficiency of the aerobic process and is achieved by training at moderate levels of intensity.

Exercising at anaerobic intensities may condition an athlete's tolerance to fatigue, but the benefit can be more psychological than physiological. Prolonged exercise at high intensity not only impairs the weight reduction and aerobic training effect, but the rapid onset of fatigue can cause poor technique and increase risk of injury.

Training anaerobically is done at high intensities (80-100% of the maximum heart rate) over a short period of time (10 seconds to a few minutes). Interval training is a form of anaerobic training.

ENTRAINEMENT EN ANAÉROBIE

L'entraînement en anaérobie entraîne 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'entraînement. Pour y parvenir, l'idéal est d'améliorer l'efficacité du processus anaérobique par des exercices à intensité modérée.

L'entraînement 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 aérobie, mais la fatigue qui s'installe rapidement peut nuire à la technique et augmenter les risques de blessures.

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

YOUR EXERCISE PROGRAM

Most of us recognize the benefit of exercise and the potential improvements to our general health and well-being. However, few of us fully understand the physiology of exercise and the best means of achieving our specific exercise objectives.

In order to get the most out of any exercise program, it is essential to have an understanding of what your exercise objectives are. These may include reducing or maintaining weight, improving general strength, developing bulging muscles, improving sporting competitiveness or simply avoiding the health consequences of a modern sedentary lifestyle. It is important to set a few different types of objectives. These are divided into:

- Immediate Objectives – weekly
- Short Term Objectives – monthly
- Long Term Objectives – early

Your long term objectives are your final objectives, to achieve these, you need stepping stones which are the short term objectives and immediate objectives. Objectives need to be:

- Specific – set goals that you would like to achieve by certain dates
- Realistic – do not set a standard too high or motivation will be lost
- Flexible – be prepared for setbacks such as injuries and illness

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

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'entraînement spécifiques.

Pour tirer profit au maximum d'un programme d'entraînement, une bonne compréhension des objectifs d'entraînement est primordiale. Cela peut être la perte, ou le maintien, 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'entraînement 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 risquez de perdre votre motivation;
- Flexibles – tenir compte des contretemps, tels que les blessures et la maladie.

WEIGHT MAINTENANCE

At lower intensities, our body uses a mixture of fat and carbohydrate as its source of fuel. As the maximum aerobic output is approached, the percentage of fat consumed as fuel reduces to zero. Also, as the duration of exercise is increased, the percentage of fat consumed tends to increase.

If your objective is weight maintenance, then the energy (food) you consume must equal energy used (exercise, metabolism etc.). Exercising for weight maintenance is best achieved at lower intensities and over longer durations. A low intensity (60 – 70% of the maximum heart rate) is typically that at which you can hold a conversation; it is by no means strenuous and is about that achieved by a brisk walk.

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.

WATERCOACH

WaterCoach is a rowing education program designed to broaden the knowledge of rowing as a fitness pursuit. WaterCoach consists of three programs for the WaterRower owner, fitness professional/instructor and the general rowing machine user in the gym;

- WaterCoach Home is a rowing education program and personal training advice for the WaterRower owner.
- WaterCoach Professional is a rowing education program for the fitness professional/instructor. ACE certified course.
- HowToRow is a rowing education program for the rowing machine user, at a gym.

We hope that this expanded knowledge enables you to realize the unrivalled physical benefits of rowing and get the best from your WaterRower. For more information, please visit www.HowToRow.com.

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/entraîneurs et des utilisateurs de rameur en salle de conditionnement;

- *WaterCoach Home est un programme d'apprentissage et conseils pour le propriétaire d'appareil WaterRower.*
- *WaterCoach Professional est un programme d'apprentissage à l'intention des professionnels/entraîneurs. Programme certifié ACE (American Council on Exercise).*
- *HowToRow est un 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 www.HowToRow.com.

TRAINING GUIDELINES

To ensure you get the maximum benefit from training on your WaterRower and to avoid unnecessary problems or injuries here are a few guidelines:

- A health check before starting an exercise program.
- Use heart rate to monitor your intensity.
- Always warm up and cool down.
- Always stretch, especially at the end of your workout.
- Keep a record of your workouts.
- Keep well hydrated.
- Gradually increase the intensity, duration and frequency of your workouts.
- Ensure you include recovery time in your training program.

