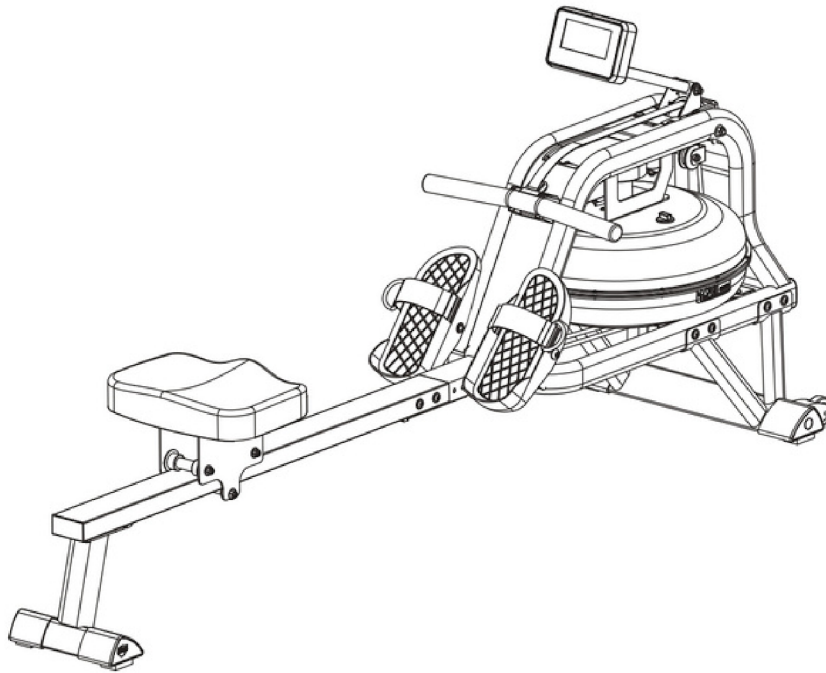




MASSFORCE

# MASSFORCE™ WATER ROWING

model QD-WR2



## INSTRUCTION MANUAL

Thank you for purchasing MASSFORCE WATER ROWING.  
Please read this instruction manual before use.

Importé par / Imported by OUISMART  
31 rue des Sablons 78640 Villiers-Saint-Frédéric, FRANCE

[www.massforce.co](http://www.massforce.co)

# SAFETY WARNINGS

EN

Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental, or motor disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness, or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold. Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C.
- Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet, and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry, and other objects away from the moving parts.

## USE TWO OR MORE PEOPLE TO MOVE AND INSTALL THE PRODUCT

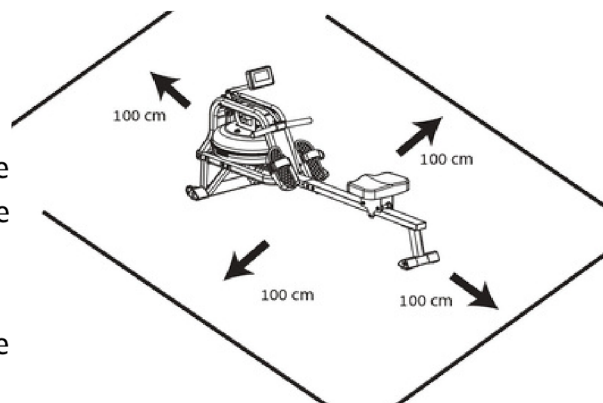
# ASSEMBLY

### WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

### CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.



# INTRODUCTION

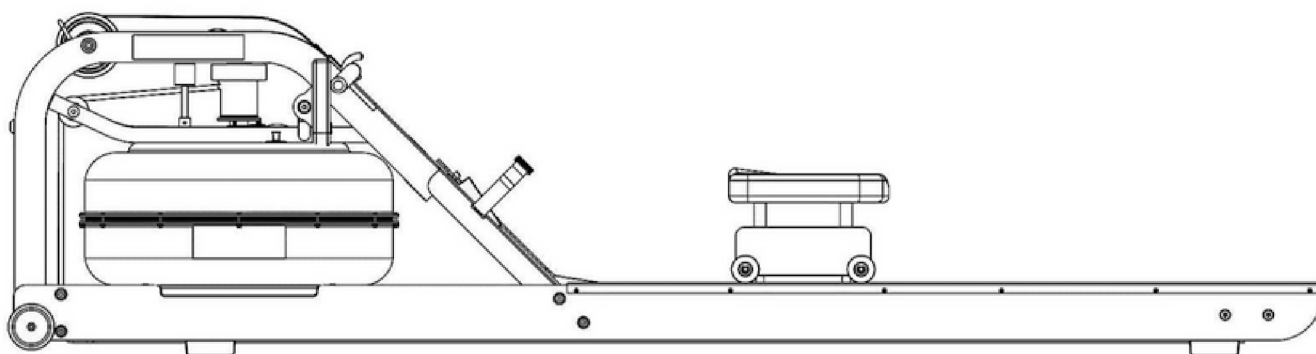
Congratulation on your purchase of MASSFORCE™ WATER ROWING works out many of your major muscles in both your upper and lower body. It works the rhomboids in the shoulders and trapezii in the upper back. When you work out and build muscle in your upper back it can help you reduce back pain and improve your posture.

MASSFORCE™ WATER ROWING functional fitness furniture, designed not to be hidden away like other unsightly gym equipment, but to look at home in your living room. Storing in an upright position no wider than a dining room chair, our rowing machines can be easily laid out for a quick indoor rowing exercise session.

## WORKING PRINCIPLE

The water resistance rowing machine is an aerobic power device that improves the overall ability of the body. Its movement is similar to that of a kayak. During exercise, it can develop more than 80% of the muscles by using the resistance of the water and the change of the flywheel speed in a short time. Can make the whole body muscles get proper exercise.

The rowing machine is a long-term stable contact action. It is not easy to maintain strength and correct posture in all exercises. Start with 4-6 groups with moderate resistance, each group of 10 minutes of practice, and rest for 2-3 minutes. Not until the heart rate has been reduced, you can also increase the intensity at any time.



# TANK FILLING AND WATER TREATMENT PROCEDURES

EN

The MASSFORCE™ WATER ROWING arrives already assembled at your home. Once unpacked, all you have to do is add water to the tank, adjust the straps and set up.

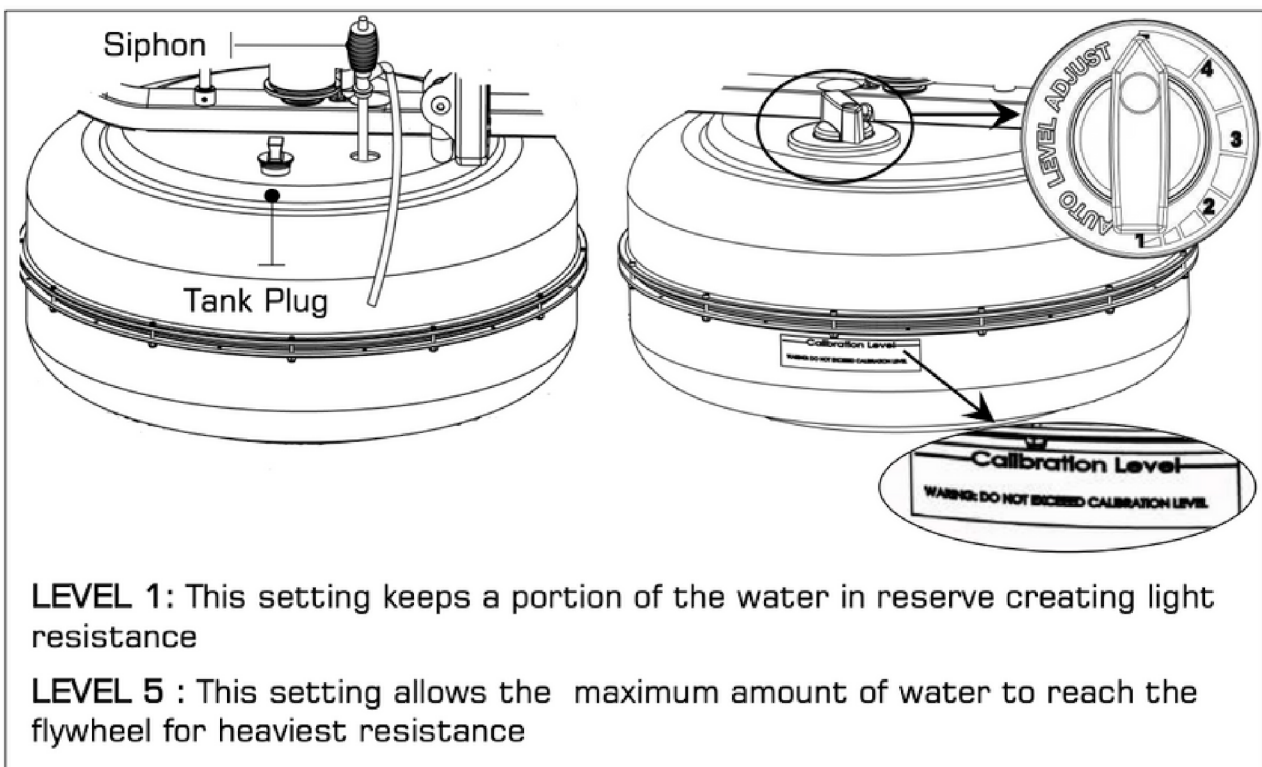
1. Remove Rubber Fill Plug from the top of the tank.
2. Place a large bucket of water next to the Rower. Position the Siphon with rigid hose in the bucket, and flexible hose in the tank.

