



VESLOVACÍ TRENAŽÉR NÁVOD K OBSLUZE



Chcete-li zobrazit
montážní pokyny jako
video, naskenujte QR kód.





Gratulujeme Vám k zakoupení veslovacího trenažéru!

Veslování je považováno za vytrvalostní sport. Plynulé pohyby, individuální rychlost, rytmus a trénink celého těla. To vše je nepřekonatelnou tréninkovou metodou po fyzické i estetické stránce.

Dr. Philip Kasofsky v časopise Physicians' Lifestyle uvádí, že „existuje mnoho důvodů, proč začít s veslováním. Odborníci na sportovní medicínu jej považují za jednu z nejlepších fitness metod vhodnou pro všechny věkové skupiny. Procvičíte téměř všechny svaly, aniž byste příliš zatěžovali kolena nebo jiné klouby. Navíc je to zábava.“

Většina veslovacích trenažérů napodobuje pohyb vesel pouze mechanicky. Ztratíte tak pocit, že sedíte v lodi a táhnete veslo vodou. Nejrealističtější simulace veslovacího pohybu proto byla hlavní prioritou při vývoji tohoto trenažéru. WaterRower využívá fyziologické účinky veslování na souši a zároveň zachovává přirozenou estetiku pohybu.

Naším cílem je, abyste si cvičení na trenažéru co nejvíce užili. Pečlivě si proto nastudujte pokyny k technice veslování a tréninkové programy. Doufáme, že se vám budou tyto znalosti hodit při vytváření individuálního tréninkového plánu.

Veslovací trenažér byl vyroben ručně s co největší pečlivostí a měl by Vám spolehlivě sloužit mnoho let. Dodržujte montážní návod a trenažér sestavte ve správném pořadí a podle daného plánu.

Přejeme Vám mnoho zábavy s veslovacím trenažérem!

Poznámka: Máte nějaké zdravotní potíže?
Před zahájením tréninku se prosím poradte s lékařem.

Obsah	Strana/y
A. Uvedení do provozu	4
1. Voda a odpor	4
2. Hladina vody	4
3. Stupačky a flexibilní pásy na nohy	4
B. Technika	5-8
1. Technika veslování	5-7
2. Základní informace	7
3. Tipy a triky na cvičení	7
4. Pomůcky na cvičení	8
C. Protahování	8
1. Protahování	8
2. Příjem tekutin během cvičení	8
D. Tréninkové informace	9-14
1. Trénink zaměřený na intenzitu	9
2. Vytrvalostní (aerobní) trénink	10
3. Redukce hmotnosti	11
4. Aaerobní trénink	11
5. Anaerobní trénink	12
6. Které cvičení je nejlepší?	12
7. Průvodce cvičením	13
8. Snímání tepové frekvence	14
E. Montážní návod	15-27
1. Montážní návod pro dřevěné součásti	15-19
2. S1	20-23
3. M1	24-27
F. Údržba a péče	28-29
1. Co je třeba vzít v úvahu na začátku?	28
2. Preventivní opatření/chlorové tablety	28
3. Modré barvivo	28
4. Čištění	28
5. Péče o dřevo	29
G. Záruka	29
H. Monitor S4	30-46

A.1. Voda a odpor

Veslovací treňačér je vynikající zařízením pro simulaci pohybu vesel. Stupeň obtížnosti je regulován počtem záběrů a tažnou silou.

Počet záběrů a tažná síla ovlivňují rychlost. Aby se loď pohybovala rychleji, musíme zvýšit počet záběrů a/nebo tažnou sílu. Veslování je srovnatelné se všemi ostatními vytrvalostními sporty jako je plavání nebo běh. Čím vyšší je intenzita, tím je větší rychlost a fyzická zátěž.

Trenažér se automaticky přizpůsobí uživateli a použité tažné síle. Díky samoregulaci odporu vody je WaterRower výborným zařízením pro vytrvalostní trénink pro každého.

A.2. Hladina vody

Množství vody v nádrži simuluje hmotnost člunu a veslující osoby. Změnou hladiny vody se tedy nemění odpor, ale hmota, kterou musí veslující rozhýbat. Více vody tak simuluje těžší loď, méně lehčí loď.

Hladinu vody lze individuálně nastavit podle potřeby. Intenzitu tréninku můžete měnit rychlejším nebo pomalejším veslováním. Ukazatel hladiny vody je umístěn na vnější straně nádrže pod počítačem. Průměrná kapacita se pohybuje mezi 16-18 litry.

Pozor: Nəplňte víc než polovinu nádrže!

TIP: Nəplňte nádrž čistou vodou z vodovodu, protože již obsahuje přísady, které zabraňují růstu řas. Destilovaná nebo čistěná voda již tyto přísady neobsahuje, podporuje růst řas, a proto by se neměla používat.

A.3. Stupačky a flexibilní pásky na nohy

Stupačky při pohybu vytvářejí maximální pohodlí. Možnosti nastavení dávají veslující osobě vysokou flexibilitu a zajišťují optimální pozici veslování.

Flexibilní pásky na nohy by měly být přetaženy přes přední část chodidla (na začátku palce) a upevněny. To umožňuje, aby se pata při každém záběru vpřed snadno zvedla ze stupačky.

B.1. Technika veslování

Správná technika veslování je nezbytným předpokladem trénování s trenažérem WaterRower. Jedině tak si vychutnáte účinky tréninku a jedinečný pocit z veslování.

Při veslování zapojíte především svaly nohou, zad a paží. Optimální koordinace těchto svalových skupin je důležitá pro veslovací záběr a hladký pohyb. Protože tyto svaly mají různou sílu, je důležité, abyste pohyby prováděli ve správném pořadí.

Postupujte přesně podle následujících kroků. Popisují správnou techniku a správné držení těla při veslování.

Záda prosím držte co nejrovněji.

Veslování je plynulý a nepřerušovaný pohyb. Vyvarujte se trhavých nebo zbrklých pohybů. Správná technika veslování je rozdělena do dvou odlišných fází (fáze odpočinku a fáze záběru).

Fáze odpočinku

Z této polohy (konečná poloha tahu) začínáme veslovací tah.



- Záda držte rovně, bradu zvednutou, oči rovně vpřed.
- Nohy jsou plně natažené a chodidla jsou na stupačkách.
- Táhlo je napnuté (pod hrudníkem), lokty jsou u těla.
- Horní část těla je mírně nakloněna dozadu.
- Poloha ramen je mírně za pozicí kyčlí.



1. Veslovací pohyb zahajjte natažením paží.

- Vzpřímený sed, rovná záda, zvednutá brada, oči přímo vpřed.
- Paže jsou natažené.



2. Nyní předkloníte horní část těla.

- Vzpřímený sed, rovná záda, zvednutá brada, oči přímo vpřed.
- Nohy jsou natažené. Neokrčte kolena a mějte nohy na stupačkách.
- Ramena jsou uvolněná, paže plně natažené.
- Horní část těla je mírně nakloněná dopředu (od boků).
- Ramena jsou před boky.



3. Nyní tělo skvrčíte do přední tahové polohy.

- Paže a tělo zůstávají ve stejné poloze jako v předklonu.
- Sedlo je vpředu.
- Kolena a kyčle se ohýbají současně a rovnoměrně. Nezapomeňte pokrčit kolena za tažnou tyčí.
- Posun vpřed je pomalý.
- Krátce před dosažením přední tahové polohy se pohyb zpomaluje.

Fáze záběru



4. Kolena jsou narovnaná.

- Vzpřímený sed, rovná záda.
- Současné protažení kolen a kyčlí (paže zůstávají natažené).
- Tlak se odehrává na stupačkách.
- Přenos sil nohy a trupu přes natažené paže na táhlo.
- Natažení kolen při zatažení ramen.



5. Horní část těla se zaklání.

- Jakmile jsou ruce přibližně nad kolena, začněte s tahem paží (viz fáze 6).
- Horní část těla je zakloněná.



6. Záběr rukama

- Táhnete ke spodní části hrudníku, lokty těsně u těla.
- Celý záběr probíhá s rovnoměrným využitím síly.

Fáze záběru je kontinuální a plynulý pohyb. Fáze odpočinku trvá zpravidla asi 2-3x déle než fáze záběru.

B.2. Základní informace

Zobrazené ilustrace vám ukazují, jak nejlépe projít jednotlivými fázemi veslařského pohybu. Pokud je to možné, použijte zrcadlo. Jde o skvělý způsob kontroly techniky zejména pro začátečníky pro kontrolu koordinovaného pohybu paží, trupu a nohou.

Během fáze záběru nejprve narovnáte nohy, poté ohnete trup dozadu a ruce vytáhnete nahoru. Ve fázi odpočinku mezi jednotlivými záběry by se paže měly narovnat a trup by se měl vytáhnout dopředu, než se ohnou nohy. Madlem pohybujte vpřed a vzad v pomyslné přímce.

Kontrola správné techniky: Pokud musíte zvedat ruce nad kolena, děláte něco špatně.

B.3. Tipy a triky na cvičení

1. Veslujete především nohama. Paže a trup pouze přispívají ke zrychlení generovanému nohama. Během veslování rovnoměrně táhnete za madlo a udržujete stálý tlak na podnožku.
2. Během fáze odpočinku neprohýbejte záda, ale předkloňte celou horní část těla dopředu ve vzpřímené poloze. Pokud postupujete správně, cítíte, jak se vaše váha přesouvá ze zadní části trenážeru do přední.
3. Horní část těla je uvolněná a ramena jsou dole. Nedržte se madla, ale pohybem trupu se nechte táhnout dozadu, ať zbytečně nenapínáte svaly.

B.4. Pomůcky na cvičení

Důležitou tréninkovou pomůckou pro veslující všech úrovní je rozložit pohyb na základní složky a tyto pohyby trénovat izolovaně. Zvláště účinné jsou následující dva:

1. Veslování se zamčeným vozíkem – dokončete pouze fáze 1-3. Udržujte lehký tlak na stupačky – takto veslujete bez nohou.

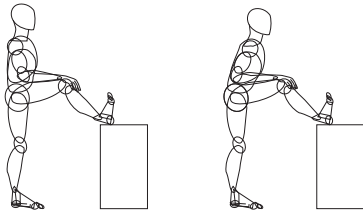
2. Chytání vody – zde trénujete držení ramen dole a koordinaci mezi trupem a nohama střídáním mezi fázemi 4 a 5. Pak už fungují jen nohy. Úhel mezi trupem a nohama by měl zůstat konstantní a paže by měly zůstat rovné po celou dobu pohybu.

Každý z cviků provádějte přibližně minutu. Poté přejděte ke kompletnímu veslování.

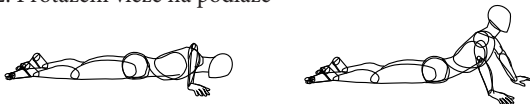
C.1. Protahování

Protahování je důležitou součástí každého tréninku, zejména ve fázi zahřívání a zklidnění. Při veslování se uplatňují především hamstringy, zádové a ramenní svaly. Následující cviky vám pomohou vytvořit váš program na protažení:

1. Hamstringy



2. Protažení vleže na podlaze



C.2. Příjem tekutin během cvičení

Příjem tekutin je velmi důležitý, zvláště když je velké teplo. Během a po tréninku dostatečně pijte – nejlépe minerální vodu.

D. Tréninkové informace

Sport přispívá k udržení zdraví a pomáhá vytvářet správný životní styl. Přesto jen málokdo, včetně mnoha profesionálních sportovců, zná fyziologické základy a nejlepší tréninkové metody k dosažení cílů.

