



VESLOVACÍ TRENAŽÉR NÁVOD K OBSLUHE



Chcete zobrazit' montážne
pokyny ako video,
naskenujte QR kód.





Gratulujeme Vám k zakúpeniu veslovacieho trénažéra!

Veslovanie je považované za vytrvalostný šport. Plynulé pohyby, individuálna rýchlosť, rytmus a tréning celého tela. To všetko je neprekonateľnou tréningovou metódou po fyzickej aj estetickej stránke.

Dr. Philip Kasofsky v časopise Physicians' Lifestyle uvádza, že „existuje mnoho dôvodov, prečo začať s veslovaním. Odborníci na športovú medicínu ho považujú za jednu z najlepších fitness metód vhodnú pre všetky vekové skupiny. Precvičíte takmer všetky svaly bez toho, aby ste príliš zaťažovali kolená alebo iné kĺby. Navyše je to zábava.“

Väčšina veslovacích trénažérov napodobňuje pohyb vesiel iba mechanicky. Stratíte tak pocit, že sedíte v lodi a ťaháte veslo vodou. Najrealistickejšia simulácia veslovacieho pohybu preto bola hlavnou prioritou pri vývoji tohto trénažéra. WaterRower využíva fyziologické účinky veslovania na súši a zároveň zachováva prirodzenú estetiku pohybu.

Naším cieľom je, aby ste si cvičenie na trénažéri čo najviac užili. Starostlivo si preto naštudujte pokyny k technike veslovania a tréningové programy. Dúfame, že sa vám budú tieto znalosti hodiť pri vytváraní individuálneho tréningového plánu.

Veslovací trénažér bol vyrobený ručne s čo najväčšou starostlivosťou a mal by Vám spoľahlivo slúžiť mnoho rokov. Dodržujte montážny návod a trénažér zostavte v správnom poradí a podľa daného plánu.

Prajeme Vám veľa zábavy s veslovacím trénažérom!

Poznámka: Máte nejaké zdravotné problémy?
Pred začatím tréningu sa prosím poraďte s lekárom.



Obsah	Strana/y
A. Uvedenie do prevádzky	4
1. Voda a odpor	4
2. Hladina vody	4
3. Stupačky a flexibilné pásky na nohy	4
B. Technika	5-8
1. Technika veslovania	5-7
2. Základné informácie	7
3. Tipy a triky na cvičenie	7
4. Pomôcky na cvičenie	8
C. Preťahovanie	8
1. Preťahovanie	8
2. Príjem tekutín v priebehu cvičenia	8
D. Tréningové informácie	9-14
1. Tréning zameraný na intenzitu	9
2. Vytrvalostný (aerobný) tréning	10
3. Redukcia hmotnosti	11
4. Aerobný tréning	11
5. Anaerobný tréning	12
6. Ktoré cvičenie je najlepšie?	12
7. Prievodca cvičením	13
8. Snímanie tepovej frekvencie	14
E. Montážny návod	15-27
1. Montážny návod pre drevené súčasti	15-19
2. S1	20-23
3. M1	24-27
F. Údržba a starostlivosť	28-29
1. Čo je treba vziať v úvahu na začiatku?	28
2. Preventívne opatrenia/chlorové tablety	28
3. Modré farbivo	28
4. Čistenie	28
5. Starostlivosť o drevo	29
G. Záruka	29
H. Monitor S4	30-46



A.1. Voda a odpor

Veslovací treňačér je vynikajúce zariadenie pre simuláciu pohybu vesiel. Stupeň obtiažnosti je regulovaný počtom záberov a ťažnou silou.

Počet záberov a ťažná sila ovplyvňujú rýchlosť. Aby sa loď pohybovala rýchlejšie, musíme zvýšiť počet záberov a/alebo ťažnú silu. Veslovanie je porovnateľné so všetkými ostatnými vytrvalostnými športmi ako je plávanie alebo beh. Čím vyššia je intenzita, tým je väčšia rýchlosť a fyzická záťaž.

Trenažér sa automaticky prispôsobí užívateľovi a použitej ťažnej sile. Vďaka samoregulácii odporu vody je WaterRower výborným zariadením pre vytrvalostný tréning pre každého.

A.2. Hladina vody

Množstvo vody v nádrži simuluje hmotnosť člna a veslujúce osoby. Zmenou hladiny vody sa teda nemení odpor, ale hmota, ktorú musí veslujúca rozhybať. Viac vody tak simuluje ťažšiu loď, menej ľahšiu loď.

Hladinu vody je možné individuálne nastaviť podľa potreby. Intenzitu tréningu môžete meniť rýchlejším alebo pomalším veslovaním. Ukazovateľ hladiny vody je umiestnený na vonkajšej strane nádrže pod počítačom. Priemerná kapacita sa pohybuje medzi 16-18 litrami.

Pozor: Neplňte viac ako polovicu nádrže!

TIP: Naplňte nádrž čistou vodou z vodovodu, pretože už obsahuje prísady, ktoré zabraňujú rastu rias. Destilovaná alebo čistená voda už tieto prísady neobsahuje, podporuje rast rias, a preto by sa nemala používať.

A.3. Stúpačky a flexibilné pásky na nohy

Stúpačky pri pohybe vytvárajú maximálne pohodlie. Možnosti nastavenia dávajú veslujúce osobe vysokú flexibilitu a zaisťujú optimálnu pozíciu veslovania.

Flexibilné pásky na nohy by mali byť pretiahnuté cez prednú časť chodidla (na začiatku palca) a upevnené. To umožňuje, aby sa päta pri každom zábere vpred ľahko zdvihla zo stúpačky.

B.1 Technika veslování

Správna technika veslovania je nevyhnutným predpokladom tréningu s trenažérom WaterRower. Jedine tak si vychutnáte účinky tréningu a jedinečný pocit z veslovania.

Pri veslovaní zapojíte predovšetkým svaly nôh, chrbta a paží. Optimálna koordinácia týchto svalových skupín je dôležitá pre veslovací záber a hladký pohyb. Pretože tieto svaly majú rôznu silu, je dôležité, aby ste pohyby vykonávali v správnom poradí.

Postupujte presne podľa nasledujúcich krokov. Popisujú správnu techniku a správne držanie tela pri veslovaní.

Chrbát prosím držte čo najrovnejšie.

Veslovanie je plynulý a neprerušovaný pohyb. Vyvarujte sa trhavých alebo zbrklých pohybov. Správna technika veslovania je rozdelená do dvoch odlišných fáz (fáza odpočinku a fáza záberu).

Fáza odpočinku

Z tejto polohy (konečná poloha ťahu) začíname veslovací ťah.



- Chrbát držte rovno, bradu zdvihnutú, oči rovno vpred.
- Nohy sú plne natiahnuté a chodidlá sú na stúpačkách.
- Tiahlo je napnuté (pod hrudníkom), lakte sú pri tele.
- Horná časť tela je mierne naklonená dozadu.
- Poloha ramien je mierne za pozíciou bedier.



1. Veslovací pohyb začnite natiahnutím paží.

- Vzpriamený sed, rovný chrbát, zdvihnutá brada, oči priamo vpred.
- Ruky sú natiahnuté.



2. Teraz predkloňte hornú časť tela.

- Vzpriamený sed, rovný chrbát, zdvihnutá brada, oči priamo vpred.
- Nohy sú natiiahnuté. Neokrčte kolena a majte nohy na stúpačkách.
- Ramená sú uvoľnené, paže plne natiiahnuté.
- Horná časť tela je mierne naklonená dopredu (od bokov).
- Ramená sú pred bokmi.



3. Teraz telo skrčíte do prednej ťahovej polohy.

- Paže a telo zostávajú v rovnakej polohe ako v predklone.
- Sedadlo je vpredu.
- Kolená a bedrá sa ohýbajú súčasne a rovnomerne. Nezabudnite pokrčiť kolená za ťažnou tyčou.
- Posun vpred je pomalý.
- Krátko pred dosiahnutím prednej ťahovej polohy sa pohyb spomaľuje.

Fáza záberu



4. Kolená sú narovnané.

- Vzpriamený sed, rovný chrbát.
- Súčasné preťaženie kolien a bedier (paže zostávajú natiiahnuté).
- Tlak sa odohráva na stupačkách.
- Prenos síl nohy a trupu cez natiiahnuté paže na tiahlo.
- Natiiahnutie kolien pri zatažení ramien.



5. Horná časť tela sa zakloní.

- Akonáhle sú ruky približne nad kolenami, začnite s ťahom paží (viz fáza 6).
- Horná časť tela je zaklonená.



6. Záber rukami

- Tiahnete k spodnej časti hrudníka, lakte tesne pri tele.
- Celý záber prebieha s rovnomerným využitím sily.

Fáza záberu je kontinuálny a plynulý pohyb. Fáza odpočinku trvá spravidla asi 2-3x dlhšie ako fáza záberu.

B.2 Základné informácie

Zobrazené ilustrácie vám ukazujú, ako najlepšie prejsť jednotlivými fázami veslárskeho pohybu. Pokiaľ je to možné, použite zrkadlo. Ide o skvelý spôsob kontroly techniky najmä pre začiatočníkov na kontrolu koordinovaného pohybu paží, trupu a nôh.

Počas fázy záberu najprv narovnáte nohy, potom ohnete trup dozadu a ruky vytiahnete hore. Vo fáze odpočinku medzi jednotlivými zábermi by sa paže mali narovnať a trup by sa mal vytiahnuť dopredu, než sa ohnú nohy. Madlom pohybujte vpred a vzad v pomyselnej priamke.

Kontrola správnej techniky: Ak musíte zdvíhať ruky nad kolená, robíte niečo zle.

B.3 Tipy a triky na cvičenie

1. Veslujete predovšetkým nohami. Ruky a trup iba prispievajú k zrýchleniu generovanému nohami. Počas veslovania rovnomerne ťahajte za madlo a udržujte stály tlak na podnožku.
2. Počas fázy odpočinku neprehýbajte chrbát, ale predkloňte celú hornú časť tela dopredu vo vzpriamenej polohe. Pokiaľ postupujete správne, cítite, ako sa vaša váha presúva zo zadnej časti trenažéra do prednej.
3. Horná časť tela je uvoľnená a ramená sú dole. Nedržte sa madla, ale pohybom trupu sa nechajte ťahať dozadu, nech zbytočne nenapínate svaly.

B.4 Pomůcky na cvičení

Dôležitou tréningovou pomôckou pre veslujúcich všetkých úrovní je rozložiť pohyb na základné zložky a tieto pohyby trénovať izolovane. Zvlášť účinné sú nasledujúce dva:

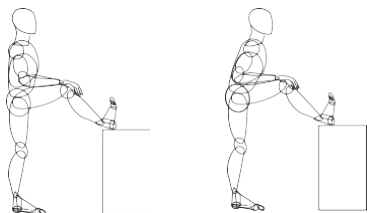
1. Veslovanie so zamknutým vozíkom – dokončíte iba fázy 1-3. Udržujte ľahký tlak na stúpačky – takto veslujete bez nôh.
2. Chytanie vody - tu trénujete držanie ramien dole a koordináciu medzi trupom a nohami striedaním medzi fázami 4 a 5. Potom už fungujú len nohy. Uhol medzi trupom a nohami by mal zostať konštantný a paže by mali zostať rovné po celú dobu pohybu.

Každý z cvikov vykonávajte približne minútu. Potom prejdite na kompletné veslovanie.

C.1. Preťahovanie

Naťahovanie je dôležitou súčasťou každého tréningu, najmä vo fáze zahrievania a upokojenia. Pri veslovaní sa uplatňujú predovšetkým hamstringy, chrbtové a ramenné svaly. Nasledujúce cviky vám pomôžu vytvoriť váš program na pretiahnutie:

1. Hamstringy



2. Pretiahnutie poležiačky na podlahe



C.2. Príjem tekutín v priebehu cvičenia

Príjem tekutín je veľmi dôležitý, najmä keď je veľké teplo. Počas a po tréningu dostatočne pite – najlepšie minerálnu vodu.