**Note** : Make sure small breather valve on siphon is closed before filling.

3. Squeeze siphon to begin filling.

**Important** : Do not overfill tank !

4. When full, open the valve on the top of the siphon to allow excess water to escape.
5. Once filling is completed follow the water treatment schedule below, then replace the tank plug.



**CAUTION** : Resistance adjuster must be set to LEVEL 5 to allow for accurate filling capacity.

**WARNING** : Do not overfill the tank beyond the maximum indicated level of 17 liters. Refer to the tank level decal on the lower side of the tank.



# WATER TREATMENT AND CHANGE

## WATER TREATMENT

Add one water treatment tablet per full tank.

**CAUTION** : DO NOT, UNDER ANY CIRCUMSTANCE, USE A WATER TREATMENT TABLET OTHER THAN THOSE SUPPLIED WITH YOUR UNIT.

When your unit purchase includes 4 x water treatment tablets, which is sufficient for several years of use.

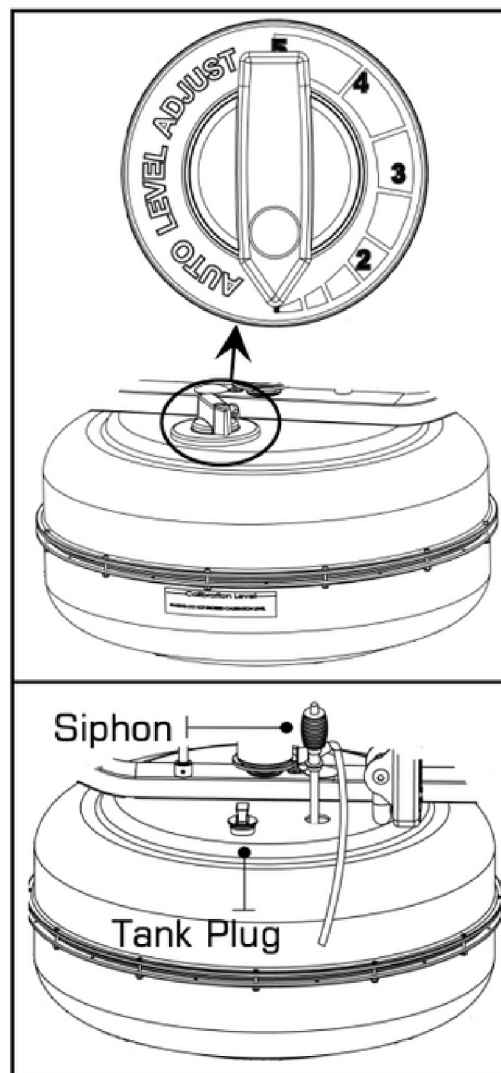
## CHANGING TANK WATER

1. Set adjuster knob to "1"
2. Row at least ten strokes to fill the storage reservoir as completely as possible.
3. Remove tank plug.
4. Insert rigid end of siphon into the tank, and flexible hose into a large bucket.
5. Drain tank (approx. 40% of water will remain) and then refill following directions for tank filling as described in the tank filling section of this manual.

### NOTE :

- The valve on top of the siphon must be closed to allow proper drainage.
- Water treatment will preclude the need to change tank water if the treatment schedule is maintained. Additional water treatment tablet is required only when discoloration appears in the water.
- Exposure to full sunlight reduces the life of the water treatment tablets. Storing the rower away from direct sunlight will extend the time between water treatments.

**NOTE** : Approximately 40% of tank water will remain. It is not possible to completely drain the A/R tank without disassembly.



# PROCESSING AND OPERATION

---

## **LONG TERM WATER TREATMENT AND BASIC OPERATION**

Do not use any water treatment other than the tablets supplied with this unit. For replacement tablets, contact your local distributor.

Water Treatment schedules for the MASSFORCE™ WATER ROWING will vary according to the tanks exposure to sunlight, but expect 8-12 months near a bright, sunlit window and 2 years or more for a darker location. At the point of finding the water slightly cloudy, add a Water Treatment Tablet.

### **CAUTION :**

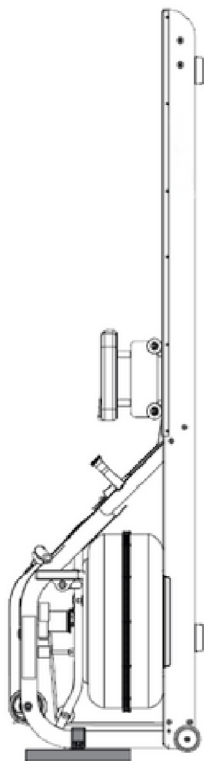
It is strongly recommended that a drop cloth be used under the tank whenever the tank plug is opened for water treatment.

# STORAGE & POWER

## STORAGE CAUTION

The two parts may be placed upright as shown here for more compact storage.

Care should be taken when standing the flywheel section up as the balance may shift suddenly.



## POWER ON AND OFF

### POWER ON

Power on LCD CONSOLE full display for 2 seconds (Figure 1). At the same time there will be a long beep for 2 seconds, enter standby mode.

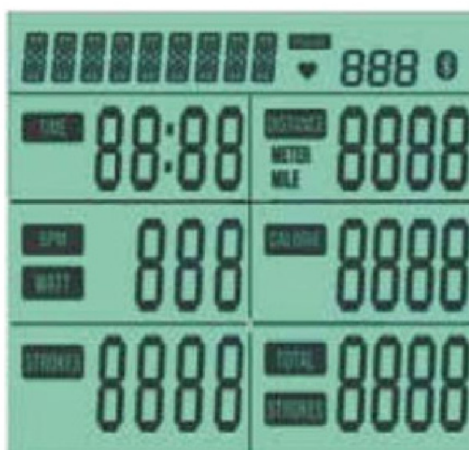


Figure 1

### POWER OFF

- 1.No signal input within 4 minutes, LCD CONSOLE enters ASLEEP mode.
- 2.When there is signal input or key input, LCD CONSOLE wakes up.

# SPECIFICATION

---

**PRODUCT SIZE :**

Assembly size: 215\*53\*60 cm

Packaging size: 220\*59\*60 cm

N.W./G.W.: 34kg/38kg

Material:

Color equipment: black and wood color

1-year warranty

**WHAT'S IN THE BOX :**

1 unit Massforce Water Rowing

Instruction manual

# ANATOMY PRODUCT

---

**FEATURES**

- A. Handle grip
- B. Adjustment knob
- C. Weight plates
- D. Weight locking tab
- E. Base or tray
- F. Lifting handle

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

## **WARNING**

This chapter includes precautions and fitness safeguards for the installation and use of the MASSFORCE™ WATER ROWING. Please read this chapter carefully before installing or using your equipment. Safety instructions are provided in the following languages:

- English, French

## **USER SAFETY PRECAUTIONS**

These safety notes are directed to you as the owner of MASSFORCE™ WATER ROWING. Please train all your users and fitness staff to follow these safety instructions. **DO:**

- Do encourage each of your users to discuss their health program or fitness regimen with a healthcare professional.
- Do perform regular preventative maintenance.
- Do the exercise slowly until you reach a level of comfort.

## **DO NOT:**

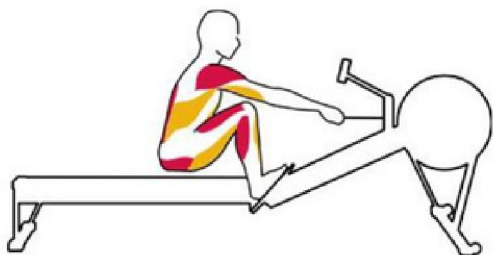
- Do not use without proper athletic shoes.
- Do not use in rainy weather outdoors, or in an enclosed pool environment.
- Do not drop or insert any object, hands, or feet into any opening or within the area of the wheel.

## **WARNING:**

- Your MASSFORCE™ WATER ROWING is designed for aerobic exercise in a commercial or consumer environment.
- Please check with your physician prior to beginning any exercise program.
- Do not push yourself to excess. Stop if you are feeling faint, dizzy, or exhausted. Use common sense when biking.
- Read the owner's manual in its entirety before operating the row.
- Failure to obey this warning can result in injury or death.