Aby byl váš trénink co nejeftektivnější, měli byste mít jasnou představu o tréninkových cílech.

Např.:

1. Trénink specifických svalových skupin nebo rýsování svalů
2. Redukce hmotnosti nebo udržování se v kondici
3. Zlepšení sportovního výkonu

Nebo možná jen chcete změnit sedavý způsob života.

Mnoho výroků o sportu je nepravdivých nebo matoucích. Klasickým příkladem je rčení „Musí to bolet, aby to stálo za to“. Sport je tak označován za nepříjemnou záležitost.

Realita je jiná a my se vám pokusíme ukázat nejlepší způsoby, jak dosáhnout tréninkového cíle a vyvrátit tak některé mýty o cvičení.

Trénink lze rozdělit do dvou různých skupin:

D.1. Trénink zaměřený na intenzitu

Trénink zaměřený na intenzitu slouží k tvorbě svalů a zvyšování síly. Svalová buňka se zvýšeným stresem podráždí a „vyprázdní“. Ve fázi mezi jednotlivými tréninky se svalová buňka zotavuje a „připravuje“ se na budoucí zátěž, která může být stejně velká nebo i větší.

Zdatnost je kombinací síly, vytrvalosti a pohyblivosti. Intenzivní trénink se provádí v krátkém časovém úseku. Bylo prokázáno, že trénink zaměřený na intenzitu může způsobit zvýšení krevního tlaku.

D.2. Vyrvalostní (aerobní) trénink

„Aerobní trénink“ byl pojmenován podle způsobu, jakým je svalům dodávána energie. Naše svalové buňky jsou „živeny“ převážně sacharidy nebo tuky. Tyto zdroje energie může tělo přeměňovat různými způsoby – aerobně s kyslíkem nebo anaerobně bez kyslíku.

Při aerobní přeměně se spotřebovává kyslík a vzniká oxid uhličitý a voda. Tyto metabolity jsou vylučovány výdechem a potem. Aerobní proces poskytuje hlavní energii pro „pomalá“ svalová vlákna, která primárně využíváme k vyrvalostnímu výkonu.

Když již není k dispozici dostatek kyslíku pro výrobu energie, pracují svaly anaerobně. Tento proces primárně spotřebovává sacharidy a produkuje kyselinu mléčnou, která způsobuje překyselení svalů a únavu při extrémní zátěži. Anaerobní proces poskytuje hlavní energii pro „rychlá“ svalová vlákna, která primárně využíváme k výkonu.

Na začátku cvičení je energie nejprve produkována anaerobně, dokud se kardiovaskulární a respirační systém nenastartuje a nepřivede potřebný kyslík pro aerobní proces. Výsledkem je zrychlení tepu a dýchání.

Jakmile je přísun kyslíku dostatečný, většina energie vzniká aerobně a jen malé množství anaerobně. Výsledné minimální množství kyseliny mléčné dokáže tělo snadno odbourat a nejeví známky únavy.

S pokračujícím a intenzivnějším cvičením se schopnost svalů aerobně produkovat energii omezuje; v závislosti na výkonnosti dýchacího a kardiovaskulárního systému.

Jakákoli námaha již pak má za následek výrazné zvýšení hladiny kyseliny mléčné v krvi, což vede ke svalové únavě a konci tréninku.

Znalost aerobního/anaerobního procesu je nezbytná pro dosažení konkrétního tréninkového cíle. Hubnutí (udržování hmotnosti), kardiovaskulární trénink (vyrvalostní trénink) a anaerobní trénink (odolnost proti únavě) vyžadují základní znalosti o zásobování energií v našem těle.

D.3. Redukce hmotnosti

Při nízké intenzitě cvičení naše tělo spaluje směs tuků a sacharidů. Přiblížením k maximálnímu aerobnímu výkonu se podíl tuků potřebných jako zdroj energie snižuje na minimum. Na druhou stranu, čím déle cvičení trvá, tím více tuků se spaluje.

Pokud chcete zhubnout, měli byste spalovat co nejvíce tuku. Nejlepším způsobem je cvičení s nízkou intenzitou a dlouhou dobou trvání. Jak zvyšujete intenzitu a více se namáháte, tělo spaluje více sacharidů a efekt hubnutí se postupně ztrácí. Nízká intenzita (60-70 % maximálního aerobního výkonu) je srovnatelná s rychlou chůzí).

D.4. Aerobní trénink

Pravidelný vytrvalostní trénink zlepšuje výkon kardiovaskulárního a dýchacího systému. Větší množství kyslíku je absorbováno a pumpováno krevním řečištěm a díky tomu se dostanete do lepší kondice.

Když již není k dispozici dostatek kyslíku pro výrobu energie, pracují svaly anaerobně (při 70-80 % maximální aerobní kapacity). Tento proces primárně spotřebovává sacharidy a produkuje kyselinu mléčnou, která způsobuje překyselení svalů a únavu při extrémní zátěži.

Jakákoli námaha již pak způsobuje zvýšení hladiny kyseliny mléčné v krvi, což vede ke svalové únavě a ukončení tréninku.

Pokud chcete cvičit aerobně (vytrvalostní trénink), měli byste zvolit intenzitu, která nevede k únavě v důsledku hromadění kyseliny mléčné v krvi. Ideální je zvolit střední intenzitu zátěže (70-80 % maximální aerobní kapacity) a střední až dlouhou dobou zátěže, např. běh konstantní rychlostí. Vyhněte se tak bolavým svalům.

D.5. Anaerobní trénink

Anaerobní cvičení způsobuje hromadění kyseliny mléčné, jejíž produkce začíná krátce po začátku tréninku. Velké množství kyseliny mléčné rychle a nevyhnutelně vede ke snížení intenzity cvičení nebo dokonce k ukončení tréninku.

Posunout stresový práh, při kterém začíná produkce kyseliny mléčné, lze tréninkem. Optimálně zvýšením aerobního výkonu a tréninkem se střední intenzitou.

Dlouhodobý trénink při vysoké zátěži nejenže snižuje pozitivní vliv aerobního tréninku na hubnutí, ale zvýšená únava může vést ke špatné technice cvičení a zvyšuje riziko zranění.

D.6. Které cvičení je nejlepší?

Nemůžeme vám zde nastavit individuální tréninkový program. K tomu bychom potřebovali přesné informace o vašem zdravotním stavu a sportovní zdatnosti, věku, tréninkových cílech atd. Tato příručka tedy obsahuje obecné zásady, které byste měli při tréninku dodržovat.

Před zahájením tréninku vám doporučujeme poradit se s lékařem, ortopedem nebo trenérem. Konzultace vám poskytnou cenné informace o tom, čeho můžete cvičením dosáhnout, jak nejlépe sestavit svůj vlastní tréninkový program a jak z něj získat maximální užitek.

D.7. Průvodce cvičením

1. **Tréninkový cíl:** Jak již bylo zmíněno výše, doporučujeme, abyste měli jasno o vašich tréninkových cílech a jak jich můžete nejlépe dosáhnout, než začnete cvičit. Poté nastavte intenzitu a délku cvičení.
2. **Strečink:** Jak je vysvětleno v kapitole protahování, strečink je důležitou součástí tréninku. S trenérem nebo fyzioterapeutem se poraďte, která cvičení jsou vhodná a jak je nejlépe provádět. Protahování nejen zlepšuje vaši pohyblivost, ale také pomáhá předcházet zraněním.
3. **Zahřátí:** Nikdy nezačínajte cvičit bez zahřátí. I když máte málo času, je lepší ubrat na hlavním cvičení a raději se řádně rozcvičit. Pomalé, plynulé zvyšování intenzity tréninku dává vašim svalům příležitost pomalu nabírat na síle, dokud nedosáhnete své „optimální provozní teploty“. Při nachlazení riskujete zbytečné namožení svalů nebo v horším případě i jejich natržení.
4. **Trénink:** ať už je váš tréninkový cíl jakýkoli, nenastavujte si jej příliš vysoko, abyste případně nebyli zklamáni a raději si cvičení užívejte. Zapomeňte na známé rčení „cvičení musí bolet“. Zároveň je důležitá pravidelnost, jediným tréninkem nedosáhnete změn. Důležitý je pravidelný trénink po dobu několika týdnů, měsíců nebo let. Jakmile si toto osvojíte, budete motivováni udržovat se v kondici po zbytek života. Pokud však při tréninku cítíte závratě nebo se necítíte dobře, okamžitě přestaňte cvičit. Pokud příznaky přetrvávají, poraďte se s lékařem.
5. **Zklidnění:** Stejně jako zahřátí připraví vaše svaly na námahu, tak i fáze zklidnění připraví svaly na fázi zotavení. Správně provedené zklidnění zabraňuje hromadění metabolitů ve svalech, které vznikly během tréninku a zabraňuje bolesti svalů.
6. **Tréninkový deník:** Vždy je vhodné vést si záznamy o tréninku. Zaznamenávejte si i to, jak jste se cítili před a po cvičení, abyste mohli sledovat tréninkové úspěchy.

D.8. Snímání tepové frekvence

Jak již bylo řečeno, správná intenzita zátěže je velmi důležitá, abyste z tréninku získali maximální užitek.

Měření intenzity námahy podle vzdálenosti nebo rychlosti je velmi subjektivní. Závisí na fyziologii daného člověka, jeho věku, hmotnosti, pohlaví, kondici atd. a liší se v závislosti na stavu únavy, příjmu tekutin, stresu a celkové pohody.

Na základě věku můžete stanovit váš maximální tep/maximální tepovou frekvenci, se kterou byste měli cvičit. Platí obecné pravidlo:

Ženy: 226 mínus věk

Muži: 220 mínus věk

Příklad:

Třicetiletý muž vypočítá maximální tepovou frekvenci takto: $220 - 30 = 190$ tepů/minutu.

Pokud chce cvičit s 60% intenzitou zátěže, jeho tréninková tepová frekvence je: $0,6 \times 190 = 114$ tepů/minutu.

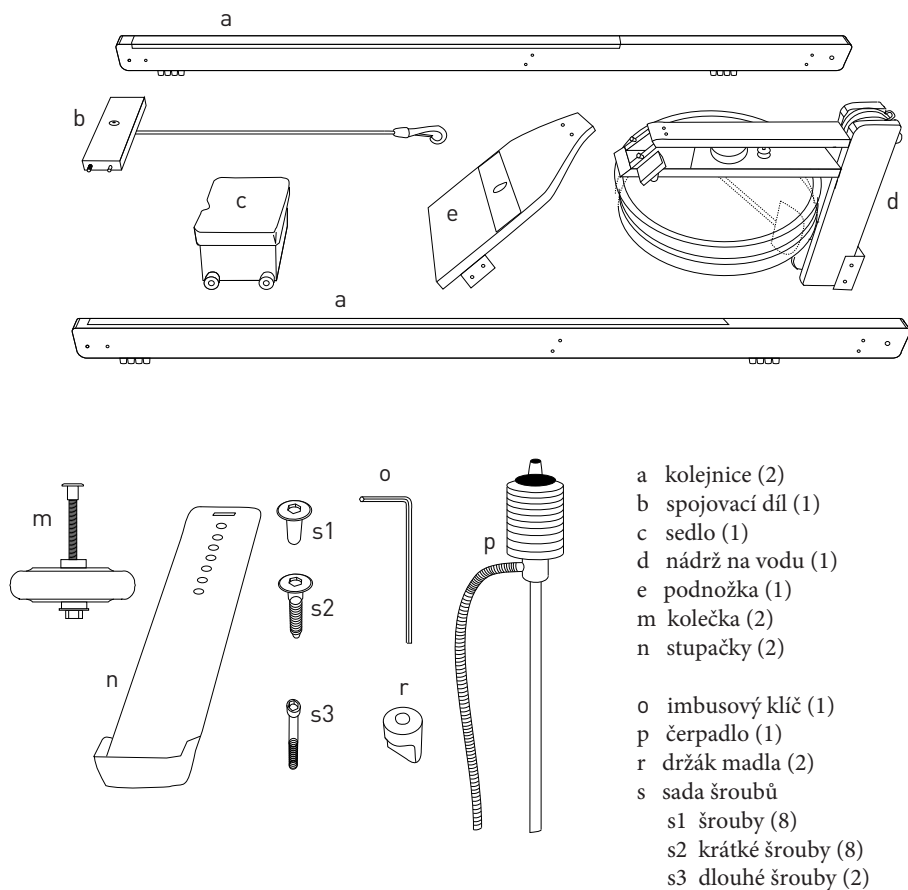
Na trhu je k dispozici celá řada snímačů tepové frekvence, v případě zájmu vám informace poskytneme váš prodejce.

