

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ **M1, Classic, Oxbridge, Club, Natural**

ВСТУП

WaterRower – це єдиний тренажер, що використовує ефект опору води, який дозволяє проводити тренування, яке повністю визначається користувачем, як з точки зору швидкості, так і інтенсивності тренування.

Тренажер WaterRower не вимагає регулювання опору: якщо необхідно збільшити опір, слід лише швидше і сильніше веслувати, а опір автоматично збільшиться.

РІВЕНЬ ВОДИ В РЕЗЕРВУАРІ

Кількість води в резервуарі є еквівалентом ваги човна разом з екіпажем. Збільшення кількості води не збільшує опір, а лише збільшує масу, яку користувач тренажера переміщує при веслуванні. Більша кількість води імітує більш важкий човен, і навпаки.

Рівень води повинен відповідати потребам користувача. Поділка рівня води знаходиться на резервуарі, трохи нижче монітора.

Типова установка рівня води:

- для дітей: 12–14 літрів
- для дорослих (не спортсменів): 14–16 літрів
- для спортсменів 16–18 літрів

ПІДНІЖКА

- підставки для стоп можна регулювати вгору–вниз, щоб пристосувати до величини стоп користувача. Щоб пристосувати підставки слід натиснути кнопку між ними.

- ремінець притримує стопи на підставках під час руху.

ТЕХНІЧНИЙ ДОГЛЯД (лише для дерев'яних моделей)

Протягом перших тижнів експлуатації деревина в Вашому тренажері WaterRower буде пристосовуватись до вологості і температури оточення, в якому він знаходиться.

У цей період **НАСТІЙЛИВО РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ОБЕРЕЖНО** затягувати будь-яку гвинти, що з'єднують елементи рами, за допомогою ключа, який знаходиться під заднім з'єднувальним елементом рами. Будь ласка, не затягуйте гвинти надто сильно.

ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ТЕХНІЧНИЙ ДОГЛЯД

Періодичний догляд за водою в резервуарі запобігає розмноженню бактерій і мікроорганізмів в воді в резервуарі. Настійливо рекомендується, щоб вода в резервуарі була просто з крану (вона містить хлор і інші хімічні сполуки). Хлор слід періодично доповнювати – один раз на 6 місяців рекомендується додавати таблетки, що очищують воду, що поставляються разом з інструкцією. В жодному випадку не додавати для очищення води хлорного вибілювача, оскільки наступить ушкодження резервуару, яке неможливо усунути.

ВЕСЛУВАННЯ

	ПОЛОЖЕННЯ 1 сидячи у вертикальному положенні, руки прямі і витягнуті вперед, плечі розслаблені, стегна підведені під груди, литки в вертикальному положенні
	ПОЛОЖЕННЯ 2 відштовхнутись ногами, руки надалі прямі, згинати їх лише тоді, коли ручка «весла» буде над колінами, кут між литками і стегнами повільно збільшується
	ПОЛОЖЕННЯ 3 Ноги випрямлені, ручку «весла» притягнути до грудей, тулуб нахилити назад

ВКАЗІВКИ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ

Щоб запевнити користувачеві максимальні результати від тренування та, щоб уникнути небажаних проблем або травм, будь ласка, майте на увазі наступні поради:

- переконайтесь, що стан Вашого здоров'я дозволяє проводити тренування
- використовуйте пов'язку POLAR для вимірювання частоти серцевих скорочень під час тренування
- обов'язково слід розігрітись перед тренуванням і намагатись охолоннути після нього
- обов'язково слід порозтягуватись, особливо після тренування
- записувати досягнення своїх тренувань
- пити багато води
- поступово збільшувати інтенсивність тренувань, їх тривалість і частоту
- при кожному тренування слід запланувати час на відпочинок
- робити свої тренування різноманітними

ОБСЛУГОВУВАННЯ МОНІТОРА S4 WATERROWER

Дисплей WaterRower S4 відображає наступні дані:

Intensity / Інтенсивність – показує інтенсивність тренування в різних одиницях

Strokerate / Кількість гребків – показує кількість гребків веслом за хвилину

Heartrate / Пульс – показує частоту серцевих скорочень за хвилину

Zone Bar / Діапазон – показує позицію в залежності від вибраного діапазону (зони)

Duration / Тривалість – показує час тривання всього тренування

Distance / Відстань – показує пройденої відстань в різних одиницях

Кнопки WaterRower S4:

On and Reset / Ввімкнути або Скинути – вмикає монітор S4 або здійснює скидання (reset) налаштувань при утриманні кнопки натиснутою