# INSTRUCTIONS FOR USE

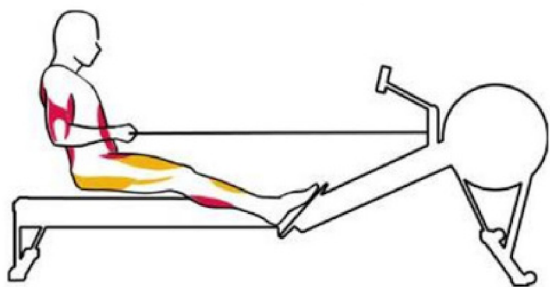
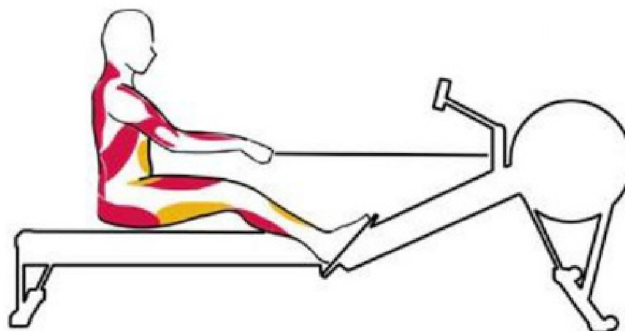


## THE CATCH

At the catch, your legs are compressed and your shins are vertical. Your triceps work to extend your arms, and the flexor muscles of your fingers and thumbs grip the handle. Your back muscles are relaxed, and your abdominals are flexing your torso forward.

## THE DRIVE

You initiate the drive with the powerful muscles of your legs, and all of the shoulder muscles are contracting. As you work through the drive sequence, your biceps engage to pull the handle toward your abdomen, your back muscles work more as you swing your torso open, and your glutes and hamstrings contract to extend the hip. As the drive finishes with the arm pull-through, nearly all the muscles of your upper body engage.

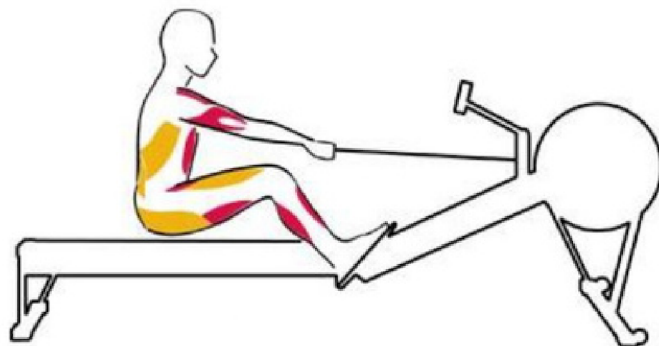


## THE FINISH

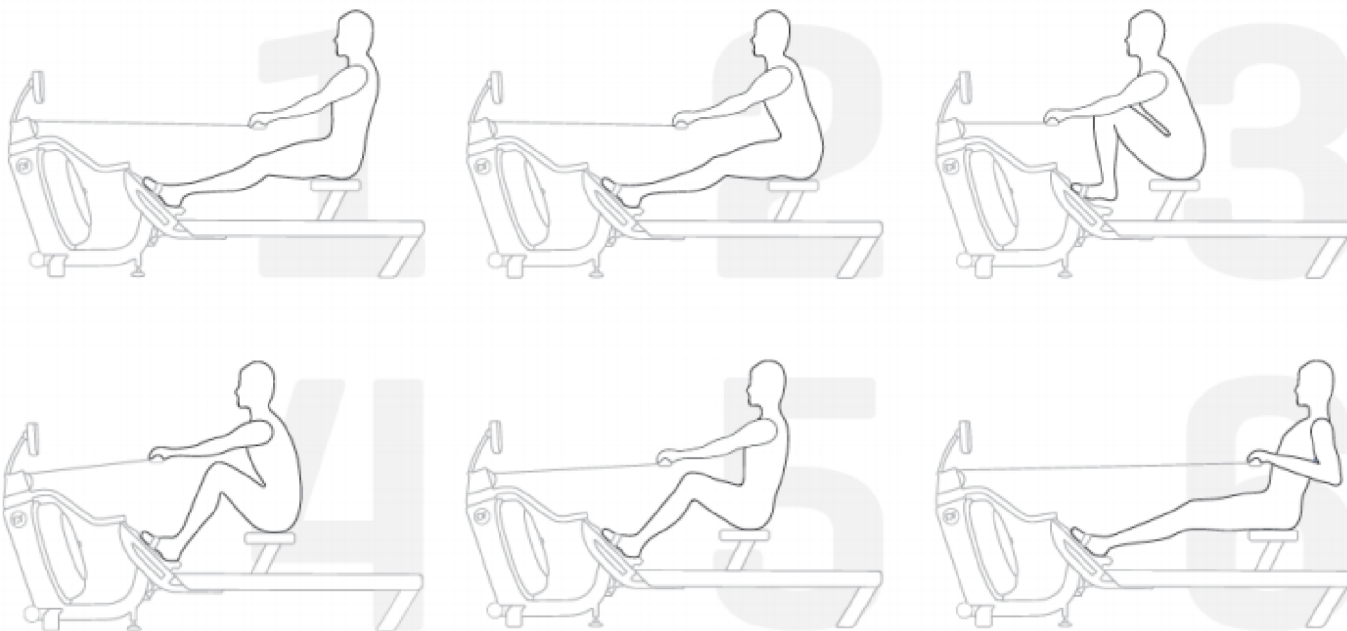
At the finish, the abdominals stabilize the body, and the glutes and quads are contracting. The biceps and many of the back muscles are also contracting to help keep the torso in the finish position and to internally rotate the upper arms.

## THE RECOVERY

The triceps engage to push the arms forward and away from the body. The abdominals flex the torso forward, and the hamstrings and calves contract as you slide up to the catch.



# START ROWING



1. Sit with straight legs and back, leaning forward slightly at the hips with arms out straight and hands level with the lower ribs. Swing back.

2. Legs and back straight, leaning slightly forward from the hips, arms out in front. Lean and slide forward.

**Note : Hands should now be around your knees, keeping legs straight.**

3. Legs come forward, aiming to get the shins vertical. Back is still straight, and posture leaning slightly forward with arms still out front. Now drive hard, this is the CATCH.

4. Knees partially straightened so seat is now at mid-point of travel, back and arms still straight. Maintain the stroke.

5. Knees are nearly straight, back is still straight but now leaning slightly back from the hips. Arms straight. Now squeeze through.

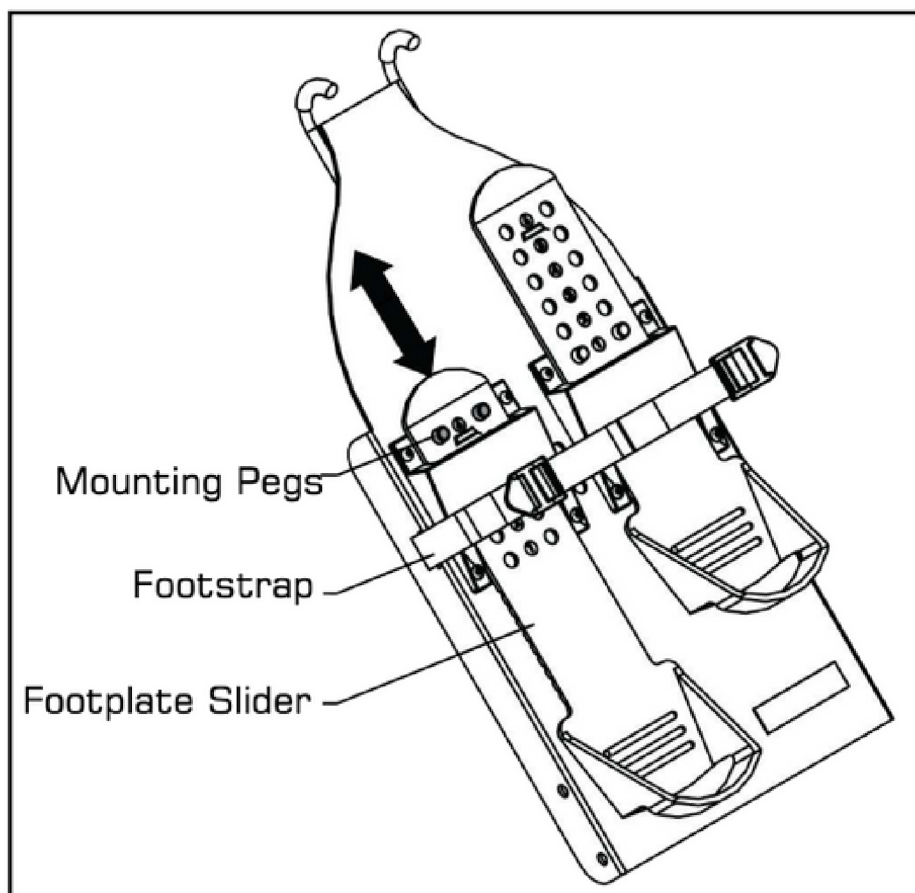
6. Legs now fully extended. Back straight and leaning slightly back, now pull with the arms so they are close to the chest, forearms horizontal and elbows close in to the rib cage. This is the FINISH.