E. Montážní návod pro dřevěné součásti

Trenažér je předmontovaný a bude z ekonomických a bezpečnostních důvodů dodán ve dvou balících.

Montáž bude trvat cca 30 minut. Nářadí potřebné ke smontování je součástí balení.

Při montáži postupujte přesně pomocí níže uvedených kroků znázorněných na obrázcích.

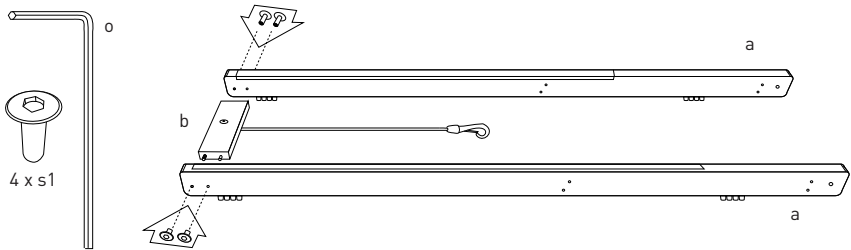


Zkontrolujte prosím, zda je příslušenství kompletní.

Imbusový klíč (o) se nachází pod spojovacím dílem (b) v plastovém držáku bungee šňůry.

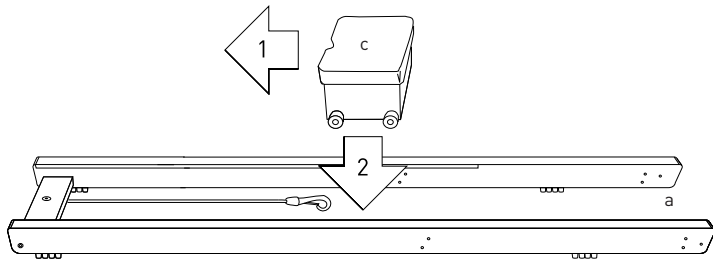
1. krok

Kolejnice (a) položte paralelně k sobě na podlahu (strany směřující dovnitř) a připojte je ke spojovacímu dílu (b) vzadu. Přiložený imbusový klíč (o) použijte k upevnění šroubů (s1).



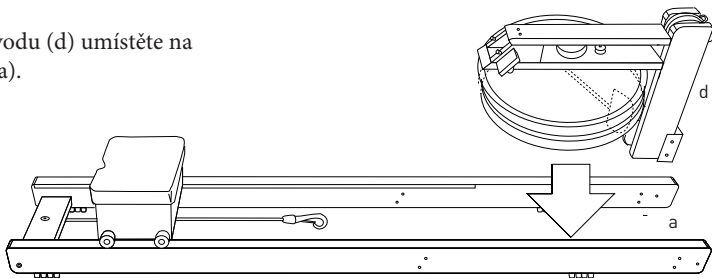
2. krok

Sedlo (c) umístěte na kolejnice (a). Ujistěte se, že prohlubeň v sedle směřuje dozadu (1). Zadní prohlubeň zabraňuje nadměrnému namáhání kostrce. Pro vložení sedla budete možná muset kolejnice mírně oddálit od sebe.



3. krok

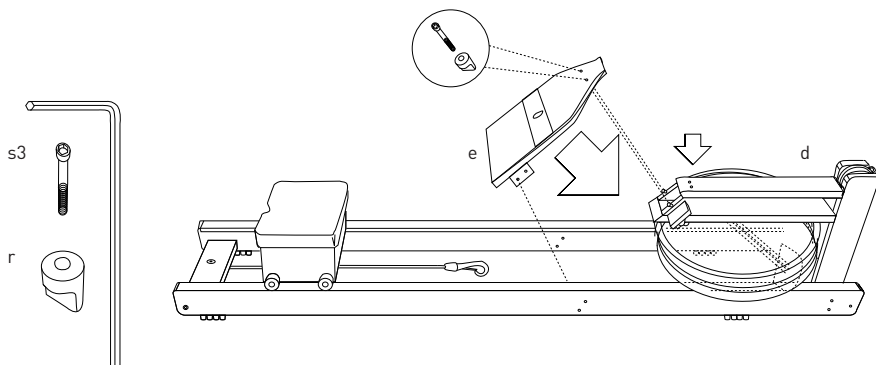
Nádrž na vodu (d) umístěte na kolejnice (a).



4. krok

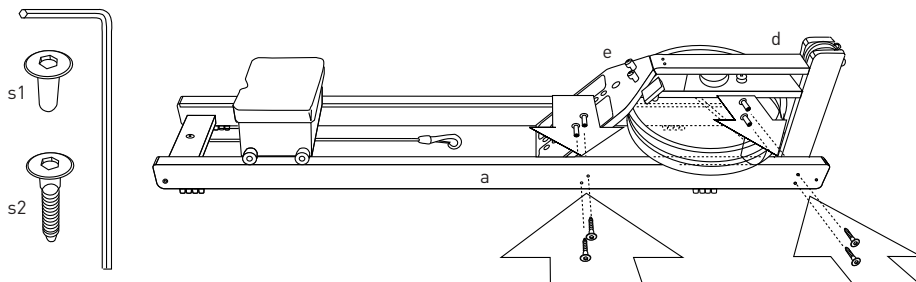
Podnožku (e) umístěte na určenou opěrnou plochu na nádrži na vodu (d) a připevněte ji zatlačením dvou dlouhých šroubů (s3) skrz plastový držák madla (r) a poté ji přišroubujte skrz základní desku (e) na nosnou plochu nádrže (d). Možná budete muset mírně povolit dva šrouby na krycí desce (viz malá šipka) nádrže (d).

Pozor: Šrouby (s3) příliš neutahujte!



5. krok

Nyní pomocí dodaných šroubů (s1) a šroubů (s2) připevněte nádrž na vodu (d) a základní desku (e) ke kolejnicím (a). Pokud máte problémy s vyrovnáním otvorů, mírně povolte všechny šrouby na nádrži (d) a připevněte základní desku (e) a nádrž (d) na kolejnice (a) a poté všechny šrouby znovu nasadte.



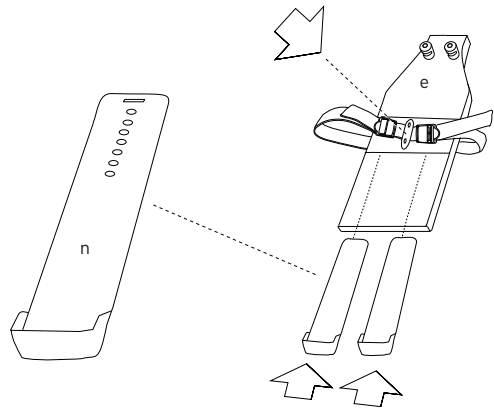
6. krok

Stupačky (n) byly navrženy tak, aby se daly individuálně přizpůsobit uživateli a poskytovaly maximální oporu a pohodlí. Nohy jsou zajištěny nožními pásky přes prsty. Výšku stupaček (n) lze individuálně nastavit stisknutím středního oválného tlačítka na stupačce (e).

POZNÁMKA: Pro modely S1 a M1 (od strany 20) se výška stupaček nastavuje ručně.

POZOR:

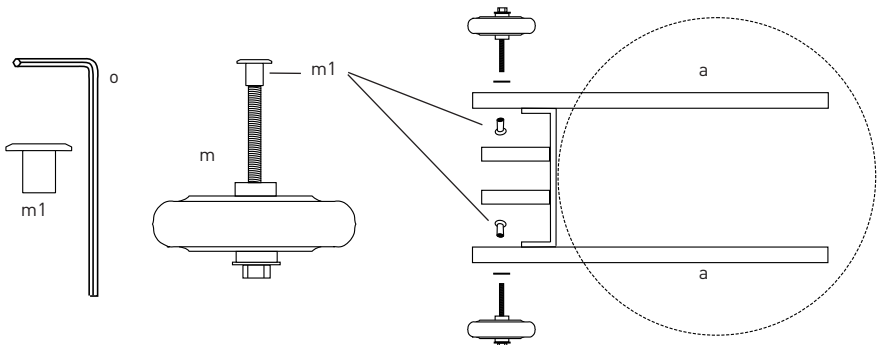
Nikdy prosím neutahujte šrouby na oválném tlačítku, abyste nepoškodili jeho mechanismus!



7. krok

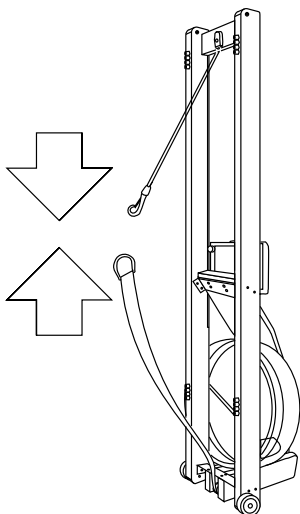
Kolečka (m) přišroubujte ke kolejnicím (a), jak je znázorněno na obrázku. K upevnění šroubů (m1) použijte příložený imbusový klíč (o). Nezapomeňte namontovat kolečka na vnější stranu kolejnic (a).

Montážní tip: Pro utáhnutí koleček je vhodný vidlicový očkový klíč (velikost 13, není součástí dodávky).



8. krok

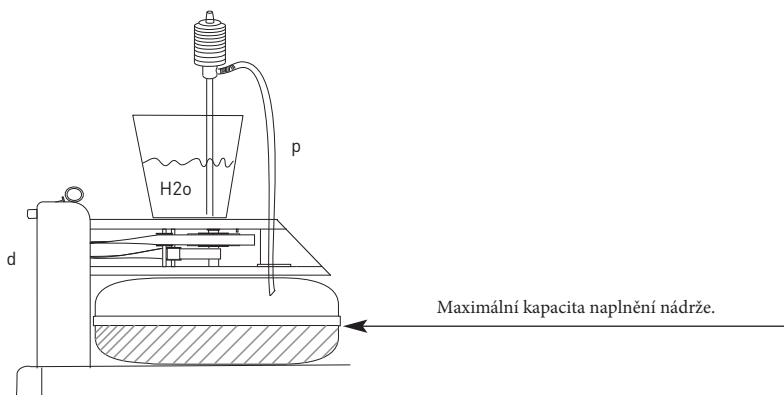
Veslovací тренаžér postavte kolmo a připojte elastický pásek.



