



## CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA PRZEZ NOWYCH UŻYTKOWNIKÓW:

### 1. [Jak zmienić opór?](#)

Technologia WaterFlywheel stworzona jest z unikalną formułą samoregulującego się oporu. Opór dostosowuje się automatycznie do ilości wykonanej pracy, aby był on proporcjonalny do intensywności wykonywania ćwiczeń.

### 2. [Jak prezentuje się WaterRower w porównaniu do urządzenia Concept 2?](#)

WaterRower został stworzony, aby naśladować ruch łodzi w dół rzeki – dzięki temu jest czymś więcej niż tylko maszyną symulującą wiosłarstwo.

W porównaniu do Concept 2, prawdopodobnie najpoważniejszego rywala urządzenia WaterRower:

- WaterRower cechuje wyjątkowy system samoregulującego się oporu. Użytkownik nie musi znać się na ustawieniu odpowiednich obciążeń treningowych. WaterRower automatycznie dostosowuje opór do ilości wykonanej pracy. Nie ma ryzyka „przepracowania się”.
- WaterRower jest łagodny, może być usuwany przez Każdego (niezalenie od wieku, płci, kondycji)
- WaterRower pracuje cicho, może być użytkowany w każdym otoczeniu, nie przeszkadza innym, znajdującym się w tym samym pomieszczeniu
- Każde pociągnięcie wiosłem w urządzeniu WaterRower jest równe, rozkłada pracę na poszczególne grupy mięśniowe oraz usuwa drażniące szarpnięcia, mające miejsce w innych urządzeniach
- WaterRower nie wymaga skomplikowanego demontażu, nie zabiera dużo miejsca, po zakończonym ćwiczeniu wystarczy postawić go pionowo.
- WaterRower jest wystylizowany tak, aby pasował do każdego otoczenia i swoim wyglądem bardziej przypominał mebel niż urządzenie treningowe.
- WaterRower prawie nie wymaga konserwacji, zero kłopotów ze smarami.
- WaterRower jest krótszy niż inne podobne mu urządzenia ( o prawie stopę/300mm)

### 3. [Czy wiosłarstwo nie szkodzi plecom?](#)

Wiosłarstwo jest naprawdę ćwiczeniem całego ciała.

Wiosłarstwo przekazuje pracę dynamicznych grup mięśniowych (ramiona i nogi) przez tułów.

Aby móc przekazać tą pracę wiosłarz pracuje gorsetem mięśniowym tułowia. Wzmacnia w ten sposób tułów i odpowiednio formuje sylwetkę.

W ten sposób wiosłarstwo rozwija silną sylwetkę.

Wzmocnienie mięśni tułowia jest podstawą dobrego samopoczucia i jest niezbędne w rehabilitacji chorób pleców – jednym z najczęściej spotykanych schorzeń w naszym społeczeństwie.

Słabsze maszyny imitujące wiosłowanie często na początku wywołują u ćwiczącego niezdrowe wygięcie kręgosłupa.

#### 4. Jak często należy zmieniać wodę, aby utrzymać zbiornik w czystości?

Urządzenie WaterRower nie wymaga konserwacji.

Jedynie co trzeba wykonywać regularnie, to kontrolować stan wody w zbiorniku.

Aby oczyścić wodę, wystarczy wrzucić do niej puritab – tabletkę dostarczoną wraz z urządzeniem. Częstość użycia zależy od ilości światła, na jakie wystawiona jest woda. Ilość chloru zmniejsza się wraz z wystawieniem wody na działanie światła. Dlatego należy co jakiś czas ją zwiększać za pomocą dostarczonych tabletek chlorowych. Im jest jaśniej, tym częściej będzie się to działo.

Każde urządzenie WaterRower dostarczane jest z zapasem tabletek chlorowych, które oczywiście można także zamówić w internecie.

Oczywiście wodę można wymienić w prosty sposób, używając w tym celu pompki dostarczonej z każdym urządzeniem.

Jednakże jest to tylko wlewanie świeżej wody. O wiele prostsze jest zwiększenie ilości pierwiastków chemicznych, utrzymujących czystość wody, dokładnie tak jak w przypadku basenu lub łózka wodnego.

#### 5. Jakie części zużywają się? Jakie części obejmuje gwarancja?

Urządzenie WaterRower praktycznie nie wymaga konserwacji.

Urządzenie wymaga tylko jednej, regularnej czynności konserwacyjnej – utrzymania poziomu wody w zbiorniku. Wymaga to okresowego dodawania tabletek chlorowych do zbiornika z wodą.

Poza tym w urządzeniu WaterRower nie zużywają się żadne części. Jedynym obszarem narażonym na zużycie są paski (taśmy) mocujące stopy (nie są objęte gwarancją) oraz baterie w monitorze S4 (nie są objęte gwarancją)

WaterRower zapewnia następujące warunki gwarancyjne:  
2 lata na ramę i części

Gwarancja obejmuje także czynności wykonywane w serwisie WaterRower.