**CAUTION :** Always consult a doctor before beginning an exercise program. Stop immediately if you feel faint or dizzy.

# ADJUST FOOTPLATES

The Footplate Slider accommodates most foot sizes, and is designed to keep your feet securely in place as you row. The feet should be positioned so that the foot strap covers the section of the foot naturally bend as row.

Lift the top of the Footplate from the mounting pegs and slide vertically between 1-6 to suit your foot length. Secure by hooking the Footplate back onto the mounting pegs and pushing down firmly to lock it into position. Place feet on the foot plates and tighten the Footstraps to ensure your feet sit firmly against the heel captures.



**WARNING :** Never operate this rower without feet properly secured in footstraps, or without the sliding portion of the footplate slider locked into position !

# SCREEN AND SETTINGS

---

**Auto Start :** Commence exercise to activate.

**Reset all values :** Press and hold RESET button for 3 seconds.

**Auto Power Down :** Over 5 minutes. All values revert to zero after restart.

# WORKOUT

The workout must be suitably light but of a long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing daily workout time to one hour.

Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

## **EXERCISE INSTRUCTIONS**

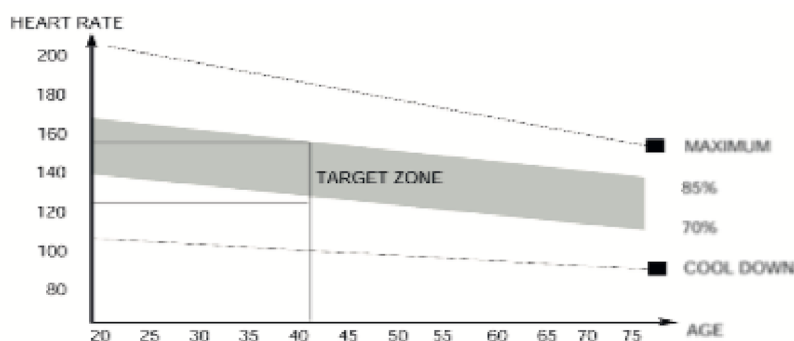
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle, and in conjunction with a calorie-controlled diet help you lose weight.

### **The warming up phase**

The stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramps and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

### **The exercise phase**

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start about 15-20 minutes.



# WORKOUT

## **The cool-down phase**

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

## **Muscle toning**

To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm-up and cool-down phases, but towards the end of the exercise phase, you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## **Weight loss**

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## **Heart rate measurement (heart rate chest belt)**

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combina

MASSFORCE™ WATER ROWING does not require special maintenance or recalibration when it is assembled, used, and serviced according to instructions.

- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth
- after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

## DAILY MAINTENANCE

The lifespan of this product will be determined by how consistently you perform the daily maintenance procedures. Dry the MASSFORCE™ WATER ROWING after each use to remove sweat and moisture. It is best to use a liquid non-abrasive cleaner diluted with water.

**WIPE DOWN/CLEANING:** to prevent the build-up of rust and other forms of corrosion, wipe down the row at the end of each day (or preferably at the end of each class). Raise all posts to the highest setting to expose moisture. Using an absorbent cloth, focus on all areas that perspiration can settle. Give attention to the following areas:

Handgrips, seat/adjustable slide for the seat, back leg assembly, guard, pop-pins, leveling feet.

*NOTE: Never use abrasive cleaning liquids or petroleum-based solvents when wiping down the row.*

## WEEKLY MAINTENANCE

Weekly maintenance should focus on the overall performance of the row during these inspections, look for vibration and possible loose assemblies. Have experienced identifying and help diagnose any vibration, noises, and any "unusual" feeling from the drive belt.

## MONTHLY MAINTENANCE

The monthly maintenance check should be a comprehensive inspection of the overall frame and main assembly components of the MASSFORCE™ WATER ROWING in addition to the weekly maintenance.

- You can lubricate the chain with a spoonful of pure mineral oil, triple oil, or 20W motor oil. Pour the oil on a kitchen towel and use it to wipe the entire chain. Wipe off spilled oil. Repeat wiping if necessary. Do not use any cleaners or solvents for chain cleaning.
- Check the key bar for hard links. If lubrication does not solve the problem, the chain should be replaced.
- Inspect the chain and handlebar connections for wear. If the holes become longer or the U-bolts are worn to half, the entire connection should be replaced.
- Check whether the screws including the component screws are tightened. If necessary, loosen or tighten the nut on the electronic arm connector.
- Use a flashlight to check for dust inside the flywheel and vacuum if necessary.

Note: The electronic control console is a sealed device and should never be disassembled. Attempts to dismantle will exempt the security interest. If there is a problem with this part, please contact the manufacturer.

# TROUBLESHOOTING

## Water changes color or becomes cloudy

Possible cause: Rower is in direct sunlight or has not had water treatment.

Solution:

- Change rower location to reduce direct exposure to sunlight.
- Add water treatment or change tank water as directed in the water treatment section of this manual.

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases, it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact Massforce immediately. Always give the model and the serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use, and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment, and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

Massforce branded items purchased from massforce.co include a 1-year limited replacement warranty. For Customer Service, please send us email: [Hello@massforce.co](mailto:Hello@massforce.co).

DO NOT DISPOSE OF BATTERIES IN FIRE. ALWAYS DISPOSE OF BATTERIES PER LOCAL & FEDERAL GUIDELINES. MASSFORCE® name and logo are registered trademarks.

©Massforce. All Rights Reserved.



Read Instructions  
Before Operating

CE MADE IN  
CHINA



# AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

---

Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non-respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour.
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumers.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante comprise entre 10 °C et 35 °C.
- Stocker l'appareil que dans des environnements dont la température ambiante est comprise entre 5 °C et 45 °.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez vos cheveux à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.