Add variety to your workouts. (refer to www.HowToRow.com/workouts)

TRAINING RESOURCES

For further information on your exercise objectives and rowing training types please visit: www.HowToRow.com.

QUELQUES CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

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'entraînement;*
- *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 entraînements;*
- *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.*

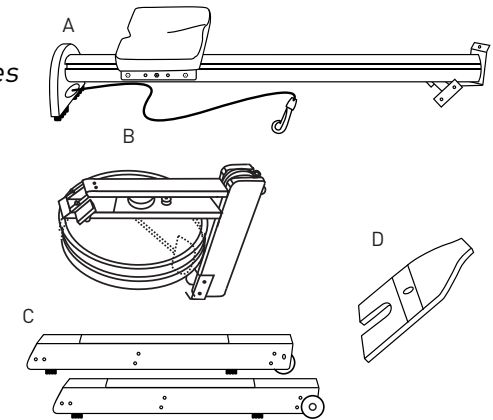
Pour ajouter un peu de variété à vos entraînements, visitez le [HowToRow.com/workouts](http://www.HowToRow.com/workouts)

RESSOURCES POUR VOS ENTRAÎNEMENTS

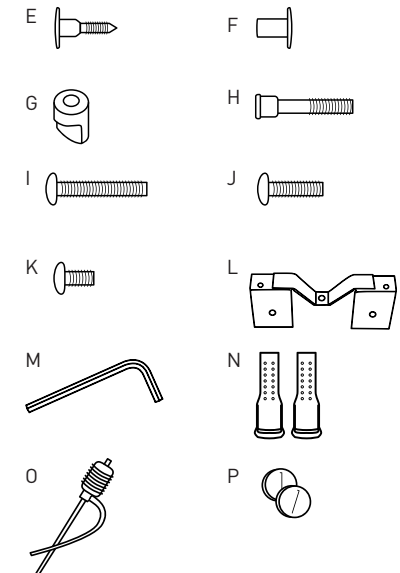
Trouvez des informations supplémentaires concernant vos objectifs et différents types d'entraînement sur www.HowToRow.com.

COMPONENTS | COMPOSANTES
Main Parts | Parties Principales

- A Mono Rail Assembly (with seat)
Assemblage du Mono Rail (avec le siége)
- B Tank Assembly
Assemblage de la cuve
- C Sub Rails × 2
Rails du dessous
- D Footboard
Repose-pieds


Other Parts | Autres Pièces

- E JCB 23mm (WRB0B700) × 8
- F JCN (WRP0B711) × 8
- G Handle Rest (WRP0P430) × 2
Butée pour le palonnier
- H Handle Rest Bolt (WRP0P455) × 2
Vis pour la butée
- I Clamp Bar Bolt (WRP0P1140) × 1
Vis centrale
- J Rail Sub Bracket Bolt (WRP0S201) × 1
Vis du support des rails
- K Back of Footboard Bolt (WRP0B720) × 4*
Vis arrière du repose-pieds
- L Rail Sub Bracket (WRP0R1500) × 1
Support du mono rail
- M 5mm Allen Key (WRP0B740) × 2
Clé Allen
- N Heel Rests (WRP0P1700) × 2
- O Syphon Pump (WRP0B405) × 1
Pompe
- P Purification Tablets (WRP0B960)
Pastilles de purification



*K Bolts are located on the back of footboard [see step 3]
K Vis situées à l'arrière du repose-pieds

1

Lay the sub rails on the floor with ends parallel. Dolly wheels on the outside.

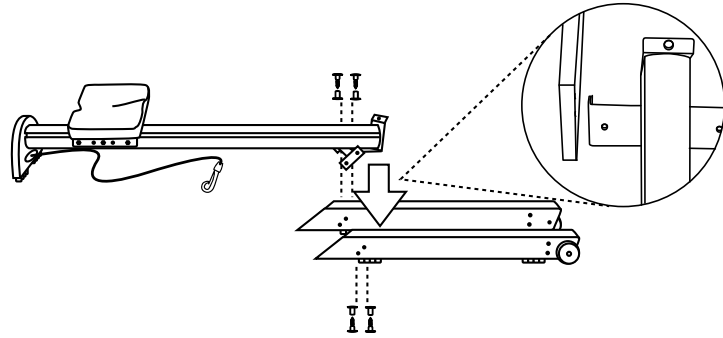
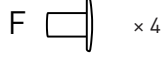
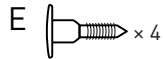
Attach the end of the mono rail to the angled ends of the sub rails with the Allen key (M) and 4 pairs of the JCN nuts (F) and JCB bolts (E).

