

WaterRower

PERFORMANCE ERGOMETER



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
SZERELÉSI ÚTMUTATÓ
SMARTROW BEÁLLÍTÁS
GARANCIA ÉS KAPCSOLATI INFORMÁCIÓ

TARTALOMJEGYZÉK

Használati útmutató	4–10
Szerelési útmutató	11–16
SmartRow beállítás	17 – 23
Garanciális információk	24- 26

BEVEZETŐ

Gratulálunk a WaterRower evezőpad megvásárlásához.

Az evezést általában tökéletes aerob testmozgásként ismerik el. Finom, minimális ízületi terhelést okoz, ritmikus mozgás, és egész testre hatással van. Az evezés páratlan sport fiziológiai és esztétikai örömei miatt egyaránt.

“

Az evezés, evezősgépen, vagy szabadban, bármilyen edzési intenzitási szinten, nagyobb energia- befektetést igényel, mint bármely más aerob edzési tevékenység. A kalóriák a megmozgatott izmok, az edzés intenzitásának és időtartamának arányában égnek el. A gurulóüléssel evezősgép nagy izomtömegeket mozgat meg: felső, alsó, és a törzs izmokat

Dr. C Everett Koop - korábbi amerikai tiszti főorvos

”

A legtöbb evezősgép mechanikusan utánozza az evezős mozgást, így a víz természetes dinamikája hiányzik az evezősgép használata során, melyet elsősorban hajóban tapasztalhat az evezős.

A WaterRowernél, vízen való evezés fizikai dinamikájának lemásolására összpontosítunk, azzal a tudattal, hogy elérjük az evezés élettani előnyeit és a kapcsolódó esztétikai élményt.

A WaterRower adta lehetőségek teljes kihasználása érdekében javasoljuk, hogy kövesd az evezős technikára és edzésprogramra vonatkozó javaslatunkat, melyeket a www.howtorow.com oldalon is megtekinthetsz. Reméljük, hogy a kézikönyvben ismertetett testmozgással kapcsolatos tudásanyag segíti az edzésismeretek elsajátítását általában, így jobban tudod teljesíteni a tényleges edzési céljaid.

A WaterRower nagy gondossággal, kézzel készített eszköz. Minden WaterRower egyedülálló: a valódi keményfa színbeli varianciája és a természetes erezete miatt. Javasoljuk, hogy szorosan kövesse a megadott összeszerelési lépéseket és tartsa be a javasolt karbantartási feladatokat!

Reméljük, élvezettel fogja használni a WaterRowert sok éven át!

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

Javasoljuk, hogy konzultáljon orvossal, szakemberrel mielőtt megkezdi edzésprogramját.

Kérjük, olvassa el az összes utasítást a WaterRower használata előtt. Kiegészítő információkat az első lépésekről, az evezés technikájáról és az evezős edzési tanácsokról a következő weboldalon talál információkat: www.HowToRow.com



VIGYÁZAT: Kérjük, tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről, amikor evezőgép használatban van. Ennek elmulasztása sérüléshez vezethet. A biztonsági tanácsokkal kapcsolatos további tájékoztatásért tekintse meg www.WaterRower.com/safety



MŰKÖDÉS

A WaterRower egyedülálló módon használja ki a súrlódási ellenállás hatását, egy teljesen önszabályozó edzésirapot biztosít. Mivel a súrlódási ellenállás sebességhez kapcsolódik, egy folyóvíz evezős csapat egyszerűen úgy választja ki az edzés intenzitását, hogy megváltoztatja az áthúzás sebességét: minél gyorsabban halad a hajó, annál nagyobb a súrlódási ellenállás, annál nehezebb a megtartani a hajó sebességét. Hasonló hatás figyelhető meg úszás során. Ebből adódóan a WaterRower nem igényel ellenállás változtatást az ellenállás növelése érdekében: ha intenzívebb edzésre van szükség, egyszerűen gyorsabban és erősebben kell evezni, és a WaterRower ennek megfelelően fog reagálni.

VÍZ SZINT

A tartályban lévő víz mennyisége a hajó és az evezős tömegét hivatott utánozni, ahogy a hajó vízen úszik evezés/mozgás közben. A vízszint megváltoztatása nem változtatja meg az ellenállást, egyszerűen a tömeget változtatja, amelyet a felhasználó próbál mozgatni. A vízszint növelése egy nehezebb hajót és nehezebb evezős tömeget szimulálja, hasonlóan a vízszint csökkentése egy könnyebb hajót és evezős tömeget szimulálja.

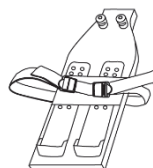
A vízszint a személyes preferenciája vagy a felhasználó típusától függően van beállítva; az intenzitás megváltoztatása egyszerűen a tömeg gyorsabb vagy lassabb mozgásával történik.

A szintmérő a tartály oldalán található. **A tartály túltöltése esetén az ebből fakadó meghibásodásokra nem vonatkozik a garancia.** Ne töltse fel a tartályt a maximális szint fölé.

MEGJEGYZÉS - Töltse fel a tartályt közönséges csapvízzel. A csapvíz olyan adalékanyagokat tartalmaz, amelyek csökkentik az algák növekedését. Ha megfelelő minőségű víz nem áll rendelkezésre, használjon desztillált vizet. Kút víz használata tilos. Adja hozzá a WaterRower készülékhez mellékelt tisztítótáblét. Ha használ, kék vízszínezőt ne használja a víztisztító tablettát. (További tájékoztatásért lásd a megelőző karbantartás című részben a víztisztítással kapcsolatos információkat).

LÁBTARTÓ POZÍCIÓJA

A lábtartót úgy tervezték, hogy a maximális kényelemre lehessen beállítani. A lábpántot úgy tervezték, hogy a lábujjak forgáspontjánál keresztesse a lábfejet. Ez lehetővé teszi, a sarok felemelkedjen lábtartóról, ahogy a felhasználó előregurul a vízfogáshoz. A lábtartó könnyen beállítható a különböző lábpozíciók elérése érdekében.



Megjegyzés: Ne húzza meg a lábtartó szerelvény csavarjait

Karbantartás

KEZDETI KARBANTARTÁS

Az első hetekben a használat során a fa WaterRower alkalmazkodik a környezet páratartamához és hőmérsékletéhez. Ebben az időszakban erősen ajánlott, hogy finoman húzza meg az összes összekötőcsavart az imbuszkulccsal, amelyet a hátsó összekötő elem alatt talál. Kérjük, ügyeljen arra, hogy ne húzza túl ezeket a csavarokat.

