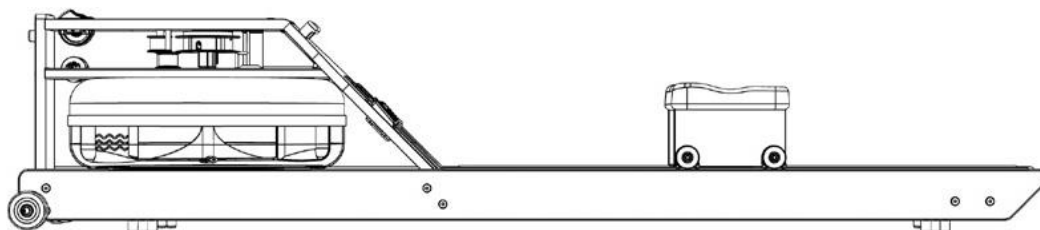




WATERROWER



Instrukcja montażu i obsługi

Wioślarze wodne WATERROWER
z serii Lite wyposażone
w monitor S4

Spis treści

Instrukcja montażu	3
Wstęp	3
Lista Części.....	3
Krok 1.....	5
Krok 2.....	5
Krok 3.....	6
Krok 4.....	6
Krok 5.....	7
Krok 6.....	8
Krok 7.....	8
Krok 8.....	9
Poziom wody	10
Napełnianie i opróżnianie zbiornika	10
Napełnianie zbiornika.....	11
Opróżnianie zbiornika.....	12
Instrukcja obsługi	13
Bezpieczeństwo.....	13
Zasada działania wiosłarza WATERROWER.....	13
Regulacja uchwytów na stopy.....	13
Ćwiczenie na wiosłarzu.....	14
Strona HowToRow	15
Tworzenie własnego planu treningowego	15
Utrzymanie docelowej masy ciała.....	16
Trening aerobowy.....	16
Trening anaerobowy	16
Zalecenia treningowe.....	17
Program WaterCoach Professional.....	17
Przechowywanie wiosłarza.....	18
Okres adaptacji wiosłarza do otoczenia	18
Czyszczenie wiosłarza.....	18
Konserwacja wody w zbiorniku	19
Konserwacja elementów drewnianych.....	19
Instrukcja obsługi monitora S4	20
Przyciski	20
Sekcje wyświetlacza	20
Podstawowe informacje wyświetlane przez monitor	21
Przycisk „Workout Programs”	22
Przycisk „Zones”	23
Przycisk „Advanced”	24
Przycisk „Stored Programs”	26
Rozwiązywanie problemów	27
Pas napędowy wymaga regulacji.....	27
Monitor wyświetla migające zera.....	27
Monitor nie rozpoczyna odliczania.....	28
Wiosła w zbiorniku nie obracają się płynnie	28
Część śrub uległa poluzowaniu.....	28
Kontakt	28



Instrukcja montażu

Wstęp

Montaż twojego wioślarza WATERROWER powinien zająć około 30–45 minut, a potrzebne narzędzia znajdują się w zestawie, lecz zalecamy przygotowanie również własnego płaskiego śrubokręta (*będzie on pomocny podczas wsuwania uchwytów na stopy do ich mocowań*). Wioślarz jest fabrycznie częściowo złożony.

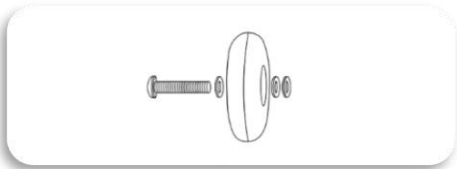
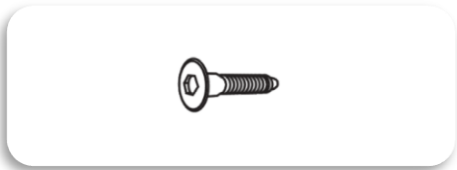

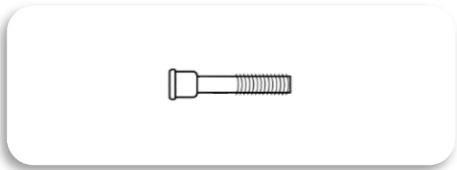
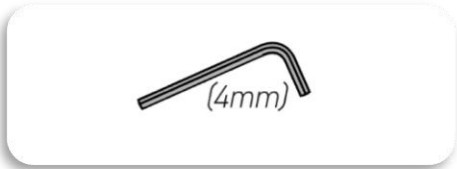



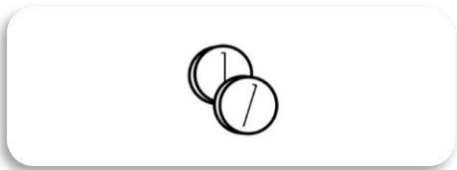
Wioślarz wykonano z prawdziwego lekkiego drewna, dlatego odcień oraz układ zwojów może się nieznacznie różnić. Dzięki temu każdy egzemplarz jest unikatowy.

Przed przystąpieniem do montażu należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją.

Lista Części

A	Zestaw płóz (prawa i lewa)	
B	Linka bungee z elementem łączącym płozy	
C	Siedzisko	
D	Podstawa na stopy	
E	Przednia konstrukcja z zbiornikiem	



F	2 szt. Rolka transportowa	
G	8 szt. Śruba łącząca elementy konstrukcyjne JCB	
H	2 szt. Podpórka do odkładania rączki	
I	2 szt. Śruba mocująca podpórki rączki	
J	1 szt. Klucz imbusowy 4mm	
K	1 szt. Klucz imbusowy 5mm	
L	2 szt. Uchwyty na stopy	
M	1 szt. Pompka do wody	
N	2 szt. Chlor w tabletkach	

Krok 1

Wyjmij zestaw płóz (A) z opakowania. Następnie wyjmij linkę bungee z elementem łączącym płozy (B) z kartonu ze zbiornikiem i odkręć 4 czarne nakrętki znajdujące się na trzpieniach elementu łączącego.

Ustaw płozy na podłodze w pozycji pionowej. Korzystając z dołączonego klucza imbusowego 5mm (K), przymocuj element łączący do płóz, ustawiając go tak, aby mocowanie linki bungee było skierowane w stronę podłogi. Do montażu użyj 4 nakrętek JCN zdjętych wcześniej z elementu łączącego.

(Odkręcone z tylnego elementu łączącego płozy)

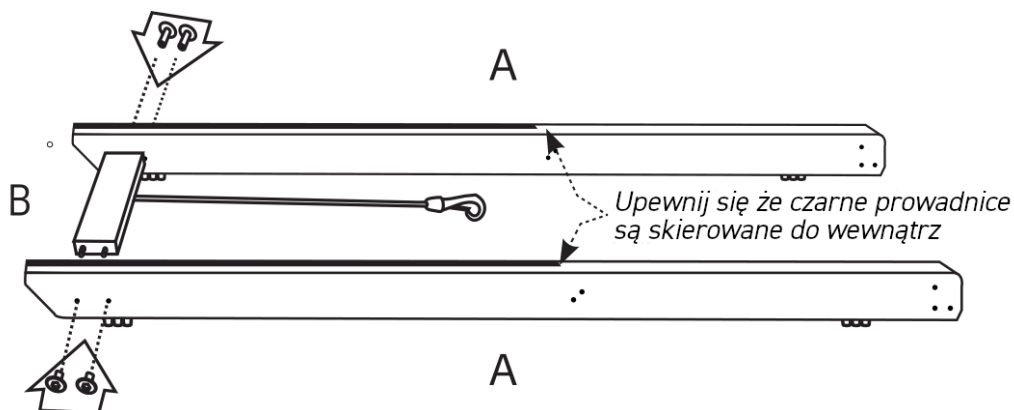


x 4



K

(5mm)

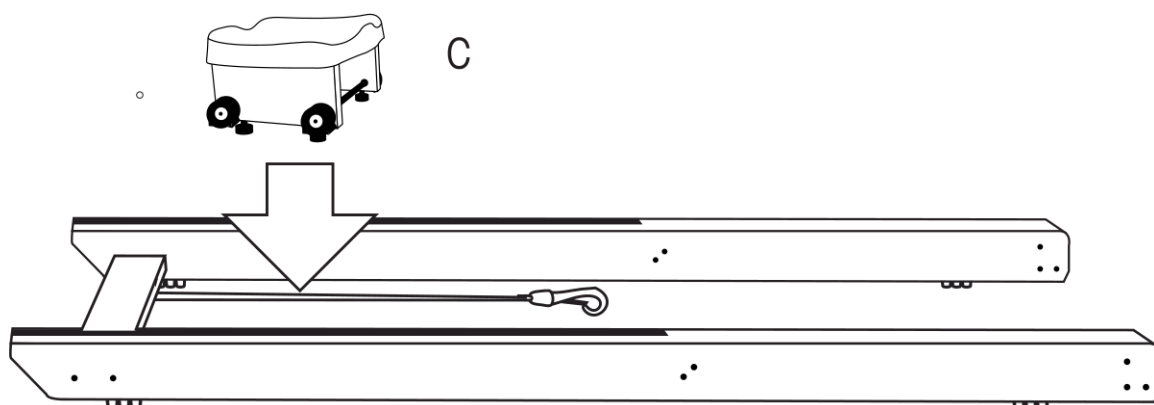


Krok 2

Wyjmij siedzisko (C) z kartonu ze zbiornikiem i umieść je na płozach / pomiędzy płozami. Wcięta część siedziska powinna być skierowana w stronę elementu łączącego płozy, zgodnie z ilustracją.