D. Tréningové informácie

Šport prispieva k udržaniu zdravia a pomáha vytvárať správny životný štýl. Napriek tomu len málokto, vrátane mnohých profesionálnych športovcov, pozná fyziologické základy a najlepšie tréningové metódy na dosiahnutie cieľov.

Aby bol váš tréning čo najefektívnejší, mali by ste mať jasnú predstavu o tréningových cieľoch.

Napr.:

1. Tréning špecifických svalových skupín alebo rysovanie svalov
2. Redukcia hmotnosti alebo udržiavanie sa v kondícii
3. Zlepšenie športového výkonu

Alebo možno len chcete zmeniť sedavý spôsob života.

Veľa výrokov o športe je nepravdivých alebo máťúcich. Klasickým príkladom je príslovie „Musí to bolieť, aby to stálo za to“. Šport je tak označovaný za nepríjemnú záležitosť.

Realita je iná a my sa vám pokúsime ukázať najlepšie spôsoby, ako dosiahnuť tréningový cieľ a vyvrátiť tak niektoré mýty o cvičení.

Tréning je možné rozdeliť do dvoch rôznych skupín:

D.1. Tréning zameraný na intenzitu

Tréning zameraný na intenzitu slúži na tvorbu svalov a zvyšovanie sily. Svalová bunka so zvýšeným stresom podráždi a „vyprázdni“. Vo fáze medzi jednotlivými tréningami sa svalová bunka zotavuje a „pripravuje“ sa na budúcu záťaž, ktorá môže byť rovnako veľká alebo aj väčšia.

Zdatnosť je kombináciou sily, vytrvalosti a pohyblivosti. Intenzívny tréning sa vykonáva v krátkom časovom úseku. Bolo preukázané, že tréning zameraný na intenzitu môže spôsobiť zvýšenie krvného tlaku.

D.2. Vytrvalostný (aerobný) tréning

„Aeróbny tréning“ bol pomenovaný podľa spôsobu, akým je svalom dodávaná energia. Naše svalové bunky sú „živené“ prevažne sacharidmi alebo tukmi. Tieto zdroje energie môže telo premieňať rôznymi spôsobmi – aeróbne s kyslíkom alebo anaeróbne bez kyslíka.

Pri aeróbnej premene sa spotrebováva kyslík a vzniká oxid uhličitý a voda. Tieto metabolity sú vylučované výdychom a potom. Aeróbny proces poskytuje hlavnú energiu pre „pomalé“ svalové vlákna, ktoré primárne využívame na vytrvalostný výkon.

Keď už nie je k dispozícii dostatok kyslíka na výrobu energie, pracujú svaly anaeróbne. Tento proces primárne spotrebováva sacharidy a produkuje kyselinu mliečnu, ktorá spôsobuje prekyslenie svalov a únavu pri extrémnej záťaži. Anaeróbny proces poskytuje hlavnú energiu pre „rýchle“ svalové vlákna, ktoré primárne využívame na výkon.

Na začiatku cvičenia je energia najprv produkovaná anaeróbne, kým sa kardiovaskulárny a respiračný systém nenaštaruje a neprivedie potrebný kyslík pre aeróbny proces. Výsledkom je zrýchlenie tepu a dýchania.

Akonáhle je prísun kyslíka dostatočný, väčšina energie vzniká aeróbne a len malé množstvo anaeróbne. Výsledné minimálne množstvo kyseliny mliečnej dokáže telo ľahko odbúrať a nejaví známky únavy.

S pokračujúcim a intenzívnejším cvičením sa schopnosť svalov aeróbne produkovať energiu obmedzuje; v závislosti od výkonnosti dýchacieho a kardiovaskulárneho systému.

Akákolvek námaha už potom má za následok výrazné zvýšenie hladiny kyseliny mliečnej v krvi, čo vedie k svalovej únave a koncu tréningu.

Znalosť aeróbneho/anaeróbneho procesu je nevyhnutná pre dosiahnutie konkrétneho tréningového cieľa. Chudnutie (udržovanie hmotnosti), kardiovaskulárny tréning (vytrvalostný tréning) a anaeróbny tréning (odolnosť proti únave) vyžadujú základné znalosti o zásobovaní energiou v našom tele.



D.3. Redukcia hmotnosti

Pri nízkej intenzite cvičenia naše telo spaľuje zmes tukov a sacharidov. Priblížením k maximálnemu aeróbnemu výkonu sa podiel tukov potrebných ako zdroj energie znižuje na minimum. Na druhú stranu, čím dlhšie cvičenie trvá, tým viac tukov sa spaľuje.

Pokiaľ chcete schudnúť, mali by ste spaľovať čo najviac tuku. Najlepším spôsobom je cvičenie s nízkou intenzitou a dlhou dobou trvania. Ako zvyšujete intenzitu a viac sa namáhate, telo spaľuje viac sacharidov a efekt chudnutia sa postupne stráca. Nízka intenzita (60-70 % maximálneho aeróbného výkonu) je porovnateľná s rýchlou chôdzou).

D.4. Aerobný tréning

Pravidelný vytrvalostný tréning zlepšuje výkon kardiovaskulárneho a dýchacieho systému. Väčšie množstvo kyslíka je absorbované a pumpované krvným riečiskom a vďaka tomu sa dostanete do lepšej kondície.

Keď už nie je k dispozícii dostatok kyslíka na výrobu energie, pracujú svaly anaeróbne (pri 70-80 % maximálnej aeróbnej kapacity). Tento proces primárne spotrebováva sacharidy a produkuje kyselinu mliečnu, ktorá spôsobuje prekyslenie svalov a únavu pri extrémnej záťaž.

Akákkoľvek námaha už potom spôsobuje zvýšenie hladiny kyseliny mliečnej v krvi, čo vedie k svalovej únave a ukončeniu tréningu.

Pokiaľ chcete cvičiť aeróbne (vytrvalostný tréning), mali by ste zvoliť intenzitu, ktorá nevedie k únave v dôsledku hromadenia kyseliny mliečnej v krvi. Ideálne je zvoliť strednú intenzitu záťaže (70-80 % maximálnej aeróbnej kapacity) a strednú až dlhú dobu záťaže, napr. beh konštantnou rýchlosťou. Vyhnete sa tak boľavým svalom.

D.5. Anaerobný tréning

Anaeróbne cvičenie spôsobuje hromadenie kyseliny mliečnej, ktorej produkcia začína krátko po začiatku tréningu. Veľké množstvo kyseliny mliečnej rýchlo a nevyhnutne vedie k zníženiu intenzity cvičenia alebo dokonca k ukončeniu tréningu.

Posunúť stresový prah, pri ktorom začína produkcia kyseliny mliečnej, je možné tréningom. Optimálne zvýšením aeróbného výkonu a tréningom so strednou intenzitou.

Dlhodobý tréning pri vysokej záťaži nielenže znižuje pozitívny vplyv aeróbného tréningu na chudnutie, ale zvýšená únava môže viesť k zlej technike cvičenia a zvyšuje riziko zranenia.

D.6. Ktoré cvičenie je najlepšie?

Nemôžeme vám tu nastaviť individuálny tréningový program. K tomu by sme potrebovali presné informácie o vašom zdravotnom stave a športovej zdatnosti, veku, tréningových cieľoch atď. Táto príručka teda obsahuje všeobecné zásady, ktoré by ste mali pri tréningu dodržiavať.

Pred začatím tréningu vám odporúčame poradiť sa s lekárom, ortopédom alebo trénerom. Konzultácia vám poskytne cenné informácie o tom, čo môžete cvičením dosiahnuť, ako najlepšie zostaviť svoj vlastný tréningový program a ako z neho získať maximálny úžitok.



D.7. Sprievodca cvičením

1. Tréningový cieľ: Ako už bolo spomenuté vyššie, odporúčame, aby ste mali jasno o vašich tréningových cieľoch a ako ich môžete najlepšie dosiahnuť, než začnete cvičiť. Potom nastavte intenzitu a dĺžku cvičenia.

2. Strečing: Ako je vysvetlené v kapitole preťahovania, strečing je dôležitou súčasťou tréningu. S trénerom alebo fyzioterapeutom sa poraďte, ktoré cvičenia sú vhodné a ako ich najlepšie vykonávať. Natáhovanie nielen zlepšuje vašu pohyblivosť, ale tiež pomáha predchádzať zraneniam.

3. Zahriatie: Nikdy nezačínajte cvičiť bez zahriatia. Aj keď máte málo času, je lepšie ubrať na hlavnom cvičení a radšej sa riadne rozcvičiť. Pomalé, plynulé zvyšovanie intenzity tréningu dáva vašim svalom príležitosť pomaly nabrať na sile, pokiaľ nedosiahnete svoju „optimálnu prevádzkovú teplotu“. Pri prechladnutí riskujete zbytočné natiahnutie svalov alebo v horšom prípade aj ich natrhnutie.

4. Tréning: nech už je váš tréningový cieľ akýkoľvek, nenastavujte si ho príliš vysoko, aby ste prípadne neboli sklamaní a radšej si cvičenie užívajte. Zabudnite na známe príslovie „cvičenie musí bolieť“. Zároveň je dôležitá pravidelnosť, jediným tréningom nedosiahnete zmeny. Dôležitý je pravidelný tréning po dobu niekoľkých týždňov, mesiacov alebo rokov. Akonáhle si toto osvojíte, budete motivovaní udržiavať sa v kondícii po zvyšok života. Pokiaľ však pri tréningu cítite závraty alebo sa necítite dobre, okamžite prestaňte cvičiť. Ak príznaky pretrvávajú, poraďte sa s lekárom.

5. Upokojenie: Rovnako ako zahriatie pripraví vaše svaly na námahu, tak aj fáza upokojenia pripraví svaly na fázu zotavenia. Správne vykonané upokojenie zabraňuje hromadeniu metabolitov vo svaloch, ktoré vznikli počas tréningu a zabraňuje bolesti svalov.

6. Tréningový denník: Vždy je vhodné viesť si záznamy o tréningu. Zaznamenávajúte si aj to, ako ste sa cítili pred a po cvičení, aby ste mohli sledovať tréningové úspechy.



D.8. Snímánie tepovej frekvencie

Ako už bolo povedané, správna intenzita záťaže je veľmi dôležitá, aby ste z tréningu získali maximálny úžitok.

Meranie intenzity námahy podľa vzdialenosti alebo rýchlosti je veľmi subjektívne. Závisí od fyziológie daného človeka, jeho veku, hmotnosti, pohlavia, kondície atď. a líši sa v závislosti od stavu únavy, príjmu tekutín, stresu a celkovej pohody.

Na základe veku môžete stanoviť váš maximálny tep/maximálnu tepovú frekvenciu, s ktorou by ste mali cvičiť. Platí všeobecné pravidlo:

Ženy: 226 mínus vek

Muži: 220 mínus vek

Príklad:

Tridsaťročný muž vypočíta maximálnu tepovú frekvenciu takto: $220 - 30 = 190$ tepov/minútu.

Pokiaľ chce cvičiť s 60% intenzitou záťaže, jeho tréningová tepová frekvencia je: $0,6 \times 190 = 114$ tepov/minútu.