Továbbá, az áthúzás és a pihenőfázis az övek kilazulhatnak, szükséges lehet gumikötél újra állítása. Ehhez hagyja az húzókart (nyelet) teljesen előreengedett pozícióban, és állítsa be a gumikötelet úgy, hogy enyhén feszüljön. Szükség lehet arra, hogy ezt a két egyszerű eljárást egyszer vagy kétszer végrehajtsuk a használat első hónapjában. Kérjük, tekintse meg a következő videót:

www.WaterRowerservice.com/videos.

MEGELŐZŐ KARBANTARTÁS

Időszakos karbantartás szükséges a tartályban lévő víz állapotának megőrzéséhez. Javasolt, hogy használjon csapvizet, mely a baktériumoktól és algáktól mentesített tisztító kezelés során. A vizet rendszeresen fel kell frissíteni egy mellékelt tisztító tableta hozzáadásával. A tisztítótableta fény hatására lebomlik: ez a közvetlen napfényben töltött 6 hónaptól, a mesterségesen megvilágított környezetben 2 évig terjedhet. Általában azt javasoljuk, hogy a tartályban lévő vízhez félévente adjon hozzá egy tisztító tablettát.

Vízelszíneződés esetén azonnal adjon hozzá egy tisztító tablettát. Ha a víz nem tiszta, javasoljuk, hogy ürítse ki a tartályt, öblítse ki tiszta vízzel, töltsse újra, és adjon hozzá egy tisztító tablettát. **SOHA** ne használjon medenceklórt vagy klórfehérítőt a tartályban, mert ez helyrehozhatatlanul károsítja a polikarbonát tartályt. A jóváhagyott WaterRower terméken kívüli alternatív tisztítási lehetőség alkalmazása érvényteleníti a jótállást.

KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

WaterRower megjelenésének és integritásának megőrzése érdekében a gépet tisztán kell tartani. Különösen fontos annak biztosítása, hogy a felső és az alsó dekk között ne legyen álljon meg a por, a tengelykapcsoló (központi csigakerék) és az öv mechanizmusában. A por kendővel, vagy porszívóval távolítható el.

A sínek felületét tisztán kell tartani, hogy az ülés kerekei ne használódjanak el a por és szennyeződés által. A sínek nedves ruhával tisztíthatók.

A tartály felülete tisztítható, azonban kérjük, használat előtt olvassa el a tisztító folyadékokra vonatkozó utasításokat.

Ne használjon denaturált szeszt, fehérítőt, klór vagy ammónia alapú folyadékokat az evezősgép bármely részének tisztításához. A nem megfelelő tisztítószerek használata érvénytelenítheti a jótállást.

A FA KARBANTARTÁSA

A fából készült WaterRower gépek dán olajjal vannak kezelve, mely mély ápolást nyújt e keményfa felső rétegeibe. Az alkalmankénti portalanításon és olajozáson kívül, a fa nem igényel karbantartást. Az Oxbridge (cserezsnnyefa) WaterRower esetében, észreveheti, hogy a cserezsnnyefa fényérzékeny, és idővel sötétebb, gyönyörű patinás színárnyalata lesz. A WaterRower használata és/vagy tárolása kültéren, beleértve, -de nem kizárólagosan, a szélsőséges hőmérsékletek és nedvesség esetében, érvénytelenítheti a garanciát.

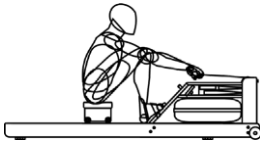
A WATERROWER TÁROLÁSA

A WaterRower tárolható felállítva. Emelje fel a hátsó távtartó végét, húzza maga felé a WaterRower-t, és használja a lendületet, hogy függőleges helyzetbe kerüljön. A WaterRower tárolásakor győződjön meg arról, hogy a gurulóülés elülső helyzetben van (közel a lábtartóhoz). A WaterRower függőleges tárolása stabil, és csak egy szék tárolásának helyét veszi igénybe.

A WATERROWER HASZNÁLATA

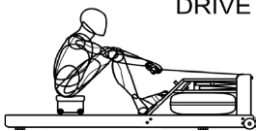
Az evezés az izomzat 84%-át használja. Az alábbi két pont közötti izmokat veszi igénybe: a nyelet/lapátnyelet tartó ujjak hegyétől a lábtartóhoz/hajóhoz csatlakozó talpig.

Az evezés gyors (áthúzás/hajtás fázis) lassú (előregurulás/pihenő fázis) mozgásokból áll. Important Fontos, hogy ezt a két mozgulatsort egy ritmusba kapcsoljuk össze annak érdekében, hogy létrehozzunk a sima, folyamatos, nem sietetett evezős mozgást. Az alábbi ábrák az evezős csapás három alapvető mozgását/pillanatát mutatja be



VÍZFOGÁSI POZÍCIÓ

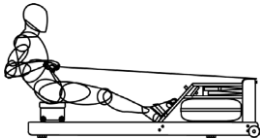
Egyenes ülés, karok egyenesen nyúlnak előre, vállak leengedve, a fej felemelve, szem előre tekint, lábak behúzva és lábszár függőleges.



DRIVE

ÁTHÚZÁS FÁZIS

Lábak kinyúlnak, karok egyenesen „lógnak” a nyélen. A karokat csak akkor kezdje el hajlítani, amikor már a térd felett helyezkedik el nyél. Helyes pozícióban a törzs stabil, és a testszög csak akkor nyílik meg lassan, amikor a lábak szinte már kiegyenesedtek.



SZABADÍTÁS POZÍCIÓ

Lábak nyújtva, a nyél mellkashoz húzva, törzs függőleges enyhén hátradöntött, vállak leengedve fej és szem előre néz.

Az előre gurulás során a szabadítási pozícióból először a karok indulnak el, majd a törzs kerül előredöntött helyzetbe, mikor a nyél elhagyja a térdet előre felé akkor kezdődhet meg a térd emelkedése az előre gurulás.

Az első edzések előtt gyakorolja a helyes ülést, a megfelelő pozíciókat, fázisokat, illetve a helyes arányokat. Próbálja a helyes ritmusokat kitapasztalni. Így a rendszeres evezés, az evezős technika könnyebbé válik, és ezután fogja tudni megtapasztalni az evezés fiziológiai előnyeit.

Kérjük, látogasson el www.HowToRow.com weboldalra, hogy többet tudhasson meg az evezős technikáról, fázisokról, pozíciókról.