Do not tighten all the way.

DÉposez les rails infÉrieurs sur le sol. Les roues de guidage vers l'extÉrieur.

Attachez le bout du mono rail aux rails infÉrieurs (côtÉ opposÉ des roues) à l'aide de la clé allen (M) et de 4 paires de vis JCN (F) et JCB (E).

Ne pas serrer à fond.



2

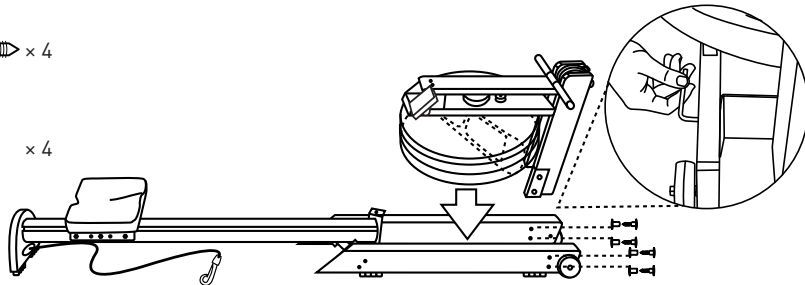
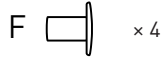
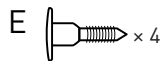
Place the tank assembly on the sub rails in the direction shown in the picture below.

Using the Allen key (M) and 4 pairs JCN nuts (F) and JCB bolts (E), attach the forward riser bracket to the rails. You may need to apply slight pressure to align bracket and rail holes. Do not tighten all the way.

Placez la cuve sur les rails infÉrieurs dans le sens indiquÉ sur la photo.

à l'aide de la clé allen (M) et 4 paires de vis JCN (F) et JCB (E), attachez l'avant du support aux rails.

Vous aurez peut-être besoin d'appliquer une légère pression sur l'avant de la cuve et vers le bas pour aligner les trous du support avec ceux des rails. Ne pas serrer à fond.



3

First remove the Back of Footboard Bolts (K) from behind the footboard. These bolts are used in steps 6 and 8.

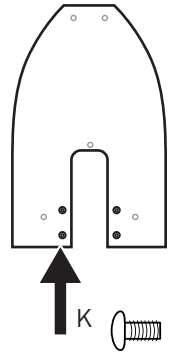
Place the footboard on the rails.

Align gold rivnuts on the tank assembly with the footboard's handle rest holes.

Retirez d'abord les vis arriÈres du repose-pieds (K) de derriÈre le repose-pieds. Ces boulons sont utilisÉs dans les Étapes 6 et 8.

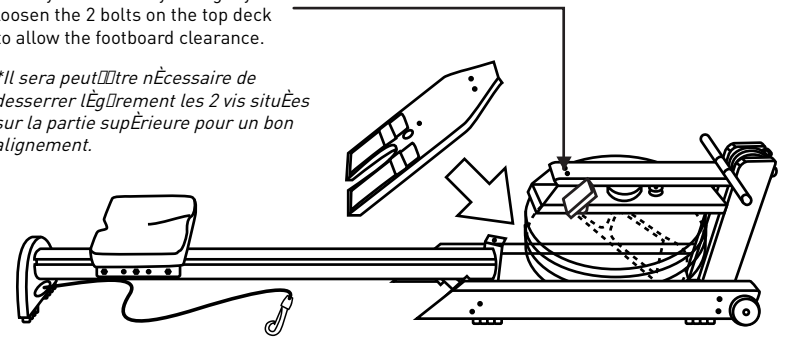
Placez le repose-pieds sur les rails.

Alignez les Écrous à rivet dorÉs sur le rÉservoir avec les trous de butÉe sur le repose-pieds.



