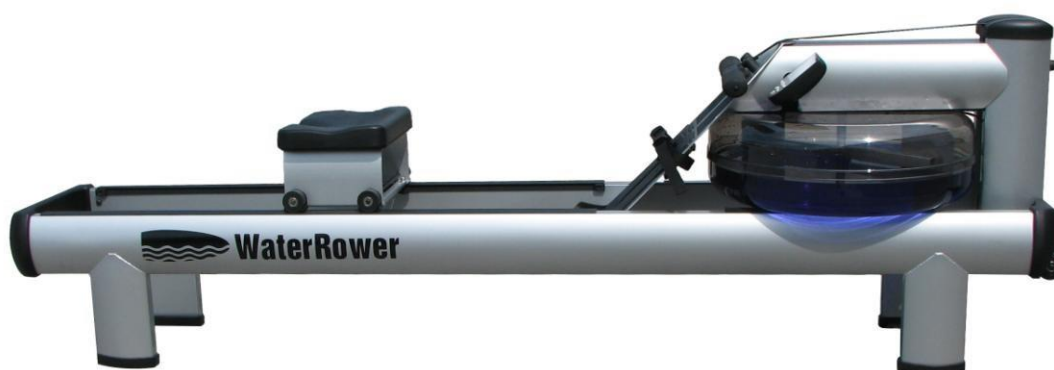


Instrukcja użytkownika S1, M1, Classic, Oxbridge, Club, Natural



WSTĘP

WaterRower jest jedynym urządzeniem wykorzystującym efekt oporu wodnego aby dostarczyć trening, który całkowicie jest dyktowany przez użytkownika zarówno pod względem tempa jak i poziomu intensywności.

WaterRower nie wymaga regulowania oporu: jeżeli trzeba zwiększyć opór po prostu wiosłuj szybciej i mocniej, wówczas opór samoczynnie wzrośnie.

POZIOM WODY W ZBIORNIKU

Ilość wody w zbiorniku jest odpowiednikiem wagi łodzi wraz z załogą. Zwiększenie ilości wody nie zwiększa oporu, jedynie zwiększy masę którą użytkownik musi poruszyć wiosłując. Większa ilość wody w zbiorniku symuluje cięższą łódź, mniejsza zaś lżejszą.

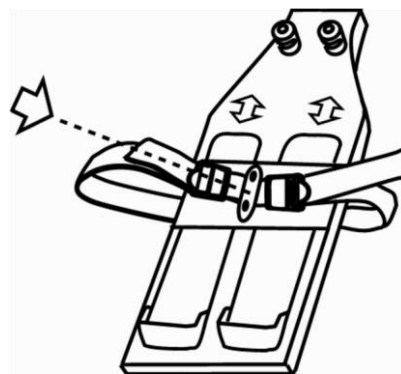
Poziom wody jest dostosowywany do preferencji użytkownika. Podziałka poziomu wody jest umiejscowiona na zbiorniku zaraz pod monitorem. Typowe ustawienia poziomu wody:

- Dzieci	12-14 litrów
- Dorośli (nie sportowcy)	14-16 litrów
- Sportowcy	16-18 litrów

PODNOŻEK

- podstawki na stopy mają możliwość regulacji góra-dół aby dostosować się do rozmiaru stóp użytkownika. Aby dostosować podstawki należy wcisnąć przycisk pomiędzy nimi.

- opaska przytrzymuje stopy przy podstawkach podczas ruchu



KONSERWACJA (tylko dla modeli drewnianych)

Podczas pierwszych tygodni użytkowania, drewno w Twoim Wioślarzu WaterRower będzie dostosowywać się do wilgotności i temperatury otoczenia w jakim przebywa.

W tym okresie **MOCNO ZALECA SIĘ** aby **DELIKATNIE** dokręcać wszystkie śruby łączące ze sobą elementy ramy za pomocą klucza, który znajduje się pod tylnym łączeniem ramy. Proszę również nie dociągać śrub zbyt mocno.

KONSERWACJA ZAPOBIEGAWCZA

Okresowa konserwacja wody w zbiorniku zapobiega rozwojowi bakterii i drobnoustrojów w wodzie w zbiorniku. Mocno zaleca się aby woda w zbiorniku była prosto z kranu (będzie zawierać chlor i inne związki chemiczne). Chlor musi być okresowo uzupełniony, dlatego raz na 6 miesięcy zaleca się stosowanie tabletek oczyszczających wodę, dostarczonych wraz z instrukcją. Nigdy nie używaj wybielacza chlorowego aby oczyścić wodę, albowiem uszkodzi on zbiornik nienaprawialnie.

Bardzo proszę nie stosować barwnika razem z tabletkami chlorowymi, do utrzymania wody dobrej jakości stosujemy tabletki chlorowe, lub barwnik w zależności od wyboru.

Zastosowanie tabletek do zabarwionej wody spowoduje jej odbarwienie.