AZ EDZÉSPROGRAM

A legtöbbször elismerik, hogy a testmozgás előnye, hogy lehetséges javulást érhetünk el az általános egészség és jólétünk terén. Azonban kevesen értik teljes mértékben a testmozgás testünkre gyakorolt hatásait, és a konkrét testmozgási céljaink elérésének legjobb eszközeit.

Annak érdekében, hogy a legtöbbet hozhassa ki Önből minden edzésprogram, elengedhetetlen megérteni a testmozgás céljait. Amelyek lehetnek: súly csökkentése, fenntartása; általános erőnlét javítása; sport teljesítmény, versenyképesség növelése; izmok kidolgozása, vagy a modern ülő életmód egészségügyi következményeinek elkerülése.

Fontos az egyéni célok meghatározása.

Ezek a célok időtáv szerint lehetnek:

- azonnali célkitűzések – heti
- rövid távú célkitűzések – havi
- hosszú távú célkitűzések – éves

A hosszú távú célkitűzések a végső célokat foglalják magukba, ezek eléréséhez, szükség van mérföldkövekre, amelyek alatt a rövid távú és az azonnali célkitűzéseket értjük. A célkitűzéseknek a következőknek kell lenniük:

- Meghatározott – határozzon meg célokat melyekhez határidőket rendel
- Reális – nem szabad túl magasra állítani a célt, mert a motiváció elvesz
- Rugalmas – fel kell készülni a felmerülő hátráltató tényezőkre; sérülés, betegség.

SÚLYTARTÁS

Alacsonyabb intenzitás mellett a testünk zsír és szénhidrát keverékét használja fel, amiből üzemanyagot állít elő. A maximális aerob teljesítmény közeledtével az üzemanyagként elfogyasztott zsír százalékos aránya nullára csökken. A testmozgás időtartamának növekedésével az elfogyasztott zsír százaléka is nő.

Ha a cél a súly megtartása, akkor egyenlő mennyiségű energiát (élelmiszert) kell bevinni a szervezetbe, mint amennyit az edzés/anyagcsere megkíván. A súly megtartását a legjobban alacsonyabb intenzitású és hosszabb időtartamú edzésekkel lehet elérni.

Az alacsony intenzitású (maximális pulzusszám 60-70%-a) esetén tudunk edzés közben beszélgetni, nem megterhelő, hasonló egy egyenletes, folyamatos kocogáshoz, elkerülve az izmok megerőltetését.

AEROB EDZÉS

egy hosszútávú edzésprogram javítja azt a hatékonyságot, amellyel a légzőszervi és a kardiovaszkuláris rendszer oxigént tud szállítani. Ez javítja a tüdő működését, a szív működését, az érrendszer hatékonyságát, ami jobb állóképességet, és általános jólétet eredményez. A maximum pulzusszám 70-80%-nál a tejsav nagyobb ütemben kezd el felhalmozódni a véráramban. Nagyobb ütemben, mint amit a máj, vesék és más szervek ki tudnának választani. E fölötti intenzitású testmozgás progresszív tejsav-felhalmozódást okoz a vérben, növelve a pulzusszámot és a légzési sebességet, és izomfáradtságot okozhat.

Az ilyen, vagy annál alacsonyabb intenzitású végzett testmozgás a tejsav szintet fájdalom küszöb alatt tartja, és a testmozgás ideje kizárólag az üzemanyagraktárak kimerülése miatt korlátozódik. Amennyiben az edzés célja aerob edzés (állóképesség növelése), akkor közepes/hosszú időtartamú, mérsékelt intenzitású edzést kell választani, így elkerülhető a tejsavképződésből adódó fáradtság, túlterhelés.

A mérsékelt edzésintenzitás (a maximális pulzusszám 70-80%-a) körülbelül az állandó kocogással egyenértékű, elkerülve az izomfájdalom/fáradtság kialakulását.

ANAEROB EDZÉS

Az anaerob edzés a tejsav felhalmozódását okozza (az gyakorlat megkezdése után egy perccel). A tejsav felhalmozódása - vagy az edzésintenzitás gyors csökkenését vagy a befejezését teszi szükségessé.

A tejsav felhalmozódása korlátozza az anaerob folyamat hozzájárulását a teljes energiatermeléshez. Bár az energia gyorsan generálható, a teljes munkakapacitás, és a teljes teljesítmény korlátozott.

A tejsav felhalmozódásának intenzitása az edzés javításával csökken. Ez a legjobban az aerob folyamat hatékonyságának javításával érhető el, és mérsékelt intenzitású edzéssel érhető el.

Az anaerob intenzitáson való edzés javítja a fáradékonyság és fájdalom tűrését, ugyanakkor az anaerob edzés során előny inkább pszichológiai, mint fiziológiai. A hosszan tartó magas intenzitású edzés nem csak rontja súlycsökkentési folyamatokat, de ha rossz technikával párosul gyors kifáradáshoz vezethet, és növelheti a sérülés kockázatát.

Az anaerob edzés magas intenzitással végezendő, rövid ideig: 10 mp-től néhány percig (80-100%-a a maximum pulzusszámnak). Az intervaledzés az anaerob edzés egy típusa.

EDZÉSI IRÁNYMUTATÁSOK

Annak érdekében, hogy a legtöbbet tudja kihozni a WaterRoweren való edzésből, és kiküszöböljük a szükségtelen problémákat, sérüléseket néhány iránymutatás, javaslat:

- Egy állapotfelmérés az edzésprogram megkezdése előtt.
- A pulzusmérő segítségével figyelemmel kísérheti az intenzitást.
- Mindig melegítésen be és vezessen le
- Mindig nyújtson, különösen az edzés végén.
- Vezessen edzésnaplót.
- Mindig igyon folyadékot edzés előtt, közben és edzés után!
- Fokozatosan növelje az edzések intenzitását, időtartamát és gyakoriságát.
- A pihenő időket, pihenő fázisokat is be kell iktatni az edzések során
- Tegye változatosá az edzéseit! (olvassa el: www.HowToRow.com/edzések)

Bízunk benne, hogy ez a bővített tudás lehetővé teszi, hogy élvezze az evezés páratlan előnyeit és a legtöbbet hozza ki a WaterRower evezőgépeiből. További információért kérjük, látogasson el www.HowToRow.com oldalra

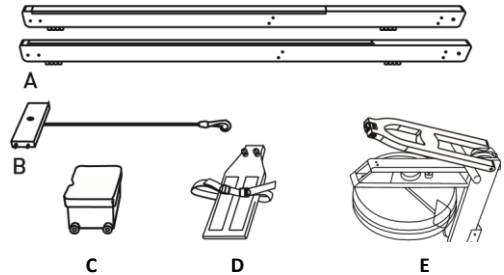
Mindent megtettünk annak érdekében, hogy az összeszerelési utasítások a lehető legvilágosabbak és legtömörebbek legyenek. A WaterRower összeszerelése körülbelül 30-45 percig tart. Az összeszereléshez egy darab 5mm imbuszkulcs szükséges, amely a hátsó távtartóra van illesztve, illetve a csavarkészletben. A WaterRower részben összeszerelve kerül szállásra.

KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSA EL AZ ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ AZ ÖSSZERELÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT!

ALKATRÉSZEK

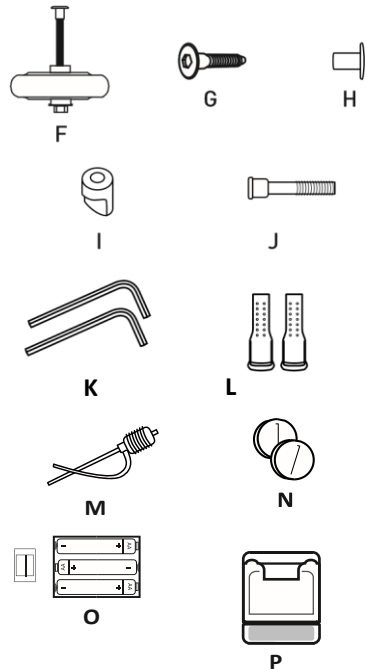
Fő alkatrészek

- A Sínek* x 2
- B Hátsó távtartó* gumikötéllal
- C Gurulóülés*
- D Lábtartó*
- E Tartály szerelvény tablet és telefontartóval szerelve



Egyéb alkatrészek

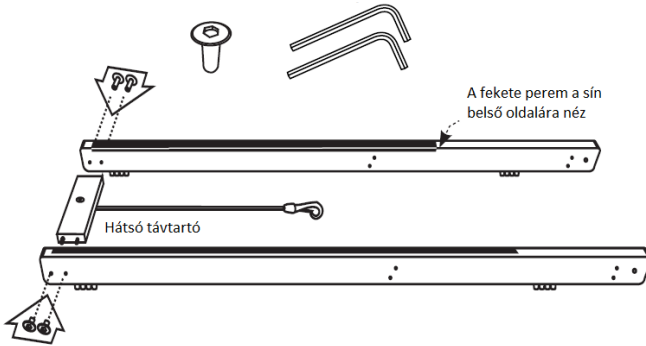
- F Szállító kerék szerelvény (WRP-D100) x 2
- G JCB (WRB-B711) x 8
- H JCN (WRP-B700) x 12
(4 előrszerelve a hátsó távtartó)
- I Nyél tartó (WRP-P430) x 2
- J Nyél tartócsavar (WRP-P455) x 2
- K 5mm imbuszkulcs (WRP-B740) x 2
- L Lábtartók (WRP-P700) x 2
- M Vízpumpa (WRP-B405) x 1
- N Tisztító tabletták (WRP-B960) x 2
- O SmartRow akkumulátortartó ragasztószalaggal
- P SmartRow telefontartó



MEGJEGYZÉS: A fenti jelölésű elemek eredeti keményfából készült alkatrészek. A szín- és érezt eltérések a termék egységességének részét képezik, mely szerves (nem mesterséges) anyag sajátossága.

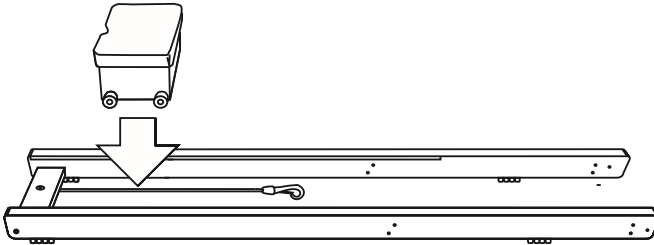
1. LÉPÉS

Helyezze a síneket a padlóra, és csatlakoztassa hozzá a hátsó távtartót női JCN anyák és az imbuszkulcs segítségével.



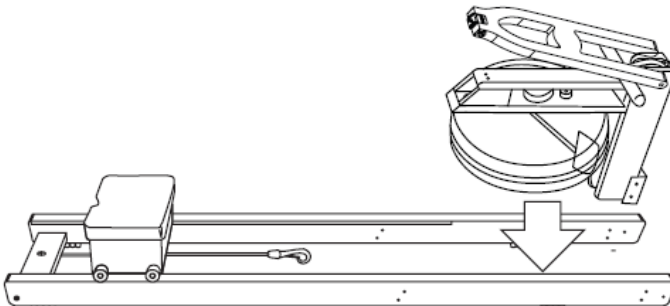
2. LÉPÉS

Helyezze a gurulóülést a sín közé úgy, hogy a bevágás a hátsó távtartó felé nézzen. A nagyobb függőlegesen szerelt kerekeknek (a teherkerekek) a műanyag sínen kell ülniük. A gurulóülés alsó részére szerelt kisebb vízszintes kerekeknek (a vezetőkerekek) a sín között kell ülniük. Szükség lehet a sínek kis mértékű szétválasztására, hogy a vezetőkerekek leérjenek a sín közé.



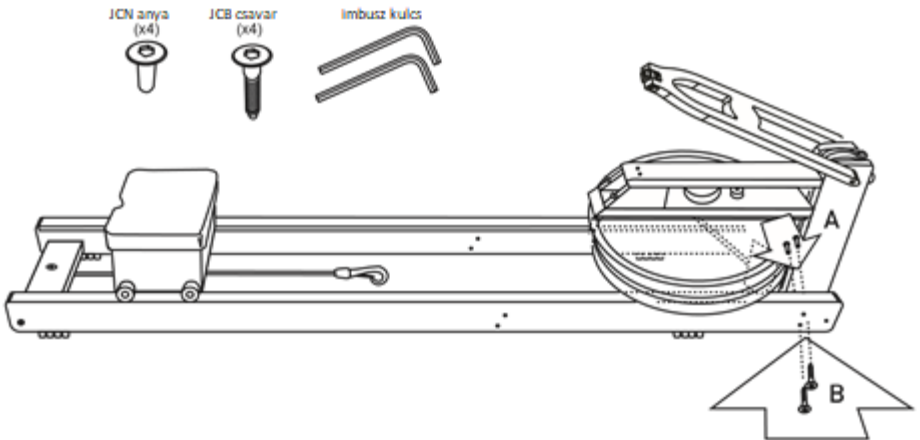
3. LÉPÉS

Helyezze a tartály szerelvényt a sín közé.