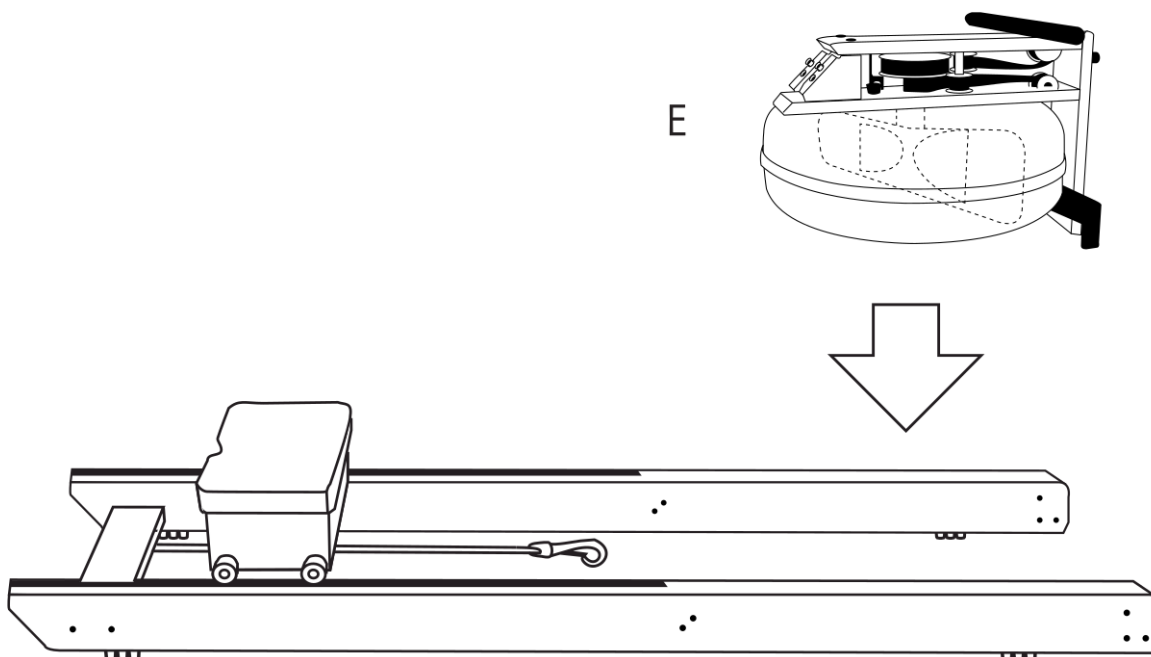
Grubsze, pionowe rolki nośne powinny znajdować się na czarnych przewodnicach umieszczonych na górze każdej płozy. Mniejsze, poziome rolki prowadzące znajdujące się pod siedziskiem powinny zostać umieszczone pomiędzy płozami, pod krawędziami czarnych przewodnic.

Uwaga: Może być konieczne delikatne rozsuniecie płóz, aby rolki prowadzące mogły zostać prawidłowo umieszczone pomiędzy płozami i pod krawędziami przewodnic.



Krok 3

Wyjmij przednią konstrukcję ze zbiornikiem (E) z kartonu. Następnie ostrożnie umieść konstrukcję na płozach / pomiędzy płozami.



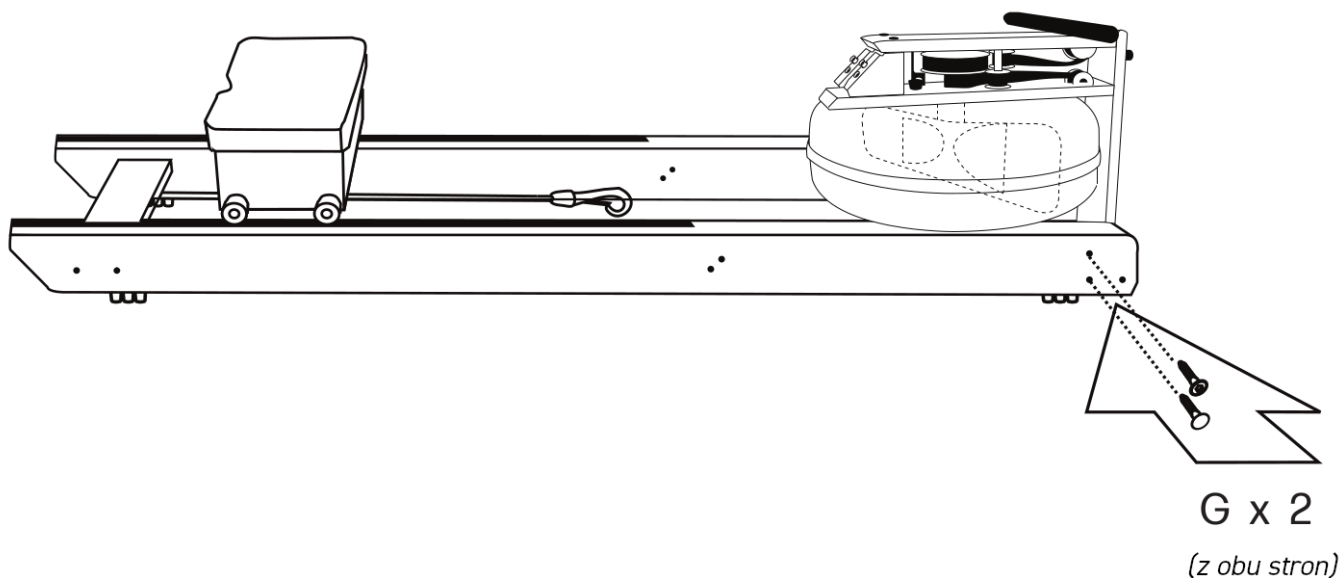
Krok 4

Korzystając z dołączonych kluczy imbusowych (K), przymocuj wspornik przedni do płóz za pomocą 4 śrub JCB (G).

G x 4



K



G x 2
(z obu stron)



Krok 5

Wyjmij podstawę na stopy (D) z kartonu ze zbiornikiem. Ustaw ją tak aby logo WaterRower było skierowane ku górze, a następnie ostrożnie umieść pomiędzy płozami. Otwory znajdujące się w górnej części podstawy na stopy (przeznaczone do montażu podpórek do odkładania rączki) powinny pokrywać się z gwintowanymi otworami w czarnych skośnych wspornikach przedniej konstrukcji ze zbiornikiem.

Uwaga: Może być konieczne poluzowanie 2 śrub znajdujących się w górnej części konstrukcji, aby zapewnić odpowiednią przestrzeń do prawidłowego osadzenia podstawy na stopy przy skośnych wspornikach. Jeśli podczas tego etapu pojawią się trudności z dopasowaniem elementów, poluzuj elementy mocujące, ustaw części we właściwej pozycji, a następnie ponownie je dokręć.

Korzystając z dołączonego klucza imbusowego 5mm (K), przymocuj podstawę na stopy do płóz za pomocą 4 śrub JCB (G). Następnie, używając śrub mocujących podpórki rączki (I), zamontuj podpórki do odkładania rączki (H). Upewnij się, że płaska powierzchnia podpórek jest ustawiona równoległe do podłoża.

Uwaga: Ten etap mocuje również podstawę na stopy do skośnych wsporników przedniej konstrukcji ze zbiornikiem. Nie dokręcaj śrub podpórek rączki zbyt mocno, ponieważ może to spowodować trwałe uszkodzenie skośnych wsporników.