WIOSŁOWANIE

	POZYCJA 1 siedzenie w pozycji wyprostowanej, ręce proste wyciągnięte w przód, barki rozluźnione, uda podciągnięte pod klatkę piersiową, łydki pionowo
	POZYCJA 2 odepchnij się nogami, ręce wciąż proste, uginają się dopiero gdy uchwyt znajdzie się nad kolanami, kąt pomiędzy łydkami a udami otwiera się powoli
	POZYCJA 3 Nogi wyprostowane, uchwyt dociągamy do klatki piersiowej, tułów pochylamy do tyłu

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

Aby zapewnić użytkownikowi maksymalne rezultaty treningowe oraz aby uniknąć niepotrzebnych problemów lub kontuzji prosimy mieć na względzie poniższe wskazówki:

- bądź pewien, że stan zdrowia pozwala Ci na trening
- używaj opaski POLAR do pomiaru tętna podczas treningu
- zawsze rozgrzewaj się przed treningiem oraz staraj się ochłonić po
- zawsze rozciągaj się, zwłaszcza po treningu
- zapisuj postępy swoich treningów
- pij dużo wody
- stopniowo zwiększaj intensywność treningów, ich czas oraz częstotliwość
- w każdym treningu zaplanuj okresy czasu na odpoczynek
- urozmaicaj swoje treningi

OBSŁUGA MONITORA S4 WATERROWER

Wyświetlacz WaterRower S4 informuje o:

Intensity / Intensywność – pokazuje intensywność ćwiczenia w różnych jednostkach

Strokerate / Ilość pociągnięć – pokazuje ilość pociągnięć na minutę

Heartrate / Tętno – pokazuje ilość uderzeń serca na minutę

Zone Bar / Strefa – pokazuje pozycję zależną od wybranej strefy

Duration / Czas trwania – pokazuje czas trwania całego treningu

Distance / Dystans – pokazuje dystans przebyty w różnych jednostkach

Guziki WaterRower S4:

On and Reset / Włącz lub Resetuj – włącza monitor S4 lub resetuje go po przytrzymaniu guzika

Unit Setting / Ustawienia – zmienia jednostki dla intensywności i dystansu

Zone Setting / Strefa treningu – ustawia strefę treningu

Workout Programs Setting / Ustawienie programu ćwiczenia – ustawia parametry i typ treningu Stored

Program Recall / Przywołanie zapisanego treningu – przywołuje ustawienia treningu zapisane w historii

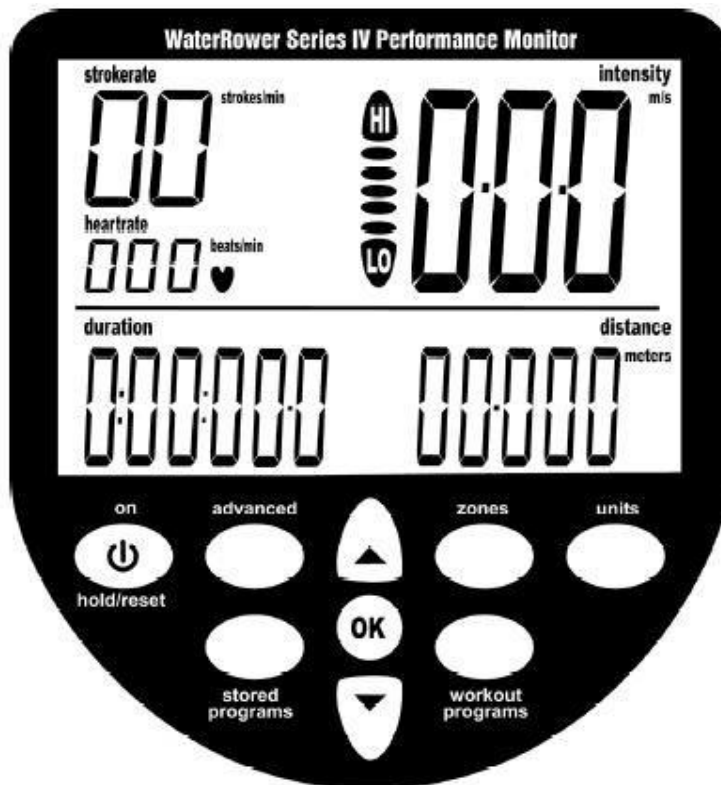
Advanced Functions / Funkcje zaawansowane – umożliwia dostęp do wielu zaawansowanych funkcji

Guziki nawigacyjne WaterRower S4:

OK – zatwierdza wybór

Up Scroll / Przewijanie do góry – przewija jednostki lub zaznaczenie do góry

Down Scroll / Przewijanie w dół – przewija jednostki lub zaznaczenie w dół



OKNA INFORMACYJNE

OKNO INTENSYWNOŚCI

Wyświetla prędkość (lub średnią prędkość) w **m/s** (metrach na sekundę), **mph** (milach na godzinę), **/500m** (minutach na 500 metrów), **/2km** (minutach na 2 kilometry).