**IL EST RECOMMANDE D'ETRE AU MOINS 2 PERSONNES POUR L'INSTALLATION**

# ASSEMBLAGE

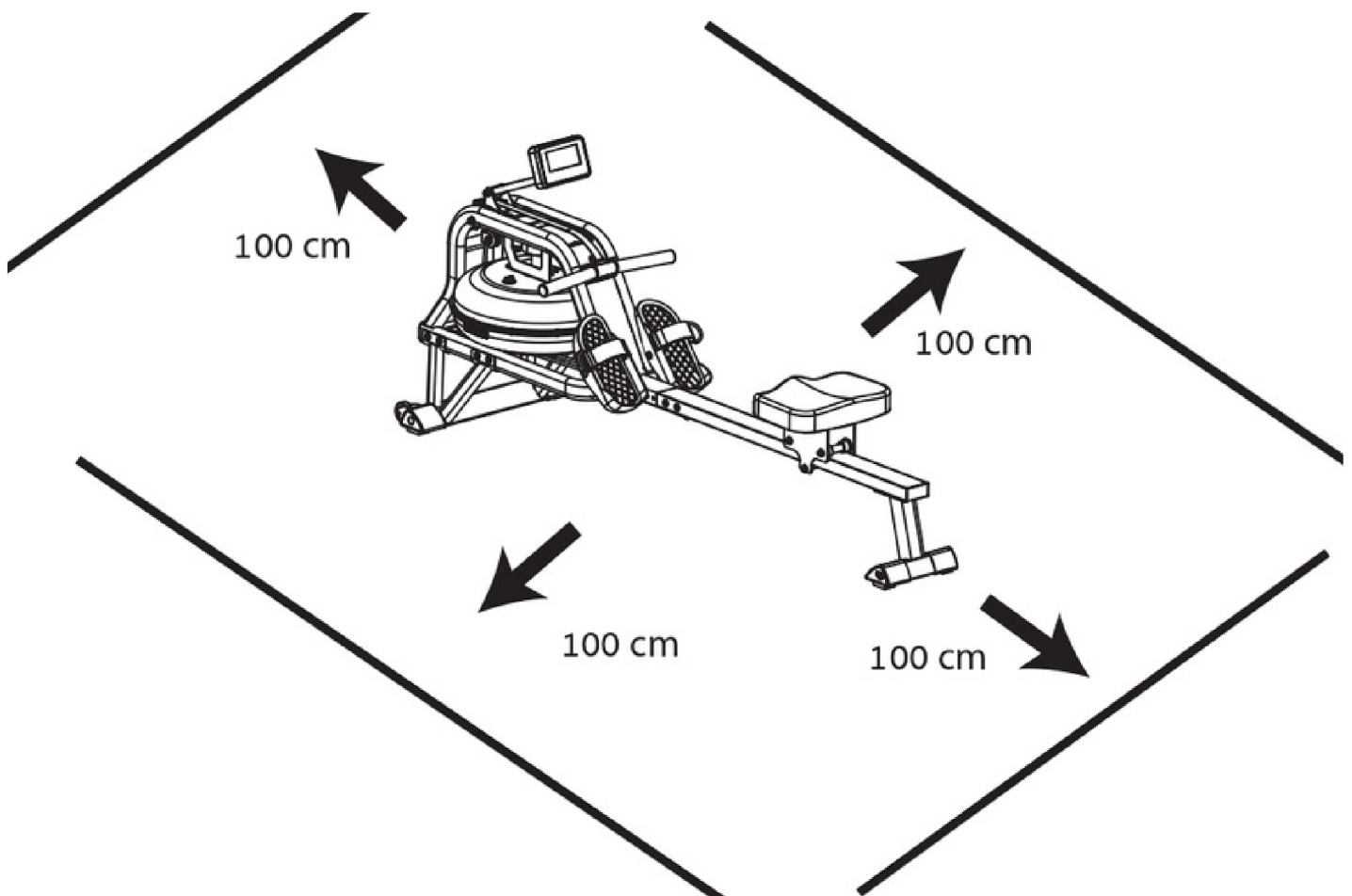
---

## AVERTISSEMENT

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

## PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.





# INTRODUCTION

---

Félicitations pour l'achat de votre MASSFORCE™ WATER ROWING qui fait travailler un grand nombre de vos principaux muscles, à la fois dans le haut et le bas du corps. Il fait travailler les rhomboïdes dans les épaules et les trapèzes dans le haut du dos.

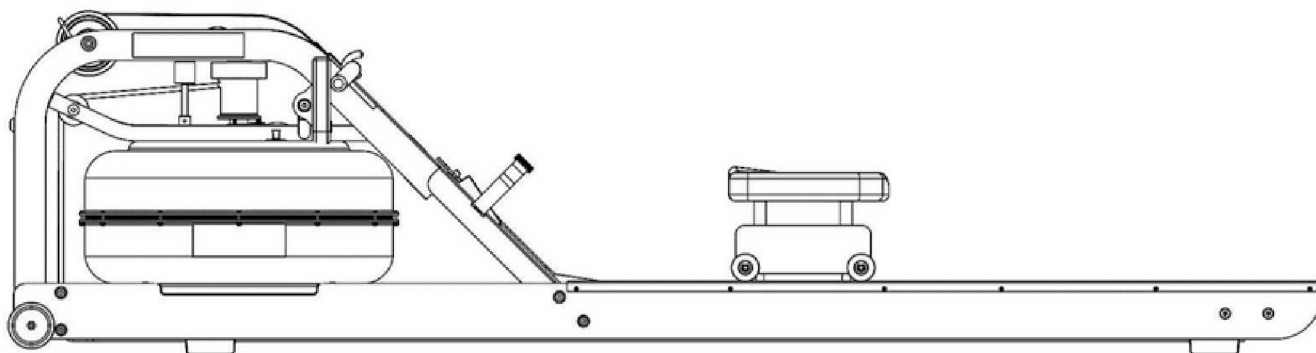
Lorsque vous vous entraînez et développez les muscles du haut du dos, cela peut vous aider à réduire les douleurs dorsales et à améliorer votre posture.

MASSFORCE™ WATER ROWING est un équipement de fitness, conçu non pas pour être dissimulé comme d'autres équipements de gym disgracieux, mais pour être à l'aise dans votre salon. Se rangeant en position verticale, pas plus large qu'une chaise de salle à manger, nos rameurs peuvent être facilement disposés pour une rapide session en intérieur.

## PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

Le rameur à résistance d'eau est un appareil de puissance aérobique qui améliore la capacité globale du corps. Son mouvement est similaire à celui d'un kayak. Pendant l'exercice, il peut développer plus de 80 % des muscles en utilisant la résistance de l'eau et la variation de la vitesse du volant d'inertie en un court laps de temps. Il peut permettre aux muscles de tout votre corps de s'exercer correctement.

Le rameur est une action de contact stable à long terme. Il n'est pas facile de maintenir la force et la posture correcte dans tous les exercices. Commencez par 4-6 groupes avec une résistance modérée, chaque groupe de 10 minutes de pratique, et reposez-vous pendant 2-3 minutes. Pas avant que la fréquence cardiaque ait été réduite, vous pouvez également augmenter l'intensité à tout moment.



# REPLISSAGE DU RÉSERVOIR

Le MASSFORCE™ WATER ROWING arrive déjà monté chez vous. Une fois déballé, vous n'avez plus qu'à ajouter de l'eau dans le réservoir, ajuster les sangles et à vous installer.

1. Enlevez le bouchon de remplissage en caoutchouc du haut du réservoir.
2. Placez un grand seau d'eau près du rameur et positionnez le siphon avec le tuyau rigide dans le seau et le tuyau flexible dans le réservoir comme indiqué.

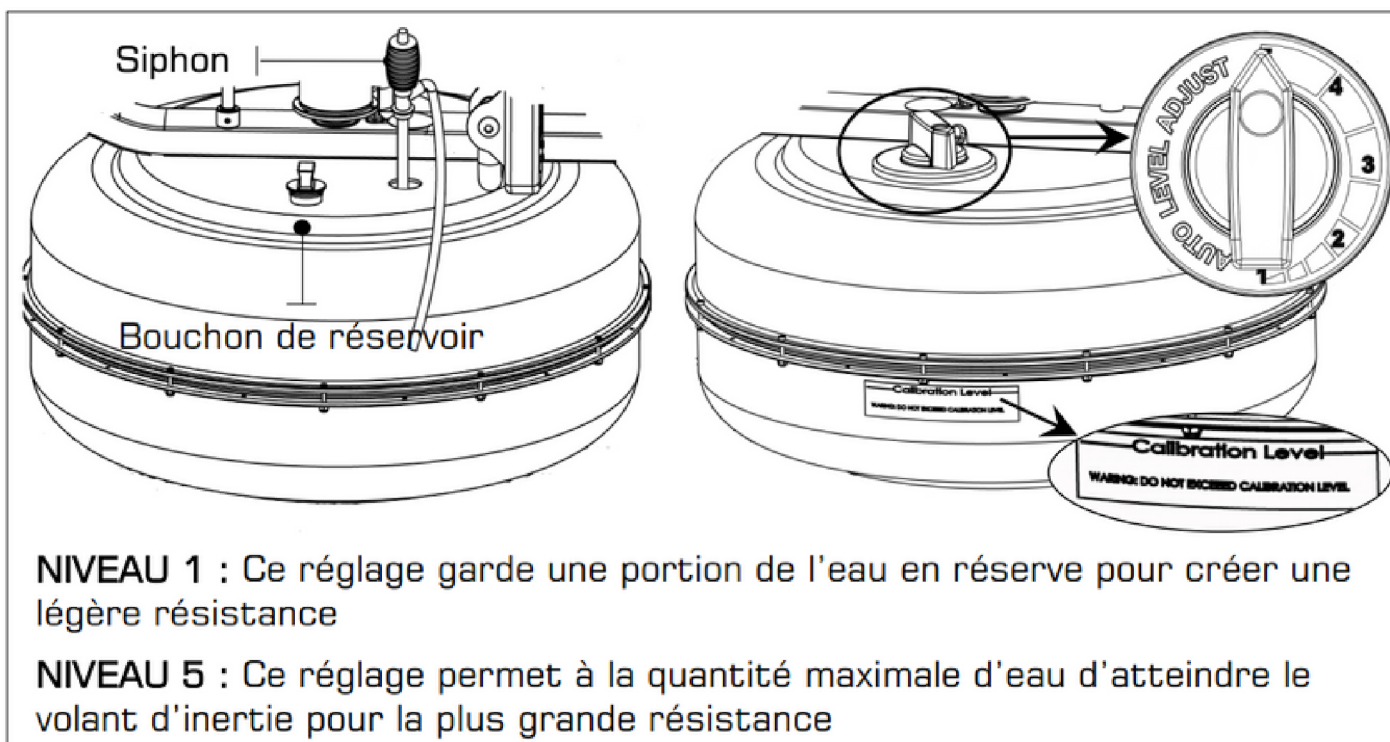
**Remarque :** Assurez-vous que la petite soupape d'aération au haut du siphon soit fermée avant le remplissage.

3. Commencez à remplir le réservoir en pinçant le siphon. Utilisez l'étiquette de jauge d'eau sur le côté du réservoir pour mesurer le volume d'eau dans le réservoir.

**Important :** Ne remplissez pas trop le réservoir !

4. Après avoir rempli le réservoir au niveau d'eau désiré, ouvrez la soupape au haut du siphon pour permettre à l'eau en trop de s'échapper.

5. Assurez-vous que le bouchon du réservoir est remis à sa place une fois le remplissage et les procédures de traitement de l'eau terminés.



**REMARQUE :** Remplissez le réservoir uniquement avec poignée de réglage à la position de « NIVEAU 5 ».

**AVERTISSEMENT :** Ne remplissez pas trop le réservoir au-delà du niveau maximum indiqué de 17 litres. Référez-vous à l'insigne de niveau dans la partie inférieure du réservoir.