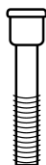
G x 4



H x 2



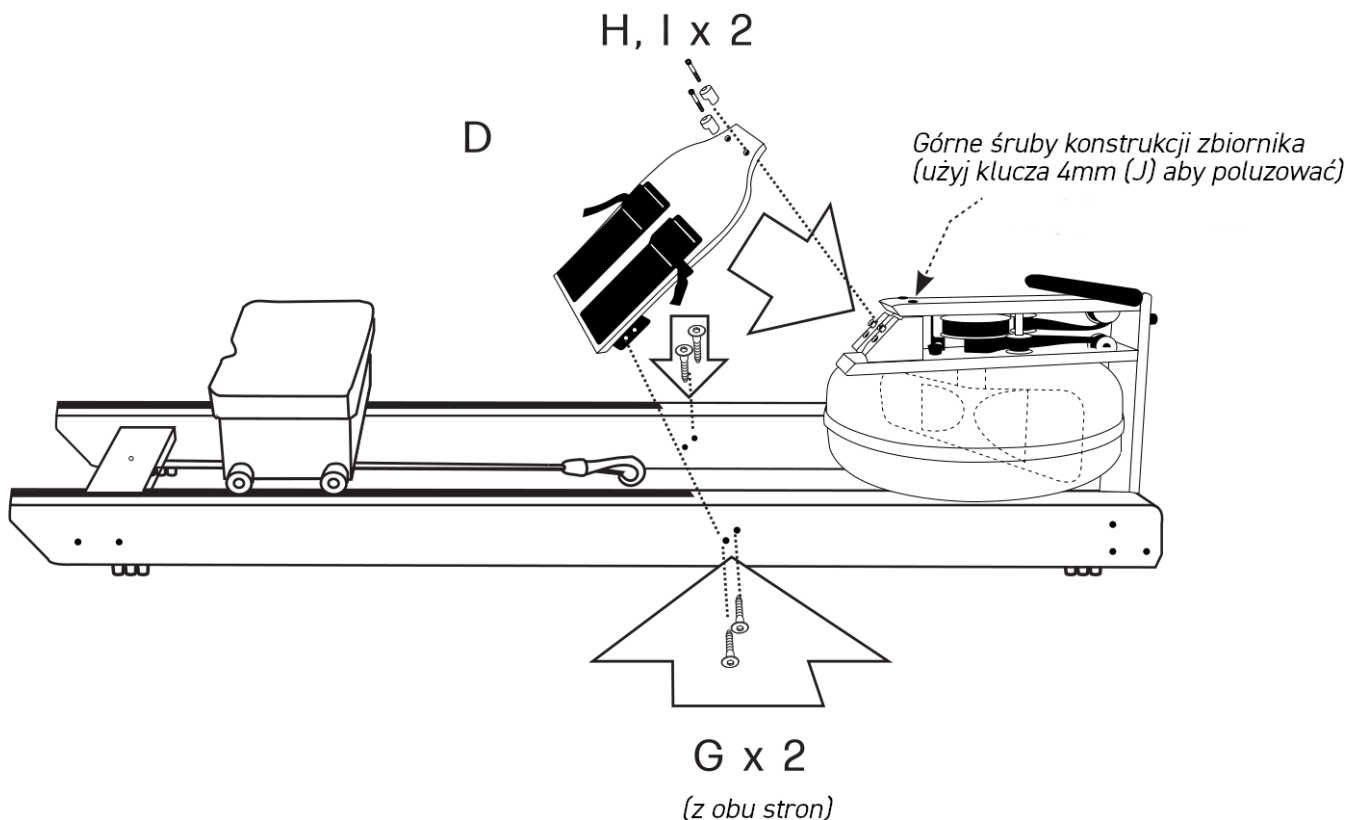
I x 2



J

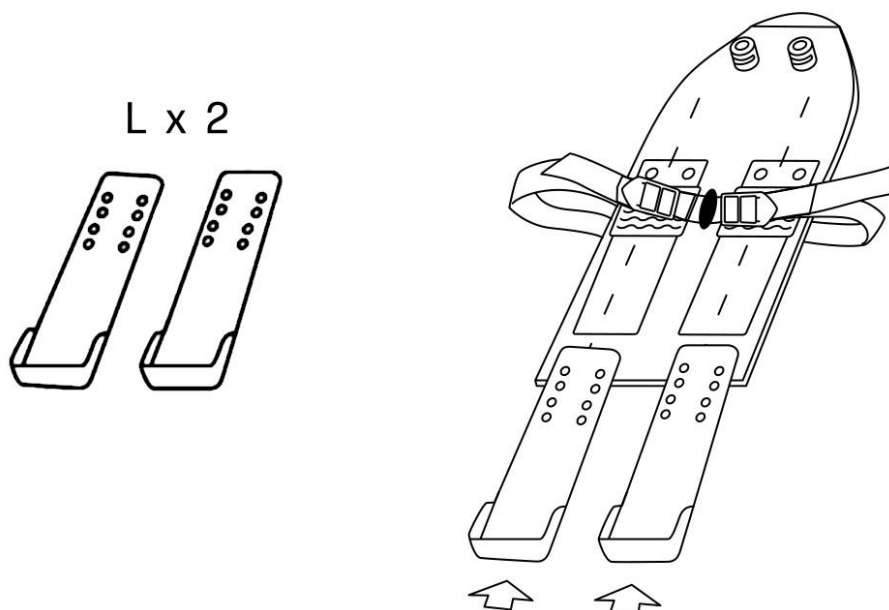


K



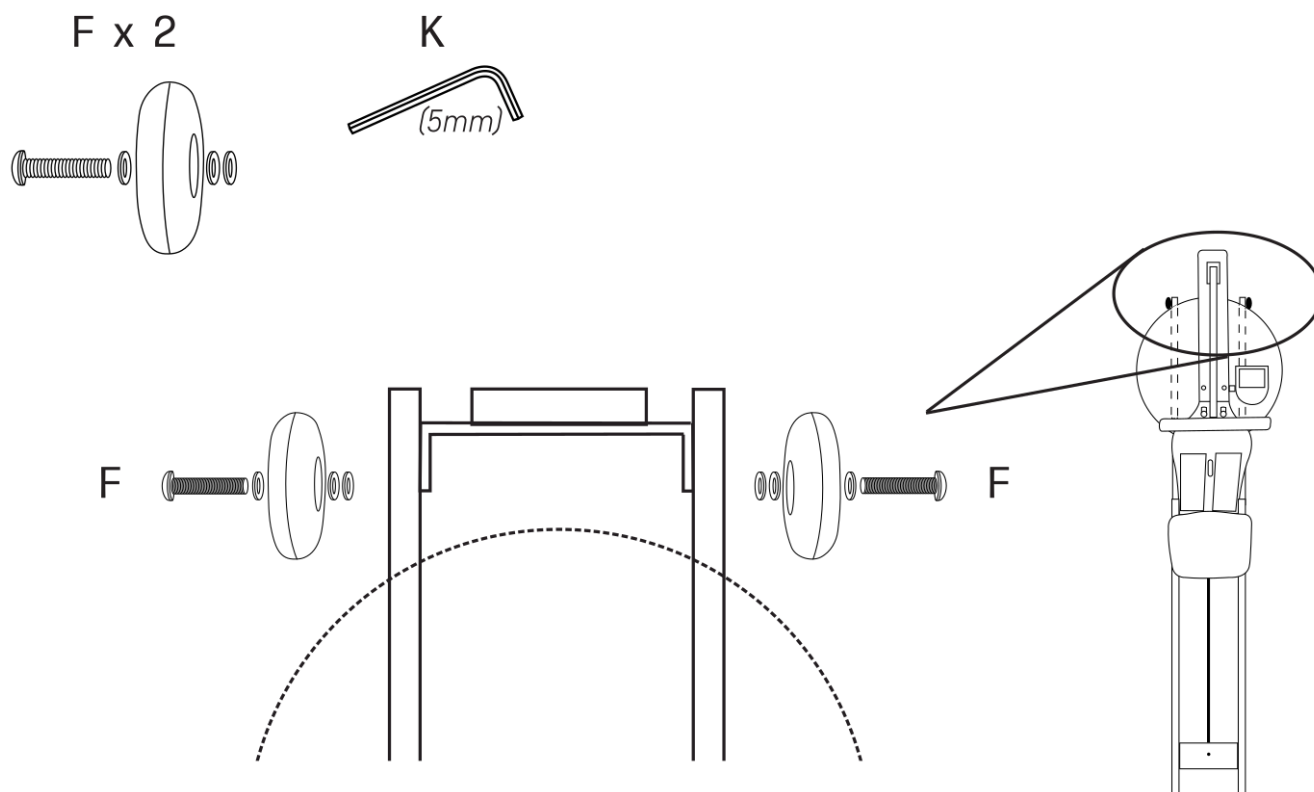
Krok 6

Wyjmij oba uchwyty na stopy (L) z kartonu ze zbiornikiem. A następnie wsuwaj uchwyty pod płytę mocującą. Za pomocą płaskiego śrubokręta podważ uchwyty, aby przełożyć je ponad krawędź płyty mocującej. Regulacja uchwytów odbywa się poprzez podniesienie górnej krawędzi uchwytu w celu odłączenia go i przełożenia do innego otworu. W razie potrzeby wyreguluj ustawienie.



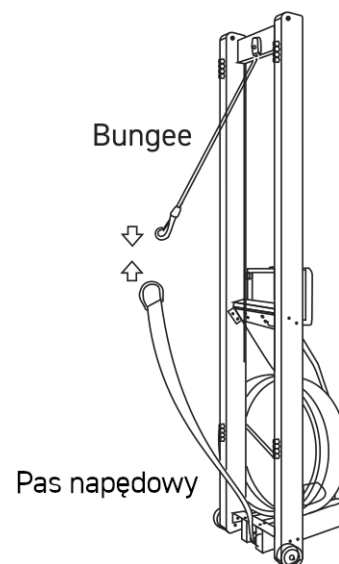
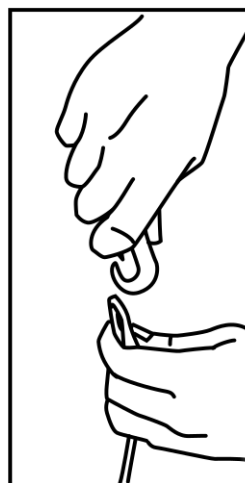
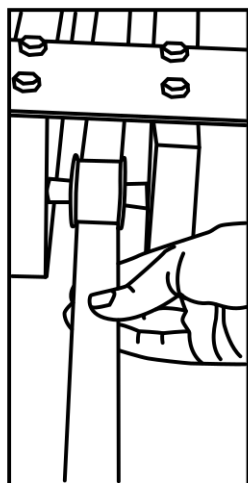
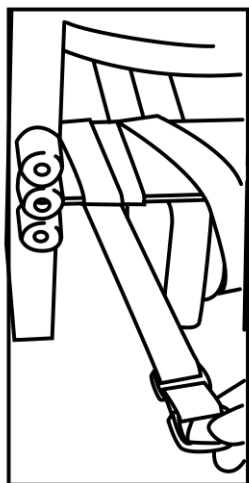
Krok 7

Korzystając z dołączonego klucza imbusowego 5mm (K) oraz nakrętek JCN dołączonych do rolek transportowych (F), zamontuj rolki transportowe na płozach umieszczając podkładki w kolejności jak na ilustracji poniżej. Upewnij się, że rolki przylegają równo do zewnętrznej powierzchni każdej płozy.



Krok 8

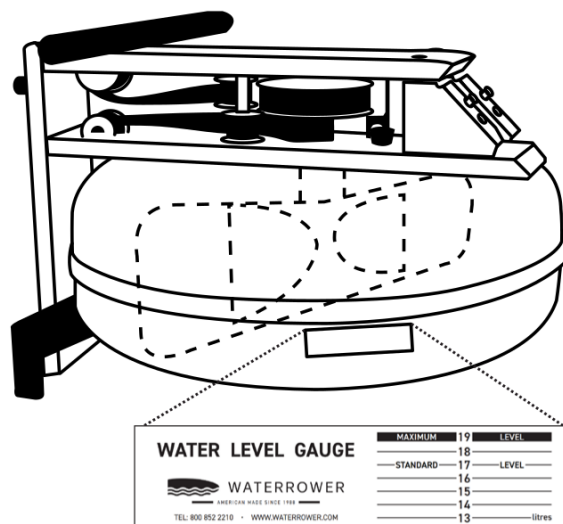
Ustaw wioślarz w pozycji pionowej, upewniając się, że linka bungee oraz pas napędowy są łatwo dostępne. Odwiń pas napędowy z dolnego wspornika przedniej konstrukcji ze zbiornikiem. Następnie poprowadź pas przez obie rolki prowadzące znajdujące się w przednim wsporniku i upewnij się, że pas jest prawidłowo ułożony. Połącz linkę bungee z pasem napędowym, zaczepiając hak linki bungee o pierścień w kształcie litery D znajdujący się na pasie napędowym.



Poziom wody

Wskaźnik poziomu wody znajduje się z boku zbiornika. Zalecamy napełnienie zbiornika do standardowego poziomu kalibracji - **poziom 17**.

Maksymalny dopuszczalny poziom napełnienia zbiornika to poziom 19. Nie należy przekraczać maksymalnego poziomu napełnienia, może to skutkować uszkodzeniami i utratą gwarancji.



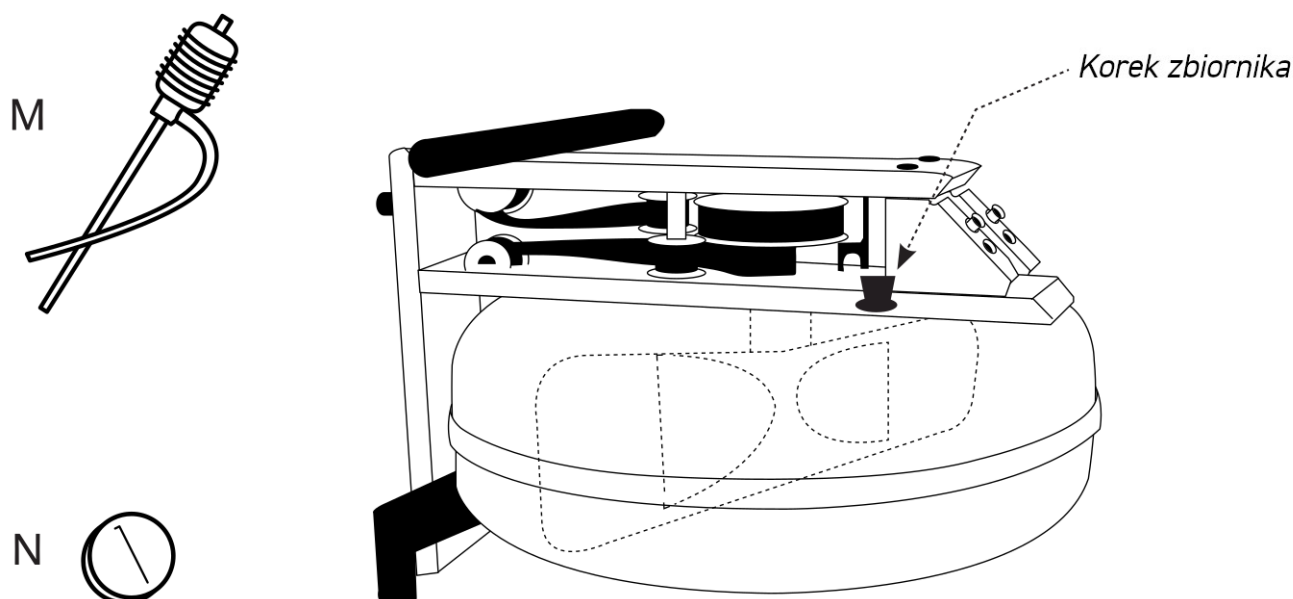
Napełnianie i opróżnianie zbiornika

Ustaw wioślarz w pozycji poziomej i wyjmij korek zbiornika (znajdujący się pomiędzy górną i dolną częścią konstrukcji, za czarnymi skośnymi wspornikami). Za pomocą węża lub dołączonej pompki do wody (M) napełnij zbiornik do wybranego poziomu, używając zwykłej wody lub wody destylowanej, a następnie dodaj 1 tabletkę chloru (N).