Wyświetla także opór w watach i ilość spalonych kalorii na godzinę (cal/hr). Jednostki mogą zostać zmienione w ustawieniach



OKNO TEMPA POCIĄGIĘĆ

Wyświetla tempo pociągnięć (ilość pociągnięć na minutę). Zones – Strefy mogą być ustawione dla „Strokerate Zone workouts” (zobacz „Ustawianie Stref” w dalszej części instrukcji).



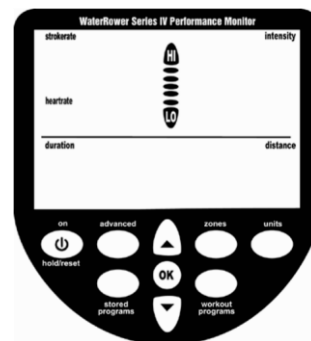
OKNO PULSU

Wyświetla puls (jeżeli opcja sczytywania tętna przez odbiornik polar jest aktywna) w jednostkach uderzeń (serca) na minutę. Strefy mogą być ustawione dla „HeartRate Zone workouts” (zobacz „Ustawianie Stref” w dalszej części instrukcji).



OKNO PASKA STREF

Wyświetla pozycję względem zaprogramowanej strefy. Strefa może być zaprogramowana na intensywność, tempo pociągnięć oraz puls (zobacz „Ustawianie Stref” w dalszej części instrukcji).



OKNO CZASU TRWANIA

Wyświetla czas który upłynął (lub czas który ma upłynąć na okres treningu) w jednostkach godzin, minut, sekund oraz dziesiątych części sekundy. Okno czasu trwania może zostać zaprogramowane na wyświetlanie pozostałego czasu.



OKNO DYSTANSU

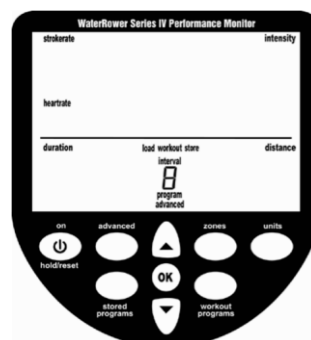
Wyświetla przebyty dystans (lub dystans pozostały do przebycia).

Jednostki mogą być zmienione na metry, mile, kilometry lub pociągnięcia. Okno dystansu może być zaprogramowane do wyświetlania pozostałego dystansu.



OKNO PROGRAMU

Pomaga użytkownikowi nawigować poprzez zaawansowane funkcje urządzenia.



USTAWIANIE JEDNOSTEK

Wyświetlane jednostki mogą zostać zmienione za pomocą guzika „units” (jednostki). Jednostki są zmieniane w kolejności: intensity – intensywność, average intensity – średnia intensywność, distance – dystans, intensity – intensywność itd..

USTAWIANIE STREF

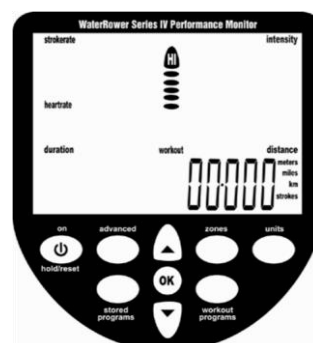
Ustawianie Stref pozwala użytkownikowi ustawić górną (HI) i dolną (LO) granicę pożądanego pulsu, intensywności i ilości pociągnięć na minutę. Gdy ustawiona dolna granica (LO) strefy zostanie przekroczona, ikonka „LO” będzie migać, oraz wyemitowany zostanie dźwięk o niskiej amplitudzie. Gdy górna granica strefy (HI) zostanie przekroczona, ikonka „HI” będzie migać oraz wyemitowany zostanie dźwięk o o wysokiej amplitudzie. Gdy użytkownik będzie operował pomiędzy górną i dolną granicą strefy, jego pozycję względem jej granic będzie wskazywać pozioma kreska.

USTAWIANIE PROGRAMÓW ĆWICZEŃ

Monitor WaterRower S4 pozwala Ci na manualne programowanie ćwiczeń; dystans, czas trwania i interwałowy trening (odcinki dystansu lub czasu przedzielone przerwami na odpoczynek). Po skończeniu programu wyświetlone zostaną statystyki podsumowujące trening.

Ustawianie treningu na dystans

Uaktywnij okno dystansu wciskając klawisz „workout programs”. Ustaw dystans używając klawiszy strzałek i zatwierdź klawiszem „OK” po czym monitor wróci do trybu gotowości do treningu.



Ustawienie treningu na czas trwania

Uaktywnij okno czasu trwania wciskając klawisz „workout programs”. Ustaw czas trwania używając klawiszy strzałek i zatwierdź klawiszem „OK” po czym monitor wróci do trybu gotowości do treningu.