# TRAITEMENT ET CHANGEMENT D'EAU

## TRAITEMENT DE L'EAU

Ajoutez une capsule de traitement d'eau par réservoir plein.

**REMARQUE :** EN AUCUN CAS, N'UTILISEZ AUCUNE PASTILLE DE TRAITEMENT D'EAU AUTRE QUE CELLES FOURNIES AVEC VOTRE APPAREIL.

Lorsque vous achetez l'appareil, 4 pastilles de traitement d'eau vous ait fournis. Cela est suffisant pour plusieurs années d'utilisation.

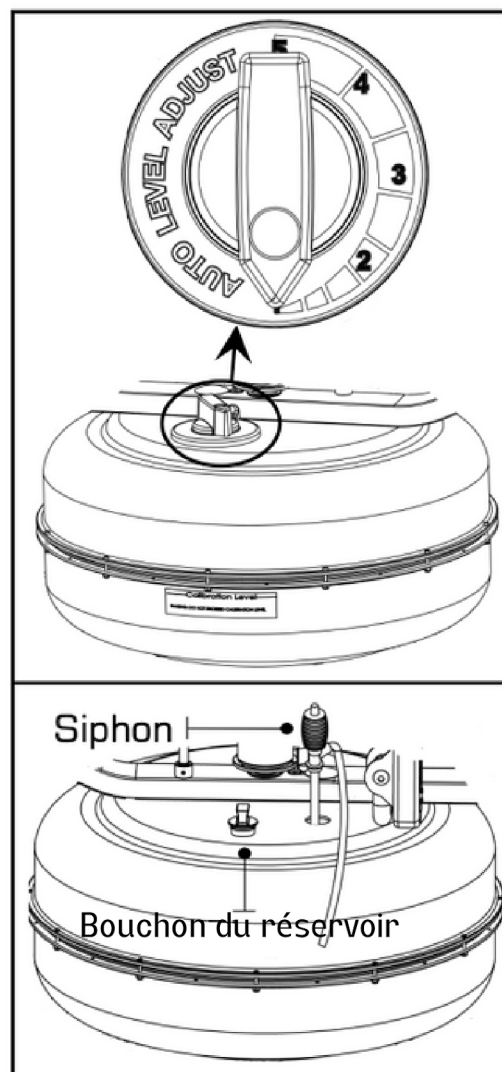
## CHANGEMENT DE L'EAU DU RÉSERVOIR

1. Mettez la poignée de réglage sur « 1 ».
2. Ramez pendant au moins 10 coups pour remplir le plus possible le réservoir de stockage.
3. Retirez le bouchon du réservoir.
4. Insérer l'extrémité rigide du siphon dans le réservoir, et le tuyau flexible dans un grand seau.
5. Vidangez le réservoir (environ 40 % de l'eau restera) puis remplissez-le, en suivant les instructions qui se trouvent dans la section sur le remplissage du réservoir de ce manuel.

### REMARQUE :

- La soupape sur le dessus du siphon doit être fermée afin de permettre un drainage adéquat.
- Le traitement de l'eau écartera la nécessité de changer l'eau du réservoir si le programme de traitement est maintenu. L'ajout d'une capsule de traitement de l'eau est seulement nécessaire lorsqu'une décoloration apparaît dans l'eau.
- L'exposition à la pleine lumière du soleil réduit la durée de vie des comprimés de traitement de l'eau. Le stockage du rameur à l'abri du soleil direct prolongera le temps entre les traitements de l'eau.

**REMARQUE :** Environ 40 % de l'eau du réservoir restera. Il n'est pas possible de complètement drainer le réservoir sans désassemblage.



# TRAITEMENT ET FONCTIONNEMENT

---

## TRAITEMENT DE L'EAU À LONG TERME ET FONCTIONNEMENT DE BASE

N'utilisez aucune pastille de traitement d'eau autre que celles fournies avec votre appareil. Pour commander d'autres pastilles, communiquez avec votre distributeur.

La fréquence de traitement d'eau du MASSFORCE™ WATER ROWING variera selon l'exposition du réservoir au soleil.

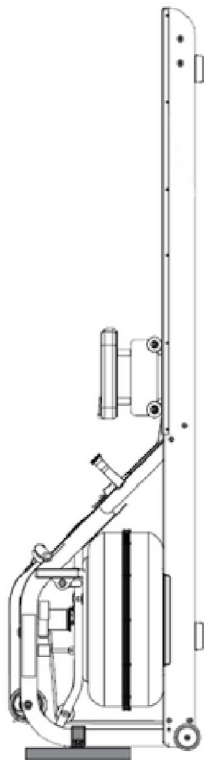
En règle générale, il faudrait remplacer la pastille après 8 à 12 mois s'il est placé près d'une fenêtre ensoleillée et 2 ans ou plus s'il est placé dans un endroit moins éclairé. Si l'eau devient un peu trouble, ajoutez une pastille de traitement d'eau.

### **REMARQUE :**

Il est fortement recommandé de placer un tissu sous le réservoir lorsqu'il est ouvert pour traiter l'eau.

## PRÉCAUTION DE STOCKAGE

Les deux parties peuvent être placées verticalement comme indiqué ici pour un rangement plus compact. Il convient d'être prudent lorsque vous mettez la section du volant d'inertie debout, car l'équilibre peut soudainement se déplacer.



## MISE EN MARCHÉ ET ARRÊT

### MISE EN MARCHÉ

Allumez l'affichage complet de la CONSOLE LCD pendant 2 secondes (Figure 1). En même temps, il y aura un long bip pendant 2 secondes, pour entrer en mode veille.



Figure 1

### MISE EN ARRÊT

1. Si aucun signal n'est entré pendant 4 minutes, la CONSOLE LCD passe en mode veille.
2. En cas d'entrée de signal ou de touche, la CONSOLE LCD se réveille.



**FR**

# CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

---

## **TAILLE DU PRODUIT :**

Taille d'assemblage : 215\*53\*60 cm

Dimensions de l'emballage : 220\*59\*60 cm

N.W./G.W. : 34kg/38kg

Matériau : acier inoxydable, bois massif et plastique

Couleur noir et couleur bois

Garantie 1 an

## **CONTENU DE LA BOÎTE :**

1 Massforce Water Rowing

Manuel d'instruction

# ANATOMIE DU PRODUIT

---

## **FONCTIONNALITÉ**

A. Poignée

B. Bouton de réglage

C. Plaques de poids

D. Languette de verrouillage des poids

E. Base ou plateau

F. Poignée de levage

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

---

## **AVERTISSEMENT :**

Ce chapitre comprend des précautions et des mesures de protection de la condition physique pour l'installation et l'utilisation du MASSFORCE™ WATER ROWING. Veuillez lire attentivement ce chapitre avant d'installer ou d'utiliser votre équipement. Les instructions de sécurité sont fournies dans les langues suivantes :

- Anglais, Français

## **MESURE DE SÉCURITÉ DE L'UTILISATEUR :**

Ces consignes de sécurité vous sont adressées en tant que propriétaire du MASSFORCE™ WATER ROWING. Veuillez former tous vos utilisateurs et votre personnel de fitness à suivre ces consignes de sécurité.

### **CE QU'IL FAUT FAIRE :**

- Encouragez chacun de vos utilisateurs à discuter de leur programme de santé ou de leur régime de remise en forme avec un professionnel de la santé.
- Effectuez un entretien préventif régulier.
- Faites l'exercice lentement jusqu'à ce que vous atteigniez un niveau de confort.

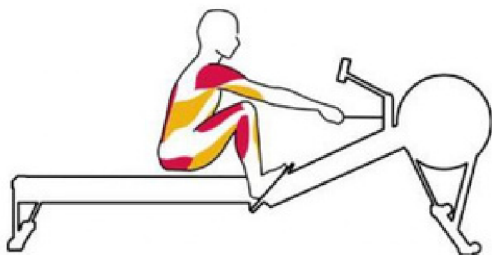
### **CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :**

- Ne pas utiliser sans chaussures de sport appropriées.
- Ne pas utiliser par temps de pluie à l'extérieur, ou dans un environnement de piscine fermé.
- Ne pas laisser tomber ou insérer un objet, les mains ou les pieds dans une ouverture ou dans la zone de la roue.

## **AVERTISSEMENT :**

- Votre MASSFORCE™ WATER ROWING est conçu pour l'exercice aérobique dans un environnement commercial ou grand public.
- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.
- Ne vous poussez pas à l'excès. Arrêtez-vous si vous vous sentez faible, étourdi ou épuisé. Faites preuve de bon sens lorsque vous faites du rameur.
- Lisez le manuel du propriétaire dans son intégralité avant d'utiliser le rameur.
- Le non-respect de cet avertissement peut entraîner des blessures ou la mort.