*It may be necessary to slightly loosen the 2 bolts on the top deck to allow the footboard clearance.

**Il sera peut-être nécessaire de desserrer légèrement les 2 vis situÉes sur la partie supÉrieure pour un bon alignement.*



4

Using the 5mm Allen key (M), screw the handle rests and bolts (G & H) through the top of the footboard into the rivnuts mentioned in the previous step.

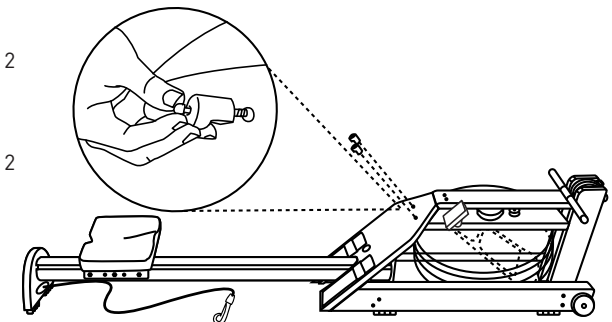
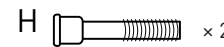
Do not over tighten these bolts.

*If you loosened the Top Deck Bolts in step 3 to align the footboard, first tighten them before tightening the handle bolts.

à l'aide de la clé allen (M), fixez les butÉes et les vis (G et H) sur le dessus des cale-pieds à travers les rivets mentionnÉs à l'Étape prÉcédente.

Ne pas trop serrer les vis.

**Si vous avez desserrÉ les vis du pont supÉrieur à l'Étape 3 pour aligner le repose-pieds, serrez d'abord ces Écrous avant de serrer les boulons de butÉe (G).*



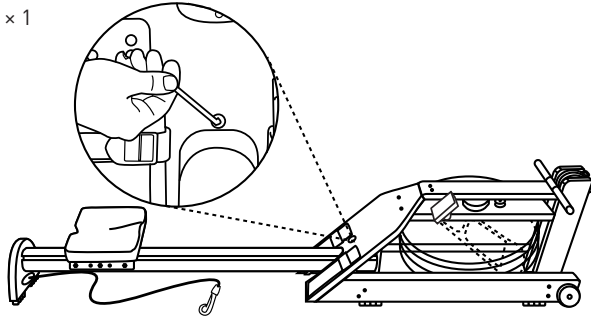
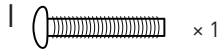
5

Tighten the footboard to the mono rail by screwing in the clamp bar bolt (I).

Do not tighten all the way.

Serrez les cale pieds au mono rail en vissant la vis centrale (I).

Ne pas serrer à fond.



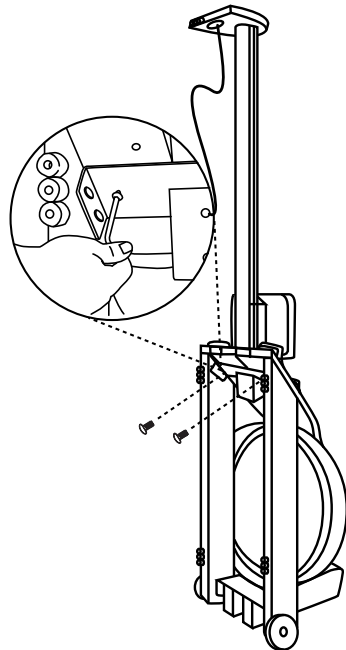
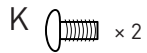
6

Stand the machine up. Insert 2 of the Back of Footboard Bolts into the footboard bracket and tighten.

Do not tighten all the way.

Mettez la machine à la verticale et insérez 2 vis arrières du repose-pieds (K) dans le support du repose-pieds.

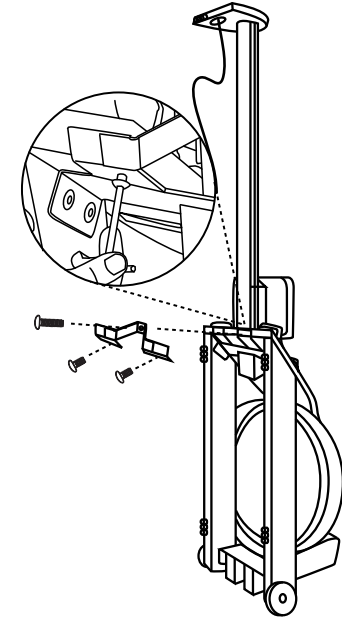
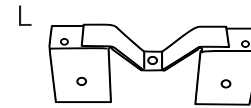
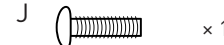
Ne pas serrer à fond.