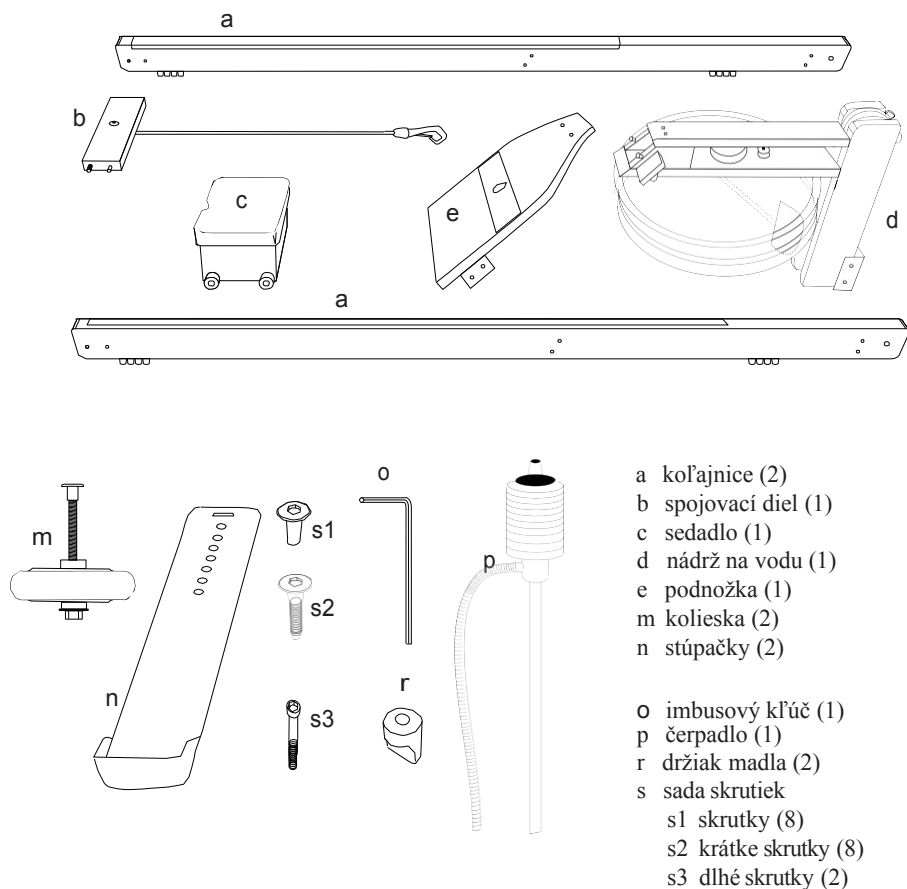
Na trhu je k dispozícii celý rad snímačov tepovej frekvencie, v prípade záujmu vám informácie poskytne váš predajca.

E. Montážny návod pre drevené súčasti

Trenažér je predmontovaný a bude z ekonomických a bezpečnostných dôvodov dodaný v dvoch balíkoch.

Montáž bude trvať cca 30 minút. Náradie potrebné na zmontovanie je súčasťou balenia.

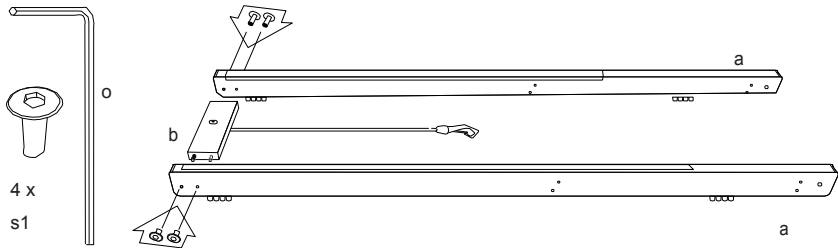
Pri montáži postupujte presne pomocou nižšie uvedených krokov znázornených na obrázkoch.



Skontrolujte prosím, či je príslušenstvo kompletné. Imbusový kľúč (o) sa nachádza pod spojovacím dielom (b) v plastovom držiaku bungee šnúry.

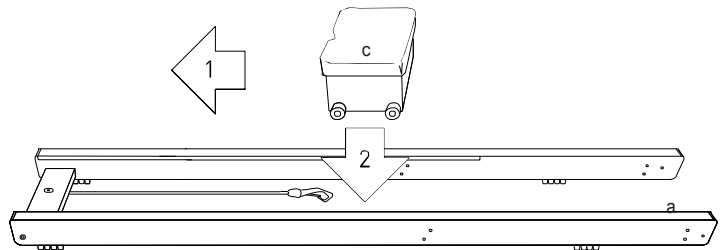
1. krok

Koľajnice (a) položte paralelne k sebe na podlahu (strany smerujúce dovnútra) a pripojte ich k spojovaciemu dielu (b) vzadu. Priložený imbusový kľúč (o) použite na upevnenie skrutiek (s1).



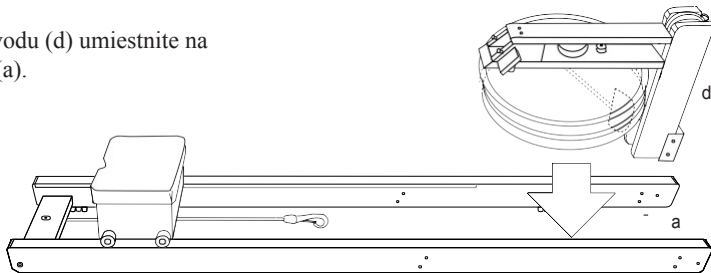
2. krok

Sedadlo (c) umiestnite na koľajnice (a). Uistite sa, že priehlbina v sedle smeruje dozadu (1). Zadná priehlbina zabraňuje nadmernému namáhaniu kostrče. Na vloženie sedla budete možno musieť koľajnice mierne oddialiť od seba.



3. krok

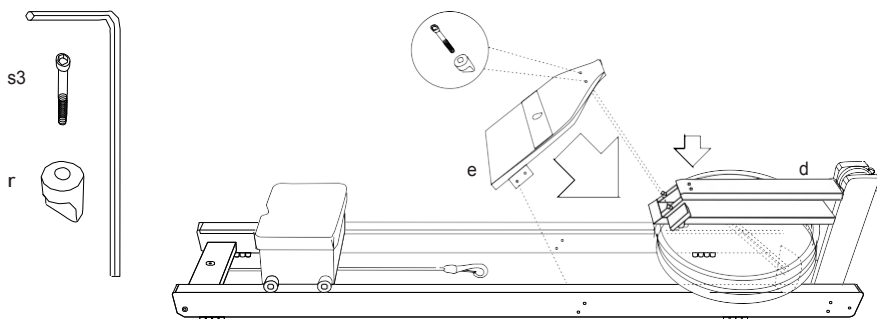
Nádrž na vodu (d) umiestnite na koľajnice (a).



4. krok

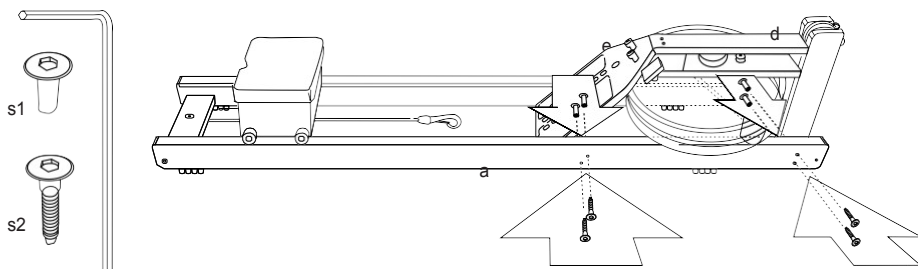
Podnožku (e) umiestnite na určenú opornú plochu na nádrži na vodu (d) a pripevnite ju zatlačením dvoch dlhých skrutiek (s3) cez plastový držiak madla (r) a potom ju priskrutkujte cez základnú dosku (e) na nosnú plochu nádrže (d). . Možno budete musieť mierne povoliť dve skrutky na krycej doske (pozri malá šípka) nádrže (d).

Pozor: Skrutky (s3) príliš neuťahujte!



5. krok

Teraz pomocou dodaných skrutiek (s1) a skrutiek (s2) pripevnite nádrž na vodu (d) a základnú dosku (e) ku koľajniciam (a). Ak máte problémy s vyrovnaním otvorov, mierne povoľte všetky skrutky na nádrži (d) a pripevnite základnú dosku (e) a nádrž (d) na koľajnice (a) a potom všetky skrutky znovu nasadíte.



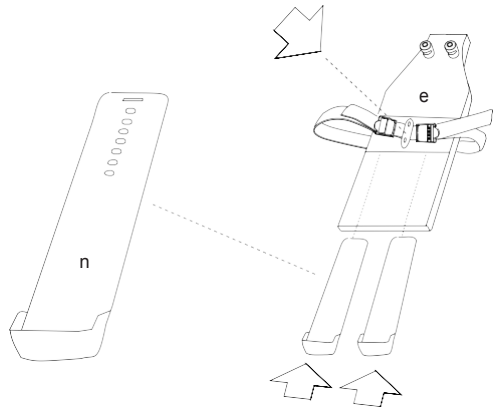
6. krok

Stúpačky (n) boli navrhnuté tak, aby sa dali individuálne prispôbiť užívateľovi a poskytovali maximálnu oporu a pohodlie. Nohy sú zaistené nožnými pásmi cez prsty. Výšku stúpačiek (n) je možné individuálne nastaviť stlačením stredného oválneho tlačidla na stúpačke (e).

POZNÁMKA: Pre modely S1 a M1 (od strany 20) sa výška stúpačiek nastavuje ručne.

POZOR:

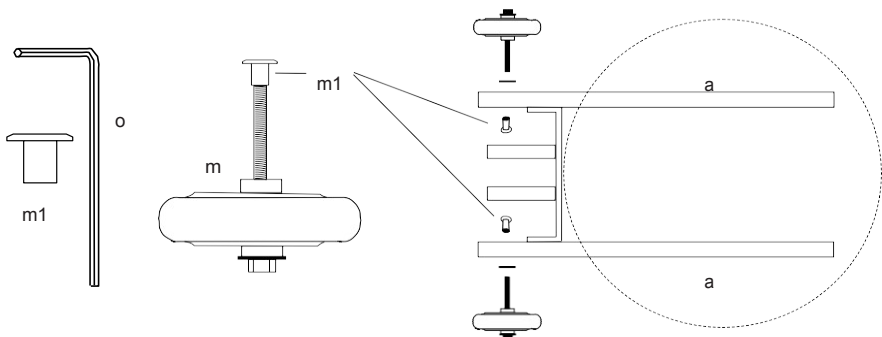
Nikdy prosím neuťahujte skrutky na oválnom tlačidle, aby ste nepoškodili jeho mechanizmus!



7. krok

Kolieska (m) priskrutkujte ku koľajniciam (a), ako je znázornené na obrázku. Na upevnenie skrutiek (m1) použite priložený imbusový kľúč (o). Nezabudnite namontovať kolieska na vonkajšiu stranu koľajníc (a).

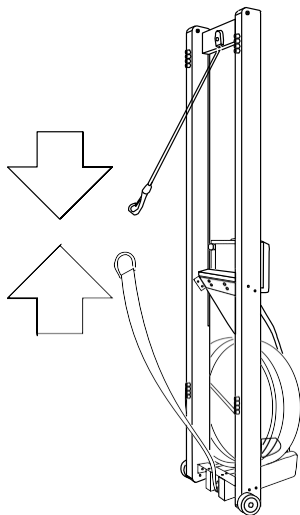
Montážny tip: Na utiahnutie koliesok je vhodný vidlicový očkový kľúč (veľkosť 13, nie je súčasťou dodávky).





8. krok

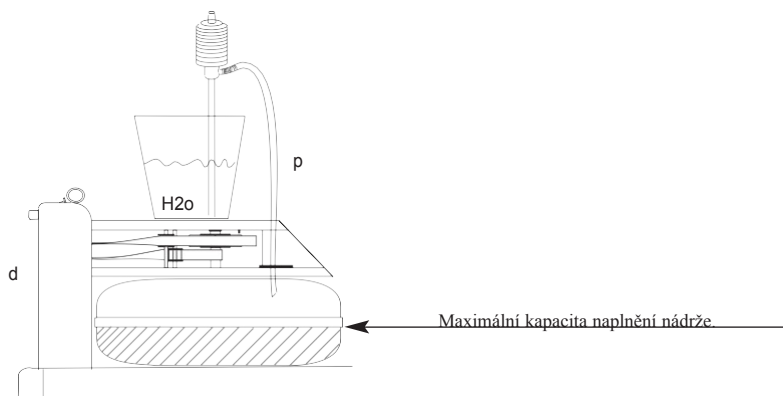
Veslovací treňažér postavte kolmo a pripojte elastický pásik.