# INFORMATIONS D'UTILISATION

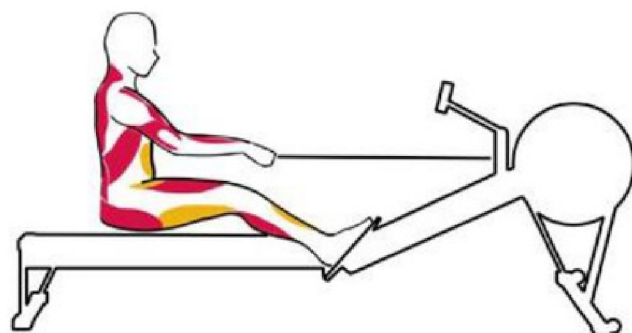


## LA PRISE

Au moment de la réception, vos jambes sont comprimées et vos tibias sont verticaux. Vos triceps travaillent pour étendre vos bras, et les muscles fléchisseurs de vos doigts et de vos pouces agrippent la poignée. Les muscles de votre dos sont détendus et vos abdominaux fléchissent votre torse vers l'avant.

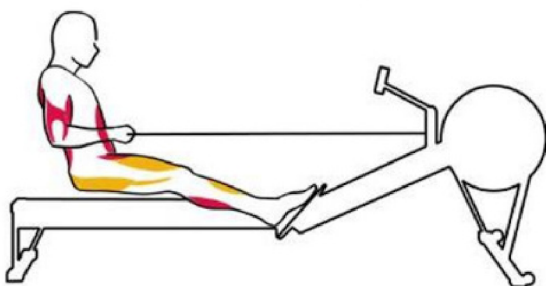
## L'ENTRAÎNEMENT

Vous lancez l'entraînement avec les muscles puissants de vos jambes, et tous les muscles de vos épaules se contractent. Au fur et à mesure que vous avancez dans la séquence d'entraînement, vos biceps s'engagent pour tirer la poignée vers votre abdomen, vos muscles dorsaux travaillent davantage lorsque vous ouvrez le torse, et vos fessiers et ischio-jambiers se contractent pour étendre la hanche. Lorsque l'entraînement se termine par la traction du bras, presque tous les muscles du haut du corps s'engagent.



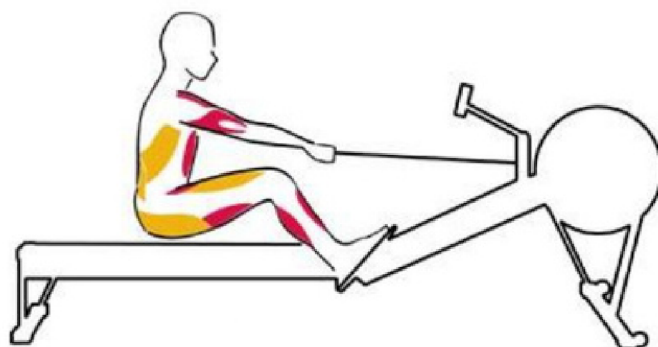
## L'ARRIVÉE

À l'arrivée, les abdominaux stabilisent le corps, et les fessiers et les quadriceps se contractent. Les biceps et de nombreux muscles du dos se contractent également pour aider à maintenir le torse dans la position d'arrivée et à faire une rotation interne des bras.

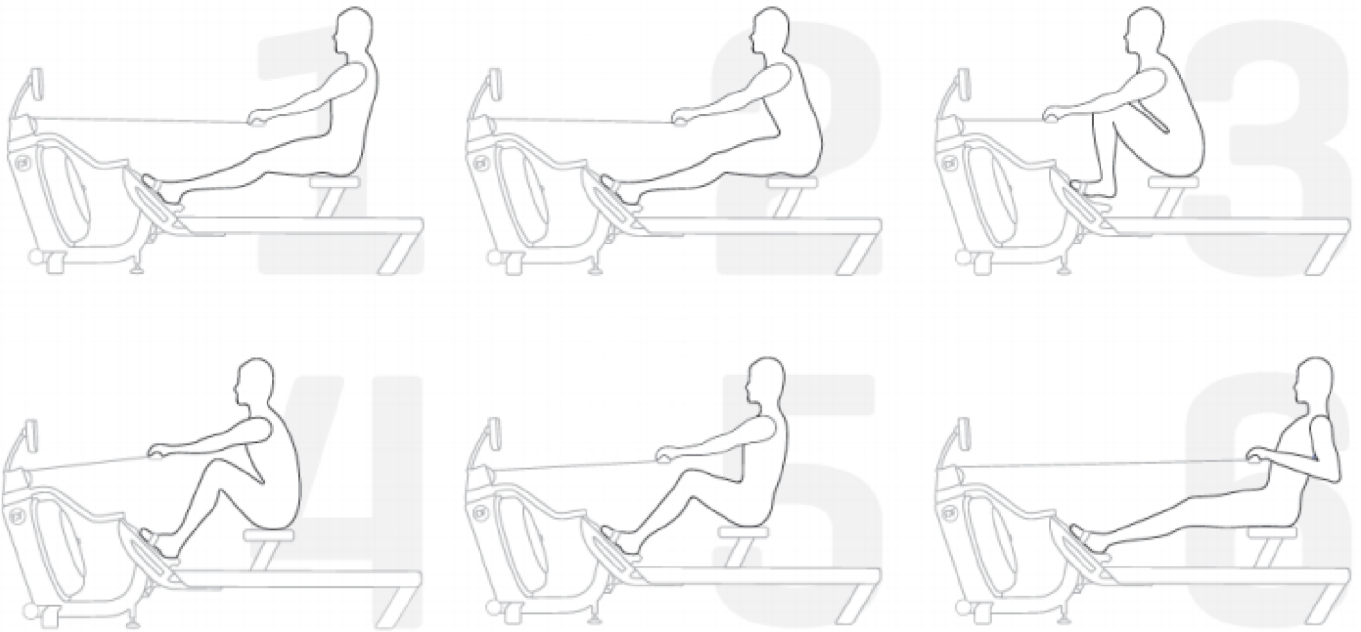


## LA RÉCUPÉRATION

Les triceps s'engagent pour pousser les bras en avant et loin du corps. Les abdominaux fléchissent le torse vers l'avant, et les ischio-jambiers et les mollets se contractent lorsque vous glissez vers la prise.



# COMMENCER À RAMER



1. Asseyez-vous avec le dos et les jambes droits, penchez-vous légèrement vers l'avant avec les bras étendus et les mains au niveau des côtes inférieures. Basculez vers l'arrière.

2. Tout en gardant les jambes et le dos droits et en se penchant légèrement vers l'avant à partir des hanches, étendez vos bras vers l'avant. Penchez-vous et glissez vers l'avant.

**Remarque : Vos mains devraient être présentement près de vos genoux tout en gardant vos jambes droites.**

3. Les jambes avancent visant à amener les avant-jambes à la verticale. Le dos est toujours droit et votre posture se penchant légèrement vers l'avant et les bras toujours vers l'avant. Ramez maintenant fort, il s'agit de L'ATTAQUE.

4. Étendez partiellement les genoux afin que le siège soit à mi-course tout en gardant toujours les jambes et le dos droits. Maintenez le rythme.

5. Les genoux sont presque droits, le dos est toujours droit, mais vous vous penchez légèrement vers l'arrière au niveau des hanches. Les bras droits. Complétez le mouvement.

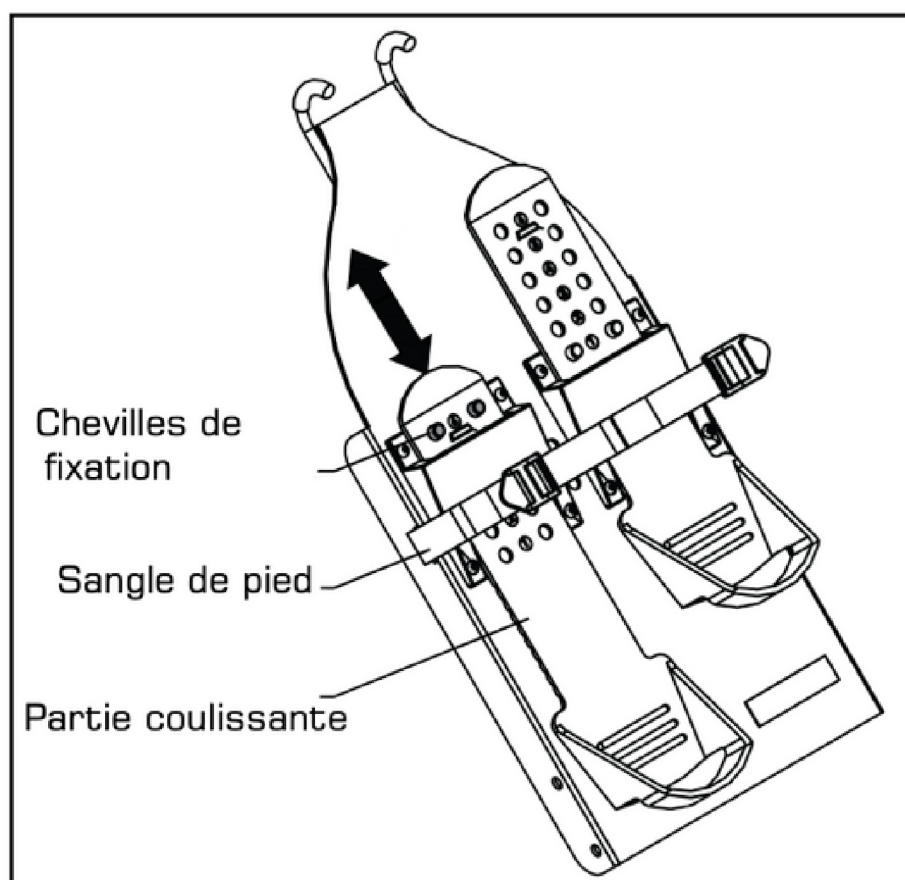
6. Les jambes sont présentement étendues. Avec le dos droit, mais penché légèrement vers l'arrière, tirez maintenant avec vos bras pour les ramener vers la poitrine tout en gardant les avant-bras horizontaux et les coudes proches de la cage thoracique. Il s'agit du DÉGAGÉ.

