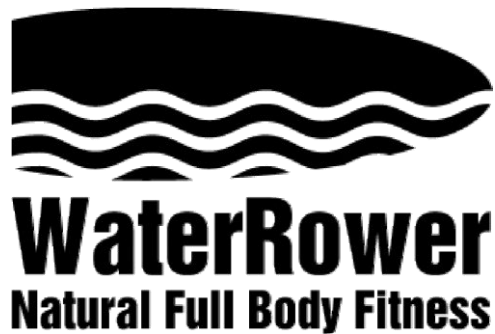


Instrukcja użytkownika

A1 home



WSTĘP

WaterRower jest jedynym urządzeniem wykorzystującym efekt oporu wodnego aby dostarczyć trening, który całkowicie jest dyktowany przez użytkownika zarówno pod względem tempa jak i poziomu intensywności.

WaterRower nie wymaga regulowania oporu: jeżeli trzeba zwiększyć opór po prostu wiosłuj szybciej i mocniej, wówczas opór samoczynnie wzrośnie.

POZIOM WODY W ZBIORNIKU

Ilość wody w zbiorniku jest odpowiednikiem wagi łodzi wraz z załogą. Zwiększenie ilości wody nie zwiększa oporu, jedynie zwiększy masę którą użytkownik usiłuje poruszyć wiosłując. Większa ilość wody w zbiorniku symuluje cięższą łódź, mniejsza zaś lżejszą.

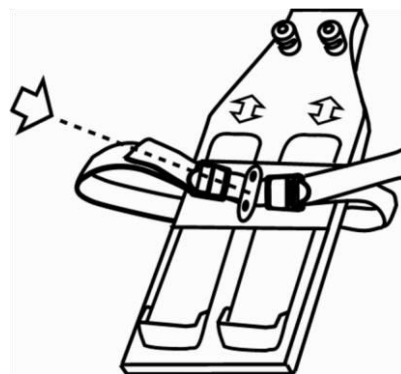
Poziom wody jest dostosowywany do preferencji użytkownika. Podziałka poziomu wody jest umiejscowiona na zbiorniku zaraz pod monitorem. Typowe ustawienia poziomu wody:

- Dzieci	12-14 litrów
- Dorośli (nie sportowcy)	14-16 litrów
- Sportowcy	16-18 litrów

PODNOŻEK

- podstawki na stopy mają możliwość regulacji góra-dół aby dostosować się do rozmiaru stóp użytkownika. Aby dostosować podstawki należy wcisnąć przycisk pomiędzy nimi.

- opaska przytrzymuje stopy przy podstawkach podczas ruchu



KONSERWACJA

Podczas pierwszych tygodni użytkowania, drewno w Twoim Wioślarzu WaterRower będzie dostosowywać się do wilgotności i temperatury otoczenia w jakim przebywa.

W tym okresie **MOCNO ZALECA SIĘ** aby **DELIKATNIE** dokręcać wszystkie śruby łączące ze sobą elementy ramy za pomocą klucza, który znajduje się pod tylnym łączeniem ramy. Proszę również nie dociągać śrub zbyt mocno.

KONSERWACJA ZAPOBIEGAWCZA

Okresowa konserwacja wody w zbiorniku zapobiega rozwojowi bakterii i drobnoustrojów w wodzie w zbiorniku. Mocno zaleca się aby woda w zbiorniku była prosto z kranu (będzie zawierać chlor i inne związki chemiczne). Chlor musi być okresowo uzupełniony, dlatego raz na 6 miesięcy zaleca się stosowanie tabletek oczyszczających wodę, dostarczonych wraz z instrukcją. Nigdy nie używaj wybielacza chlorowego aby oczyścić wodę, albowiem uszkodzi on zbiornik nienaprawialnie.

Bardzo proszę nie stosować barwnika razem z tabletkami chlorowymi, do utrzymania wody dobrej jakości stosujemy tabletki chlorowe, lub barwnik w zależności od wyboru.

Zastosowanie tabletek do zabarwionej wody spowoduje jej odbarwienie.

WIOSŁOWANIE

	POZYCJA 1 siedzenie w pozycji wyprostowanej, ręce proste wyciągnięte w przód, barki rozluźnione, uda podciągnięte pod klatkę piersiową, łydki pionowo
	POZYCJA 2 odepchnij się nogami, ręce wciąż proste, uginają się dopiero gdy uchwyt znajdzie się nad kolanami, kąt pomiędzy łydkami a udami otwiera się powoli
	POZYCJA 3 Nogi wyprostowane, uchwyt dociągamy do klatki piersiowej, tułów pochylamy do tyłu

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

Aby zapewnić użytkownikowi maksymalne rezultaty treningowe oraz aby uniknąć niepotrzebnych problemów lub kontuzji prosimy mieć na względzie poniższe wskazówki:

- bądź pewien, że stan zdrowia pozwala Ci na trening
- używaj opaski POLAR do pomiaru tętna podczas treningu
- zawsze rozgrzewaj się przed treningiem oraz staraj się ochłonić po
- zawsze rozciągaj się, zwłaszcza po treningu
- zapisuj postępy swoich treningów
- pij dużo wody
- stopniowo zwiększaj intensywność treningów, ich czas oraz częstotliwość
- w każdym treningu zaplanuj okresy czasu na odpoczynek
- urozmaicaj swoje treningi