9. krok

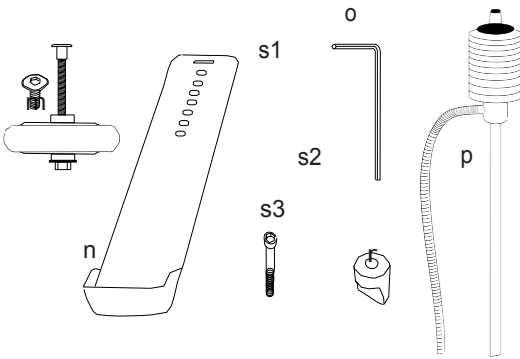
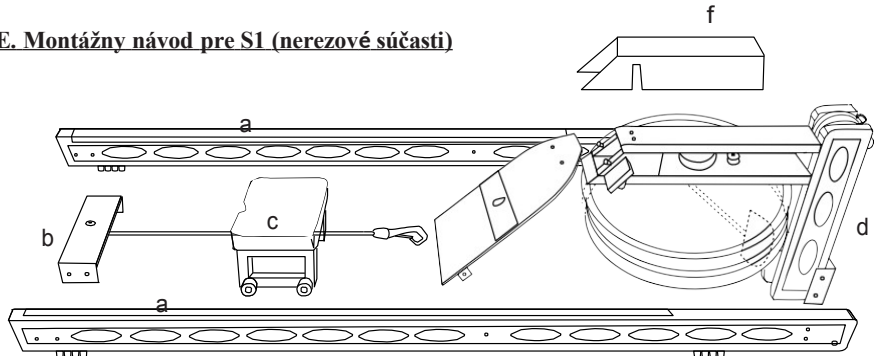
Trenažér položte späť na zem a naplňte nádrž cca 16-18 litrami vody.

Pozor: Neplňte viac ako polovicu nádrže, hriadeľ nie je utesnený.



Tip: Plastové vedierko naplňte čistou vodou. Umiestnite vedierko na nádrž (d). Ponorte saciu časť čerpadla (p) do vedra a vložte prírodnú hadicu do otvoru nádrže a nasajte vodu 3-4 pumpovacími pohybmi. Potom nádrž uzavrite.

E. Montážny návod pre S1 (nerezové súčasti)



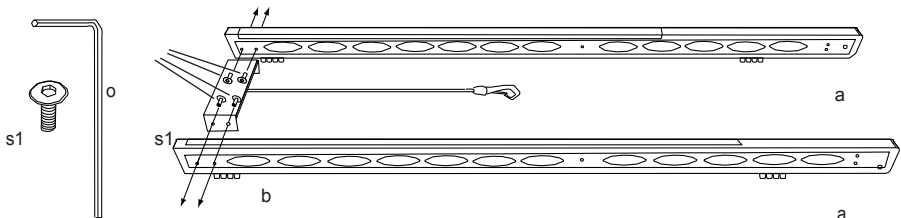
- a koľajnice (2)
- b spojovací diel (1)
- c sedadlo (1)
- d nádrž na vodu(1)
- e podnožka (1)
- f krycia doska (1)

- m kolieska (2)
- n stúpačky (2)
- o imbusový kľúč (1)
- p čerpadlo (1)
- r držiak madla (2)
- s sada skrutiek
- s1 krátke skrutky (10)
- s2 skrutky (2)
- s3 dlhé skrutky (2)

Skontrolujte prosím, či je príslušenstvo kompletné.
 Imbusový kľúč (o) sa nachádza pod spojovacím dielom
 (b) v plastovom držiaku bungee šnúry.

1. krok

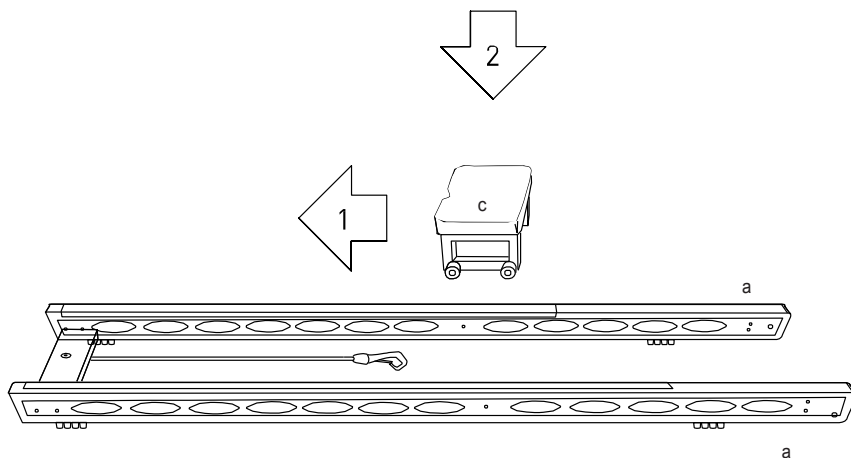
Koľajnice (a) položte paralelne k sebe na podlahu (strany smerujúce dovnútra) a pripojte ich k spojovaciemu dielu (b) vzadu. Priložený imbusový kľúč (o) použite na upevnenie skrutiek (s1).





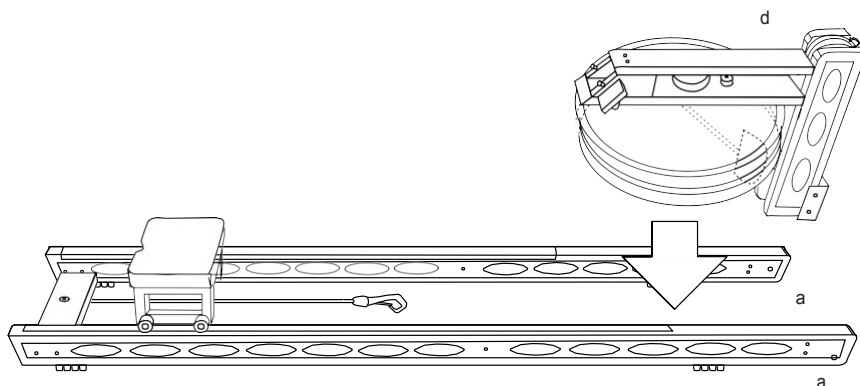
2. krok

Sedadlo (c) umiestnite na koľajnice (a). Uistite sa, že priehlbina v sedle smeruje dozadu (1). Zadná priehlbina zabraňuje nadmernému namáhaniu kostrče. Na vloženie sedla budete možno musieť koľajnice mierne oddialiť od seba.



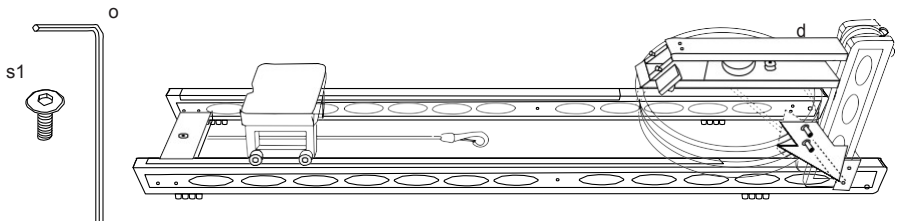
3. krok

Nádrž na vodu (d) umiestnite na koľajnice (a).



4. krok

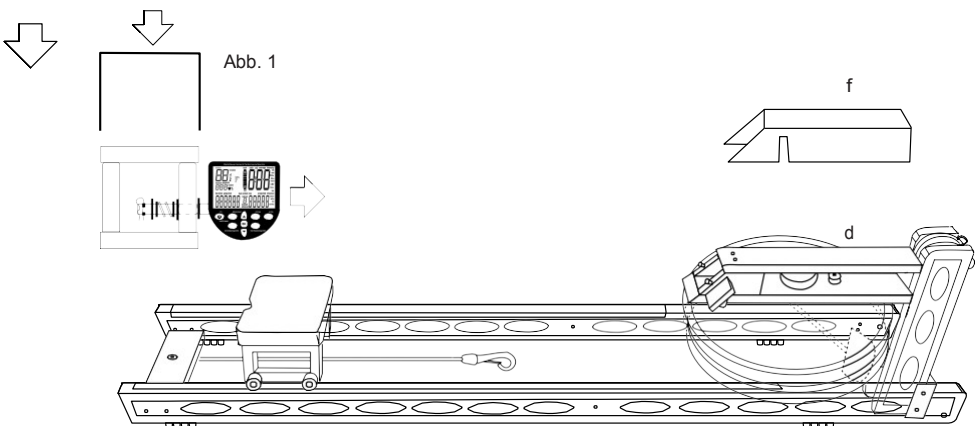
Pomocou dodaných skrutiek (s1) pripevnite nádrž na vodu (d) bočne ku koľajniciam (a). Na utiahnutie skrutiek použite inbusový kľúč (o). Skrutky najskôr utiahnite len ľahko, aby bolo jednoduchšie vyrovnanie podnožky (6. krok). Všetky skrutky utiahnite až po dokončení 6. kroku montáže.



5. krok

Kryciu dosku (f) umiestnite na jednotku nádrže (d). Monitor vytiahnite mierne von (viď obr. 1).

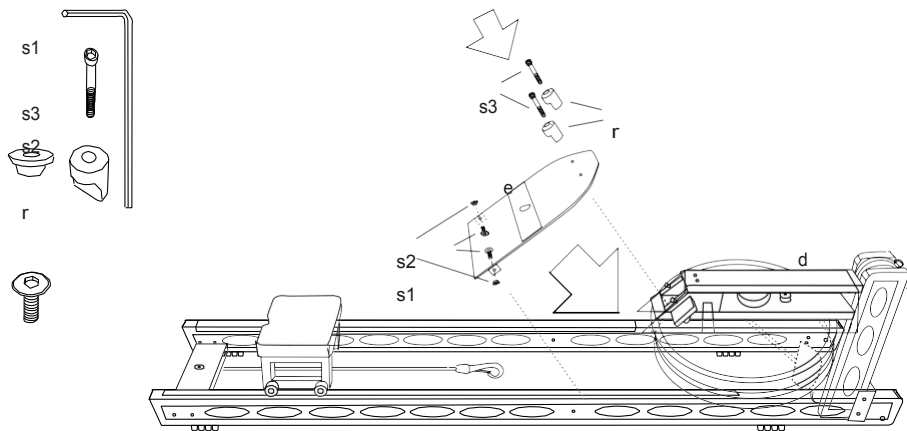
Tip: Krycia doska (f) by mala zaklapnúť za prvý krúžok.



6. krok

Skrutky (s2) sú vložené medzi koľajnice (a) a podnožku (e). Podnožku (e) pripevnite ku strane koľajníc (a) pomocou skrutiek (s1). Teraz priskrutkujte podnožku (e) na určenú opornú plochu na jednotke nádrže (d) zatlačením dvoch dlhých skrutiek (s3) cez držiaky madiel (r) a potom ich utiahnite.

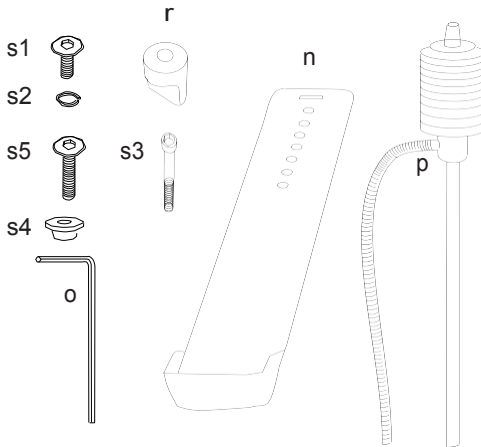
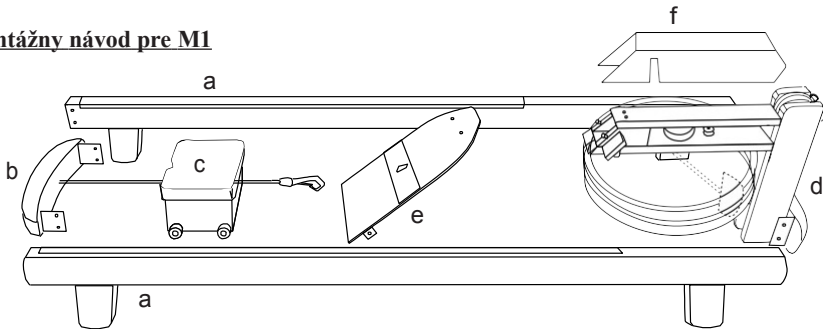
Pozor: Pevne utiahnite, ale nepretiahnite.