Uwaga: W przypadku używania barwnika do wody należy stosować wyłącznie wodę destylowaną oraz sam barwnik. Nie należy dodawać tabletek chloru, ponieważ mogą one negatywnie wpłynąć na kolor lub spowodować jego zmianę.

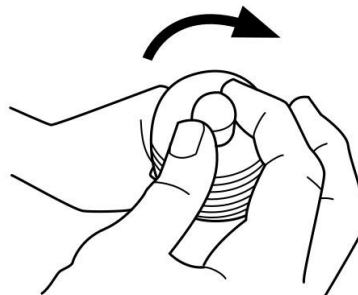
Po zakończeniu ponownie zamontuj korek zbiornika. W razie potrzeby można delikatnie zwilżyć korek, aby ułatwić jego montaż. Po napełnieniu zbiornika należy wytrzeć nadmiar wody z drewnianych elementów, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni drewna.

Uwaga: Instrukcja korzystania z pompki syfonowej znajduje się na kolejnych stronach.

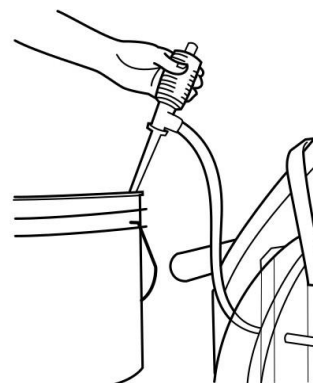


Napełnianie zbiornika

1. Aby rozpocząć przepływ wody, przekręć zawór pompki zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zamykając zawór syfonu.

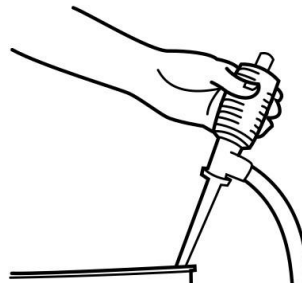


2. Umieść wiadro z wodą na powierzchni znajdującej się wyżej niż konstrukcja zbiornika, np. na krześle. Włóż rurkę zasysającą pompki do wiadra z wodą, a wąż syfonu umieść w zbiorniku wioślarza.

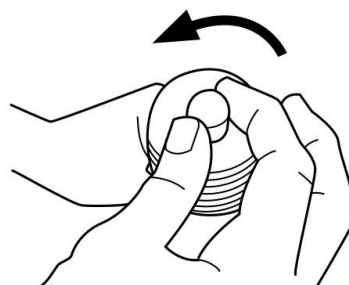


3. Ściśnij pompkę 4-5 razy, aż woda zacznie przepływać z wiadra do zbiornika.

Uwaga: Nie należy przepętniać zbiornika. Przekroczenie poziomu 19, oznaczonego jako maksymalny poziom na wskaźniku poziomu wody może skutkować uszkodzeniami.

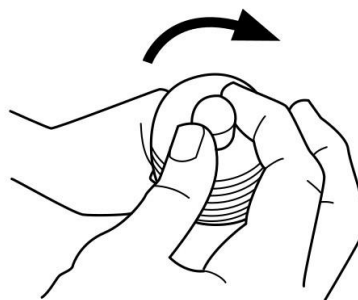


4. Aby zatrzymać przepływ wody, przekręć zawór pompki przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, otwierając zawór syfonu.

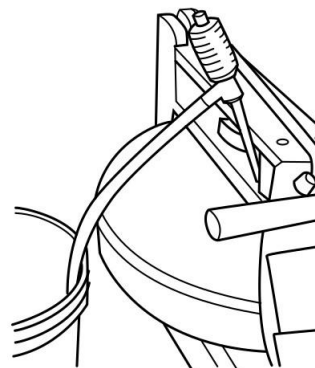


Opróżnianie zbiornika

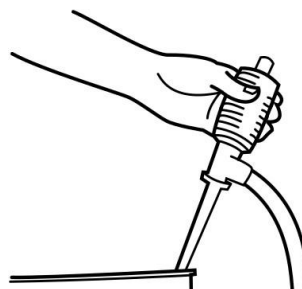
1. Aby rozpocząć przepływ wody, przekręć zawór pompki zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zamykając zawór syfonu.



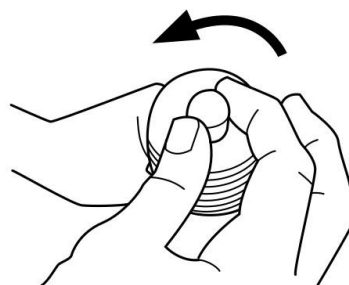
2. Umieść wiadro na podłodze. Włóż rurkę zasysającą pompki do zbiornika wioślarza, a wąż syfonu umieść w wiadrze.



3. Ściśnij pompkę 4-5 razy, aż woda zacznie przepływać ze zbiornika do wiadra.



4. Aby zatrzymać przepływ wody, przekręć zawór pompki przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, otwierając zawór syfonu.



Instrukcja obsługi

Bezpieczeństwo

Przed rozpoczęciem programu treningowego zalecamy konsultację z lekarzem. Przed rozpoczęciem korzystania z wioślarza WaterRower należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami. Dodatkowe informacje dotyczące rozpoczęcia treningów, techniki wiosłowania oraz wskazówek treningowych można znaleźć na stronie HowToRow.com.



Uwaga: Podczas korzystania z wioślarza należy trzymać dłonie z dala od ruchomych elementów. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może prowadzić do urazów.

Zasada działania wioślarzy WATERROWER

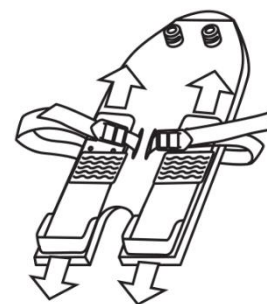
WaterRower wykorzystuje opór wody, dzięki czemu trening jest w pełni zależny od tempa użytkownika. Ponieważ opór zwiększa się wraz z prędkością ruchu, intensywność treningu można regulować poprzez zmianę tempa wiosłowania. Im szybciej wykonywany jest ruch, tym większy opór stawia woda, dokładnie tak jak podczas wiosłowania, trzeba włożyć więcej siły, aby poruszać się szybciej.

Dzięki temu WaterRower nie wymaga ręcznej regulacji oporu. Aby zwiększyć intensywność treningu, wystarczy zwiększyć tempo ruchów, siłę każdego pociągnięcia lub oba te elementy jednocześnie, a urządzenie automatycznie dostosuje poziom oporu.

Regulacja uchwytów na stopy

Uchwyty na stopy zostały zaprojektowane tak, aby zapewnić maksymalny komfort podczas treningu. Paski powinny przebiegać przez stopę na wysokości przodostopia, w okolicy stawów palców. Takie ustawienie umożliwia naturalne unoszenie pięty nad podstawą podczas przesuwania się do przodu w trakcie każdego ruchu.

Uchwyty na stopy można łatwo wyregulować, aby dopasować je do różnych użytkowników:



W modelach wyposażonych w ulepszoną podstawę na stopy unieś górną krawędź uchwytu, aby odcepić go od mocowania, a następnie przesunąć w górę lub w dół i zamocuj w wybranym otworze.



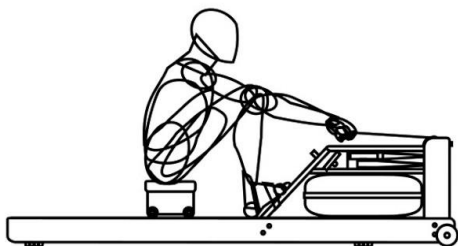
Ćwiczenie na wioślارzu

Wiosłowanie angażuje około 84% mięśni całego ciała. Od dłoni trzymających uchwyt aż po stopy oparte na podstawie na stopy, niemal wszystkie grupy mięśniowe uczestniczą w wykonywaniu ruchu.

Ruch wiosłowania składa się z dwóch etapów: dynamicznej fazy pociągnięcia oraz spokojniejszej fazy powrotu. Kluczem do prawidłowej techniki jest zachowanie odpowiednich proporcji i rytmu pomiędzy tymi etapami, tak aby ruch był płynny, naturalny i niewymuszony. Na kolejnych ilustracjach przedstawiono trzy podstawowe pozycje podczas wiosłowania.

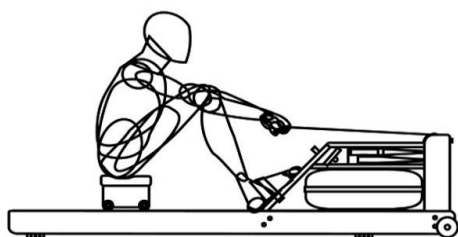
Podczas pierwszych treningów warto poświęcić czas na opanowanie prawidłowej techniki, pozycji ciała oraz odpowiedniego rytmu ruchu. Regularne ćwiczenia sprawią, że wiosłowanie stanie się bardziej naturalne, a korzyści płynące z tego rodzaju aktywności będą coraz bardziej odczuwalne.

Więcej informacji na temat techniki wiosłowania można znaleźć na stronie [HowToRow.com](https://www.howtorow.com).



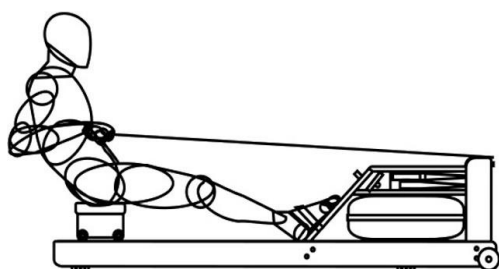
Pozycja początkowa

Usiądź wyciągając ramiona przed siebie. Barki powinny być rozluźnione, głowa uniesiona, a wzrok skierowany przed siebie. Nogi są ugięte, a golenie ustawione pionowo.