4. LÉPÉS

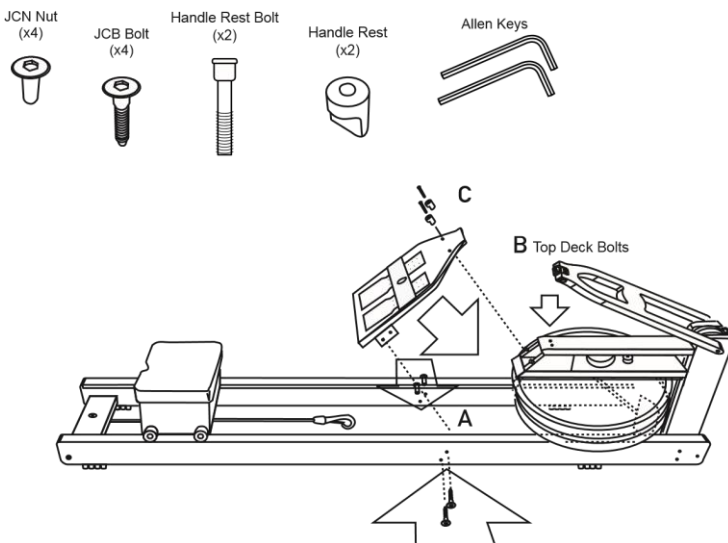
Rögzítse a tartályt a JCN anyákkal és JCB csavarokkal az A & B helyeken. Az anyákat belülré kell helyezni, a csavarokat pedig kívülré.



5. LÉPÉS

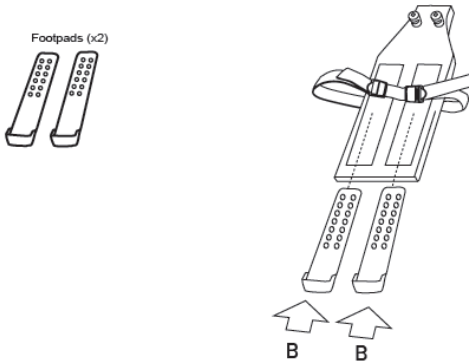
Helyezze a lábtartót a sínek közé, a felső két lyukat a tartályegységben lévő két menetes lyuk fölé helyezve. Szükség lehet a felső fedőlemezen (B) lévő két csavar meglazítására, hogy a lábtartót könnyen illeszthető legyen. Rögzítse a lábtartót az (A) pontnál a JCN anyákkal és JCB csavarokkal a sínekhez. Csavarozza a nyéltartókat a helyére a nyéltartó csavarokkal (C); ne húzza túl ezeket.

*Ha bármilyen problémát tapasztal az alkatrészek beállításával, lazítsa meg az összes rögzítőelemet, igazítsa és húzza meg újra.



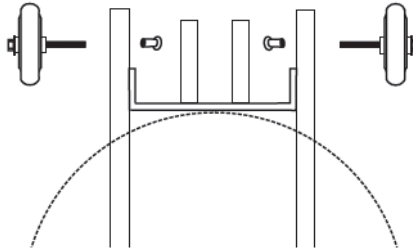
6. LÉPÉS

Csúsztassa a lábtartót (B) a lábtartó fedőlemeze alá. Használjon lapos fejű csavarhúzót, hogy felemelje a lábtartókat a fedőlemez ajkán. A lábtartók úgy állíthatók be, hogy felemeli a lábtartó felső ajkát, hogy kiakasszák és egy másik lyukra helyezzek. Szükség szerint állítsa be a beállítást.



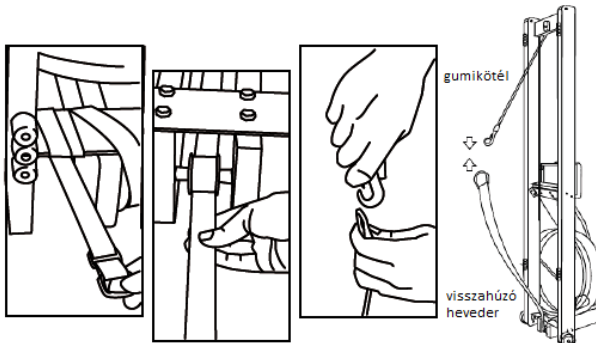
7. LÉPÉS

Csavarja szét a szállító kerék szerelvényt, és rögzítse a sínhez az alább megadott módon és húzza meg a csavart. Figyelem! - a kerék a sín külső oldalára kerül.



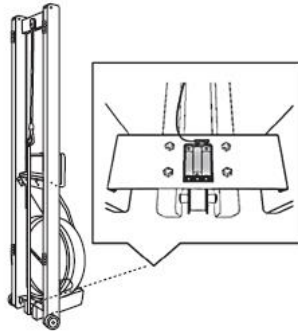
8. LÉPÉS

Állítsa fel a WaterRowert függőleges helyzetbe. Kösse le a visszahúzó hevedert (amely a konzol köré van tekerve a gép alján). Győződjön meg arról, hogy a visszahúzó heveder vezető csigán megfelelően halad át. Kapcsolja a gumikötetet a visszahúzó hevederhez D-gyűrű segítségével.



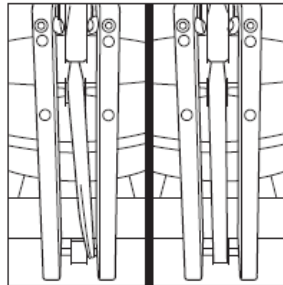
9. LÉPÉS

A kétoldalas habragasztószalag segítségével rögzítse az akkumulátortartó a fémtartóra. Csatlakoztassa lefelé a SmartRow akkumulátorkábelét, és csatlakoztassa a csipeszt az akkumulátortartóhoz.



10. LÉPÉS

Mielőtt megtölti a tartályt ellenőrizze a visszahúzó hevedert, hogy rendeltetésszerűen halad át a csigákon.



Nem rendeltetésszerű Rendeltetésszerű

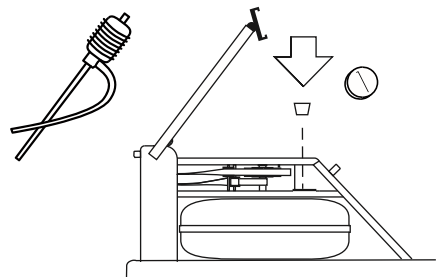
11. LÉPÉS

Helyezze vízszintesállapotba a WaterRowert, és távolítsa el a tartály dugót a felső és alsó fedéllemez között. Használja a mellékelt vízpumpát (vagy egy gumitömlőt, ha rendelkezik ilyenrel) a tartály megtöltéséhez.