Unit Setting / Установки – зміна одиниць параметрів «інтенсивність» і «відстань»

Zone Setting / Діапазон тренування – встановлення діапазону параметрів тренування

Workout Programs Setting / Встановлення програми тренування – встановлення параметрів і типу тренування

Stored Program Recall / Виклик записаного в пам'яті тренування – викликає установки тренування, записані в історії

Advanced Functions / Додаткові функції – забезпечує доступ до багатьох додаткових функцій

Кнопки навігації WaterRower S4:

OK – затвердження вибору

Up Scroll / Прокрутити угору – переміщує одиниці або позначення угору

Down Scroll / Прокрутити вниз – переміщує одиниці або позначення вниз

ІНФОРМАЦІЙНІ ВІКНА

ВІКНО ІНТЕНСИВНОСТІ

Показує швидкість (або середню швидкість) в м/с (метрах на секунду), mph (милях на годину), /500 м (хвилинах на 500 метрів), /2 км (хвилинах на 2 кілометри).

Показує також опір в ватах і кількість спалених калорій за годину (кал/год). Одиниці можна змінити в налаштуваннях.

ВІКНО ТЕМПУ ГРЕБКІВ

Показує темп гребків (кількість гребків за хвилину). Zones – Діапазони можуть бути встановлені для „Stroke rate Zone workouts” дивись «Установка Діапазонів» в наступній частині інструкції).

[str. 6](#)

ВІКНО ПУЛЬСУ

Показує пульс (якщо функція зчитування пульсу приймачем POLAR є активною) в одиницях – частота серцевих скорочень за хвилину.

Діапазони можуть бути встановлені для „Heart rate Zone workouts” (дивись «Установка Діапазонів» в наступній частині інструкції).

ВІКНО СМУЖКИ ДІАПАЗОНІВ

Показує позицію щодо запрограмованого діапазону. Діапазон може бути запрограмований на інтенсивність, темп гребків та пульс (дивись «Установка Діапазонів» в наступній частині інструкції).

ВІКНО ЧАСУ ТРЕНУВАННЯ

Показує час, який минув (або час який повинен минути від початку тренування) в годинах, хвилинах, секундах і десятих секунди. Вікно часу тренування може бути запрограмоване на відображення часу, що залишився.

ВІКНО ВІДСТАНІ

Показує подолану відстань (або відстань, що залишилась до подолання)

Одиниці можуть змінюватись на метри, милі, кілометри або кількість гребків. Вікно відстані може бути запрограмоване на відображення відстані, що залишилась.

ВІКНО ПРОГРАМИ

Допомагає користувачеві переміщатись через додаткові функції тренажера.

УСТАНОВКА ОДИНИЦЬ

[str. 7](#)

Одиниці, що відображаються, можна змінювати за допомогою кнопки „units” (одиниці). Одиниці змінюються в такій послідовності: intensity – інтенсивність, average intensity – середня інтенсивність, distance – відстань, intensity – інтенсивність і т. д.

УСТАНОВКА ДІАПАЗОНІВ

Установка діапазонів дозволяє користувачеві встановити верхню (HI) і нижню (LO) межу необхідного пульсу, інтенсивності і кількості гребків на хвилину. Якщо встановлена нижня межа (LO) діапазону буде перевищена, почне блимати іконка „LO” і появиться низький звуковий сигнал.

Якщо встановлена верхня межа (HI) діапазону буде перевищена, почне блимати іконка „HI” і появиться високий звуковий сигнал. Якщо користувач буде виконувати тренування між верхньою і нижньою межами діапазону, вертикальна риска буде показувати його позицію відносно верхньої і нижньої межі.

УСТАНОВКА ПРОГРАМ ТРЕНУВАННЯ

Монітор WaterRower S4 дозволяє вручну програмувати тренування – установлювати відстань, час тренування і тренування з інтервалами (відрізки відстані або часу з перервами на відпочинок). Після закінчення програми відображаються підсумкові статистичні дані тренування.

Установка тренування на відстань

Активувати вікно «відстань», натискаючи кнопку „workout programs”. Встановити бажану відстань, використовуючи кнопки стрілок і підтвердити кнопкою „OK”, після чого монітор повернеться в режим готовності до тренування.

Установка тренування на час тренування

Активувати вікно «відстань», натискаючи кнопку „workout programs”. Встановити бажаний час, використовуючи кнопки стрілок і підтвердити кнопкою „OK”, після чого монітор повернеться в режим готовності до тренування.