7. krok

Postupujte podľa pokynov na stranách 18-19 (kroky 6-9). Vezmite prosím na vedomie informácie týkajúce sa stúpačiek pre model S1.

E. Montážny návod pre M1



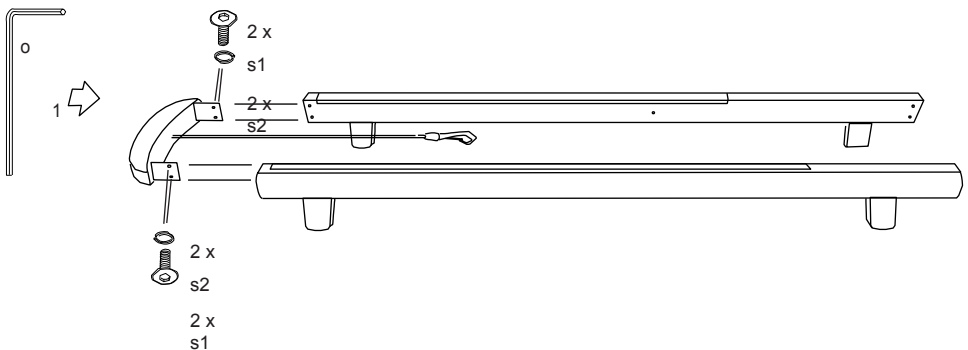
- a koľajnica (2)
- b spojovací diel (1)
- c sedadlo (1)
- d nádrž na vodu (1)
- e podnožka (1)
- f krycia doska (1)
- n stupečky (2)

- o imbusový kľúč (1)
- p čerpadlo (1)
- r držiak mädla (2)
- s sada skrutiek

- s1 krátke skrutky (8)
- s2 tesniace krúžky (8)
- s3 dlhé skrutky (2)
- s4 vodiace krúžky (2)
- s5 Stredné skrutky (2)

1. krok

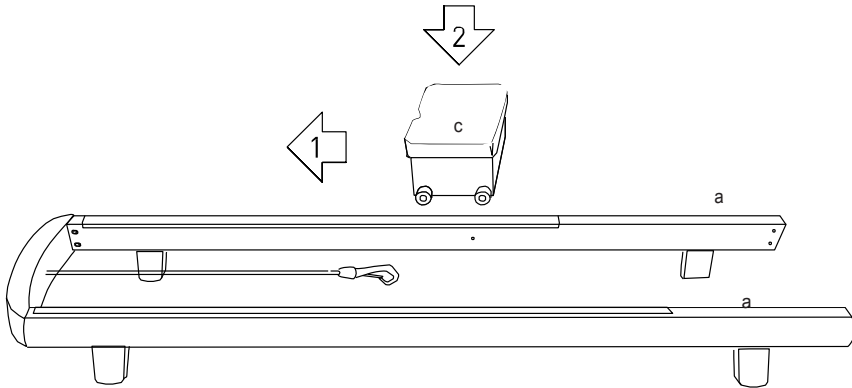
Koľajnice položte paralelne k sebe na podlahu (strany smerujú dovnútra) a pripojte ich ku spojovaciemu dielu (b) vzadu. Na upevnenie použite štyri krátke skrutky (s1) a štyri tesniace krúžky (s2). Na utiahnutie skrutiek použite imbusový kľúč (o).





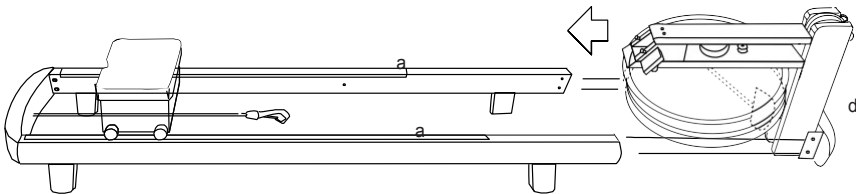
2. krok

Sedadlo (c) umiestnite na koľajnice (a). Uistite sa, že priehlbina v sedle smeruje dozadu (1). Zadná priehlbina zabraňuje nadmernému namáhaniu kostrče. Na vloženie sedla budete možno musieť koľajnice mierne oddialiť od seba.

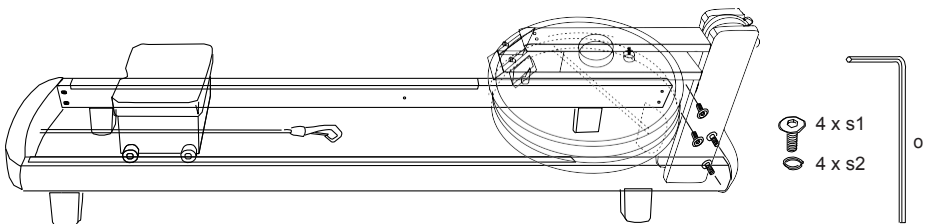


3. krok

Nádrž na vodu (d) umiestnite na koľajnice (a).



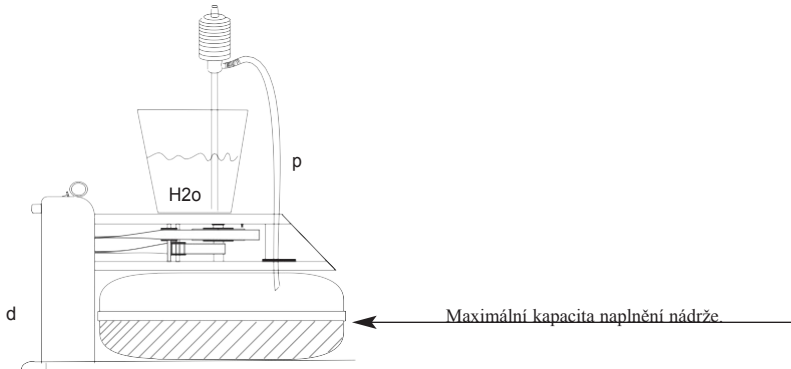
Nádrže na vodu (d) upevníte pomocou štyroch krátkych skrutiek (s1) a štyroch poistných krúžkov (s2). Na utiahnutie skrutiek použijete imbusový kľúč (o).



4. krok

Naplňte nádrž cca 16-18 litrami vody.

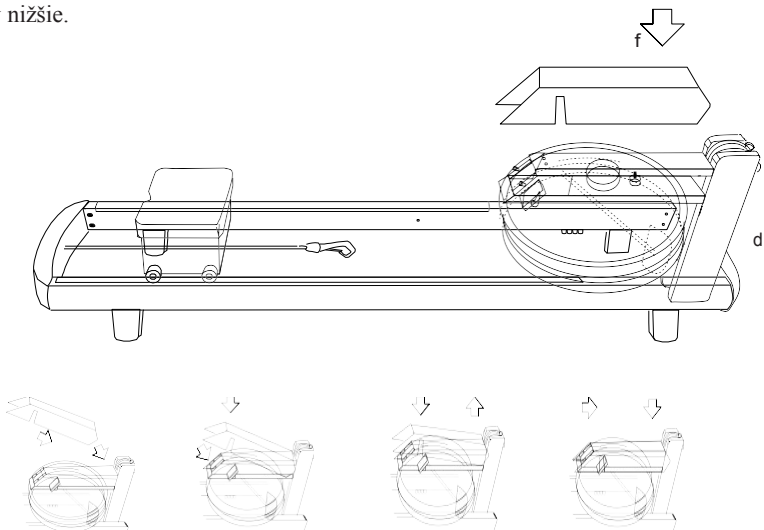
Pozor: Neplňte viac ako polovicu nádrže, hriadel' nie je utesnený.



Tip: Plastové vedierko naplňte čistou vodou. Umiestnite vedierko na nádrž (d). Ponorte saciu časť čerpadla (p) do vedra a vložte prírodnú hadicu do otvoru nádrže a nasajte vodu 3-4 pumpovacími pohybmi. Potom nádrž uzavrite.

5. krok

Kryciu dosku (f) umiestnite na jednotku nádrže (d), vid' obrázky nižšie.

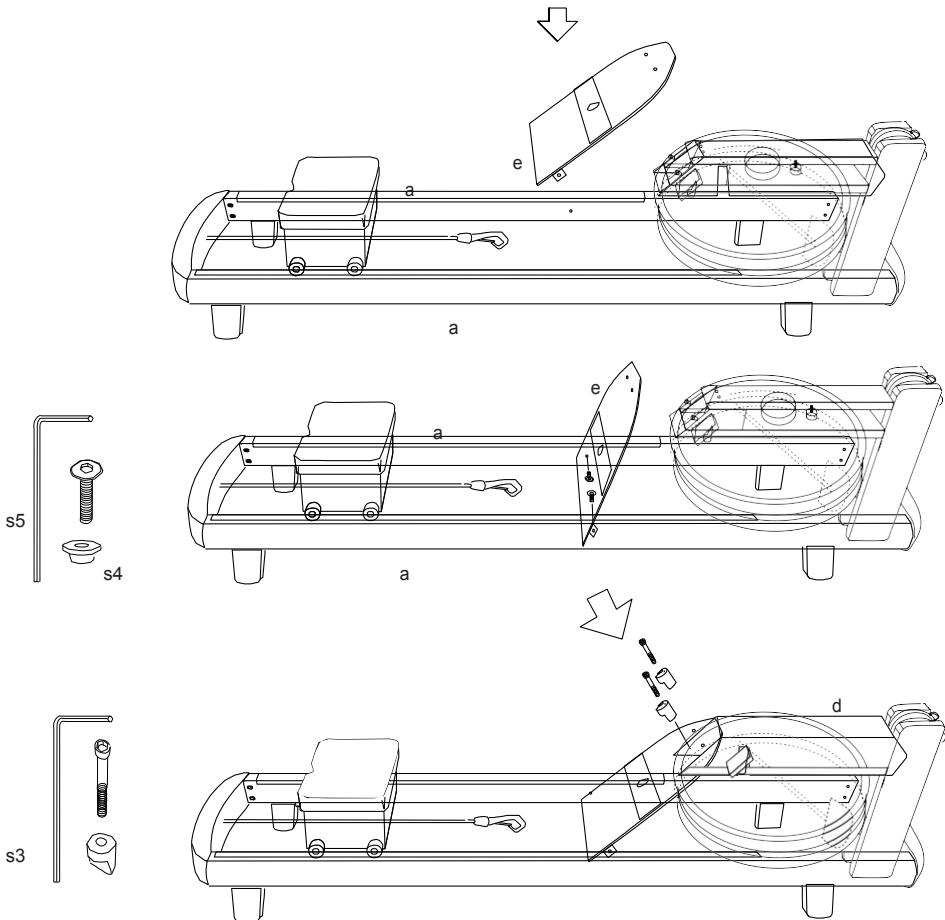


6. krok

Teraz pripevnite podnožku (e). Najprv medzi koľajnice (a) a základnú dosku (e) vložte vodiace krúžky (s4). Potom pripevnite podnožku (e) k strane koľajníc (a) pomocou skrutiek (s5).

Podnožku (e) pripevnite na určenú opornú plochu na nádrži na vodu (d) zatlačením dvoch dlhých skrutiek (s3) cez držiaky madiel (r) a utiahnite ich. Na utiahnutie skrutiek použite imbusový kľúč (o).

Pozor: Pevne utiahnite, ale nepretiahnite.



7. krok

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



F.1. Čo treba vziať do úvahy na začiatku?