Faza pociągnięcia

Rozpocznij ruch od odepchnięcia się nogami. Ramiona pozostają wyprostowane i przenoszą siłę na uchwyt, zginając się dopiero wtedy, gdy uchwyt minie linię kolan. Tułów powinien pozostać stabilny, z zachowaniem prawidłowej postawy, a jego odchylenie do tyłu powinno następować stopniowo wraz z wyprostem nóg.



Pozycja końcowa

Nogi są wyprostowane, uchwyt przyciągnięty do klatki piersiowej, a tułów lekko odchylony za linię pionu. Zachowaj napięcie mięśni tułowia, rozluźnione barki, uniesioną głowę oraz wzrok skierowany przed siebie.



Strona HowToRow

HowToRow to platforma edukacyjna firmy WATERROWER poświęcona nauce wiosłowania, przeznaczona dla użytkowników na każdym poziomie zaawansowania. Dzięki niej możesz w pełni wykorzystać możliwości swojego wiosłarza, doskonalić technikę, tworzyć skuteczne plany treningowe, śledzić postępy oraz rozwijać swoją wiedzę na temat treningu wiosłarskiego. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.HowToRow.com.

Tworzenie własnego planu treningowego

Chcesz zredukować masę ciała, utrzymać obecną wagę, a może zależy Ci na poprawie sylwetki, zwiększeniu wydolności lub osiągnięciu lepszych wyników? Niezależnie od celu, jego jasne określenie jest kluczowym elementem skutecznego planu treningowego. Równie ważne jest jednak wyznaczenie sposobu jego realizacji oraz stworzenie planu działania prowadzącego do osiągnięcia zamierzonego rezultatu.

Jedną z najskuteczniejszych metod jest wyznaczanie celów krótkoterminowych i długoterminowych zgodnie z zasadą SMART:

- ***Specific (Sprecyzowane)*** – cel powinien być jasno określony i konkretny.
- ***Measurable (Mierzalne)*** – postępy powinny być możliwe do monitorowania i oceny.
- ***Attainable (Osiągalne)*** – cel powinien być realistyczny i możliwy do zrealizowania.
- ***Relevant (Istotne)*** – powinien wspierać główny cel treningowy i mieć znaczenie dla planu ćwiczeń.
- ***Time-Bound (Określone w czasie)*** – powinien posiadać wyznaczony termin realizacji, co ułatwia planowanie kolejnych etapów i monitorowanie postępów.

Przykłady celów SMART:

- Cel krótkoterminowy: *Do jesieni stanę się aktywnym członkiem klubu wiosłarskiego.*
- Cel długoterminowy: *Za rok będę startować w zawodach wiosłarskich.*

Jak utrzymać motywację i kontrolę nad postępami? Systematyczność jest jednym z najważniejszych czynników prowadzących do osiągnięcia zamierzonych rezultatów. Aby zwiększyć szanse na realizację swoich celów, warto:

- planować treningi w kalendarzu i traktować je jak ważne spotkania,
- uczestniczyć w zajęciach grupowych wymagających regularnej obecności,
- skorzystać z pomocy trenera personalnego lub instruktora przy tworzeniu planu treningowego,
- prowadzić dziennik treningowy, śledzić postępy i doceniać osiągnięte sukcesy.

Utrzymanie docelowej masy ciała

Podczas wysiłku o niższej intensywności organizm wykorzystuje jako źródło energii zarówno tłuszcze, jak i węglowodany. Wraz ze wzrostem intensywności treningu udział tłuszczów w produkcji energii stopniowo maleje, aż przy maksymalnym wysiłku tlenowym praktycznie zanika. Jednocześnie wraz z wydłużaniem czasu trwania aktywności organizm zwykle zwiększa udział tłuszczów wykorzystywanych jako paliwo.

Jeżeli Twoim celem jest utrzymanie obecnej masy ciała, ilość energii dostarczanej wraz z pożywieniem powinna być zbliżona do ilości energii zużywanej przez organizm podczas codziennego funkcjonowania i aktywności fizycznej. Trening wspomagający utrzymanie masy ciała najlepiej wykonywać przy umiarkowanej intensywności i przez dłuższy czas. Za odpowiedni poziom uznaje się około 60-70% maksymalnego tętna. Jest to wysiłek porównywalny do energicznego spaceru, podczas którego nadal można swobodnie prowadzić rozmowę.

Trening aerobowy

Regularny trening wytrzymałościowy poprawia zdolność układu oddechowego i krążenia do dostarczania tlenu do pracujących mięśni. Przyczynia się to do poprawy pracy płuc i serca, zwiększenia wydolności naczyń krwionośnych oraz rozwoju sieci naczyń włosowatych, co przekłada się na lepszą kondycję, samopoczucie i wytrzymałość organizmu. Przy intensywności wynoszącej około 70-80% maksymalnego tętna kwas mlekowy zaczyna gromadzić się we krwi szybciej, niż organizm jest w stanie go usuwać za pomocą wątroby, nerek i innych narządów. Trening wykonywany powyżej tego poziomu powoduje stopniowy wzrost jego stężenia, przyspieszenie pracy serca i oddechu oraz szybsze zmęczenie mięśni.

Długotrwały wysiłek wykonywany na poziomie lub poniżej tej intensywności pozwala utrzymać stężenie kwasu mlekowego na poziomie, który nie powoduje nadmiernego zmęczenia. W takim przypadku czas trwania treningu ogranicza głównie ilość dostępnych zasobów energetycznych organizmu. Jeżeli celem treningu jest poprawa wydolności tlenowej oraz wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego, warto ćwiczyć z intensywnością, która pozwala uniknąć nadmiernego gromadzenia się kwasu mlekowego. Najlepsze efekty osiąga się podczas treningów o umiarkowanej intensywności i średnim lub długim czasie trwania.

Umiarkowana intensywność wysiłku, odpowiadająca około 70-80% maksymalnego tętna, jest zbliżona do tempa spokojnego biegu, który nie powoduje szybkiego pojawienia się zmęczenia mięśni.

Trening anaerobowy

Trening anaerobowy prowadzi do szybkiego gromadzenia się kwasu mlekowego w mięśniach i krwi, często już po około minucie od rozpoczęcia intensywnego wysiłku. Osiągnięcie wysokiego poziomu kwasu mlekowego wymusza znaczące zmniejszenie intensywności ćwiczeń lub całkowite ich przerwanie.

Nagromadzenie kwasu mlekowego ogranicza udział procesów beztlenowych w dalszej produkcji energii. Chociaż energia może być wytwarzana bardzo szybko, całkowita zdolność organizmu do wykonywania pracy w takim tempie jest ograniczona.



Poziom intensywności, przy którym zaczyna dochodzić do gromadzenia się kwasu mlekowego, można poprawiać poprzez odpowiedni trening. Najskuteczniej osiąga się to dzięki rozwijaniu wydolności tlenowej poprzez regularne ćwiczenia o umiarkowanej intensywności.

Trening wykonywany na bardzo wysokiej intensywności może zwiększać tolerancję na zmęczenie, jednak korzyści często mają charakter zarówno psychologiczny, jak i fizjologiczny. Długotrwały wysiłek o wysokiej intensywności nie tylko ogranicza efekty związane z redukcją masy ciała i rozwojem wydolności tlenowej, ale również przyspiesza pojawienie się zmęczenia, może prowadzić do pogorszenia techniki wykonywania ćwiczeń oraz zwiększać ryzyko kontuzji.

Trening anaerobowy wykonuje się przy wysokiej intensywności, wynoszącej około 80-100% maksymalnego tętna, przez stosunkowo krótki czas, od kilkunastu sekund do kilku minut. Jedną z najpopularniejszych form takiego treningu są ćwiczenia interwałowe.

Zalecenia treningowe

Aby w pełni wykorzystać możliwości treningu na wioślarzu WaterRower oraz ograniczyć ryzyko problemów zdrowotnych i kontuzji, zalecamy:

- konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego,
- monitorowanie intensywności wysiłku za pomocą pomiaru tętna,
- wykonywanie rozgrzewki przed treningiem oraz ćwiczeń wyciszających po jego zakończeniu,
- regularne rozciąganie, szczególnie po zakończeniu treningu,
- prowadzenie zapisów dotyczących odbytych treningów i osiągniętych postępów,
- dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu,
- stopniowe zwiększanie intensywności, czasu trwania oraz częstotliwości treningów,
- uwzględnianie czasu przeznaczonego na regenerację w planie treningowym,
- urozmaicanie treningów poprzez stosowanie różnych form i poziomów intensywności ćwiczeń.

Program WaterCoach Professional

WaterCoach Professional to certyfikowany przez ACE program szkoleniowy przeznaczony dla trenerów fitness i instruktorów. Kurs pomaga poszerzyć wiedzę z zakresu nauczania techniki wiosłowania, planowania treningów, fizjologii wysiłku oraz pracy z klientami. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.HowToRow.com/watercoach-professional.



Przechowywanie wioślarza

Aby przechowywać wioślarz w pozycji pionowej, przed jego podniesieniem przesuń siedzisko do przodu, w kierunku podstawy na stopy. Następnie chwyć za element łączący płozy, przechyl wioślarz w swoją stronę i wykorzystaj jego ciężar oraz ruch do ustawienia urządzenia w pozycji pionowej. Po ustawieniu w pionie wioślarz pozostaje stabilny i zajmuje powierzchnię porównywalną do miejsca potrzebnego na ustawienie krzesła.

Okres adaptacji wioślarza do otoczenia

W pierwszych tygodniach użytkowania wioślarz WaterRower dostosowuje się do warunków otoczenia, takich jak temperatura i wilgotność powietrza. W tym okresie zalecamy delikatne dokręcanie wszystkich śrub łączących przy użyciu dołączonych kluczy imbusowych.

Należy uważać, aby nie dokręcić śrub zbyt mocno!

Czyszczenie wioślarza

Aby zachować estetyczny wygląd oraz prawidłowe działanie wioślarza, należy regularnie utrzymywać go w czystości. Szczególną uwagę warto zwrócić na mechanizm sprzęgła i pasa napędowego znajdujący się pomiędzy dolną a górną deską znajdującą się na zbiorniku. Należy dbać o to, aby nie gromadził się tam kurz i inne zanieczyszczenia. Do czyszczenia można używać miękkiej ściereczki, odkurzacza lub sprężonego powietrza.

Powierzchnie płóz powinny być utrzymywane w czystości, aby kurz i zabrudzenia nie powodowały przyspieszonego zużycia rolek siedziska. Płozy można czyścić za pomocą wilgotnej ściereczki.

Do czyszczenia powierzchni zbiornika zaleca się stosowanie roztworu wody z mydłem lub alkoholu izopropylowego o stężeniu 70%. Nie należy używać żadnych innych środków chemicznych do czyszczenia zbiornika, ponieważ mogą one uszkodzić materiał, z którego został wykonany.