Helyezzen be egy tisztító tablettát (alapsomagrésze) most és hathavonta. További tisztítótablettát is rendelhet a www.WaterRower.hu

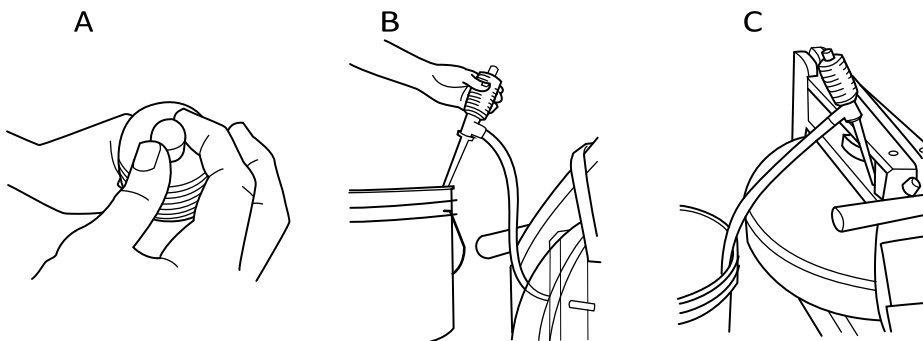
Miután elkészült, helyezze be a tartálydugót; szükség lehet a dugó megnedvesítésére, hogy segítse a visszaillesztést.

► Kérjük, törölje le a felesleges vizet a fa alkatrészekről a töltés után



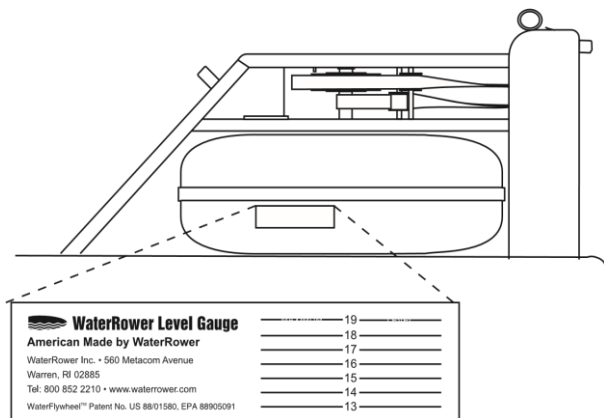
HOGYAN KELL MEGTÖLTENI ÉS LEERESZTENI A TARTÁLYT

- 1) A víz szivattyúzásához forgassa el a gombot az óramutató járásával megegyező irányban, hogy lezárja a szelepet
- 2) Az ábrán látható módon helyezze a vízforrást a tartály feletti magasságba:
 - Lásd a B. ábrát a tartály feltöltéséhez
 - Lásd a Tartály kiürítéséhez tartozó C ábrát
- 3) Nyomja meg a vízpumpát 4-5 alkalommal, amíg a víz folyása nem indul el.
- 4) Forgassa el a gombot az óramutató járásával ellentétes irányban, hogy a levegő kerüljön a pumpába.



VÍZSZINT

A szintmérő a tartály oldalán helyezkedik el. A matricán található információk tartalmazzák a WaterRower elérhetőségi adatait és a vízszintmérőt. A tartály feltöltésének maximális szintje a 19-es szint. **NE** töltse ki a maximális szint fölé - ez semmissé teheti a jótállást. A standard kalibrációs szint 17-es szint.



A WaterRower Performance Ergometer a világ legfejlettebb evezős gépe. Az integrált SmartRow technológia méri az abszolút erőt és a csapás hosszát, hogy rendkívül pontos és mélyreható elemzést nyújtson minden egyes csapásnak. Az evezési adatok vezeték nélkül továbbíthatók a SmartRow alkalmazásnak valós időben, hogy a sor során megtekinthetők legyenek.

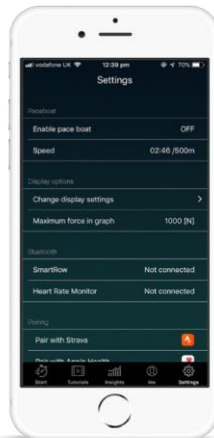
1. LÉPÉS

Töltse le a SmartRow alkalmazást bármely iOS vagy Android rendszerű eszközre. iOS esetében az App Store-on, az Android esetében Google Playen keresztül.



2. LÉPÉS

Nyissa meg az alkalmazást, és válassza a beállítások ikonját a jobbsó sarokban.



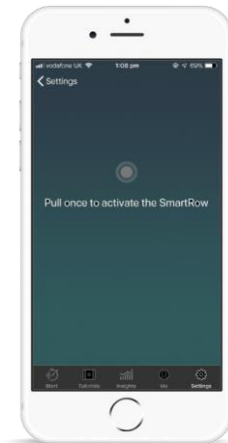
3. LÉPÉS

A Bluetooth csoportban kattintson a SmartRow menűre.



4. LÉPÉS

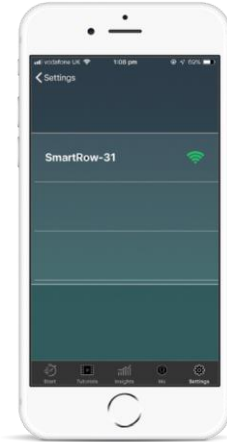
Húzza meg egyszer az evezősgép nyelét, hogy párosítsa a SmartRow-t az alkalmazással.



5. LÉPÉS

Válassza ki az elérhető SmartRowt.

A készüléket most készen kell áll a teljes használatra.