9. krok

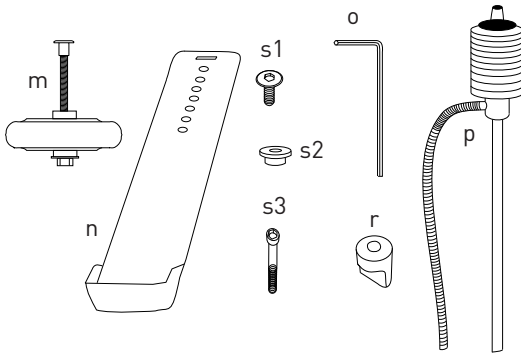
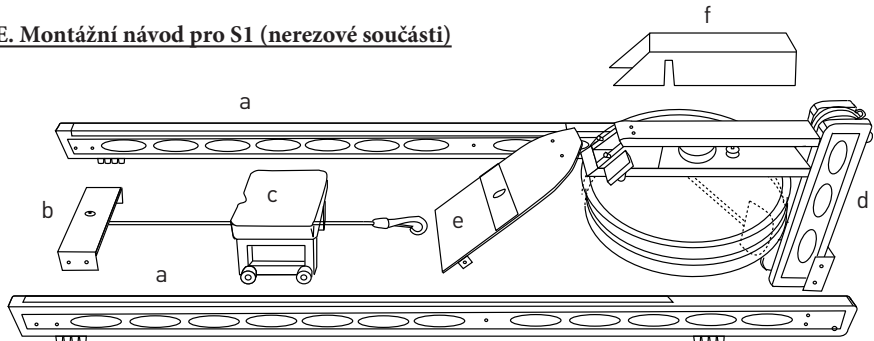
Trenažér položte zpět na zem a naplňte nádrž cca 16-18 litry vody.

Pozor: Neplňte více než polovinu nádrže, hřídel není utěsněná.



Tip: Plastový kbelík naplňte čistou vodou. Umístěte kbelík na nádrž (d). Ponořte sací část čerpadla (p) do kbelíku a vložte přívodní hadici do otvoru nádrže a nasajte vodu 3-4 pumpovacími pohyby. Poté nádrž uzavřete.

E. Montážní návod pro S1 (nerezové součásti)



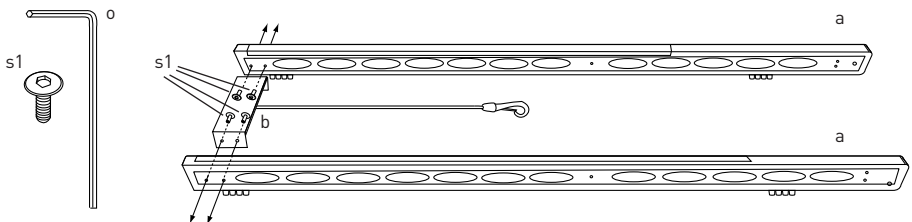
- a kolejnice (2)
- b spojovací díl (1)
- c sedlo (1)
- d nádrž na vodu (1)
- e podnožka (1)
- f krycí deska (1)

- m kolečka (2)
- n stupačky (2)
- o imbusový klíč (1)
- p čerpadlo (1)
- r držák madla (2)
- s sada šroubů
- s1 krátké šrouby (10)
- s2 šrouby (2)
- s3 dlouhé šrouby (2)

Zkontrolujte prosím, zda je příslušenství kompletní. Imbusový klíč (o) se nachází pod spojovacím dílem (b) v plastovém držáku bungee šňůry.

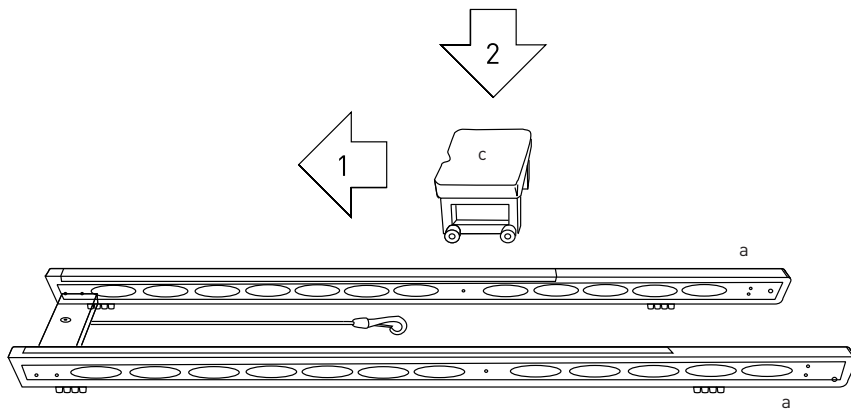
1. krok

Kolejnice (a) položte paralelně k sobě na podlahu (strany směřující dovnitř) a připojte je ke spojovacímu dílu (b) vzadu. Přiložený imbusový klíč (o) použijte k upevnění šroubů (s1).



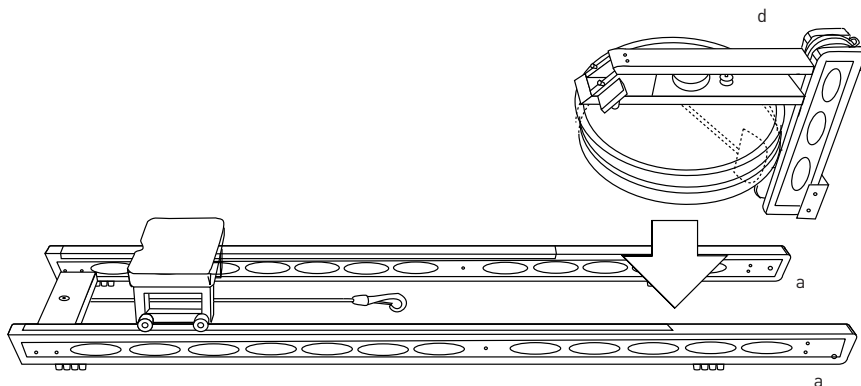
2. krok

Sedlo (c) umístěte na kolejnice (a). Ujistěte se, že prohlubeň v sedle směřuje dozadu (1). Zadní prohlubeň zabraňuje nadměrnému namáhání kostrče. Pro vložení sedla budete možná muset kolejnice mírně oddálit od sebe.



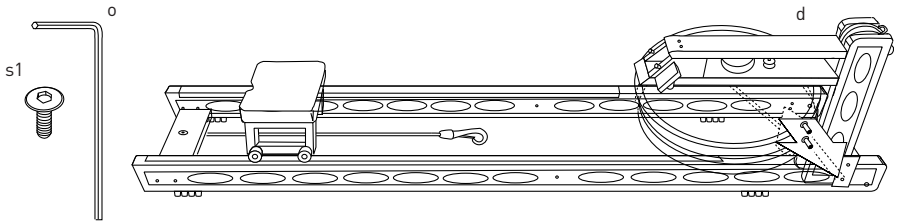
3. krok

Nádrž na vodu (d) umístěte na kolejnice (a).



4. krok

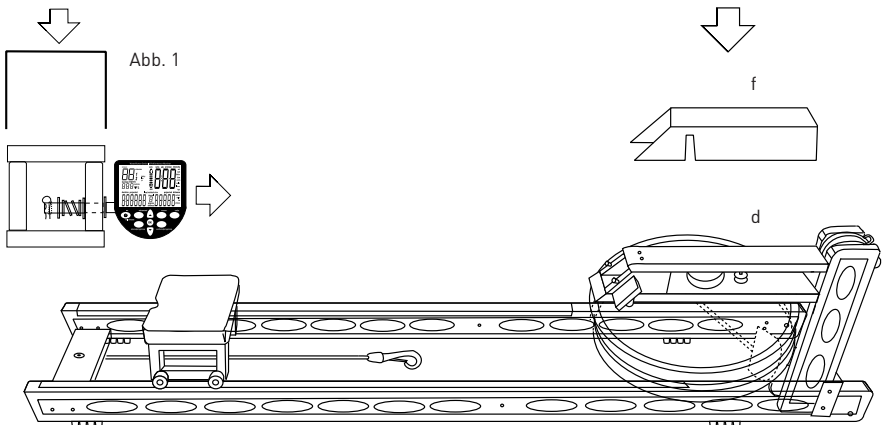
Pomocí dodaných šroubů (s1) připevněte nádrž na vodu (d) bočně ke kolejnicím (a). K utažení šroubů použijte inbusový klíč (o). Šrouby nejprve utáhněte jen lehce, aby bylo snazší vyrovnání podnožky (6. krok). Všechny šrouby utáhněte až po dokončení 6. kroku montáže.



5. krok

Krycí desku (f) umístěte na jednotku nádrže (d). Monitor vytáhněte mírně ven (viz obr. 1).

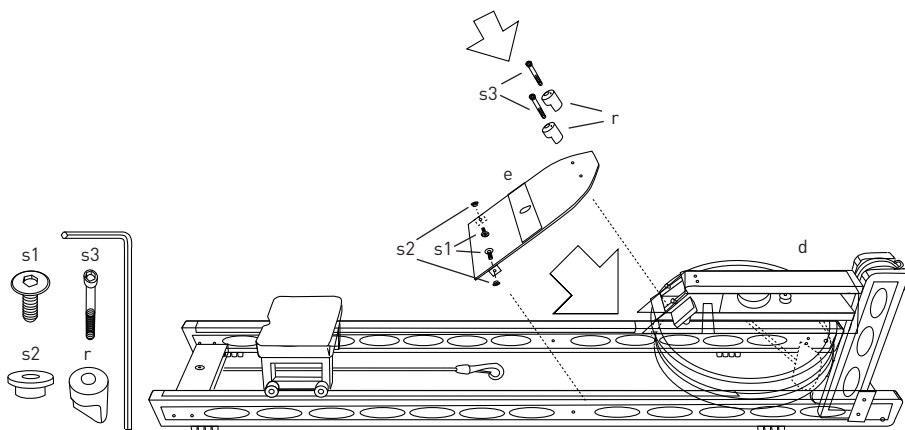
Tip: Krycí deska (f) by měla zaklapnout za první kroužek.



6. krok

Šrouby (s2) jsou vloženy mezi kolejnice (a) a podnožku (e). Podnožku (e) připevníte ke straně kolejnic (a) pomocí šroubů (s1). Nyní přišroubujte podnožku (e) na určenou opěrnou plochu na jednotce nádrže (d) zatlačením dvou dlouhých šroubů (s3) skrz držáky madel (r) a poté je utáhněte.

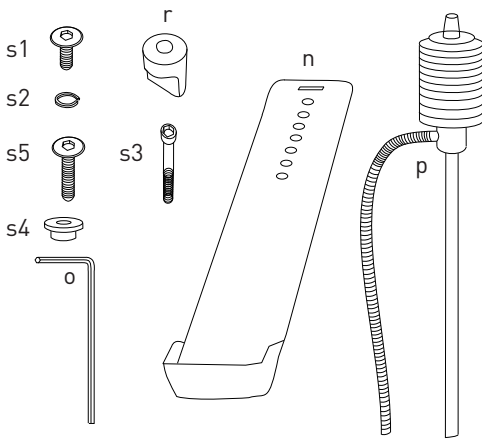
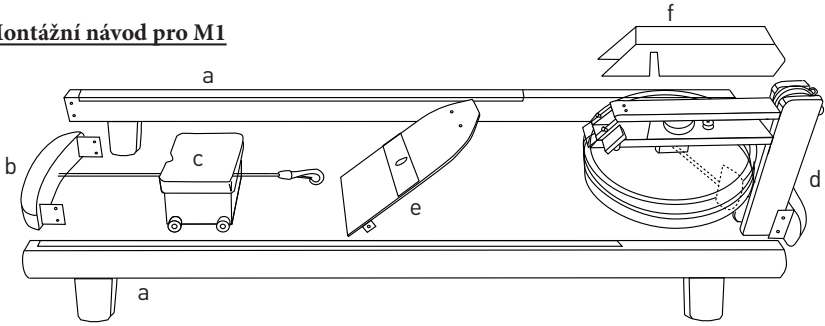
Pozor: Pevně utáhněte, ale nepřetáhněte.