**MISE EN GARDE :** Consultez toujours un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement. Cessez les exercices immédiatement si vous ressentez des étourdissements ou que vous êtes sur le point de vous évanouir.

# UTILISER LA PLAQUE DE PIED

La plaque de pied glissante est conçue pour accueillir un large éventail de tailles de pieds et est très simple à utiliser.

Pour l'ajuster, soulevez le dessus de la partie amovible de la plaque de pied glissante puis glissez-la vers le haut ou le bas. Les numéros 1 à 6 représentent une ligne directrice à partir de laquelle la longueur appropriée peut être déterminée. Fixez la plaque sur les chevilles de fixation et appuyez fermement pour la bloquer en position. Attachez les sangles de pieds de façon sécuritaire puis commencez votre entraînement.



**AVERTISSEMENT :** N'utilisez jamais ce rameur sans que les pieds soient fixés de manière sécuritaire dans les sangles de pieds, ou sans que la partie amovible de la plaque de pied glissante soit verrouillée en position!

# ÉCRAN ET PARAMÈTRES

---

**Démarrage automatique :** Commencer l'entraînement pour activer.

**Réinitialiser toutes les valeurs :** Maintenez le bouton RESET (Réinitialiser) enfoncé pendant 3 secondes.

**Mise hors tension automatique :** Plus de 5 minutes. Toutes les valeurs reviennent à zéro après le redémarrage.



# ENTRAÎNEMENT

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobique repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice. Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

## INSTRUCTIONS D'EXERCICE

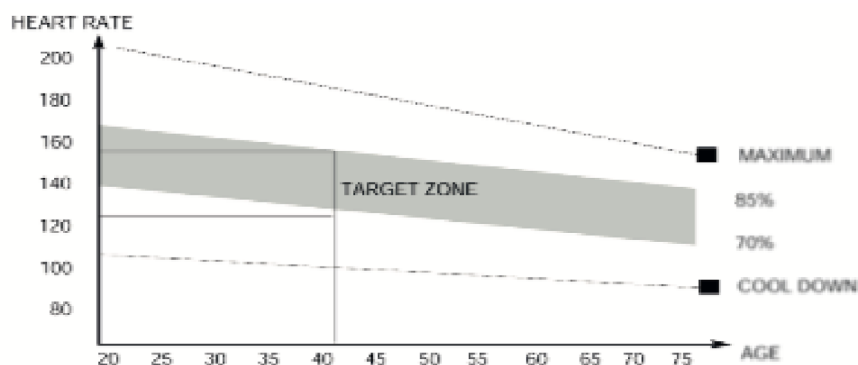
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

### Phase d'échauffement

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle. Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

### Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraînement. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

# ENTRAÎNEMENT

---

## **Phase de refroidissement**

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position. À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

## **Tonification musculaire**

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

## **Perte de poids**

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

## **Mesure de la fréquence cardiaque (ceinture thoracique de fréquence cardiaque)**

La ceinture thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque.

Le MASSFORCE™ WATER ROWING ne nécessite pas d'entretien spécial ou de recalibrage lorsqu'il est assemblé, utilisé et entretenu conformément aux instructions.

- N'utilisez pas de solvants pour nettoyer l'équipement.
- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque utilisation.
- Vérifiez régulièrement que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.

## ENTRETIEN QUOTIDIEN

La durée de vie de ce produit sera déterminée par la constance avec laquelle vous effectuerez les procédures d'entretien quotidien. Séchez le MASSFORCE™ WATER ROWING après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité. Il est préférable d'utiliser un nettoyant liquide non abrasif dilué dans de l'eau.

ESSUYER/NETTOYER : pour éviter l'accumulation de rouille et d'autres formes de corrosion, essuyez la rangée à la fin de chaque journée (ou de préférence à la fin de chaque cours). Relevez tous les poteaux au niveau le plus élevé pour exposer l'humidité. À l'aide d'un chiffon absorbant, concentrez-vous sur toutes les zones où la transpiration peut se déposer. Portez votre attention sur les zones suivantes :

Poignées, siège/chariot réglable pour le siège, ensemble de pieds arrière, protection, goupilles, pieds de nivellement.

*NOTE : N'utilisez jamais de liquides de nettoyage abrasifs ou de solvants à base de pétrole pour essuyer la rangée.*

## ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

L'entretien hebdomadaire doit se concentrer sur les performances globales de la rangée ; lors de ces inspections, recherchez les vibrations et les éventuels assemblages desserrés. Demandez à des personnes expérimentées d'identifier et d'aider à diagnostiquer toute vibration, tout bruit et toute sensation "inhabituelle" de la courroie d'entraînement.

## ENTRETIEN MENSUEL

Le contrôle d'entretien mensuel doit consister en une inspection complète de l'ensemble du cadre et des composants de l'assemblage principal du MASSFORCE™ WATER ROWING en plus de l'entretien hebdomadaire.

- Vous pouvez lubrifier la chaîne avec une cuillerée d'huile minérale pure, d'huile triple ou d'huile moteur 20W. Versez l'huile sur un torchon de cuisine et utilisez-le pour essuyer toute la chaîne. Essuyez l'huile renversée. Répétez l'essuyage si nécessaire. N'utilisez pas de nettoyants ou de solvants pour nettoyer la chaîne.
- Vérifiez l'absence de maillons durs sur le guide-chaîne. Si la lubrification ne résout pas le problème, la chaîne doit être remplacée.
- Vérifiez l'usure des raccords de la chaîne et du guidon. Si les trous s'allongent ou si les boulons en U sont usés jusqu'à la moitié, la connexion entière doit être remplacée.
- Vérifiez si les vis, y compris les vis des composants, sont bien serrées. Si nécessaire, desserrez ou serrez l'écrou du connecteur du bras électronique.
- Vérifiez à l'aide d'une lampe de poche s'il y a de la poussière à l'intérieur du volant d'inertie et passez l'aspirateur si nécessaire.

Remarque : La console de commande électronique est un dispositif scellé et ne doit jamais être démontée. Toute tentative de démontage entraînera l'annulation de la garantie. S'il y a un problème avec cette pièce, veuillez contacter le fabricant.

## L'eau change de couleur ou devient trouble

Cause possible : Le rameur est exposé à la lumière directe du soleil ou n'a pas subi de traitement de l'eau.

Solution :

- Changez l'emplacement du rameur pour réduire l'exposition directe aux rayons du soleil.
- Ajoutez un traitement de l'eau ou changez l'eau du réservoir comme indiqué dans la section Traitement de l'eau de ce manuel.

Malgré un contrôle de qualité continu, des défauts et des dysfonctionnements causés par des composants individuels peuvent survenir dans l'équipement. Dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire de faire réparer l'ensemble de l'appareil, car il suffit généralement de remplacer la pièce défectueuse.

Si l'équipement ne fonctionne pas correctement pendant son utilisation, contactez Massforce immédiatement. Indiquez toujours le modèle et le numéro de série de votre équipement. Veuillez également indiquer la nature du problème, les conditions d'utilisation et la date d'achat.

Si vous avez besoin de pièces de rechange, indiquez toujours le modèle, le numéro de série de votre équipement et le numéro de la pièce de rechange dont vous avez besoin. La liste des pièces de rechange se trouve à la fin de ce manuel. N'utilisez que les pièces de rechange mentionnées dans la liste des pièces de rechange.

Les articles de marque Massforce achetés sur [massforce.co](https://massforce.co) incluent une garantie de remplacement limitée de 2 ans. Pour le service clientèle, veuillez nous contacter par e-mail [hello@massforce.co](mailto:hello@massforce.co).

Le nom et le logo Massforce® sont des marques déposées. ©Massforce. Tous droits réservés.



Lire les instructions  
Avant utilisation



FABRIQUÉ EN  
CHINE