Nie należy stosować denaturatu, środków zawierających amoniak, chloranów ani wybielaczy do czyszczenia jakiegokolwiek części wioślarza. Używanie niewłaściwych środków czyszczących może skutkować utratą gwarancji.

Konserwacja wody w zbiorniku

Aby utrzymać odpowiednią jakość wody w zbiorniku, konieczna jest jej okresowa konserwacja. Do napełnienia zbiornika można stosować wodę wodociągową, ponieważ zawiera ona środki ograniczające rozwój bakterii, glonów i innych mikroorganizmów. Alternatywnie można używać wody destylowanej. Nie należy stosować wody bezpośrednio ze studni głębinowej.

W celu utrzymania czystości wody należy okresowo dodawać tabletkę chloru zawartą w zestawie *(jeśli w zbiorniku stosowany jest barwnik do wody dodanie tabletki chloru może zniszczyć jego kolor, w takim przypadku zaleca się wymianę wody destylowanej z barwnikiem na nową)*.

Skuteczność tabletki stopniowo zmniejsza się pod wpływem światła. W zależności od warunków może to nastąpić już po około 3 miesiącach w przypadku bezpośredniego nasłonecznienia lub nawet po 2 latach w pomieszczeniach oświetlanych wyłącznie sztucznym światłem. Zazwyczaj zaleca się dodawanie jednej tabletki co 3-6 miesięcy.

Jeżeli dojdzie do zmiany koloru wody przed upływem 3 miesięcy, należy niezwłocznie dodać tabletkę chloru. Jeśli woda nie odzyska przejrzystości, zaleca się opróżnienie zbiornika, przepłukanie go czystą wodą, ponowne napełnienie oraz dodanie nowej tabletki. Nigdy nie należy stosować chloru basenowego ani wybielaczy w płynie. Mogą one spowodować nieodwracalne uszkodzenie poliwęglanowego zbiornika. Stosowanie metod uzdatniania wody innych niż zalecane przez producenta może skutkować utratą gwarancji.

Konserwacja elementów drewnianych

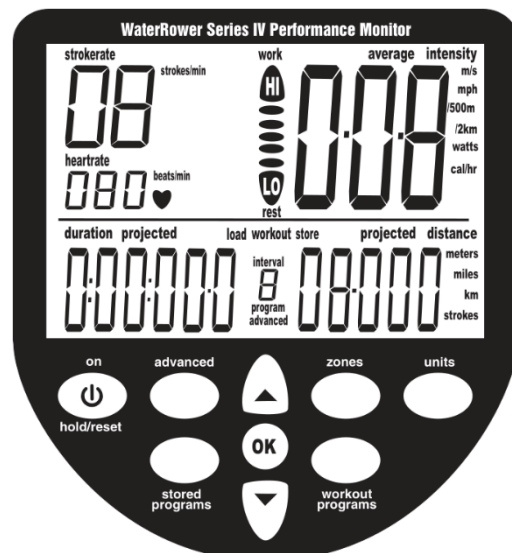
Drewno wykorzystywane do produkcji wioślarzy WaterRower jest zabezpieczane olejem duńskim, który głęboko wnika w strukturę materiału i zapewnia trwałe wykończenie powierzchni. Poza okazjonalnym usuwaniem kurzu oraz pielęgnacją powierzchni drewno nie wymaga szczególnej konserwacji. W przypadku modeli wykonanych z drewna wiśniowego można zauważyć, że drewno jest wrażliwe na działanie światła. Z upływem czasu jego kolor będzie stopniowo ciemniał, nabierając charakterystycznej, szlachetnej patyny. Użytkowanie lub przechowywanie wioślarza w niekorzystnych warunkach, takich jak skrajne temperatury, wysoka wilgotność czy inne nieodpowiednie warunki atmosferyczne, może skutkować utratą gwarancji.

Instrukcja obsługi monitora S4

Monitor treningowy WaterRower S4 został zaprojektowany tak, aby łączyć zaawansowane funkcje pomiarowe z prostą obsługą.

Monitor wyposażono w przyciski funkcyjne oraz okna informacyjne wyświetlające dane treningowe.

Szczegółowy opis poszczególnych przycisków i wskaźników monitora znajduje się na kolejnych stronach instrukcji.



Przyciski

- **Przycisk ON / HOLD / RESET**
Naciśnij przycisk **ON**, aby uruchomić monitor. Po włączeniu jednostki pomiarowe zaczną migać, sygnalizując gotowość do rozpoczęcia treningu i zliczania danych.
Aby zresetować monitor, przytrzymaj przycisk **ON** przez 2 sekundy.
- **Przyciski programowania**
Zones (Strefy), Workout Programs (Programy treningowe), Advanced (Ustawienia zaawansowane), Stored Programs (Zapisane programy)
- **Przyciski nawigacji, wyboru i wyświetlania informacji**
Up (Góra), Down (Dół), OK, Units (Jednostki)

Sekcje wyświetlacza

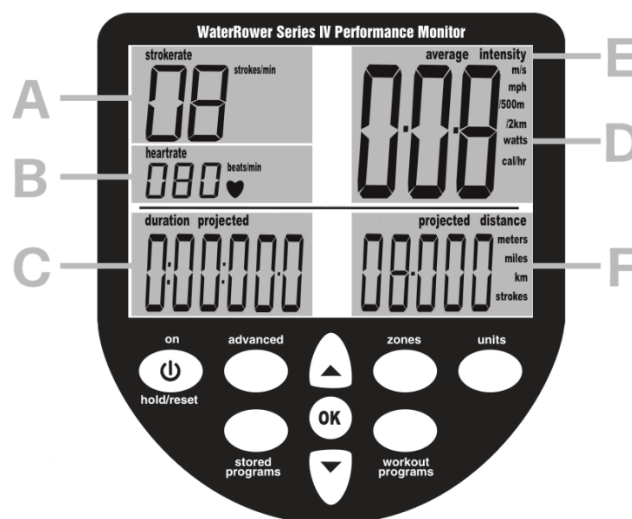
- **Sekcje informacji i programowania**
Stroke Rate (Tempo wiosłowania), Heart Rate (Tętno), Duration (Czas treningu), Intensity (Intensywność), Average Intensity (Średnia intensywność), Distance (Dystans)
Okna informacji i programowania wyświetlają bieżące parametry treningu oraz wartości zaprogramowane dla wybranego programu ćwiczeń.
- **Wskaźnik stref treningowych**
Znajdujący się w górnej środkowej części ekranu wskaźnik Zone HI / Zone LO wykorzystywany jest podczas treningów strefowych, interwałowych oraz programów zaawansowanych. Po przekroczeniu ustawionej górnej lub dolnej granicy strefy wskaźnik zacznie migać, a monitor wyemituje sygnał dźwiękowy o wysokiej częstotliwości.
- **Numer zapisanego treningu / numer interwału / numer programu zaawansowanego**
Sekcje znajdujące się w dolnej środkowej części wyświetlacza służą do prezentowania numerów wykorzystywanych podczas przeglądania zapisanych treningów, interwałów oraz programów zaawansowanych. Dzięki niemu można łatwo poruszać się pomiędzy kolejnymi zapisanymi pozycjami i ustawieniami.



Podstawowe informacje wyświetlane przez monitor

Podczas treningu monitor może wyświetlać sześć głównych parametrów:

- A. Tempo wiosłowania (Strokerate)
- B. Tętno (Heart Rate)
- C. Czas trwania (Duration)
- D. Intensywność (Intensity)
- E. Średnia intensywność (Average Intensity)
- F. Dystans (Distance)

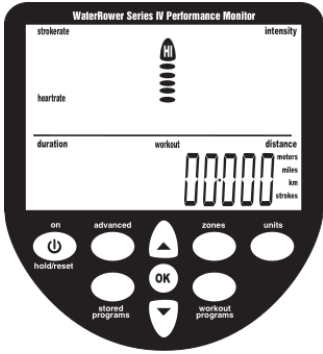
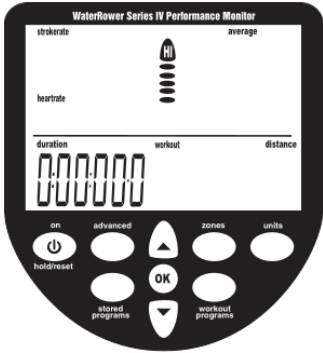
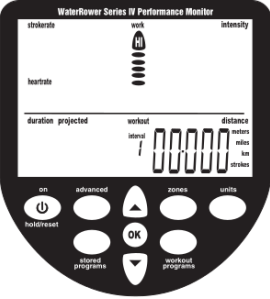
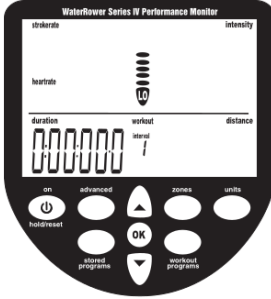
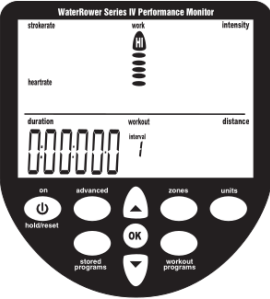
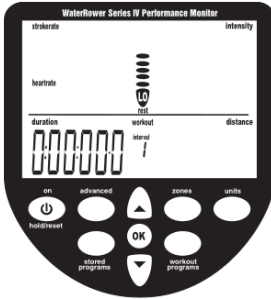


Poniższa tabela przedstawia szczegółowy opis każdego z tych parametrów wraz z dostępnymi jednostkami pomiaru.

A - Tempo wiosłowania (Strokerate)	
Wyświetla liczbę pociągnięć wykonywanych w ciągu minuty.	
B - Tętno (Heart Rate)	
Wyświetla aktualne tętno użytkownika. Funkcja wymaga zastosowania opcjonalnego odbiornika oraz nadajnika tętna.	
C - Czas trwania (Duration)	
Wyświetla czas treningu w godzinach, minutach, sekundach oraz częściach sekundy.	
D - Intensywność (Intensity)	
<p>Wyświetla aktualną prędkość, moc lub wydatek energetyczny w wybranej jednostce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • m/s – metry na sekundę • mph – mile na godzinę • /500 m – czas potrzebny na pokonanie 500 metrów • /2 km – czas potrzebny na pokonanie 2 kilometrów • waty (W) • kcal/h – liczba kalorii spalanych w ciągu godziny 	<p>Wybór jednostki intensywności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Naciśnij przycisk Units jeden raz. 2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz żądaną jednostkę. 3. Naciśnij przycisk OK, aby zatwierdzić wybór.
E - Średnia intensywność (Average Intensity)	
<p>Wyświetla średnią wartość intensywności treningu w wybranej jednostce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • m/s – metry na sekundę • mph – mile na godzinę • /500 m – średni czas na 500 metrów • /2 km – średni czas na 2 kilometry 	<p>Wybór jednostki intensywności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Naciśnij przycisk Units dwa razy. 2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz żądaną jednostkę. 3. Naciśnij przycisk OK, aby zatwierdzić wybór.
F - Dystans (Distance)	
<p>Wyświetla przebyty dystans lub równoważne dane treningowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • metry • mile • kilometry (km) • liczba pociągnięć • kalorie (kcal) 	<p>Wybór jednostki intensywności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Naciśnij przycisk Units trzy razy. 2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz żądaną jednostkę. 3. Naciśnij przycisk OK, aby zatwierdzić wybór.