7. krok

Postupujte podle pokynů na stranách 18-19 (kroky 6-9). Vezměte prosím na vědomí informace týkající se stupaček pro model S1.

E. Montážní návod pro M1

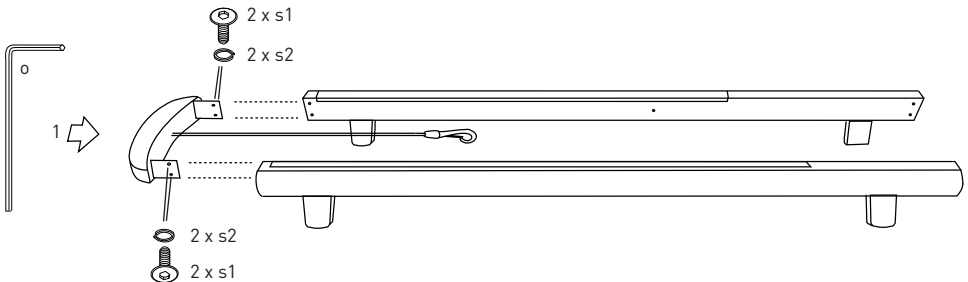


- a kolejnice (2)
- b spojovací díl (1)
- c sedlo (1)
- d nádrž na vodu (1)
- e podnožka (1)
- f krycí deska (1)
- n stupečky (2)

- o imbusový klíč (1)
- p čerpadlo (1)
- r držák madla (2)
- s sada šroubů
- s1 krátké šrouby (8)
- s2 těsnící kroužky (8)
- s3 dlouhé šrouby (2)
- s4 vodící kroužky (2)
- s5 Střední šrouby (2)

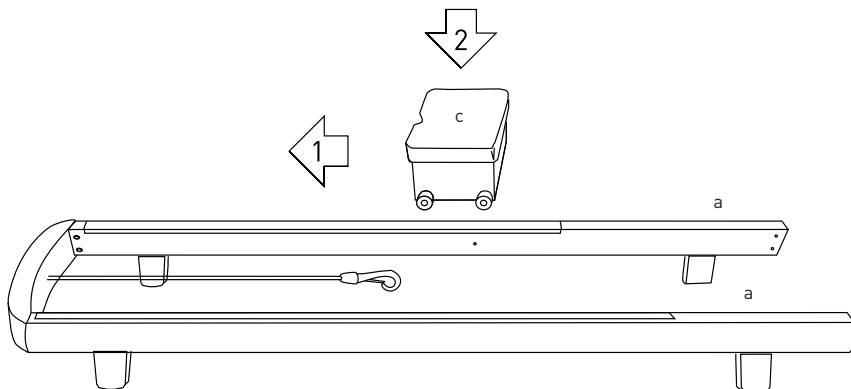
1. krok

Kolejnice položte paralelně k sobě na podlahu (strany směřuji dovnitř) a připojte je ke spojovacímu dílu (b) vzadu. K upevnění použijte čtyři krátké šrouby (s1) a čtyři těsnící kroužky (s2). K utažení šroubů použijte imbusový klíč (o).



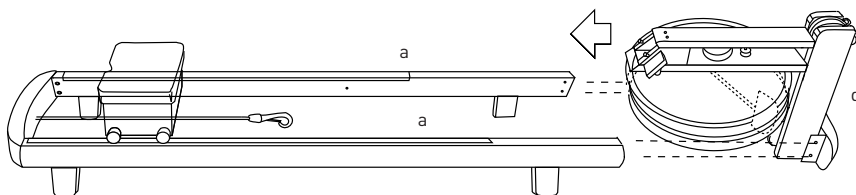
2. krok

Sedlo (c) umístěte na kolejnice (a). Ujistěte se, že prohlubeň v sedle směřuje dozadu (1). Zadní prohlubeň zabraňuje nadměrnému namáhání kostrče. Pro vložení sedla budete možná muset kolejnice mírně oddálit od sebe.

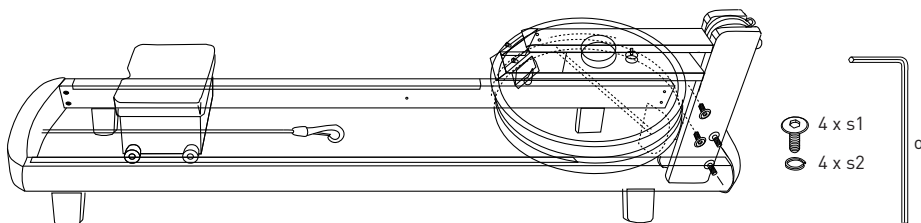


3. krok

Nádrž na vodu (d) umístěte na kolejnice (a).



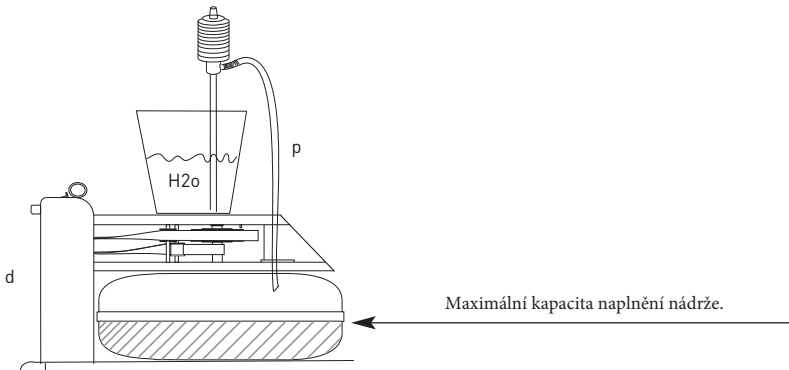
Nádrž na vodu (d) upevněte pomocí čtyř krátkých šroubů (s1) a čtyř pojistných kroužků (s2). K utažení šroubů použijte imbusový klíč (o).



4. krok

Naplňte nádrž cca 16-18 litry vody.

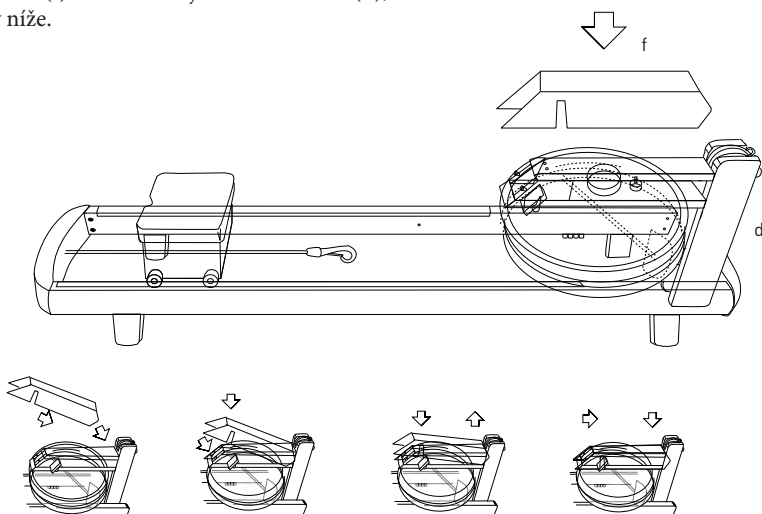
Pozor: Neplňte více než polovinu nádrže, hřídel není utěsněná.



Tip: Plastový kbelík naplňte čistou vodou. Umístěte kbelík na nádrž (d). Ponořte sací část čerpadla (p) do kbelíku a vložte přírodní hadici do otvoru nádrže a nasajte vodu 3-4 pumpovacími pohyby. Poté nádrž uzavřete.

5. krok

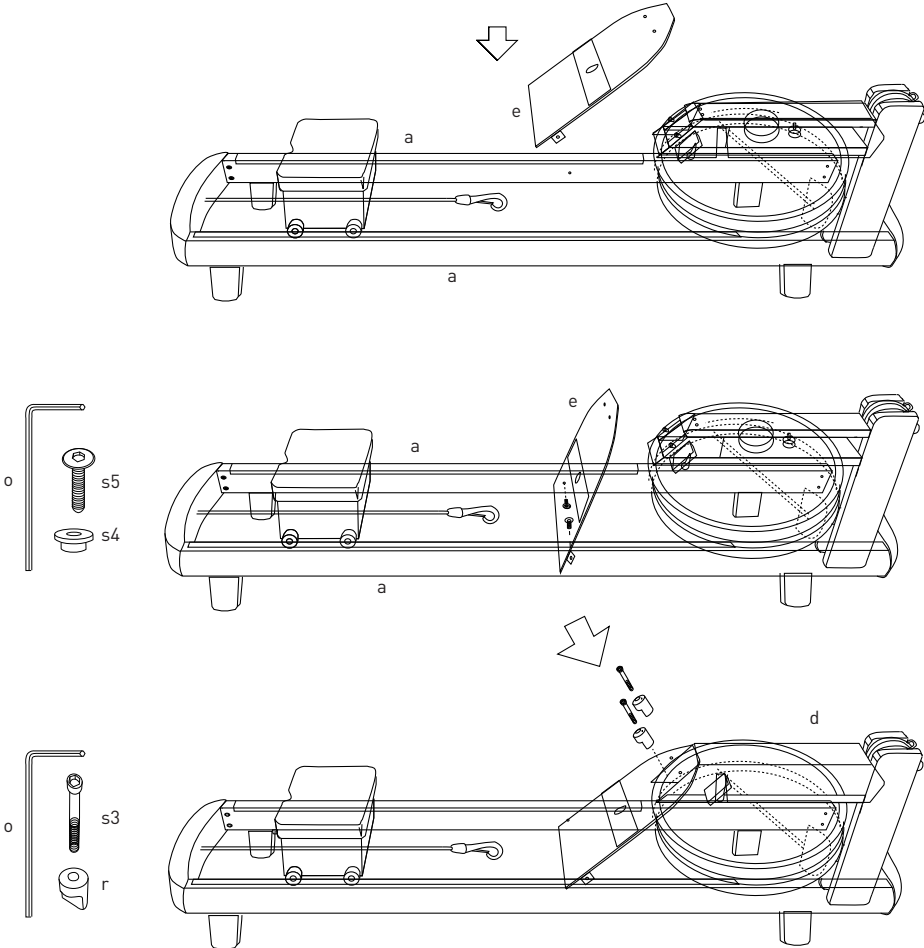
Krycí desku (f) umístěte na jednotku nádrže (d), viz obrázky níže.



6. krok

Nyní připevněte podnožku (e). Nejprve mezi kolejnice (a) a základní desku (e) vložte vodící kroužky (s4). Poté připevněte podnožku (e) ke straně kolejnic (a) pomocí šroubů (s5). Podnožku (e) připevněte na určenou opěrnou plochu na nádrži na vodu (d) zatlačením dvou dlouhých šroubů (s3) skrz držáky madel (r) a utáhněte je. K utažení šroubů použijte imbusový klíč (o).