Prowadzimy także pełen serwis online na stronie WaterRowerService.com

## 6. Jak ciężka/wysoka osoba może korzystać z urządzenia WaterRower?

Mimo tego, że WaterRower został zaprojektowany jak urządzenie dla każdego, posiada pewne limity.

Drewniana rama nie powinna się złamać lub wygiąć. Kółka pod krzeselkiem zniosą maksymalnie ciężar 1000 kilogramów (2200 lb).

Limit wagi: 1000 kg (2200 lbs)

Szyny urządzenia są dostosowane dla osób nie wyższych niż 38".

Limit wzrostu: 38"

Na specjalne zamówienie dostarczamy ekstra długie szyny, pasujące dla osób do 42".

## 7. Jak opróżnia się zbiornik z wodą?

Urządzenie WaterRower jest dostarczane wraz ze specjalną pompką, ułatwiającą opróżnianie i napełnianie zbiornika.

Aby napełnić zbiornik, wystarczy postawić zbiornik na maszynie, zamontować pompkę, kilka razy nacisnąć, a grawitacja zdziała resztę.

Aby opróżnić zbiornik, wystarczy ustawić pusty pojemnik na podłodze i zamontować pompkę.

Zalecamy napełnienie zbiornika do 18 litrów (podziałka znajduje się na zbiorniku z boku) i zaznaczenie poziomu wody (np. markerem) na zbiorniku.

## 8. Co jest wyświetlane na monitorze?

Monitor WaterRower Serii 4 zawiera siedem okien informacyjnych.

**Intensywność** – pokazuje intensywność ćwiczeń w takich jednostkach jak: m/s (metry na sekundę), mph (mile na godzinę), /500m (czas na 500 metrów), /2km (czas na 2 kilometry), waty i kilokalorie na godzinę.

**Ilość pociągnięć** – pokazuje ilość pociągnięć wiosłem na minutę

**Puls** – pokazuje tempo bicia serca na minutę (opcjonalne)

**Pasek stref** – ukazuje pozycję w stosunku do ustawionych stref

**Dystans** – pokazuje przepłynięty dystans w takich jednostkach jak metry, kilometry, mile oraz pociągnięcia wiosłem.

**Czas** – wyświetla czas trwania ćwiczeń

**Okno programów** – ustawianie zaawansowanego programowania

Wybór programów odbywa się za pomocą sześciu przycisków Quick Select:

**On / Reset** – włącza monitor S4, jeżeli przytrzyma się go dłużej, resetuje go

**Unit Setting** - zmienia ustawienia intensywności, przeciętnej intensywności i dystansu **Zone Setting** - ustawia odpowiednie strefy, między innymi częstotliwości bicia serca, pociągnięć wiosłem i intensywności

**Workout Programs Setting** - ustawia rodzaj i parametry treningu, wśród nich: dystans, czas, pracę interwałową.

**Stored Program Recall** – przywołuje 9 ostatnich ustawień treningu. Funkcja automatycznego podglądu pozwala na wyświetlenie programów po kolei.

**Advanced Functions** – dostęp do wielu zaawansowanych funkcji, wśród nich ręcznego ustawienia i zapisania programu treningu, planowanego czasu i dystansu, prognozy częstotliwości bicia serca, prognozy na dwa kilometry, wyświetlanie ilości wody w zbiorniku oraz całkowity przepłynięty dystans.

## 9. Na czym polega praca systemu pomiaru bicia serca?

Monitor S4 WaterRower zawiera także opcję mierzenia częstotliwości pulsu. Jest to system firmy Polar.

Opcja ta wymaga dokupienia specjalnego odbiornika i nadajnika.

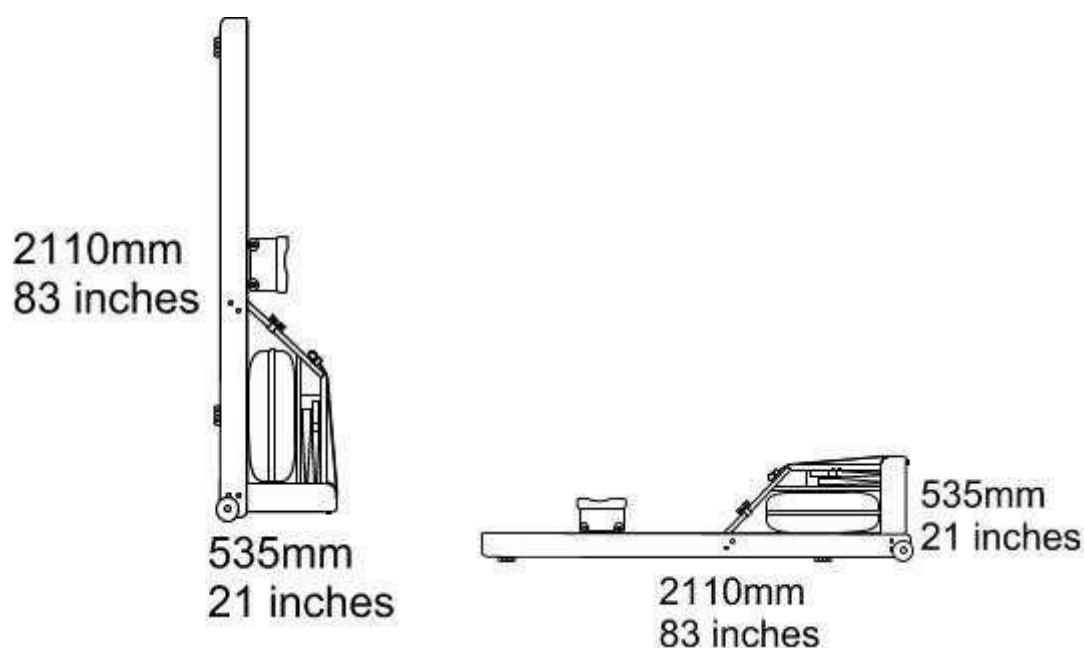
System wyświetla częstotliwość bicia serca w oddzielnym oknie na ekranie.