Počas prvých týždňov tréningov na trenažéri dôjde k postupnému prispôsobeniu dreva. Počas tejto doby dotiahnite všetky skrutky imbusovým kľúčom, ktorý nájdete pod spojovacím dielom (b). Časom sa tiež môže znížiť napätie na lane. Podržte expandér na chrbte a zatiahnite za lano, kým nebude opäť mierne napnuté.

F.2. Preventívne opatrenia/chlórové tablety

Starostlivosť potrebuje aj voda v nádrži. Naplňte nádrž čistou vodou z vodovodu. Obsahuje chlór, ktorý chráni pred baktériami a riasami.

Čas od času je vhodné do vody pridať chlórovou tabletou. Chlór sa pôsobením svetla pomaly rozkladá. Doba rozkladu závisí od vystavenia svetlu a pohybuje sa od 3 mesiacov na priamom slnku do 6 mesiacov pri umelom svetlení.

Pokiaľ voda zmení farbu, ihneď do nádrže pridajte tabletu. Pokiaľ sa voda po pridaní tablety nevyčerie, vyprázdňte nádrž a vypláchnite ju čistou vodou. Potom doplňte novú vodu a pridajte tabletu chlóru. Do nádrže nikdy nedávajte chlórové bielidlo. Polykarbonátová nádrž by sa nezvratne poškodila.

Používajte iba originálne chlórové tablety určené pre trenažér WaterRower, inak môže dôjsť k poškodeniu polykarbonátovej nádrže.

F.3. Modré farbivo

Vodu môžete tiež zafarbiť modrým farbivom. V takom prípade však NEPRIDÁVAJTE chlórové tablety, pretože chlór rozpúšťa farbu. Pokiaľ používate modrú vodovú farbu, musíte z hygienických dôvodov meniť vodu každých 4-6 mesiacov.

F.4. Čistenie

Trenažér je dôležité udržiavať čistý, aby dobre vyzeral a správne fungoval. Prach môžete opatrne odstrániť vysávačom alebo vlhkou handričkou. Samozrejme môžete vyčistiť aj povrch nádrže. Nepoužívajte silné čistiace prostriedky, napr. na báze amoniaku alebo metylchloridu.

F.5. Starostlivosť o drevo

Drevo použité na výrobu trenažéra je ošetrené dánskym olejom. Pokiaľ chcete oživiť a zachovať tón dreveného rámu, odporúčame používať olej Rustin's Danish Oil, ktorý je k dispozícii priamo u výrobcu. Olej jemne votrite do dreva.

G.Záruka (výňatok z obchodných podmienok)

a. Záručná doba na nový trenažér od spoločnosti WaterRower GmbH je 2 roky od prevzatia tovaru. Pri nahlásení prípadnej závady musí zákazník nahlásiť sériové číslo trenažéra. Lehota na nápravu je 20 pracovných dní. Po obdržaní náhradného dielu musí byť chybný diel zaslaný späť spoločnosti WaterRower GmbH, inak bude náhradný diel fakturovaný.

b. V prípade neúspešnej opravy alebo dodávky náhradných dielov je zákazník oprávnený požadovať zľavu z kúpnej ceny.

c. Záruka sa nevzťahuje na škody, za ktoré zodpovedá výhradne zákazník, ako sú škody spôsobené v dôsledku prirodzeného opotrebovania, vlhkosti, nadmerného vykurovania miestností, iných teplotných a poveternostných vplyvov alebo nesprávnej manipulácie.

d. Nároky na záruku zjavných väd zanikajú, pokiaľ ich zákazník neoznámí do dvoch týždňov.

Pozor:

Drevo je prírodný produkt a pri používaní trenažéra môže spôsobovať hluk. Pomôcť môže mierne povolenie skrutiek, použitie trenažéra a opätovné utiahnutie skrutiek.



MONITOR S4



Uživatelská příručka pro monitor S4

1. Inštalácia snímača tepovej frekvencie	32
2. Popis okien monitoru	33-34
3. Nastavenie jednotiek merania	35-36
4. Nastavenie tréningových zón	36-37
5. Nastavenie tréningových programov	38-40
6. Vyvolanie uložených programov	41
7. Pokročilé funkcie	41-45
8. Napájanie a údržba	46

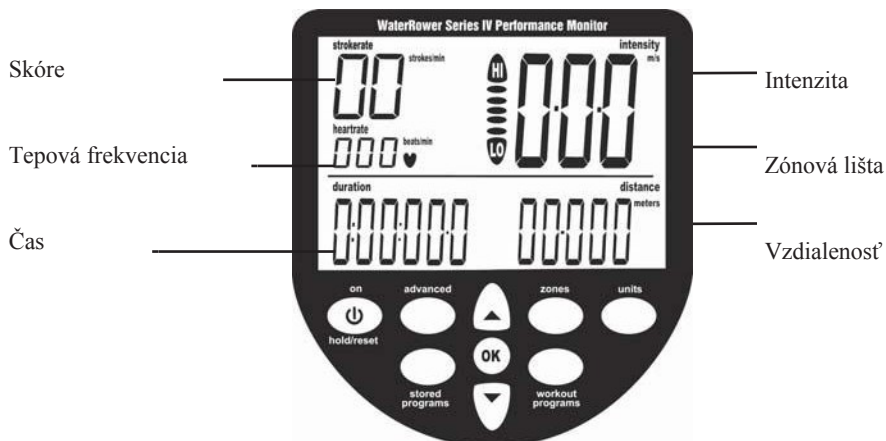
Aby ste svoje zariadenie mohli používať v čo najviac rôznych verziách, vyvinuli sme monitor špeciálne prispôsobený veslárskej komunite. Vďaka tomu vám poskytuje presné údaje o vašom športovom výkone.

Výkonný monitor S4 kombinuje technickú dokonalosť s ľahkým ovládaním.

Monitor má šesť informačných a programových okien, šesť tlačidiel QuickSelect a tri navigačné tlačidlá.

Okná monitora poskytujú nasledujúce informácie:

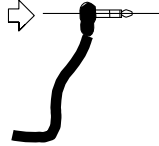
- I. Intenzita – udáva intenzitu cvičenia v rôznych jednotkách
- II. Frekvencia záberov - udáva počet záberov pri veslovaní za minútu
- III. Tepová frekvencia – udáva počet tepov za minútu (voliteľné)
- IV. Zónová lišta – ukazuje relatívnu polohu k vopred určenej cvičebnej zóne
- V. Čas - udáva dobu trvania cvičenia
- VI. Vzdialenosť – udáva prejdenú vzdialenosť v rôznych jednotkách



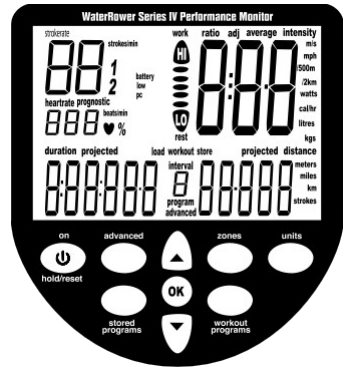


1. Inštalácia snímača tepovej frekvencie

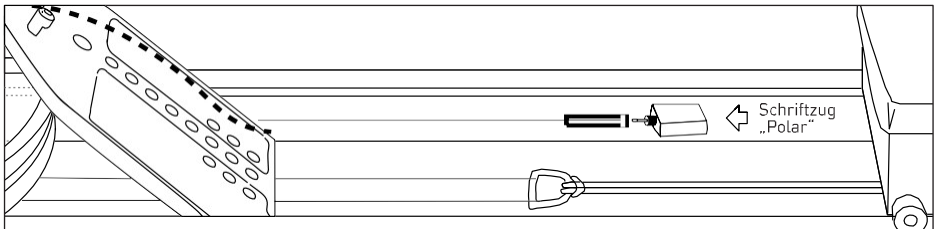
Snímač tepovej frekvencie WaterRower* nainštalujte nasledovne: zapojte zástrčku konektora do bočnej strany monitora, vid' obr.



*volite ~~Č~~é príslušenstvo



Snímač pretiahnite pod stúpačkou a pozdĺž vnútornej strany lišty do zobrazenej polohy. Snímač by mal byť pripevnený k spodnému okraju koľajnice skôr než sa dotýkať pohyblivého sedla. Zlúpnite fóliu zo samolepiacej zadnej strany puzdra a pripevnite ju na koľajnicu. Teraz upevnite kábel pozdĺž koľajnice pomocou káblových príchytiek.



Vysielač Polar k hrudnému pásu

Vysielač Polar k hrudnému pásu detekuje elektrické impulzy srdca. Preto by mal byť upevnený centrálnie tesne pod hrudníkom pomocou elastického pásu.

Dva kontakty na zadnej strane pásu by mali byť pred použitím navlhčené, aby bola zaistená vodivosť.

Riešenie problémov

Ak máte problémy s snímaním srdcového tepu, skontrolujte najskôr nasledujúce body:

- Sú kontakty na hrudnom páse vlhké?
- Bol hrudný pás pripevnený centrálnie, tesne pod hrudníkom blízko srdca?
- Je konektor prijímača správne zapojený?

Pokiaľ nie ste schopní problém vyriešiť sami, kontaktujte prosím svojho autorizovaného predajcu.

2. Popis okien monitoru

2.1 Intenzita

Displej intenzity na monitore S4 zobrazuje rýchlosť (alebo priemernú rýchlosť) v m/s (metre za sekundu), mph (míle za hodinu), minútach na 500 metrov a minútach na 2 kilometre. Udáva tiež výkon vo wattoch a spotrebu energie v kalóriách (spotrebované kalórie za hodinu). Môžete nastaviť rôzne jednotky (pozri „Nastavenie jednotiek merania“ str. 35-36). Zóny je možné nastaviť pre cvičenie v zóne intenzity (viď „Nastavenie tréningových zón“ str. 36-37).



2.2 Skóre

Zobrazenie počtu záberov na monitore S4 zobrazuje počet záberov za minútu. Zóny je možné nastaviť pre tréningy v zónach frekvencie (viď „Nastavenie tréningových zón“ str. 36-37).



2.3 Tepová frekvencia

Okno tepovej frekvencie zobrazuje srdcovú frekvenciu (pokiaľ je povolená voliteľná funkcia tepovej frekvencie) v bpm (úderý za minútu). Zóny je možné nastaviť pre cvičenie v zónach tepovej frekvencie (viď „Nastavenie tréningových zón“ str. 36-37).



Aby ste mohli sledovať tepovú frekvenciu, musíte mať hrudný pás (vysielač) a prijímač pripojený k monitoru. Oba diely si u nás môžete objednať.

2.4 Zónová lišta

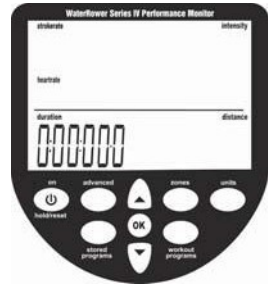
Zónová lišta zobrazuje pozíciu pod, v rámci a nad naprogramovanými nastaveniami zóny. Zóny je možné nastaviť pre intenzitu, tepovú frekvenciu a srdcovú frekvenciu (viď „Nastavenie tréningových zón“ (str. 36-37)).



2.5 Čas

Okno času zobrazuje čas na riadku v hodinách, minútach, sekundách a desatinách sekundy.

Časové okno je možné tiež naprogramovať tak, aby zobrazovalo zostávajúci čas (viď „Nastavenie tréningových programov“ str. 38-41).



2.6 Vzdialenosť

Okno vzdialenosti zobrazuje vzdialenosť veslovania. Jednotky môžu v metroch míľach, kilometroch alebo ťahoch (pozri „Nastavenie merných jednotiek“ (str. 35-36).

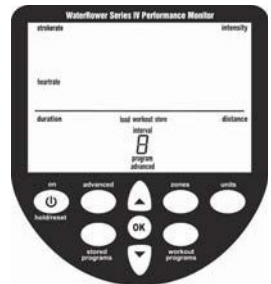
Okno vzdialenosti možno tiež naprogramovať tak, aby zobrazovalo zostávajúcu vzdialenosť (viď „Nastavenie tréningových zón“ str. 36-37).