Pozor: Pevně utáhněte, ale nepřetáhněte.



7. krok

Postupujte podle pokynů na straně 18 (6. krok) a na straně 19 (8. krok). Vezměte prosím na vědomí informace týkající se šupaček pro model M1.



F.1. Co je třeba vzít v úvahu na začátku?

Během prvních týdnů tréninků na trenážeru dojde k postupnému přizpůsobení dřeva. Během této doby dotáhněte všechny šrouby imbusovým klíčem, který naleznete pod spojovacím dílem (b). Časem se také může snížit napětí na laně. Podržte expandér na zádech a zatahněte za lano, dokud nebude opět mírně napnuté.

F.2. Preventivní opatření/chlorové tablety

Péči potřebuje i voda v nádrži. Naplňte nádrž čistou vodou z vodovodu. Obsahuje chlór, který chrání před bakteriemi a řasami.

Čas od času je vhodné do vody přidat chlorovou tabletou. Chlór se působením světla pomalu rozkládá. Doba rozkladu závisí na vystavení světlu a pohybuje se od 3 měsíců na přímém slunci do 6 měsíců při umělém světlení.

Pokud voda změní barvu, ihned do nádrže přidejte tabletu. Pokud se voda po přidání tablety nevyčesí, vyprázdněte nádrž a vypláchněte ji čistou vodou. Poté doplňte novou vodu a přidejte tabletu chlóru. Do nádrže nikdy nedávejte chlorové bělidlo. Polykarbonátová nádrž by se nevratně poškodila.

Používejte pouze originální chlorové tablety určené pro trenážer WaterRower, jinak může dojít k poškození polykarbonátové nádrže.

F.3. Modré barvivo

Vodu můžete také obarvit modrým barvivem. V takovém případě však **NEPŘIDÁVEJTE** chlorové tablety, protože chlór rozpouští barvu. Pokud používáte modrou vodovou barvu, musíte z hygienických důvodů měnit vodu každých 4-6 měsíců.

F.4. Čištění

Trenážer je důležité udržovat čistý, aby dobře vypadal a správně fungoval. Prach můžete opatrně odstranit vysavačem nebo vlhkým hadříkem.

Samozřejmě můžete vyčistit i povrch nádrže. Nepoužívejte silné čisticí prostředky, např. na bázi čpavku nebo metylchloridu.

F.5. Péče o dřevo

Dřevo použité na výrobu trenažéru je ošetřené dánským olejem. Pokud chcete oživit a zachovat tón dřevěného rámu, doporučujeme používat olej Rustin's Danish Oil, který je k dispozici přímo u výrobce. Olej jemně vetřete do dřeva.

G.Záruka (výňatek z obchodních podmínek)

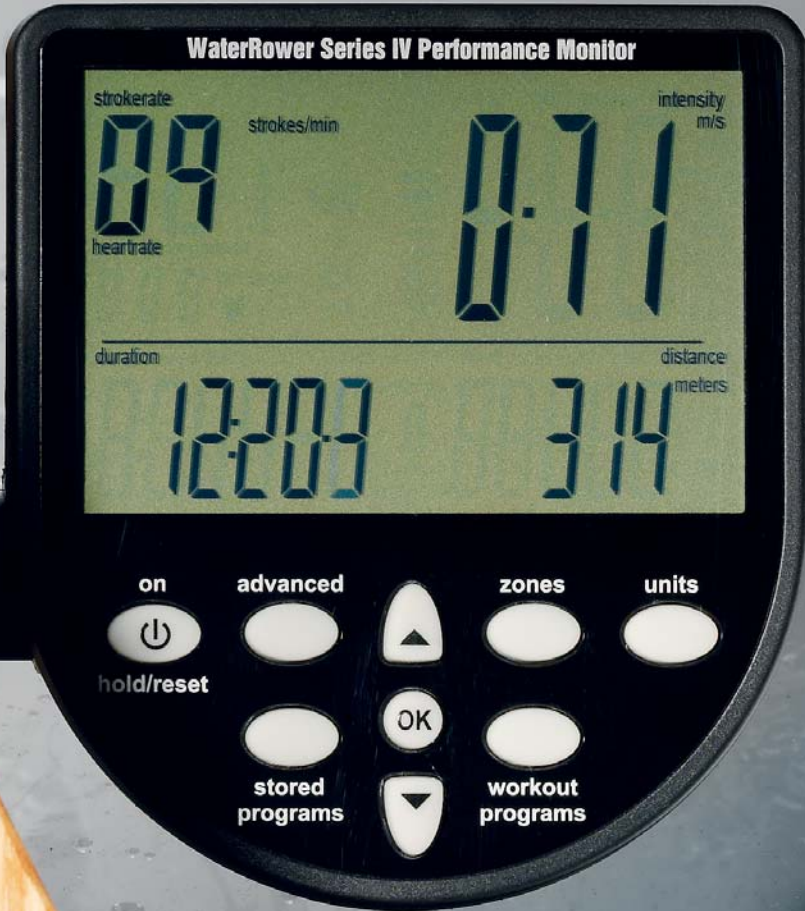
- a. Záruční doba na nový trenažér od společnosti WaterRower GmbH je 2 roky od převzetí zboží. Při nahlášení případné závady musí zákazník nahlásit sériové číslo trenažéru. Lhůta na nápravu je 20 pracovních dnů. Po obdržení náhradního dílu musí být vadný díl zaslán zpět společnosti WaterRower GmbH, jinak bude náhradní díl fakturován.
- b. V případě neúspěšné opravy nebo dodávky náhradních dílů je zákazník oprávněn požadovat slevu z kupní ceny.
- c. Záruka se nevztahuje na škody, za které odpovídá výhradně zákazník, jako jsou škody způsobené v důsledku přirozeného opotřebení, vlhkosti, nadměrného vytápění místností, jiných teplotních a povětrnostních vlivů nebo nesprávné manipulace.
- d. Nároky na záruku zjevných vad zanikají, pokud je zákazník neoznámí do dvou týdnů.

Pozor:

Dřevo je přírodní produkt a při používání trenažéru může způsobovat hluk. Pomoci může mírné povolání šroubů, použití trenažéru a opětovné utažení šroubů.



MONITOR S4



Uživatelská příručka pro monitor S4

1. Instalace snímače tepové frekvence	32
2. Popis oken monitoru	33-34
3. Nastavení jednotek měření	35-36
4. Nastavení tréninkových zón	36-37
5. Nastavení tréninkových programů	38-40
6. Vyvolání uložených programů	41
7. Pokročilé funkce	41-45
8. Napájení a údržba	46

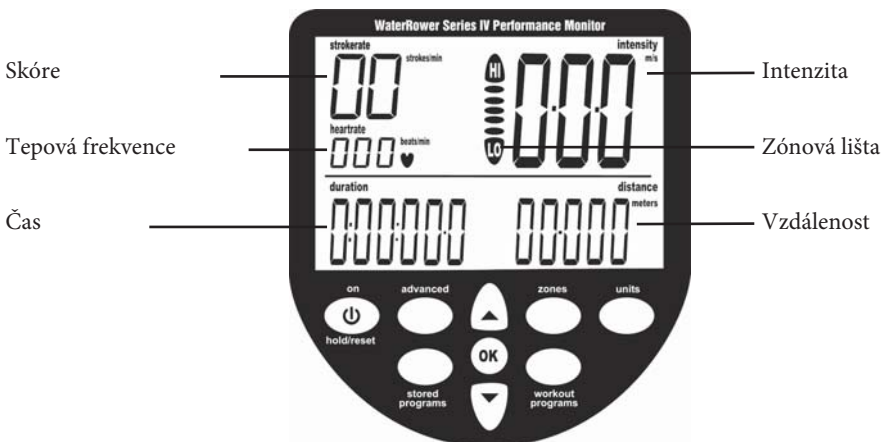
Abyste své zařízení mohli používat v co nejvíce různých verzích, vyvinuli jsme monitor speciálně přizpůsobený veslařské komunitě. Díky tomu vám poskytuje přesné údaje o vašem sportovním výkonu.

Výkonný monitor S4 kombinuje technickou dokonalost se snadným ovládním.

Monitor má šest informačních a programových oken, šest tlačítek QuickSelect a tři navigační tlačítka.

Okna monitoru poskytují následující informace:

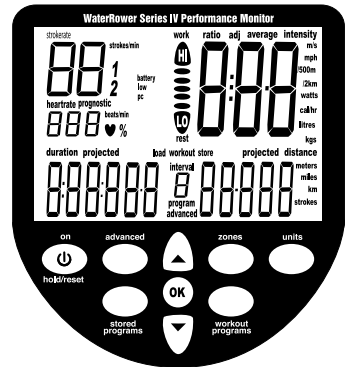
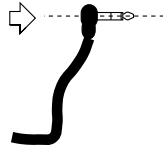
- I. Intenzita – udává intenzitu cvičení v různých jednotkách
- II. Frekvence záběrů - udává počet záběrů při veslování za minutu
- III. Tepová frekvence – udává počet tepů za minutu (volitelné)
- IV. Zónová lišta – ukazuje relativní polohu k předem určené cvičební zóně
- V. Čas - udává dobu trvání cvičení
- VI. Vzdálenost – udává ujetou vzdálenost v různých jednotkách



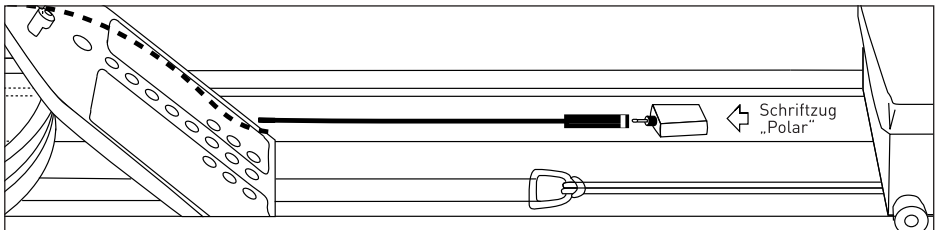
1. Instalace snímače tepové frekvence

Snímač tepové frekvence WaterRower* nainstalujte následovně: zapojte zástrčku konektoru do boční strany monitoru, viz obr.

**volitelné příslušenství*



Snímač protáhněte pod stupačkou a podél vnitřní strany lišty do zobrazené polohy. Snímač by měl být připevněn ke spodnímu okraji kolejnice spíše než se dotýkat pohyblivého sedla. Sloupněte fólii ze samolepicí zadní strany pouzdra a připevněte ji na kolejnici. Nyní upevněte kabel podél kolejnice pomocí kabelových příchytek.



Vysílač Polar k hrudnímu pásu

Vysílač Polar k hrudnímu pásu detekuje elektrické impulsy srdce. Proto by měl být upevněn centrálně těsně pod hrudníkem pomocí elastického pásu.

Dva kontakty na zadní straně pásu by měly být před použitím navlhčeny, aby byla zajištěna vodivost.

Řešení problémů

Pokud máte problémy s snímáním srdečního tepu, zkontrolujte nejprve následující body:

- Jsou kontakty na hrudním pásu vlhké?
- Byl hrudní pás připevněn centrálně, těsně pod hrudníkem blízko srdce?
- Je konektor přijímače správně zapojen?

Pokud nejste schopni problém vyřešit sami, kontaktujte prosím svého autorizovaného prodejce.