A KEZDŐKÉPERNYŐ SZEMÉLYRE SZABÁSA

Személyre szabhatja szinte az összes mérőszámot (settings > change display settings), és választhat az alábbi listából:

- Power [W] - az utolsó csapás teljesítménye Wattban
- Ave. Power [W] - az átlagos teljesítmény Watt-ban az edzés kezdete óta
- Energy [Kcal]- elégetett kalória az edzés kezdete óta
- Str./min csapásszám/perc
- Str. length [cm]- az utolsó csapás hossza
- Str. count - az edzés kezdete megtett csapások száma
- Work [J]- az utolsó csapás energiafelhasználása Jouleban
- Peak force [N] – az utolsó csapás során leadott legnagyobb erő, Newtonban
- Speed / 500m - az 500 méteres részidő, az utolsó csapásra vonatkoztatva
- Ave. Speed / 500m - az átlagos 500 méteres rész idő, az edzés kezdete óta
- Speed [m/s] - az utolsó csapás sebessége m/s-ban
- Speed [km/h] – az utolsó csapás sebessége km/h-ban
- Speed [kCal/h] - az utolsó csapás sebessége kCal/h-ban megadva

GYAKORI KÉRDÉSEK

1. Hogyan kapcsolhatom be a SmartRow-t?

Egy csapás áthúzással aktiválja a SmartRow-t. Amikor két villogó kék LED-et lát, a SmartRow elkezd keresni a kapcsolatot. Ha 1 percen belül nem észlel Bluetooth-kapcsolatot, a készülék kikapcsol.

2. Mit jeleznek a villogó kék fények?

A kék fények azt jelentik, hogy a SmartRow Bluetooth-kapcsolatot keres. Nyissa meg a SmartRow alkalmazást, és nyomja meg a Bluetooth gombot, vagy lépjen a beállításokra a kapcsolat kezdeményezéséhez.

3. Mit jeleznek a villogó piros fények?

A piros lámpák azt jelentik, hogy az elemeket ki kell cserélni. A SmartRow 3 dbAA ceruzaelemet használ.

4. Érdemes fiókot létrehozni?

Ha regisztrál egy fiókot, és be van jelentkezve, az összes edzés a kiszolgálón lesz tárolva, és mindig elérhető lesz más eszközökön. Ellenkező esetben az edzésadatok elvesznek, amikor másik eszközre vált.

5. szükséges a SmartRow-t kalibrálni a WaterRower-rel?

Nem, semmit sem szükséges kalibrálni. SmartRow kalibrálja saját magát, és ennek során automatikusan beállítja a változásokat a visszahúzó gumikötél nyúlását és hőmérséklet változását az idők során.

6. Mi az a Watt/kg és a Watt/beat?

Ezek a professzionális fittségi mutatók. Edzés után a SmartRow alkalmazás elosztja az átlagos teljesítményt a profil beállításokban megadott testsúllyal. Ha pulzsmérőt használ, az app megmutatja a "Watt/szívdobbanás adatot is, amely az átlagos teljesítmény és az átlagos pulzusszám hányadosa.

7. Milyen pulzsmérők kompatibilisek a SmartRow-val?

A SmartRow alkalmazás kompatibilis a piacon lévő legtöbb Bluetooth pulzsmérő. Kérjük, győződjön meg róla, hogy nyílt szabványosított Bluetooth protokollt használjon a választott pulzsmérőjeladó. Javasoljuk a Polar H10 (a mellkasi pulzsmérők között a legpontosabb) övet válasszon

8. Hogyan fejleszthetem az evezős technikámat a SmartRow használatával? ?

Az evezős technika javítása érdekében az erőgörbe nézetet válassza kijelzőn. Ez az erőgörbe minden csapás után azonnal megrajzolódik, és megmutatja a csapás erőgörbéjét [Newtonokban] a csapáshossz függvényében [centiméterben]. A görbe alatti terület megegyezik a munka mennyiségével [Joule-ban].

Ez szám a szám nagyon hasznos, mivel megmutatja mekkora energia mennyisége termelt, függetlenül a csapásszámtól. Minél nagyobb a munka mennyisége, annál hatékonyabb a csapás.



Tökéletes erőgörbe

9. Milyen elemeket használjak, és hány órát evezhetek a az elemekkel?

Javasoljuk, hogy 3db AA 2600mAh alkáli elemet használjon. Más 1,5V AA elem is meg fog felelni, de ez hatással lehet a használható órák számára. Az általános minőségű elemekkel legalább 50 órát evezhet.

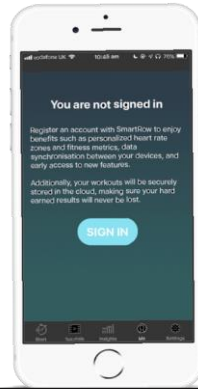
10. Milyen Android-telefonokat és/ vagy táblagépeket használhatok a SmartRow alkalmazással?

Minden olyan Android készülékkel használhatja az alkalmazást Bluetooth LE chippel szereltek, és amelyen Android 6 (Marshmallow) vagy magasabb rendszer van telepítve. Mindig győződjön meg arról, hogy a legújabb Android-verziót használja, hogy kihasználja az alkalmazás legújabb funkcióit.

SMARTROW FIÓK LÉTREHOZÁSA

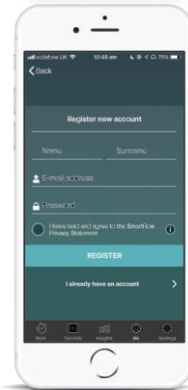
1. LÉPÉS

Válassza ki „Me” ikont majd kattintson a „Sign In” ikonra.



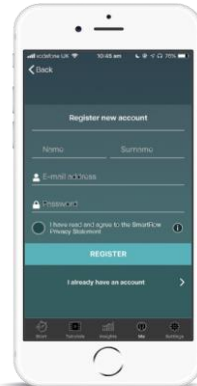
2. LÉPÉS

Töltse ki a szükséges adatokat.



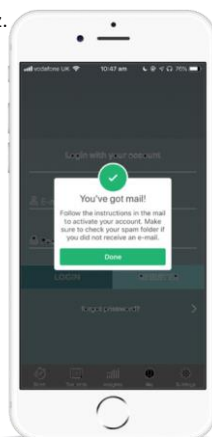
3. LÉPÉS

Ha végzett kattintson a regisztráció ikonra.



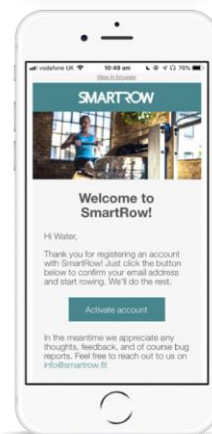
4. LÉPÉS

Lépjön be az e-mail fiókjába az aktiváló e-mail megtekintéséhez.



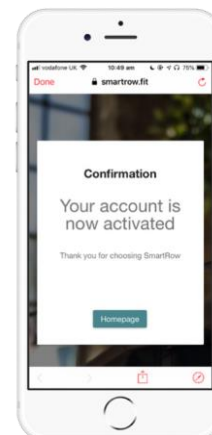
5. LÉPÉS

Nyissa meg a SmartRow-tól kapott e-mailt és aktiválja fiókját.