7

Insert the sub bracket bolt (J) through the U in the rail sub bracket (L) into the rail. Screw in the rail sub bracket (L) underneath the footboard using the 2 remaining back of footboard bolts (K). Tighten all the way.

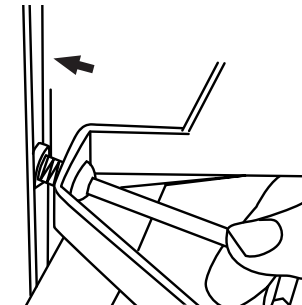
Insérez la vis du support de rail (J) dans la partie en U du support (L). Vissez le support du mono rail (L) sous le repose-pieds en utilisant les 2 vis arrières restantes (K). Serrez complètement.



8

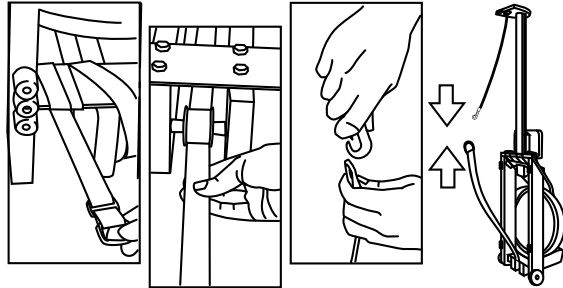
Tighten the rail sub bracket bolt (J) (Step 7) firmly in place.

Serrez complètement (J) (étape 7).



Unwrap the recoil belt from the forward riser bracket, making sure the belt runs below and around the pulley.

Attach the D ring on the recoil belt to the bungee hook.



DÉtachez la sangle située sur le support arrière, en vérifiant que celle-ci passe bien entre les poulies.

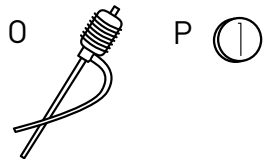
Attachez l'anneau D de cette sangle au crochet du tendeur.

Lay the unit flat and remove the tank stopper from between the top and bottom deck.

Use the included syphon pump (O) to fill the tank to the level indicated on the level gauge sticker located on the tank. (See next page.)

Do not fill above the 19l level mark.

Insert one purification tablet (P) every six months. Additional Purification tablets are available upon request.

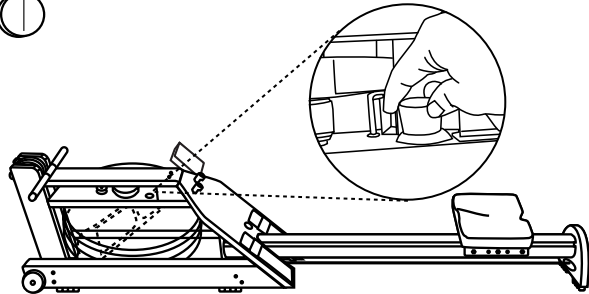


Posez l'appareil à plat et enlevez le bouchon du réservoir situé entre les deux parties horizontales.

Utilisez la pompe incluse (O) pour remplir le réservoir jusqu'au niveau indiqué sur l'autocollant situé sur le côté du réservoir.

Ne remplissez pas au-delà de la marque 19 l.

Insérez une pastille de purification (P) tous les six mois. Des pastilles supplémentaires sont disponibles sur simple demande.



Go back and tighten all the bolts in steps 1, 2, 5 and 6.

Should you experience any problem with aligning the components, loosen all the bolts, align and retighten.

Revenez en arrière et serrez toutes les vis des Étapes 1, 2, 5 et 6.

Si vous rencontrez un problème d'alignement, desserrez toutes les vis, alignez à nouveau et resserrez le tout.

