



# **TriaTrainer**

## MANUEL UTILISATEUR





<b>TABLE DES MATIÈRES</b>	<b>PAGE(S)</b>
Détails Produits / Informations Générales	3
Consignes de sécurité	4
Manipulations et utilisations	5
Informations sur l'assemblage / Service client	6
Instructions de montage	7
Exercices	9



## DETAILS PRODUITS / INFORMATIONS GENERALES

### Nom du modèle :

TriaTrainer

### Dimensions, Poids :

Largeur: 35 cm

Hauteur: 44 cm

Longueur: 140 cm

Poids: 14 kg

### Matériaux :

Bois massif, Cuir véritable ou Simili Cuir, Métal

### Livraison :

En 1 colis

### Type d'utilisation :

Musculation et coordination

### Notes Importantes :

Le bois est un matériau naturel et peut générer des sons lors de l'utilisation du produit. Vérifiez régulièrement que le produit ne contient pas d'échardes. Le bois peut présenter des irrégularités dans la couleur et la forme. Il ne s'agit pas d'un motif de réclamation. Le bois réagira à des facteurs environnementaux. Par conséquent, nous vous recommandons de vérifier régulièrement les vis et si nécessaire de les resserrer.

Nous vous recommandons de conserver l'emballage d'origine. Si vous ne le gardez pas, pensez au recyclage !

### Attention :

**L'utilisation du TriaTrainer par des enfants doit se faire sous la supervision directe des adultes!**

**Veuillez faire attention lors du pliage / dépliage du TriaTrainer, afin d'éviter tout type de blessures.**

**Poids maximum utilisateur: 120 kg**



## Consignes de sécurité

Veillez lire attentivement les instructions suivantes pour la manipulation, l'utilisation et l'entretien de votre TriaTrainer. Il est conseillé de conserver ce manuel d'instructions en cas de besoin. Le respect de nos consignes de sécurité, de montage et d'utilisation vous aidera à utiliser ce produit en toute sécurité et sans risque.

1. Cet appareil d'entraînement est uniquement destiné aux adultes, dans le cadre d'un entraînement sportif. En cas de non-respect de ces consignes, le fabricant ne pourra en aucun cas être tenu pour responsable.
2. La sécurité peut être affectée par des pièces endommagées. Par conséquent, n'utilisez pas votre TriaTrainer si l'une des pièces d'origine présente des signes d'usure ou de détérioration ou si sa fonctionnalité est réduite. Remplacez les pièces défectueuses uniquement par des pièces de rechange d'origine du fabricant.
3. Des réparations mal effectuées ou l'utilisation de pièces de rechange qui ne proviennent pas du fabricant peuvent présenter des risques et des dangers.
4. Manipuler ou interférer avec l'appareil de manière autonome peut limiter son utilisation et l'endommager, ainsi que nuire à votre santé. Les modifications ou réglages de la machine ne doivent être effectués que par du personnel qualifié.
5. Le bois est un matériau naturel et peut être légèrement affecté par la pression des vis ou des boulons. Il est donc recommandé de serrer régulièrement les boulons (au moins tous les 2 mois) avec les outils fournis. Vérifiez que votre appareil ne présente pas d'irrégularités.
6. Toutes les personnes, en particulier les enfants, doivent être sensibilisées aux risques et dangers liés à l'utilisation de cet appareil. Les enfants ne doivent pas utiliser ce banc sans la surveillance d'un adulte.
7. Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser le TriaTrainer. Une utilisation incorrecte de votre appareil peut entraîner des blessures ou nuire à votre santé. Un effort physique intensif peut être dangereux ! Intensifiez votre programme d'exercices au fil du temps.



## **Manipulation et utilisation**

Veillez lire attentivement les instructions de manipulation suivantes ! Les informations ci-dessous vous aideront à utiliser et à entretenir votre équipement correctement et en toute sécurité.

1. N'utilisez pas votre TriaTrainer avant qu'il soit complètement assemblé conformément aux instructions.
2. Avant de l'utiliser pour la première fois, familiarisez-vous avec les phases de réglage du TriaTrainer, selon vos besoins personnels.
3. Assurez-vous que toutes les vis sont serrées avant chaque utilisation.
4. Installez le TriaTrainer dans un endroit sec. Les pièces métalliques peuvent rouiller en milieu humide.
5. Après chaque séance d'entraînement, essayez votre TriaTrainer avec un chiffon humide, en insistant sur les parties en contact avec la transpiration. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou corrosifs.
6. Les enfants ne doivent pas utiliser le TriaTrainer sans la supervision rigoureuse d'un adulte. Lors d'un entraînement sur le TriaTrainer, l'utilisateur doit s'assurer qu'aucune autre personne (en particulier un enfant) ne peut physiquement interrompre la séance d'exercice en touchant ou en posant les mains sur l'appareil.
7. Une tenue d'entraînement et des chaussures adaptées sont recommandées.
8. Pour l'entretien du TriaTrainer nous recommandons l'utilisation de notre kit de nettoyage. Il suffit d'enlever la saleté avec le tissu non abrasif et de huiler ensuite la zone concernée. Utilisez uniquement l'huile d'origine du fabricant.



## **Informations sur l'assemblage / Service client**

Tout d'abord, déballez complètement votre TriaTrainer et vérifiez si le contenu n'a pas été endommagé pendant le transport. Les cartons d'emballage doivent être conservés jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé et que le vélo fonctionne correctement. Veuillez utiliser l'emballage d'origine en cas de retour ou vous en débarrasser correctement.

Vérifiez que la livraison est complète. Pour cela, veuillez vous référer à la liste des pièces incluses. S'il manque des pièces ou qu'elles sont défectueuses, veuillez contacter votre revendeur ou le fabricant.

Lisez attentivement le manuel de montage. Assemblez la machine en suivant les instructions du manuel.

Lisez et suivez attentivement toutes les informations. Assurez-vous de revérifier toutes les fixations après avoir terminé l'assemblage.

### **Service client**

Pour toute demande au service client, veuillez indiquer le numéro de série de votre vélo. Le numéro de série est situé sur le pied.

Adresse du service client :

WaterRower France  
1 rue Paul Lagevin  
59200 Tourcoing  
France  
Téléphone +33 3 20 67 20 07  
contact@waterrower.fr  
www.waterrower.fr





Le TriaTrainer a trois positions différentes. N'essayez pas de l'utiliser dans d'autres positions car vous risquerez de vous blesser ou de l'abimer. Le TriaTrainer a été conçu pour s'utiliser dans les 3 positions présentées ci-dessus.

Vous devez verrouiller le TriaTrainer lorsqu'il est en position plié (page 10, figure 1).

Le loquet va bloquer la position du TriaTrainer et éviter que celui-ci ne s'ouvre ou ne se déplie accidentellement pendant l'utilisation.

Le TriaTrainer doit être posé directement sur le sol. Afin d'éviter de rayer votre sol ou votre machine, vous pouvez coller sous les pieds les coussinets en feutrine (disponible séparément sur [www.nohrd.com](http://www.nohrd.com)) ou placer un tapis de protection sous le TriaTrainer.