Istnieje także możliwość ustawienia planowanych stref bicia serca – o przekroczeniu ich granic użytkownik jest informowany sygnałem dźwiękowym i wizualnym. Jeżeli puls mieści się w granicach ustawionej strefy, na monitorze ukazuje się aktualne położenie w strefie.

Zaawansowana funkcja pozwala na dokładniejszą analizę strefy częstotliwości pulsu, pozwala na wyświetlenie:

- maksymalnej częstotliwości bicia serca
- czasu spędzonego ponad granicą strefy
- czasu spędzonego w strefie
- czasu spędzonego poniżej granic strefy

10. Jakie wymiary ma ergometr ? Ile miejsca zajmuje WaterRower?



Drewniane Modele waży średnio 33kg (bez wody) do 53kg (z wodą)

S1 Model waży 45kg (bez wody) do 65kg (z wodą)

M1 Model waży 69kg (bez wody) do 89kg (z wodą)

11. Jakie są różnice między poszczególnymi modelami?

Między poszczególnymi modelami nie ma mechanicznych różnic, jedyną jest rodzaj drewna i sposób wykończenia.

- **WaterRower Natural**- wykonany z jesionu, wykończony w kolorach dębu i z pomocą duńskiego olejku
- **WaterRower Club**- wykonany z jesionu, w barwach czarno – czerwonych
- **WaterRower Cherry**- wykonany z drzewa wiśniowego
- **WaterRower Walnut**- wykonany z amerykańskiego drewna orzechowego

**WaterRower S1** jest podobny do modeli wykończonych drewnem, ale rama jest wykonana z nierdzewnej stali.

**WaterRower M1** jest najnowszym modelem WaterRower. Wykonany ze stalowej ramy.

**WaterRower M1 Hi Rise** ma podwyższone “nogi”, aby zapewnić podwyższoną pozycję podczas wiosłowania oraz ułatwić wsiadanie i zsiadanie z urządzenia.

## 12. Jakie grupy mięśni są usuwane podczas wiosłowania?

Podczas wiosłowania na urządzeniu WaterRower używane jest aż 84% masy mięśniowej.

Pod względem zwiększania masy mięśni za pomocą takich ćwiczeń w jednostce czasu, WaterRower osiąga najlepsze wyniki.

Inne urządzenia, takie jak bieżnia, czy rower, a nawet inne urządzenia imitujące wiosłarstwo, angażują znacznie mniej masy mięśniowej, spalają mniej kalorii, a co za tym idzie, przynoszą mniejsze rezultaty.

## 13. Czy aby zmienić opór, należy zmienić wodę?

Ilość wody w zbiorniku symuluje masę łodzi i załogi podczas wiosłowania. Jej zmiana pociąga za sobą nie zmianę oporu, ale masy, którą musi poruszyć wioslarz. Więcej wody oznacza więc cięższą łódź i jej załogę. Ilość wody jest regulowana przez ćwiczącego. Aby wpływać na intensywność treningu przy danej masie wystarczy jedynie zmienić tempo wiosłowania.

Miernik ilości wody znajduje się poza zbiornikiem, pod komputerem.

Typowe ilości wynoszą: dla  
dzieci 12-14 litrów dla  
kobiet 14-16 litrów dla  
sportowców 16-20 litrów

## 14. Co zrobić gdy nie umiem wiosłować?

Specjalnie dla Państwa przygotowaliśmy program edukacyjny dostępny dla wszystkich użytkowników urządzenia WaterRower.

Jest to program specjalnie przygotowany, aby poszerzyć wiedzę użytkowników w zakresie:

- Wiosłarstwa
- Fizjologii
- Treningu
- Techniki wiosłowania

Program treningowe mają na celu :

- Identyfikacje realnych zadań
- Monitorowanie postępów