2.7 Zobrazení programů

Zobrazení programov pomáha užívateľovi orientovať sa v pokročilých funkciách.

Medzi pokročilé funkcie patrí manuálne ukladanie a vyvolávanie jednotlivých tréningov, plánovaná dĺžka tréningov na vzdialenosť, plánovaná vzdialenosť pre tréning na čas, podrobná analýza tepovej frekvencie, pomer tréning/obnovenia, množstvo vody v nádrži, celková prejdená vzdialenosť a verzia firmwaru (viď „Rozšírené funkcie (str. 42-46).





3. NASTAVENIE MERNÝCH JEDNOTIEK

Zobrazené jednotky je možné meniť pomocou tlačidla „units“. Jednotky sa zobrazujú v nasledujúcom poradí: intenzita, priemerná intenzita, vzdialenosť atď.

3.1 Jednotky merania intenzity

Jedným stlačením tlačidla jednotiek zobrazíte intenzitu.

Zvoľte požadované jednotky (m/s, mph, /500 m, /2km, Watt, cal/h) pomocou klávesov so šípkami. Po zvýraznení požadovanej jednotky stlačte „OK“ a monitor sa vráti do režimu "Pripravené".



3.2 Jednotky merania priemernej intenzity

Zobrazenie priemernej intenzity zvolíte dvojitým stlačením tlačidla „units“.

Zvoľte požadované jednotky (m/s, mph, /500 m, /2km, Watt, cal/h) pomocou klávesov so šípkami. Po zvýraznení požadovanej jednotky stlačte „OK“ a monitor sa vráti do režimu "Pripravené".



3.3 Jednotky merania vzdialenosti

Zobrazenie vzdialenosti nastavíte trojitým stlačením tlačidla „units“.

Zvoľte požadované jednotky (metre, mile, kilometre alebo zábery) pomocou klávesov so šípkami. Po zvýraznení požadovanej jednotky stlačte „OK“ a monitor sa vráti do režimu "Pripravené".



S monitorom S4 sa rozhodnete, ktoré jednotky merania sa majú zobrazovať a čo je pre vás pri tréningu najdôležitejšie.

4. NASTAVENIE TRÉNINGOVÝCH ZÓN

Nastavenie zón umožňuje užívateľovi nastaviť hornú (HI) a dolnú (LO) hranicu srdcovej frekvencie, intenzity a frekvenciu záberov. Pokiaľ zóna klesne pod spodný limit, zónový pruh bude blikať

„LO“ a zaznie zvukový signál (jedno pomaly sa opakujúce pípnutie). Ak je prekročená horná hranica pre nastavenú zónu, na pruhu zóny bude blikať „HI“ a ozve sa zvukový signál (rýchlo sa opakujúce pípnutie).

4.1 Nastavenie tepovej frekvencie

Prístup k zobrazeniu tepovej frekvencie získate jedným stlačením zónového tlačidla. Zobrazia sa čísla horných hodnôt

srdcová frekvencia spolu s ikonou srdcovej frekvencie a lišta zóny bude blikať a posunie sa smerom k hodnote „HI“.

Pomocou klávesov so šípkami nastavte požadovaný horný limit tepovej frekvencie.

Po dosiahnutí požadovanej hornej hranice stlačte „OK“. Zobrazia sa nižšie hodnoty tepovej frekvencie spolu s ikonou srdcovej frekvencie a lišta zóny bude blikať a posunie sa smerom k hodnote „LO“. Pomocou klávesov so šípkami nastavte požadovaný dolný limit tepovej frekvencie.

Akonáhle dosiahnete požadovanú spodnú hranicu, stlačte „OK“ a monitor sa vráti do režimu "Pripravené".



4.2 Nastavenie zóny intenzity

Prístup k zobrazeniu intenzity získate dvojitým stlačením zónového tlačidla. Hodnoty pre hornú hranicu intenzity sa zobrazia spolu so symbolom intenzity.



Po dosiahnutí požadovanej hornej hranice stlačte „OK“. Zobrazia sa nižšie hodnoty intenzity spolu so symbolom intenzity a lišta zóny bude blikať a posunie sa smerom k hodnote „LO“. Pomocou klávesov so šípkami nastavte požadovaný dolný limit tepovej frekvencie.

Pomocou klávesov so šípkami nastavte požadovaný spodný limit intenzity.

Akonáhle dosiahnete požadovanú spodnú hranicu, stlačte „OK“ a monitor sa vráti do režimu "Pripravené".



4.3 Nastavenie záberu

Prístup k zobrazeniu záberov získate trojitým stlačením zónového tlačidla. Hodnoty pre hornú hranicu záberov sa zobrazia spolu so symbolom záberov a lišta zóny bude blikať a posunie sa smerom k hodnote „HI“.

Pomocou klávesov so šípkami nastavte požadovaný horný limit tepovej frekvencie.

Po dosiahnutí požadovanej hornej hranice stlačte „OK“. Zobrazia sa nižšie hodnoty záberov spolu s ikonou záberov a lišta zóny bude blikať a posunie sa smerom k hodnote „LO“.

Pomocou klávesov so šípkami nastavte požadovaný dolný limit záberov.

Akonáhle dosiahnete požadovanú spodnú hranicu, stlačte „OK“ a monitor sa vráti do režimu "Pripravené".



5. UKONČENIE PROGRAMOV

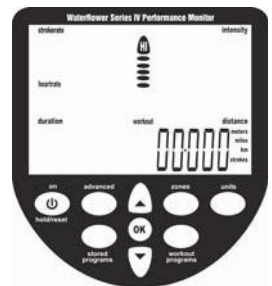
Monitor WaterRower S4 umožňuje manuálne nastavenie tréningov: tréning na vzdialenosť, na čas a intervalový tréning (tréningy na vzdialenosť a čas sú prerušené pauzami na odpočinok). Štatistiky sa zobrazia po skončení tréningu.

5.1 Nastavenie tréningu na vzdialenosť

Jedným stlačením tlačidla programov otvoríte zobrazenie vzdialenosti. Hodnoty vzdialenosti sa zobrazia spolu s ikonami vzdialenosti a jednotkami vzdialenosti, ikona tréningovej jednotky blinká a pruh zóny sa presunie na hodnotu "HI".

Pomocou klávesov so šípkami nastavte požadovanú tréningovú vzdialenosť.

Akonáhle dosiahnete požadovanú vzdialenosť, stlačte „OK“ a monitor sa vráti do režimu "Pripravené". Funkcia AutoPreview automaticky prechádza nastavením tréningu na vzdialenosť stále dookola.



5.2 Nastavenie časovaných tréningov

Na zobrazenie času sa dostanete dvojitým stlačením tlačidla cvičebných programov. Trvanie tréningu sa zobrazí spolu s ikonou trvania tréningu, ikona tréningu blinká a lišta zóny sa posunie smerom k „HI“.

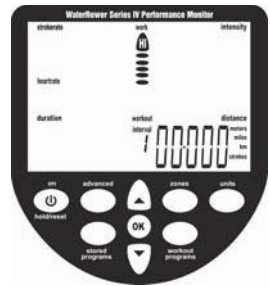
Pomocou klávesov so šípkami nastavte požadovanú dĺžku tréningu.

Akonáhle dosiahnete požadovaný čas, stlačte „OK“ a monitor sa vráti do režimu "Pripravené". Funkcia AutoPreview automaticky prechádza nastavením tréningu na čas stále dookola.

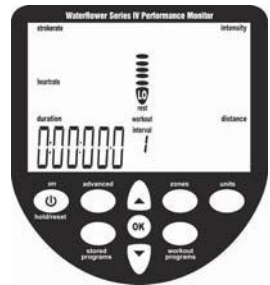


5.3 Nastavenie intervalových tréningových relácií

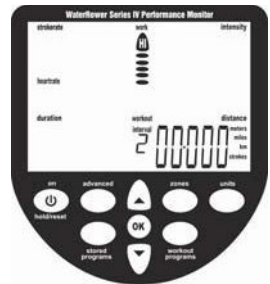
Prístup k obrazovke intervalových tréningov získate trojitým stlačením tlačidla cvičebných programov. Hodnoty vzdialenosti sa zobrazujú spolu s ikonami vzdialenosti a jednotkami vzdialenosti. V okne programu sa objaví číslo 1 značiace, že sa nachádzate v 1. tréningovej úrovni. Nastavte prvú tréningovú vzdialenosť pomocou klávesov so šípkami.



Akonáhle dosiahnete požadovanú tréningovú vzdialenosť, stlačte „OK“. Dĺžka trvania tréningu sa zobrazuje spolu s ikonou trvania tréningu, ikony relácie, intervalu a pauzy blikajú a lišta zóny sa pohybuje smerom k hodnote „LO“. V okne programu sa objaví číslo 1, čo znamená, že sa nachádzate v 1. pokojovej fáze. Pomocou klávesov so šípkami nastavte čas pre prvú fázu odpočinku.



Akonáhle nastavíte prvú dobu odpočinku, stlačte „OK“. Hodnoty vzdialenosti sa zobrazia spolu s ikonami vzdialenosti a jednotkami vzdialenosti, ikony relácie, intervalu a výkonu blikajú a lišta zóny sa posunie smerom k HI. V okne programu sa objaví číslo 2 a znamená, že ste v 2. tréningu. Nastavte druhú tréningovú vzdialenosť pomocou klávesov so šípkami.



Akonáhle dosiahnete požadovanú tréningovú vzdialenosť, stlačte „OK“. Dĺžka trvania tréningu sa zobrazuje spolu s ikonou trvania tréningu, ikony tréningu, intervalu a pauzy blikajú a lišta zóny sa pohybuje smerom k hodnote „LO“. V okne programu sa objaví číslo 2, čo znamená, že sa nachádzate v 2.

fázu odpočinku. Pomocou klávesov so šípkami nastavte čas pre druhú fázu odpočinku.



Tento postup opakujte, kým nedosiahnete požadovaný celkový počet tréningov. Pre ukončenie tréningu stlačte dvakrát „OK“. Funkcia AutoPreview monitora S4 automaticky prechádza nastavením intervalového tréningu vzdialenosti stále dookola.

5.4 Nastavenie časových intervalov

Časové intervaly nastavíte štvornásobným stlačením tlačidla „cvičebné programy“.

Dĺžka trvania tréningu sa zobrazí spolu s ikonou trvania tréningu, ikony tréningu, intervalu a výkonu blikajú a lišta zóny sa posunie smerom k HI. V okne programu sa objaví číslo 1, čo znamená, že sa nachádzate v 1. tréningovej fáze. Pomocou klávesov so šípkami nastavte čas pre prvú tréningovú fázu. Akonáhle nastavíte požadovanú dĺžku tréningu, stlačte „OK“.

V ďalšom kroku nastavíte dĺžku pauzy. Lišta zóny sa posunie smerom k hodnote „LO“. V okne programu sa objaví číslo 1, čo znamená, že nastavujete prvú dobu odpočinku. Pomocou klávesov so šípkami nastavte čas pre prvú fázu odpočinku.

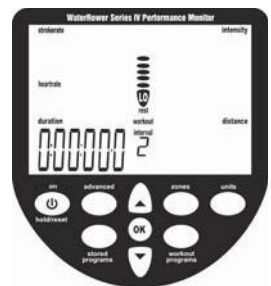
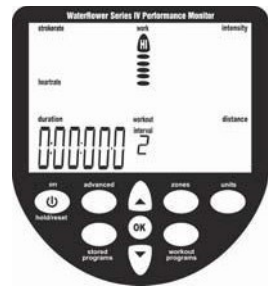
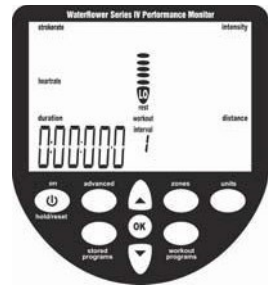
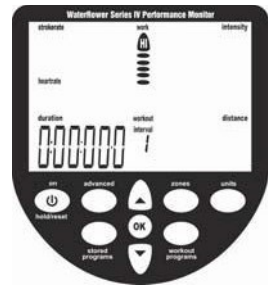
Akonáhle nastavíte požadovaný čas odpočinku, stlačte „OK“.