6. LÉPÉS

Elkészült fiókja és kész a használatra.



KORLÁTOZOTT GARANCIA

Mire terjed ki a korlátozott garancia: Otthoni és kereskedelmi használatra az Orllabda.hu Kft a WaterRower (US) Inc magyarországi disztribútora kicseréli vagy megjavítja telephelyén, minden WaterRower evezősgépet ("a termék") melyről megállapításra kerül, hogy anyag vagy gyártási hibával rendelkezik a szállítástól számított egy (1) éven belül. Ez a korlátozott garancia három (3) évre bővíthető minden alkatrésze, kivéve az érintőképernyős elektronikát, az elektronikai tartozékokat és az újratölthető akkumulátorokat, valamint öt (5) évre szerkezeti elemekre, a termék vásárlásának első évében történő regisztrálásával az Orllabda.hu Kft-nél (sales@waterrower.hu).

A WaterRower és meghatalmazott képviselője (Orllabda.hu Kft) a szállítás időpontját követően egy (1) évig vállal jótállást anyag hibára, gyártási hibára, az általuk szállított érintőképernyős elektronika, elektronikai tartozékok és újratölthető akkumulátorok hibáira.

A WaterRower és meghatalmazott képviselője (Orllabda.hu Kft) pótalkatrészekre vonatkozóan kilencven (90) NAP jótállást vállal a szállítástól számítva.

Ez a korlátozott jótállás WaterRower evezősgépek és alkatrészek első vásárlóra vonatkozik, és nem ruházható át harmadik félre.

Garanciális igény bejelentése: Az ügyfél, hogy a garanciális igényt bejelentő vásárló, felelős a hibás termék vagy alkatrész vásárlásának helyére, vagy eladó telephelyére való szállításért, annak minden költségvonzatával. Igény bejelentőjének jeleznie kell a visszaszállítás igényét és visszaigazolást kell kapnia a meghatalmazott képviselőtől a visszaszállítás befogadásáról.

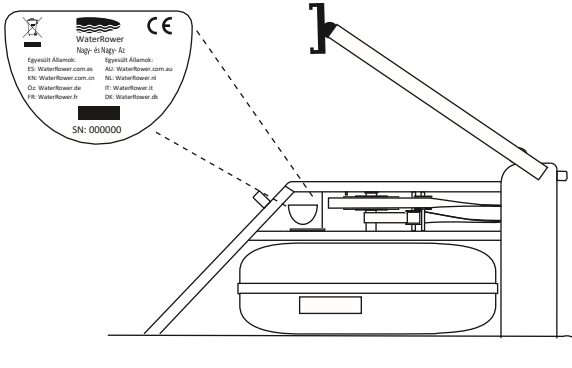
A bejelentő felelőssége: A bejelentőnek gondoskodnia kell, a hibás termék vagy alkatrész megfelelő csomagolásáról, hogy megvédje azt a szállítás során keletkező károktól. A WaterRower és meghatalmazott képviselője nem vállal felelősséget a Termékben vagy alkatrészben a szállítás során bekövetkező károkért.

Mit tesz a WaterRower: WaterRower és meghatalmazott képviselője (Orllabda.hu Kft), megvizsgálja, kijavítja vagy kicseréli a terméket vagy alkatrészt belátása szerint. WaterRower a javított vagy kicserélt terméket vagy alkatrészt saját költségén visszaszállítja. WaterRower és meghatalmazott képviselője gazdaságos szállítással küldi vissza a csere/javított termékek vagy alkatrészeket. A kérelmező által kért alternatív szállítási módokért díjat kell fizetni. Az eredeti eladási országon kívülre szállított termékre további szállítási költségek vonatkozhatnak. Amennyiben a termék jótállását igényét érvénytelennek ítélték, a javítási költségeket és a kapcsolódó szállítási költségeket az bejelentő viseli. A WaterRower és meghatalmazott képviselője a javított termék vagy alkatrész visszaküldése előtt felveszi a kapcsolatot a bejelentővel.

A korlátozott jótállás semmis a következő esetekben: A korlátozott jótállás érvényét veszti, ha a reklamáció a következő okokból ered: (a) Termék nem megfelelő összeszerelése, (b) a Termék használata az eszköz tervezésén felül történik, (c) a termék víztartályának túltöltése a WaterRower Szerelési kézikönyvben leírtak szerint, (d) a víztartályban a WaterRower által jóváhagyott víztisztító tablettától eltérő tisztítótermék használata, (e) nem megfelelő tisztítószer használata, a WaterRower használati útmutatójában leírt megelőző karbantartási lépésekben leírtaktól eltérés, (f) a termék használata és/vagy tárolása zord időjárásban, beleértve, de nem kizárólagosan, a szélsőséges hőmérsékleteket is és nedvesség; g) baleset, visszaélés, helytelen használat, helytelen alkalmazás vagy a WaterRower által engedélyezett-től eltérő módosítás eredményeként, és h) a WaterRower használati utasításában leírt nem megfelelő megelőző karbantartási lépések esetében.

Egyéb károk korlátozása: A WaterRower nem vállal felelősséget semmilyen közvetlen, véletlen, közvetett károkért a jelen jótállás Magyarországra vonatkozó esetlegesen felmerülő vélelmezett jótállás esetén.

A jelen jótállásban említett alkatrészekre, összeszerelésre, megelőző karbantartásra é kézikönyvekre vonatkozó további információk a www.WaterRower.com/warranty oldalon található.



Jegyezze fel a szériaszámot. Ez a szám az evezősgép jobb oldalán található, és szükséges, ha kapcsolatba lépne ügyfélszolgálatunkkal.

S/N^o: _____

Ha bármilyen kérdése vagy észrevétele van az evezősgép összeszerelésével vagy használatával kapcsolatban, kérjük lépjen kapcsolatba velünk sales@WaterRower.hu vagy hívja használati utasítás hátoldalán található telefonszámokat.



EGYESÜLT ÁLLAMOK | www.waterrower.com

560 Metacom Avenue | Warren, RI 02885

Tel: +1 (401) 247 7742 | info@WaterRower.com

EGYESÜLT KIRÁLYSÁG | www.WaterRower.co.uk

19 Acton Park Estate | The Vale, London W3 7QE

Tel: +44 (0)20 8749 9090 | info@WaterRower.co.uk

MAGYARORSZÁG | www.WaterRower.hu

Batthyány u. 12 | Budapest, 1015

Tel: +36706706931 | sales@waterrower.hu

WRM7064 Rev A 123119