2. Popis oken monitoru

2.1 Intenzita

Displej intenzity na monitoru S4 zobrazuje rychlost (nebo průměrnou rychlost) v m/s (metry za sekundu), mph (míle za hodinu), minutách na 500 metrů a minutách na 2 kilometry. Udává také výkon ve wattech a spotřebu energie v kaloriích (spotřebované kalorie za hodinu). Můžete nastavit různé jednotky (viz „Nastavení jednotek měření“ s. 35-36). Zóny lze nastavit pro cvičení v zóně intenzity (viz „Nastavení tréninkových zón“ str. 36-37).



2.2 Skóre

Zobrazení počtu záběrů na monitoru S4 zobrazuje počet záběrů za minutu. Zóny lze nastavit pro tréninky v zónách frekvence (viz „Nastavení tréninkových zón“ str. 36-37).



2.3 Tepová frekvence

Okno tepové frekvence zobrazuje srdeční frekvenci (pokud je povolena volitelná funkce tepové frekvence) v bpm (úderů za minutu). Zóny lze nastavit pro cvičení v zónách tepové frekvence (viz „Nastavení tréninkových zón“ str. 36-37).

Abyste mohli sledovat tepovou frekvenci, musíte mít hrudní pás (vysílač) a přijímač připojený k monitoru. Oba díly si u nás můžete objednat.



2.4 Zónová lišta

Zónová lišta zobrazuje pozici pod, v rámci a nad naprogramovanými nastaveními zóny. Zóny lze nastavit pro intenzitu, tepovou frekvenci a srdeční frekvenci (viz „Nastavení tréninkových zón“ str. 36-37).



2.5 Čas

Okno času zobrazuje čas na řádku v hodinách, minutách, sekundách a desetinách sekundy.

Časové okno lze také naprogramovat tak, aby zobrazovalo zbývající čas (viz „Nastavení tréninkových programů“ str. 38-41).



2.6 Vzdálenost

Okno vzdálenosti zobrazuje vzdálenost veslování. Jednotky mohou v metrech mílech, kilometrech nebo tazích (viz „Nastavení měrných jednotek“ str. 35-36).

Okno vzdálenosti lze také naprogramovat tak, aby zobrazovalo zbývající vzdálenost (viz „Nastavení tréninkových zón“ str. 36-37).



2.7 Zobrazení programů

Zobrazení programů pomáhá uživateli orientovat se v pokročilých funkcích.

Mezi pokročilé funkce patří manuální ukládání a vyvolávání jednotlivých tréninků, plánovaná délka tréninků na vzdálenost, plánovaná vzdálenost pro tréninky na čas, podrobná analýza tepové frekvence, poměr trénink/obnovení, množství vody v nádrži, celková ujetá vzdálenost a verze firmwaru (viz „Rozšířené funkce“ str. 42-46).



3. NASTAVENÍ MĚRNÝCH JEDNOTEK

Zobrazené jednotky lze měnit pomocí tlačítka „units“. Jednotky se zobrazují v následujícím pořadí: intenzita, průměrná intenzita, vzdálenost atd.

3.1 Jednotky měření intenzity

Jedním stisknutím tlačítka jednotek zobrazíte intenzitu.

Zvolte požadované jednotky (m/s, mph, /500 m, /2km, Watt, cal/h) pomocí kláves se šípkami. Po zvýraznění požadované jednotky stiskněte „OK“ a monitor se vrátí do režimu "Připraveno".



3.2 Jednotky měření průměrné intenzity

Zobrazení průměrné intenzity zvolíte dvojitým stisknutím tlačítka „units“.

Zvolte požadované jednotky (m/s, mph, /500 m, /2km, Watt, cal/h) pomocí kláves se šípkami. Po zvýraznění požadované jednotky stiskněte „OK“ a monitor se vrátí do režimu "Připraveno".



3.3 Jednotky měření vzdálenosti

Zobrazení vzdálenosti nastavíte trojitým stisknutím tlačítka „units“.

Zvolte požadované jednotky (metry, míle, kilometry nebo záběry) pomocí kláves se šípkami. Po zvýraznění požadované jednotky stiskněte „OK“ a monitor se vrátí do režimu "Připraveno".



S monitorem S4 se rozhodnete, které jednotky měření se mají zobrazovat a co je pro vás při tréninku nejdůležitější.

4. NASTAVENÍ TRÉNINKOVÝCH ZÓN

Nastavení zón umožňuje uživateli nastavit horní (HI) a dolní (LO) hranici srdeční frekvence, intenzity a frekvenci záběrů. Pokud zóna klesne pod spodní limit, zónový pruh bude blikat „LO“ a zazní zvukový signál (jedno pomalu se opakující pípnutí). Pokud je překročena horní hranice pro nastavenou zónu, na pruhu zóny bude blikat „HI“ a ozve se zvukový signál (rychle se opakující pípnutí).

4.1 Nastavení tepové frekvence

Přístup k zobrazení tepové frekvence získáte jedním stisknutím zónového tlačítka. Zobrazí se čísla horních hodnot srdeční frekvence spolu s ikonou srdeční frekvence a lišta zóny bude blikat a posune se směrem k hodnotě „HI“.

Pomocí kláves se šipkami nastavte požadovaný horní limit tepové frekvence.

Po dosažení požadované horní hranice stiskněte „OK“. Zobrazí se nižší hodnoty tepové frekvence spolu s ikonou srdeční frekvence a lišta zóny bude blikat a posune se směrem k hodnotě „LO“. Pomocí kláves se šipkami nastavte požadovaný dolní limit tepové frekvence.

Jakmile dosáhnete požadované spodní hranice, stiskněte „OK“ a monitor se vrátí do režimu "Připraveno".



4.2 Nastavení zóny intenzity

Přístup k zobrazení intenzity získáte dvojitým stisknutím zónového tlačítka. Hodnoty pro horní hranici intenzity se zobrazí spolu se symbolem intenzity.



Po dosažení požadované horní hranice stiskněte „OK“. Zobrazí se nižší hodnoty intenzity spolu se symbolem intenzity a lišta zóny bude blikat a posune se směrem k hodnotě „LO“. Pomocí kláves se šipkami nastavte požadovaný dolní limit tepové frekvence.



Pomocí kláves se šipkami nastavte požadovaný spodní limit intenzity.

Jakmile dosáhnete požadované spodní hranice, stiskněte „OK“ a monitor se vrátí do režimu "Připraveno".

4.3 Nastavení záběrů

Přístup k zobrazení záběrů získáte trojitým stisknutím zónového tlačítka. Hodnoty pro horní hranici záběrů se zobrazí spolu se symbolem záběrů a lišta zóny bude blikat a posune se směrem k hodnotě „HI“.



Pomocí kláves se šipkami nastavte požadovaný horní limit tepové frekvence.

Po dosažení požadované horní hranice stiskněte „OK“. Zobrazí se nižší hodnoty záběrů spolu s ikonou záběrů a lišta zóny bude blikat a posune se směrem k hodnotě „LO“.



Pomocí kláves se šipkami nastavte požadovaný dolní limit záběrů.

Jakmile dosáhnete požadované spodní hranice, stiskněte „OK“ a monitor se vrátí do režimu "Připraveno".

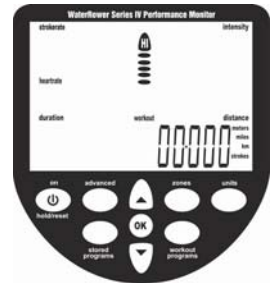
5. UKONČENÍ PROGRAMŮ

Monitor WaterRower S4 umožňuje manuální nastavení tréninků: trénink na vzdálenost, na čas a intervalový trénink (tréninky na vzdálenost a čas jsou přerušeny pauzami na odpočinek). Statistiky se zobrazí po skončení tréninku.

5.1 Nastavení tréninku na vzdálenost

Jedním stisknutím tlačítka programů otevřete zobrazení vzdálenosti. Hodnoty vzdálenosti se zobrazí spolu s ikonami vzdálenosti a jednotkami vzdálenosti, ikona tréninkové jednotky bliká a pruh zóny se přesune na hodnotu "HI". Pomocí kláves se šipkami nastavte požadovanou tréninkovou vzdálenost.

Jakmile dosáhnete požadované vzdálenosti, stiskněte „OK“ a monitor se vrátí do režimu "Připraveno". Funkce AutoPreview automaticky prochází nastavením tréninku na vzdálenost stále dokola.



5.2 Nastavení časovaných tréninků

K zobrazení času se dostanete dvojitým stisknutím tlačítka cvičebních programů. Trvání tréninku se zobrazí spolu s ikonou trvání tréninku, ikona tréninku bliká a lišta zóny se posune směrem k „HI“.

Pomocí kláves se šipkami nastavte požadovanou délku tréninku.

Jakmile dosáhnete požadovaného času, stiskněte „OK“ a monitor se vrátí do režimu "Připraveno". Funkce AutoPreview automaticky prochází nastavením tréninku na čas stále dokola.



5.3 Nastavení intervalových tréninkových relací

Přístup k obrazovce intervalových tréninků získáte trojitým stisknutím tlačítka cvičebních programů. Hodnoty vzdálenosti se zobrazují spolu s ikonami vzdálenosti a jednotkami vzdálenosti. V okně programu se objeví číslo 1 značící, že se nacházíte v 1. tréninkové úrovni. Nastavte první tréninkovou vzdálenost pomocí kláves se šipkami.



Jakmile dosáhnete požadované tréninkové vzdálenosti, stiskněte „OK“. Délka trvání tréninku se zobrazuje spolu s ikonou trvání tréninku, ikony tréninku, intervalu a pauzy blikají a lišta zóny se pohybuje směrem k hodnotě „LO“. V okně programu se objeví číslo 1, což znamená, že se nacházíte v 1. klidové fázi. Pomocí kláves se šipkami nastavte čas pro první fázi odpočinku.



Jakmile nastavíte první dobu odpočinku, stiskněte „OK“. Hodnoty vzdálenosti se zobrazí spolu s ikonami vzdálenosti a jednotkami vzdálenosti, ikony relace, intervalu a výkonu blikají a lišta zóny se posune směrem k HI. V okně programu se objeví číslo 2 a znamená, že jste v 2. tréninku. Nastavte druhou tréninkovou vzdálenost pomocí kláves se šipkami.



Jakmile dosáhnete požadované tréninkové vzdálenosti, stiskněte „OK“. Délka trvání tréninku se zobrazuje spolu s ikonou trvání tréninku, ikony tréninku, intervalu a pauzy blikají a lišta zóny se pohybuje směrem k hodnotě „LO“. V okně programu se objeví číslo 2, což znamená, že se nacházíte v 2. fázi odpočinku. Pomocí kláves se šipkami nastavte čas pro druhou fázi odpočinku.



Tento postup opakujte, dokud nedosáhnete požadovaného celkového počtu tréninků. Pro ukončení tréninku stiskněte dvakrát „OK“. Funkce AutoPreview monitoru S4 automaticky prochází nastavením intervalového tréninku vzdálenosti stále dokola.

5.4 Nastavení časových intervalů

Časové intervaly nastavíte čtyřnásobným stisknutím tlačítka „cvičební programy“.

Délka trvání tréninku se zobrazí spolu s ikonou trvání tréninku, ikony tréninku, intervalu a výkonu blikají a lišta zóny se posune směrem k HI. V okně programu se objeví číslo 1, což znamená, že se nacházíte v 1. tréninkové fázi. Pomocí kláves se šipkami nastavte čas pro první tréninkovou fázi. Jakmile nastavíte požadovanou délku tréninku, stiskněte „OK“.