V okne programu sa objaví číslo 2, čo znamená, že sa nachádzate v 2. tréningovej fáze. Pomocou klávesov so šípkami nastavte čas pre druhú tréningovú fázu.

Akonáhle nastavíte požadovanú dĺžku tréningu, stlačte „OK“.

V ďalšom kroku nastavíte dĺžku pauzy. Lišta zóny sa posunie smerom k hodnote „LO“. V okne programu sa objaví číslo 2, čo znamená, že nastavujete druhú dobu odpočinku. Pomocou klávesov so šípkami nastavte čas pre druhú fázu odpočinku.

Tento postup opakujte, kým nedosiahnete požadovaný počet tréningov. Stlačte dvakrát „OK“ pre uloženie tréningu. Funkcia AutoPreview automaticky prechádza nastavením intervalového tréningu vzdialenosti stále dookola.



6. ULOŽENÉ PROGRAMY

Monitor WaterRower S4 má funkciu Auto Store, ktorá automaticky ukladá posledných 9 nastavených tréningov. Programy je možné vyvolať (a vybrať) pomocou funkcie AutoPreview.



6.1 Vyvolanie programov AutoStore

Pomocou tlačidla „stored programs“ prejdite posledné nastavenie tréningového programu.

V okne programu sa zobrazí deväť naposledy vytvorených tréningov. Funkcia AutoPreview automaticky postupne ponúka tréningy. Keď sa zobrazí požadovaný tréning, stlačte „OK“ pre jeho výber.



7. POKROČILÉ FUNKCIE

Monitor WaterRower S4 má mnoho pokročilých funkcií, ke ktorým sa dostanete pomocí tlačítka "advanced programs".

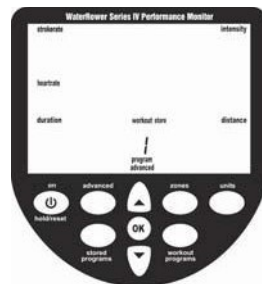
7.1 POKROČILÝ PROGRAM 1

Ukladanie tréningov

Okrem vyššie popísanej funkcie AutoStore môžete tiež manuálne ukladať svoje tréningy pomocou. Táto funkcia je užitočná najmä pri používaní trenážera viacerými používateľmi.

Pomocou tlačidla „advanced“ môžete prechádzať rôznymi možnosťami nastavenia pokročilých programov. Keď sa zvýrazní pokročilý program „1“, stlačte OK. Pomocou klávesov so šípkami prejdite na požadované miesto v pamäti pre váš tréning (1 až 9). Akonáhle sa dostanete na požadované miesto v pamäti, stlačte „OK“.

Nastavenie vášho tréningu je uložené na zvolenom pamäťovom mieste a je možné ich kedykoľvek znovu vyvolať pomocou rozšírenej funkcie 2 (viď 7.2).





7.2 POKROČILÝ PROGRAM

Vyvolanie tréningu

Pomocou tlačidla „advanced“ môžete prechádzať rôznymi možnosťami nastavenia pokročilých programov. Keď sa zvýrazní pokročilý program „2“, stlačte OK. Pomocou klávesov so šípkami prejdite na požadované miesto v pamäti pre váš tréning (1 až 9). Akonáhle sa dostanete na požadované miesto v pamäti, stlačte „OK“.



7.3 POKROČILÝ PROGRAM 3

Odhadovaná dĺžka trvania

Monitor WaterRower S4 môže zobrazovať odhadovanú dobu trvania tréningu. Táto doba sa vypočíta zo zadanej vzdialenosti a aktuálnej intenzity. Počas tréningu sa predpokladaná doba trvania priebežne prepočítava.

Odhadovaná doba trvania sa zobrazuje na 2 sekundy každých 10 sekúnd namiesto „skutočného času“. Táto funkcia musí byť zvolená tesne pred tréningom a vzťahuje sa iba na aktuálny tréning.

Pomocou tlačidla „advanced“ môžete prechádzať rôznymi možnosťami nastavenia pokročilých programov. Keď sa zvýrazní pokročilý program „3“, stlačte OK.

Je vybraná možnosť odhadovanej doby trvania.





7.4 POKROČILÝ PROGRAM 4

Odhadovaná vzdialenosť

Monitor WaterRower S4 môže zobrazovať odhadovanú vzdialenosť tréningu. Táto vzdialenosť sa vypočíta zo zadanej doby trvania a aktuálnej intenzity. Odhadovaná vzdialenosť sa počas tréningu priebežne prepočítava.

Odhadovaná vzdialenosť sa zobrazuje na 2 sekundy každých 10 sekúnd namiesto „skutočnej vzdialenosti“. Táto funkcia musí byť zvolená tesne pred tréningom a vzťahuje sa iba na aktuálny tréning.

Pomocou tlačidla „advanced“ môžete prechádzať rôznymi možnosťami nastavenia pokročilých programov. Keď sa zvýrazní pokročilý program „4“, stlačte OK.



7.5 POKROČILÝ PROGRAM 5

Skóre

Monitor WaterRower S4 umožňuje zobrazit pomer medzi fázou tréningu a fázou odpočinku.

Pomer fázy odpočinku sa zobrazuje na 2 sekundy každých 10 sekúnd namiesto intenzity, musí byť zvolený bezprostredne pred tréningom a platí iba pre aktuálny tréning.

Pomocou tlačidla „advanced“ môžete prechádzať rôznymi možnosťami nastavenia pokročilých programov. Keď sa zvýrazní pokročilý program „5“, stlačte OK.





7.6 POKROČILÝ PROGRAM 6

Podrobná analýza tepovej frekvencie

S monitorom WaterRower S4 môžete sledovať podrobnejšiu analýzu vašej tepovej frekvencie počas tréningu. Táto možnosť je dostupná iba počas tréningu alebo bezprostredne po tréningu (monitor musí byť stále zapnutý).

Pomocou tlačidla „advanced“ môžete prechádzať rôznymi možnosťami nastavenia pokročilých programov. Keď sa zvýrazní pokročilý program „6“, stlačte OK a zobrazí sa štatistika tepovej frekvencie.

1. Maximálna (najvyššia) tepová frekvencia - maximálna dosiahnutá tepová frekvencia
2. Čas strávený nad požadovanou úrovňou tepovej frekvencie - čas nad úrovňou tepovej frekvencie nastavenia „HI“.
3. Čas strávený na požadovanej úrovni tepovej frekvencie – čas medzi nastavením HI a LO úrovňami tepovej frekvencie
4. Čas strávený pod požadovanou úrovňou tepovej frekvencie - čas pod nastavením úrovne tepovej frekvencie „LO“.





7.7 POKROČILÝ PROGRAM 7 Odhady

Monitor WaterRower S4 umožňuje zobraziť vaše odhad (percento za daný čas na 2 km). Táto možnosť je iba pre tréning na 2 km.

Pomocou tlačidla „advanced“ môžete prechádzať rôznymi možnosťami nastavenia pokročilých programov. Keď sa zvýrazní pokročilý program „7“, stlačte OK. Pomocou tlačidla so šípkou zadajte predpokladaný čas tréningu na 2 km v okne intenzity. Po dosiahnutí plánovanej dĺžky 2 km stlačte „OK“.



7.8 POKROČILÝ PROGRAM 8 Množstvo vody v nádrži

Monitor WaterRower S4 umožňuje zadať množstvo vody v nádrži. Množstvo vody v nádrži je nutné na výpočet výkonu.

Pomocou tlačidla „advanced“ môžete prechádzať rôznymi možnosťami nastavenia pokročilých programov. Keď sa zvýrazní pokročilý program „8“, stlačte OK. Pomocou klávesov so šípkami zadajte v okne intenzity množstvo vody v nádrži. Po dosiahnutí skutočného množstva vody v nádrži stlačte „OK“.

Množstvo vody môžete zistiť na displeji na boku nádržky.



7.9 POKROČILÝ PROGRAM 9

Verzia firmwaru / celková vzdialenosť

Monitor WaterRower S4 zobrazuje verziu firmvéru (verzia softvéru nainštalovaného na monitore) a celkovú vzdialenosť prejdenu na trenažéri.

Pomocou tlačidla „advanced“ môžete prechádzať rôznymi možnosťami nastavenia pokročilých programov. Keď sa zvýrazní pokročilý program „9“, stlačte OK. Zobrazí sa celková prejdenu vzdialenosť (v kilometroch) a verzia firmvéru.





8. NAPÁJANIE A ÚDRŽBA

WaterRower Monitor S4 je napájaný štyrmi štandardnými AA batériami 1,5 V, ktoré sa vkladajú do krytu monitora. Ak chcete vymeniť batérie, použite krížový skrutkovač na odskrutkovanie dvoch skrutiek na zadnej strane monitora a potom odstráňte kryt. Batéria vydrží cca 1000 hodín tréningu.

Po ukončení tréningu sa monitor po 2 minútach automaticky vypne. Uložené programy zostanú zachované.

Ak je monitor pripojený k počítaču pomocou USB kábla (napr. pre We-Row), odoberá energiu z počítača a automaticky sa nevypína.

Okrem výmeny batérie je monitor bezúdržbový. Na čistenie používajte iba vodou navlhčenú handričku.

POZOR: Nepoužívajte chemikálie. Mohlo by dôjsť k poškodeniu povrchovej úpravy a prasknutiu.



V prípade otázok sa na nás môžete obrátiť na adrese:

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

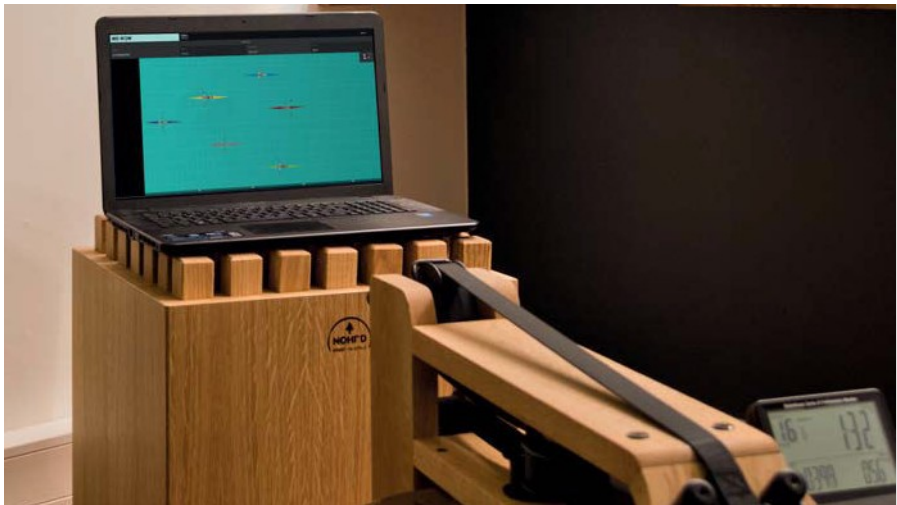
Dôležité: V prípade reklamácií vždy uvádzajte sériové číslo vášho trénažera. Nájdete ho na štítku na zadnej strane monitora.

WE-ROW

Trénujte sami alebo sa zadarmo pripojte k We-Row a súťazte vo veslovaní s ďalšími vlastníkmi trenažéra WaterRower.

Vaše dáta z veslovania sú uložené v databáze a vždy je možné ich vyhľadať. Cvičenie tak môžete sledovať alebo ho zdieľať s ostatnými užívateľmi.

Webová funkcia We-Row ponúka zaručenú zábavu.





Dovozca a distribútor pre
Českú a Slovenskú republiku
Fitham spol. s r.o.
Kubelikova 679/80
460 08 Liberec 8
IČ: 27338053
DIČ:CZ27338053