Przycisk „Workout Programs”

Trening na określony dystans		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naciśnij przycisk Workout Programs jeden raz. 2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz żądany <i>dystans</i> treningu. 3. Naciśnij przycisk OK. 4. Rozpocznij wiosłowanie. 	
Trening na określony czas		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naciśnij przycisk Workout Programs dwa razy. 2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz żądany <i>czas trwania</i> treningu. 3. Naciśnij przycisk OK. 4. Rozpocznij wiosłowanie. 	
Trening interwałowy - dystans		
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Naciśnij przycisk Workout Programs trzy razy. 2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz dystans dla pierwszego interwału. 3. Naciśnij przycisk OK. 4. Za pomocą przycisków strzałek wybierz czas odpoczynku po pierwszym interwale*. 5. Naciśnij przycisk OK. 6. Powtarzaj kroki 2-5 dla kolejnych interwałów (można zaprogramować maksymalnie 9 interwałów dystansowych). 7. Po programowaniu naciśnij przycisk OK dwa razy. 8. Rozpocznij wiosłowanie.
<p>Interwał 1 dystans treningowy</p>	<p>Interwał 1 czas odpoczynku*</p>	
Trening interwałowy – czas		
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Naciśnij przycisk Workout Programs cztery razy. 2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz czas trwania pierwszego interwału treningowego. 3. Naciśnij przycisk OK. 4. Za pomocą przycisków strzałek wybierz czas odpoczynku po pierwszym interwale*. 5. Naciśnij przycisk OK. 6. Powtarzaj kroki 2-5 dla kolejnych interwałów (można zaprogramować maksymalnie 9 interwałów czasowych). 7. Po programowaniu naciśnij przycisk OK dwa razy. 8. Rozpocznij wiosłowanie.
<p>Interwał 1 dystans treningowy</p>	<p>Interwał 1 czas odpoczynku*</p>	

* **Uwaga:** Czas odpoczynku musi być ustawiony na mniej niż 2 minuty. W przeciwnym razie monitor wyłączy się automatycznie.

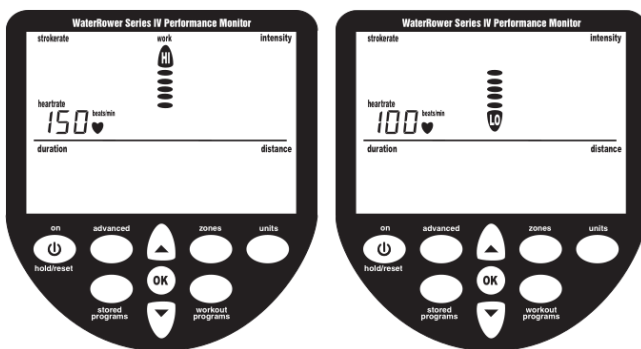


Przycisk „Zones”

Funkcja Zones umożliwia ustawienie górnych (HI) i dolnych (LO) limitów dla *tętna*, *intensywności treningu* oraz *tempa wiostowania*.

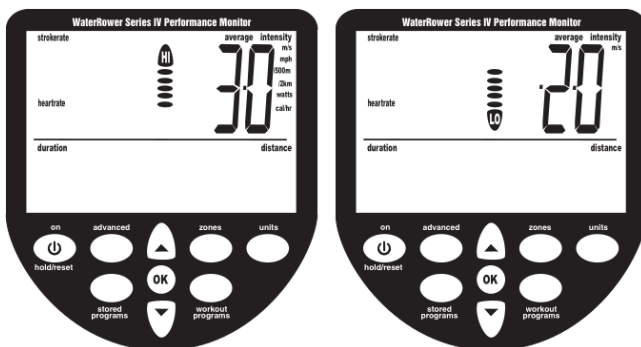
- Po spadku poniżej ustawionej dolnej granicy (LO) **wskaźnik strefy LO** zacznie migać, a monitor wyemituje sygnał dźwiękowy o niskiej częstotliwości.
- Po przekroczeniu ustawionej górnej granicy (HI) **wskaźnik strefy HI** zacznie migać, a monitor wyemituje sygnał dźwiękowy o niskiej częstotliwości.
- Podczas pracy w zakresie pomiędzy ustawionymi limitami aktualna pozycja w obrębie strefy będzie prezentowana za pomocą segmentów wskaźnika stref.

Ustawianie strefy tętna



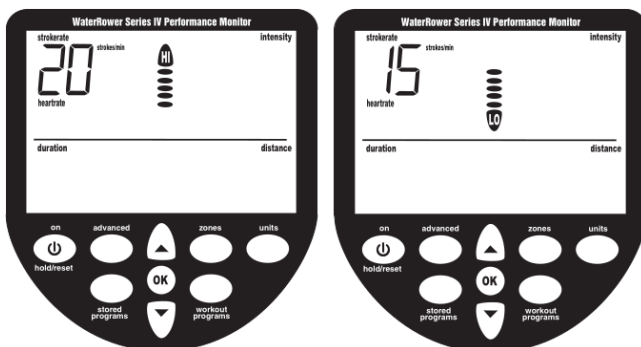
1. Naciśnij przycisk **Zones** jeden raz.
2. Za pomocą przycisków **strzałek** ustaw żądaną górną granicę.
3. Naciśnij przycisk **OK**.
4. Za pomocą przycisków **strzałek** ustaw żądaną dolną granicę.
5. Naciśnij przycisk **OK**.
6. Rozpocznij trening.

Ustawianie strefy intensywności



1. Naciśnij przycisk **Zones** dwa razy.
2. Za pomocą przycisków **strzałek** ustaw żądaną górną granicę.
3. Naciśnij przycisk **OK**.
4. Za pomocą przycisków **strzałek** ustaw żądaną dolną granicę.
5. Naciśnij przycisk **OK**.
6. Rozpocznij trening.

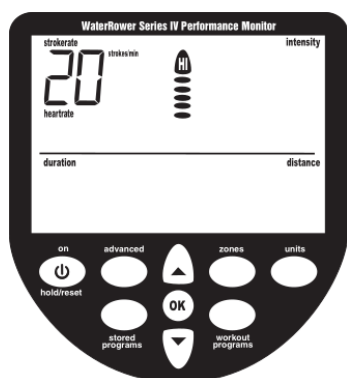
Ustawianie strefy tempa wiostowania



1. Naciśnij przycisk **Zones** trzy razy.
2. Za pomocą przycisków **strzałek** ustaw żądaną górną granicę.
3. Naciśnij przycisk **OK**.
4. Za pomocą przycisków **strzałek** ustaw żądaną dolną granicę.
5. Naciśnij przycisk **OK**.
6. Rozpocznij trening.

Przycisk „Advanced”

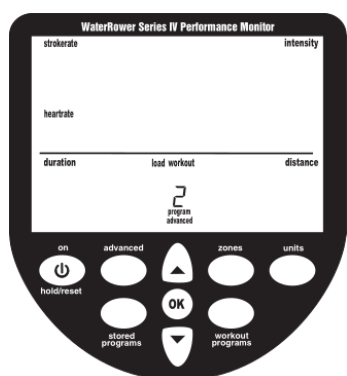
Program zaawansowany 1: zapis ustawień treningu



Program umożliwia ręczne zapisanie ustawień treningu. Funkcja jest szczególnie przydatna, gdy z monitora korzysta kilku użytkowników i automatycznie zapisywane treningi są nadpisywane.

1. Naciśnij przycisk **Advanced** jeden raz.
2. Naciśnij przycisk **OK**.
3. Za pomocą przycisków **strzałek** wybierz miejsce zapisu (1-9).
4. Naciśnij przycisk **OK**.

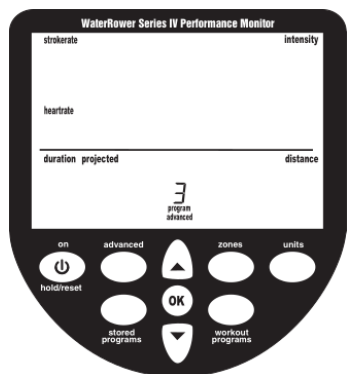
Program zaawansowany 2: wczytywanie zapisanych ustawień



1. Naciśnij przycisk **Advanced** dwa razy.
2. Naciśnij przycisk **OK**.
3. Za pomocą przycisków **strzałek** wybierz zapisany program (1-9).
4. Naciśnij przycisk **OK**.
5. Ustawienia zapisane w wybranej lokalizacji zostaną wczytane.

Uwaga: Zapisane treningi można również wczytać za pomocą przycisku **Stored Programs**.

Program zaawansowany 3: przewidywany czas ukończenia dystansu

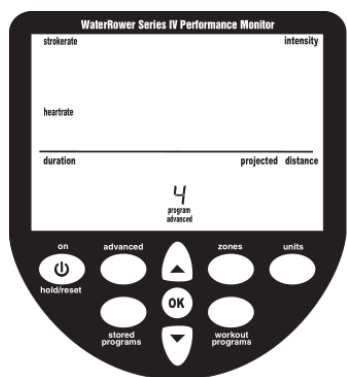


Funkcja wyświetla przewidywany czas ukończenia ustawionego dystansu na podstawie aktualnej intensywności treningu. Należy ją aktywować bezpośrednio przed rozpoczęciem treningu.

1. Naciśnij przycisk **Advanced** trzy razy.
2. Naciśnij przycisk **OK**.
3. Rozpocznij trening.

Przewidywany czas będzie wyświetlany zamiast czasu treningu przez 2 sekundy w każdym 10-sekundowym cyklu.

Program zaawansowany 4: przewidywany dystans



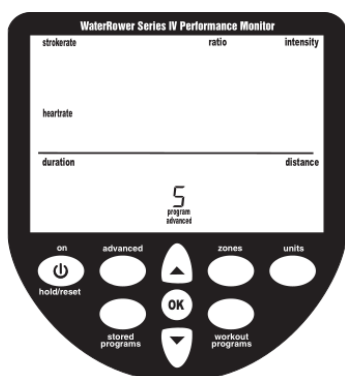
Funkcja wyświetla przewidywany dystans możliwy do pokonania w ustawionym czasie przy aktualnej intensywności treningu. Należy ją aktywować bezpośrednio przed rozpoczęciem treningu.