V dalším kroku nastavíte délku pauzy. Lišta zóny se posune směrem k hodnotě „LO“. V okně programu se objeví číslo 1, což znamená, že nastavujete první dobu odpočinku. Pomocí kláves se šipkami nastavte čas pro první fázi odpočinku.

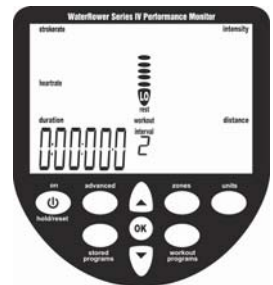
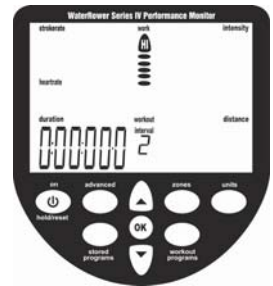
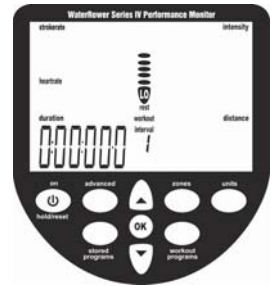
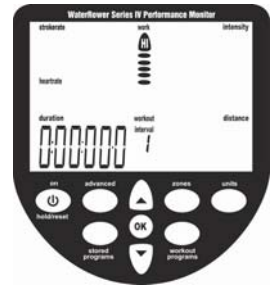
Jakmile nastavíte požadovaný čas odpočinku, stiskněte „OK“.

V okně programu se objeví číslo 2, což znamená, že se nacházíte ve 2. tréninkové fázi. Pomocí kláves se šipkami nastavte čas pro druhou tréninkovou fázi.

Jakmile nastavíte požadovanou délku tréninku, stiskněte „OK“.

V dalším kroku nastavíte délku pauzy. Lišta zóny se posune směrem k hodnotě „LO“. V okně programu se objeví číslo 2, což znamená, že nastavujete druhou dobu odpočinku. Pomocí kláves se šipkami nastavte čas pro druhou fázi odpočinku.

Tento postup opakujte, dokud nedosáhnete požadovaného počtu tréninků. Stiskněte dvakrát „OK“ pro uložení tréninku. Funkce AutoPreview automaticky prochází nastavením intervalového tréninku vzdálenosti stále dokola.



6. ULOŽENÉ PROGRAMY

Monitor WaterRower S4 má funkci Auto Store, která automaticky ukládá posledních 9 nastavených tréninků. Programy lze vyvolat (a vybrat) pomocí funkce AutoPreview.

6.1 Vyzvání programů AutoStore

Pomocí tlačítka „stored programs“ projděte poslední nastavení tréninkového programu.

V okně programu se zobrazí devět naposledy vytvořených tréninků. Funkce AutoPreview automaticky postupně nabízí tréninky. Když se zobrazí požadovaný trénink, stiskněte „OK“ pro jeho výběr.

7. POKROČILÉ FUNKCE

Monitor WaterRower S4 má mnoho pokročilých funkcí, ke kterým se dostanete pomocí tlačítka "advanced programs".

7.1 POKROČILÝ PROGRAM 1

Ukládání tréninků

Kromě výše popsané funkce AutoStore můžete také manuálně ukládat své tréninky pomocí. Tato funkce je užitečná zejména při používání trenažéru více uživateli.

Pomocí tlačítka „advanced“ můžete procházet různými možnostmi nastavení pokročilých programů. Když se zvýrazní pokročilý program „1“, stiskněte OK. Pomocí kláves se šipkami přejděte na požadované místo v paměti pro váš trénink (1 až 9). Jakmile se dostanete na požadované místo v paměti, stiskněte „OK“.

Nastavení vašeho tréninku je uloženo na zvoleném paměťovém místě a lze je kdykoli znovu vyvolat pomocí rozšířené funkce 2 (viz 7.2).



7.2 POKROČILÝ PROGRAM 2

Vyvolání tréninků

Pomocí tlačítka „advanced“ můžete procházet různými možnostmi nastavení pokročilých programů. Když se zvýrazní pokročilý program „2“, stiskněte OK. Pomocí kláves se šipkami přejděte na požadované místo v paměti pro váš trénink (1 až 9). Jakmile se dostanete na požadované místo v paměti, stiskněte „OK“.



7.3 POKROČILÝ PROGRAM 3

Odhadovaná délka trvání

Monitor WaterRower S4 může zobrazovat odhadovanou dobu trvání tréninku. Tato doba se vypočítá ze zadané vzdálenosti a aktuální intenzity. Během tréninku se předpokládaná doba trvání průběžně přepočítává.

Odhadovaná doba trvání se zobrazuje na 2 sekundy každých 10 sekund namísto „skutečné doby“. Tato funkce musí být zvolena těsně před tréninkem a vztahuje se pouze na aktuální trénink.

Pomocí tlačítka „advanced“ můžete procházet různými možnostmi nastavení pokročilých programů. Když se zvýrazní pokročilý program „3“, stiskněte OK.

Je vybrána možnost odhadované doby trvání.



7.4 POKROČILÝ PROGRAM 4

Odhadovaná vzdálenost

Monitor WaterRower S4 může zobrazovat odhadovanou vzdálenost tréninku. Tato vzdálenost se vypočítá ze zadané doby trvání a aktuální intenzity. Odhadovaná vzdálenost se během tréninku průběžně přepočítává.

Odhadovaná vzdálenost se zobrazuje na 2 sekundy každých 10 sekund namísto „skutečné vzdálenosti“. Tato funkce musí být zvolena těsně před tréninkem a vztahuje se pouze na aktuální trénink.

Pomocí tlačítka „advanced“ můžete procházet různými možnostmi nastavení pokročilých programů. Když se zvýrazní pokročilý program „4“, stiskněte OK.



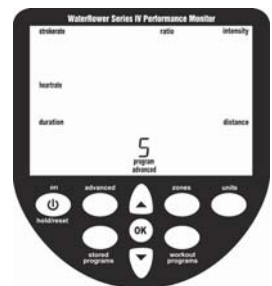
7.5 POKROČILÝ PROGRAM 5

Skóre

Monitor WaterRower S4 umožňuje zobrazit poměr mezi fází tréninku a fází odpočinku.

Poměr fáze odpočinku se zobrazuje na 2 sekundy každých 10 sekund místo intenzity, musí být zvolen bezprostředně před tréninkem a platí pouze pro aktuální trénink.

Pomocí tlačítka „advanced“ můžete procházet různými možnostmi nastavení pokročilých programů. Když se zvýrazní pokročilý program „5“, stiskněte OK.



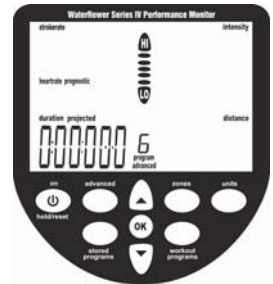
7.6 POKROČILÝ PROGRAM 6

Podrobná analýza tepové frekvence

S monitorem WaterRower S4 můžete sledovat podrobnější analýzu vaší tepové frekvence během tréninku. Tato možnost je dostupná pouze během tréninku nebo bezprostředně po tréninku (monitor musí být stále zapnutý).

Pomocí tlačítka „advanced“ můžete procházet různými možnostmi nastavení pokročilých programů. Když se zvýrazní pokročilý program „6“, stisknete OK a zobrazí se statistika tepové frekvence.

1. Maximální (nejvyšší) tepová frekvence - maximální dosažená tepová frekvence
2. Čas strávený nad požadovanou úrovní tepové frekvence - čas nad úrovní tepové frekvence nastavení „HI“.
3. Čas strávený na požadované úrovni tepové frekvence – čas mezi nastavením HI a LO úrovněmi tepové frekvence
4. Čas strávený pod požadovanou úrovní tepové frekvence - čas pod nastavením úrovně tepové frekvence „LO“.



7.7 POKROČILÝ PROGRAM 7

Odhady

Monitor WaterRower S4 umožňuje zobrazit vaše odhad (procento za daný čas na 2 km). Tato možnost je pouze pro trénink na 2 km.

Pomocí tlačítka „advanced“ můžete procházet různými možnostmi nastavení pokročilých programů. Když se zvýrazní pokročilý program „7“, stiskněte OK. Pomocí tlačítka se šipkou zadejte předpokládaný čas tréninku na 2 km v okně intenzity. Po dosažení plánované délky 2 km stiskněte „OK“.



7.8 POKROČILÝ PROGRAM 8

Množství vody v nádrži

Monitor WaterRower S4 umožňuje zadat množství vody v nádrži. Množství vody v nádrži je nutné pro výpočet výkonu.

Pomocí tlačítka „advanced“ můžete procházet různými možnostmi nastavení pokročilých programů. Když se zvýrazní pokročilý program „8“, stiskněte OK. Pomocí kláves se šipkami zadejte v okně intenzity množství vody v nádrži. Po dosažení skutečného množství vody v nádrži stiskněte „OK“. Množství vody můžete zjistit na displeji na boku nádržky.



7.9 POKROČILÝ PROGRAM 9

Verze firmwaru / celková vzdálenost

Monitor WaterRower S4 zobrazuje verzi firmwaru (verze softwaru nainstalovaného na monitoru) a celkovou vzdálenost ujetou na trenažéru.

Pomocí tlačítka „advanced“ můžete procházet různými možnostmi nastavení pokročilých programů. Když se zvýrazní pokročilý program „9“, stiskněte OK. Zobrazí se celková ujetá vzdálenost (v kilometrech) a verze firmwaru.





8. NAPÁJENÍ A ÚDRŽBA

WaterRower Monitor S4 je napájen čtyřmi standardními AA bateriemi 1,5 V, které se vkládají do krytu monitoru. Chcete-li vyměnit baterie, použijte křížový šroubovák k odšroubování dvou šroubů na zadní straně monitoru a poté sejměte kryt. Baterie vydrží cca 1000 hodin tréninku.

Po ukončení tréninku se monitor po 2 minutách automaticky vypne. Uložené programy zůstanou zachovány.

Pokud je monitor připojen k počítači pomocí USB kabelu (např. pro We-Row), odebírá energii z počítače a automaticky se nevypíná.

Kromě výměny baterie je monitor bezúdržbový. Pro čištění používejte pouze vodou navlhčený hadřík.

POZOR: Nepoužívejte chemikálie. Mohlo by dojít k poškození povrchové úpravy a prasknutí.



V případě dotazů se na nás můžete obrátit na adresu:

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn

Tel. +49 (0) 59 21 - 17 98 400
Fax +49 (0) 59 21 - 17 98 411

info@waterrower.de
www.waterrower.de

Důležité: V případě reklamací vždy uvádějte sériové číslo vašeho trenážéru. Naleznete jej na štítku na zadní straně monitoru.

WE-ROW

Trénujte sami nebo se zdarma připojte k We-Row a soutěžte ve veslování s dalšími vlastníky trenažéru WaterRower.

Vaše data z veslování jsou uložena v databázi a vždy je možné je vyhledat. Cvičení tak můžete sledovat nebo ho sdílet s ostatními uživateli.

Webová funkce We-Row nabízí zaručenou zábavu.





Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku

Fitham spol. s r.o.

Kubelíkova 679/80

460 08 Liberec 8

IČ: 27338053

DIČ:CZ27338053