1) To pump water, turn the knob clockwise to close valve as shown in figure A

2) Locate water source above (higher than) water destination:

See Figure B for filling tank

See Figure C for emptying tank

3) Squeeze pump 4-5 times until water flows

4) Turn knob counter-clockwise to allow air into the pump and end syphon.

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

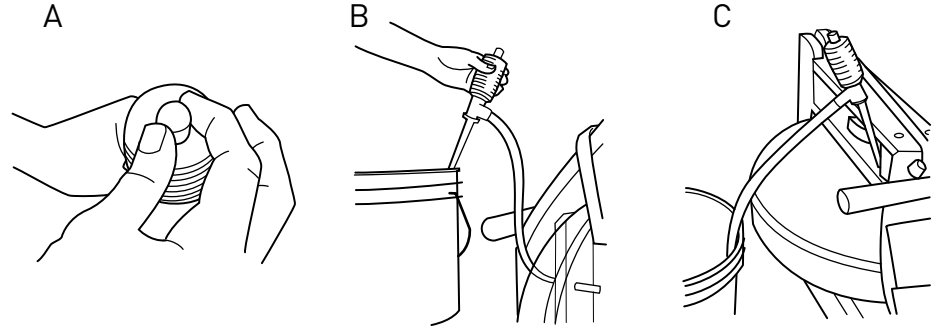
2.) Positionnez la source d'eau au dessus du réservoir :

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.



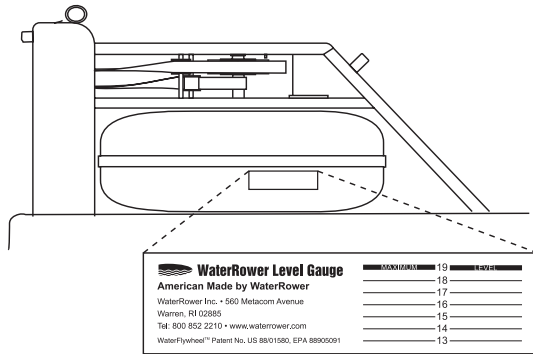
THE LEVEL GAUGE / SERIAL NUMBER | JAUGE DE NIVEAU / NUMÉRO DE SÉRIE

Fill the tank to the level indicated on the sticker on the side of the tank.

The maximum level to fill the tank is Level 19.

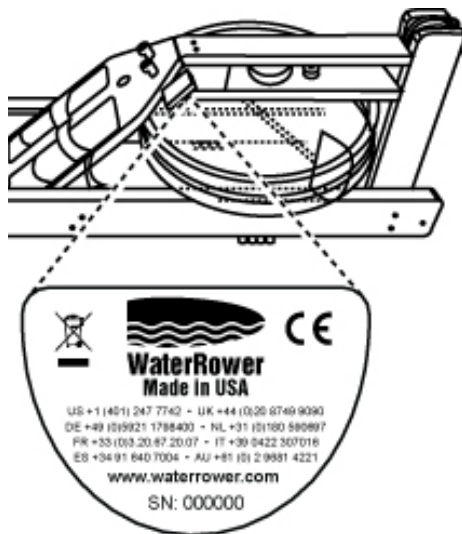
Remplissez le réservoir jusqu'au niveau indiqué sur l'autocollant situé sur le côté du réservoir.

Ne remplissez pas au-delà de la marque 19.



Make note of the serial number. This number can be found on the back of the monitor and is required when contacting WaterRower for customer support.

Notez le numéro de série. Ce numéro se trouve sur l'arrière du moniteur, et est nécessaire lors de la prise de contact avec WaterRower pour le soutien client.



WARRANTY

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.



USA | Americas: 560 Metacom Avenue, Warren, RI
P: +1 (401) 247 7742 | E: support@waterrower.com
www.waterrower.com

UK | Europe: 19 Acton Park Estate, The Vale, London
P: +44 (0) 20 8749 8400 | E: support@waterrower.co.uk
www.waterrower.co.uk

Australia: Unit 8 / 46-50 Wellington Rd. South Granville, NSW 2142
P: +61 (0)2 9681 4221 | E: support@waterrower.com.au
www.waterrower.com.au

France : 1 rue Paul Langevin - 59200 Tourcoing
Tél : + 33 (0)3 20 67 20 07 | E: france@waterrower.com
www.waterrower.fr