1. Naciśnij przycisk **Advanced** cztery razy.
2. Naciśnij przycisk **OK**.
3. Rozpocznij trening.

Przewidywany dystans będzie wyświetlany zamiast dystansu przez 2 sekundy w każdym 10-sekundowym cyklu.



Program zaawansowany 5: współczynnik pracy i powrotu



Funkcja umożliwia wyświetlanie proporcji pomiędzy fazą pociągnięcia a fazą powrotu podczas ruchu wiosłowania. Opcję należy aktywować bezpośrednio przed rozpoczęciem treningu.

1. Naciśnij przycisk **Advanced** pięć razy.
2. Naciśnij przycisk **OK**.

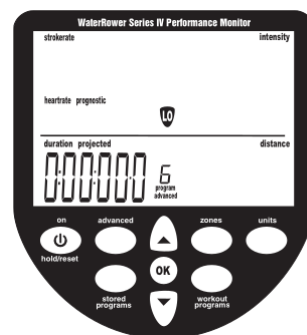
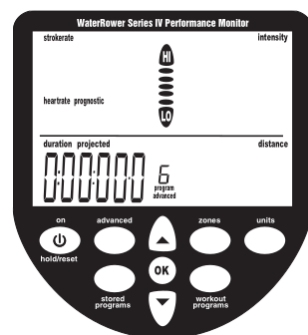
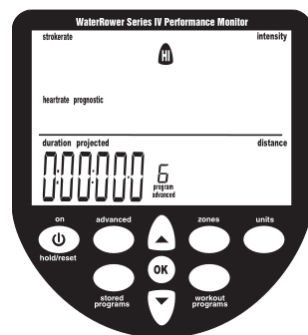
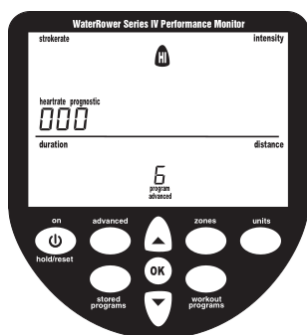
Współczynnik Pracy : Powrót będzie wyświetlany zamiast czasu treningu przez 2 sekundy w każdym 10-sekundowym cyklu.

Program zaawansowany 6: zaawansowana analiza tętna

Funkcja ta jest dostępna wyłącznie po zakończeniu treningu realizowanego w strefach tętna (Zones).

1. Naciśnij przycisk **Advanced** sześć razy.
2. Naciśnij przycisk **OK**.

Monitor wyświetli następujące informacje:



Maksymalne (szczytowe) tętno

Najwyższa wartość tętna osiągnięta podczas treningu jest wyświetlana w oknie tętna.

Łączny czas spędzony powyżej wyznaczonej strefy tętna

Czas, przez który tętno przekraczało ustawioną górną granicę strefy (HI), jest wyświetlany w oknie czasu.

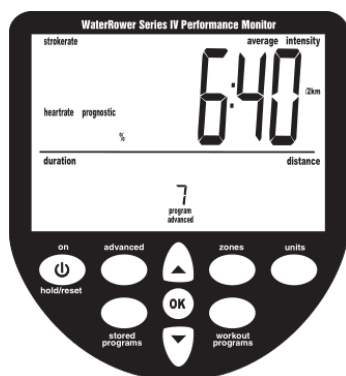
Łączny czas spędzony w wyznaczonej strefie tętna

Czas, przez który tętno utrzymywało się pomiędzy ustawioną dolną (LO) i górną (HI) granicą strefy, jest wyświetlany w oknie czasu.

Łączny czas spędzony poniżej wyznaczonej strefy tętna

Czas, przez który tętno znajdowało się poniżej ustawionej dolnej granicy strefy (LO), jest wyświetlany w oknie czasu.

Program zaawansowany 7: prognoza wyniku



Funkcja umożliwia wprowadzenie zakładanego czasu pokonania dystansu 2000 m i wykorzystanie go jako punktu odniesienia podczas treningu.

1. Naciśnij przycisk **Advanced** siedem razy.
2. Naciśnij przycisk **OK**.
3. Za pomocą przycisków **strzałek** wprowadź oczekiwany czas ukończenia dystansu 2000 m.
4. Po ustawieniu żądanego czasu naciśnij przycisk **OK**.



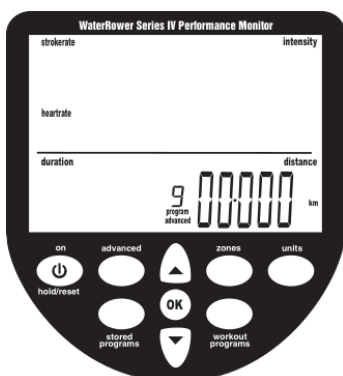
Program zaawansowany 8: objętość wody w zbiorniku



Funkcja umożliwia wprowadzenie ilości wody znajdującej się w zbiorniku. Parametr ten jest wykorzystywany do obliczania mocy wyrażanej w watach.

1. Naciśnij przycisk **Advanced** osiem razy.
2. Naciśnij przycisk **OK**.
3. Za pomocą przycisków **strzałek** ustaw aktualną objętość wody w zbiorniku.
4. Po ustawieniu właściwej wartości naciśnij przycisk **OK**.

Program zaawansowany 9: wersja oprogramowania i całkowity przebieg

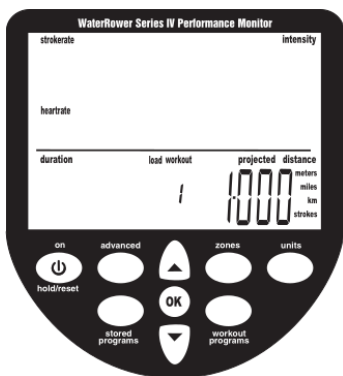


Funkcja umożliwia sprawdzenie wersji oprogramowania monitora oraz całkowitego dystansu pokonanego przez wiosłarza od początku użytkowania.

1. Naciśnij przycisk **Advanced** dziewięć razy.
2. Na ekranie zostanie wyświetlony całkowity przebyty dystans (w kilometrach).
3. Naciśnij przycisk **OK**.
4. Zostanie wyświetlona wersja oprogramowania monitora.

Przycisk „Stored Programs”

Automatyczny zapis treningów (AutoStore)



Monitor wyposażono w funkcję AutoStore, która automatycznie zapisuje ustawienia ostatnich dziewięciu wykonanych treningów.

Uwaga: Wymiana baterii powoduje usunięcie wszystkich zapisanych programów.

Wczytywanie zapisanych treningów



1. Naciśnij przycisk **Stored Programs** jeden raz.
2. W oknie programu zostanie wyświetlona lista zapisanych treningów oznaczonych numerami od 1 do 9.
3. Monitor automatycznie rozpocznie przewijanie zapisanych ustawień treningowych.
4. Gdy wyświetlony zostanie żądany trening, naciśnij przycisk **OK**.
5. Rozpocznij trening.



Rozwiązywanie problemów

Pas napędowy wymaga regulacji

Sprawdź, czy pas napędowy jest prawidłowo napięty:

- Pas jest zbyt mocno napięty, jeśli podczas końcowej fazy ruchu wiosłowania (gdy znajdujesz się najdalej od zbiornika) odczuwasz wyraźny opór linki bungee.
- Pas jest zbyt luźny, jeśli podczas fazy powrotu do przodu pojawia się luz na pasie.

Regulacja pasa jest prosta:

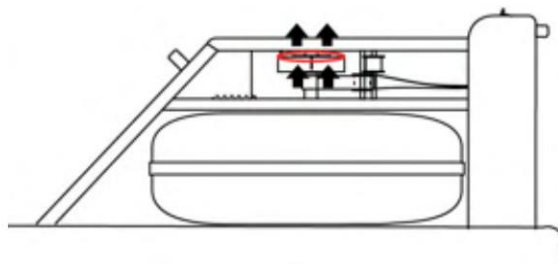
1. Odłóż rączkę maksymalnie do przodu, opierając ją o przedni wspornik.
2. Odepnij pas powrotny od linki bungee.
3. Wyreguluj długość pasa za pomocą klamry regulacyjnej.
4. Aby zwiększyć napięcie, skróć pas.
5. Aby zmniejszyć napięcie, wydłuż pas.

W pierwszym miesiącu użytkowania może być konieczne wykonanie tej regulacji raz lub dwa razy.

Monitor wyświetla migające zera

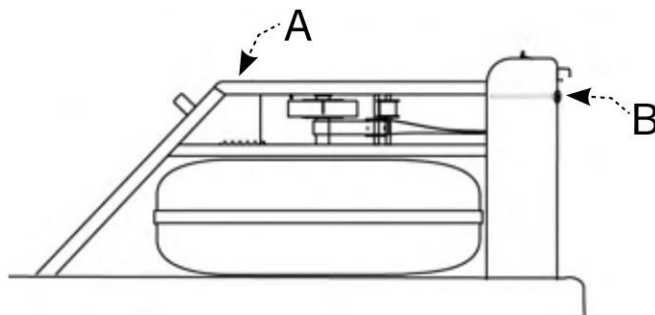
Rozwiązanie 1

Spróbuj delikatnie unieść tarczę czujnika znajdującą się na górze sprzęgła. Podczas transportu mogła ona zmienić swoje położenie.



Rozwiązanie 2

Poluzuj, a następnie ponownie dokręć śruby mocujące górną część konstrukcji oraz przedni wspornik (oznaczone jako A i B na schemacie producenta). Nierównomierne dokręcenie tych elementów podczas montażu może powodować niewłaściwe ustawienie podzespołów.



Monitor nie rozpoczyna odliczania

Sprawdź, czy przewód łączący monitor z czujnikiem jest prawidłowo podłączony. Upewnij się również, że przewody nie są uszkodzone.

Wiosła w zbiorniku nie obracają się płynnie

Poluzuj wszystkie śruby mocujące zbiornik, a następnie dokręć je ponownie.

Część śrub uległa poluzowaniu

W wyniku normalnego użytkowania śruby i nakrętki mogą z czasem ulec poluzowaniu. W razie potrzeby delikatnie dokręć śruby JCB oraz nakrętki JCN przy użyciu dołączonych kluczy imbusowych 5 mm (K).

Jeżeli elementy złączne nadal się luzują, można zastosować niewielką ilość kleju do gwintów o średniej sile wiązania (np. Loctite®), aby zwiększyć trwałość połączenia.

Kontakt

Jeśli masz pytania dotyczące użytkowania wiosłarza, potrzebujesz wsparcia technicznego, pomocy serwisowej, części zamiennych, akcesoriów lub chcesz uzyskać poradę dotyczącą eksploatacji urządzenia, skontaktuj się z nami.

sklep@waterrower-polska.pl

+48 665 555 040

Chętnie pomożemy w rozwiązaniu problemów technicznych, doborze akcesoriów oraz odpowiemy na wszelkie pytania związane z produktami WaterRower.

