



**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ
ΕΓΓΥΗΣΗ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εγχειρίδιο Χρήσης	03 – 10
Οδηγίες Συναρμολόγησης	11 – 17
Οδηγίες Λειτουργίας Κονσόλας	19 – 32
ΤΕπίλυση Προβλημάτων / Πληροφορίες Εγγύησης	33 – 35

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συγχαρητήρια για την αγορά της Κωπηλατικής WaterRower.

Η κωπηλασία είναι διεθνώς αναγνωρισμένη ως η τέλεια αεροβική άσκηση –ήπια, χαμηλής καταπόνησης. Ρυθμική και για ολόκληρο το σώμα, ασυναγώνιστη για τα πλεονεκτήματα και την αισθητική ικανοποίηση της

“ Η κωπηλασία, σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, απαιτεί μεγαλύτερη δαπάνη σωματικής άσκησης από κάθε άλλη αεροβική άσκηση. Οι θερμίδες καίγονται ανάλογα με τον αριθμό των μυών που χρησιμοποιούνται και την ένταση και διάρκεια της άσκησης. Η κωπηλασία νερού χρησιμοποιεί εντατικά ένα μεγάλο πλήθος μυϊκών ομάδων. ”

-Dr. C Everett Koop- Πρώην Γενικός Χειρουργός US

Ενώ τα περισσότερα μηχανήματα κωπηλασίας μιμούνται την κίνηση της κωπηλασίας, το κάνουν μηχανικά, κι επομένως στερούνται των φυσικών δυνάμεων που αντιμετωπίζονται όταν μία βάρκα κι ένα πλήρωμα γλιστρούν σε ένα ποτάμι.

Στη WaterRower, έχουμε εστιάσει στην απομίμηση των φυσικών δυνάμεων της κωπηλασίας, γνωρίζοντας ότι αυτό θα φέρει εις πέρας όλα τα φυσιολογικά πλεονεκτήματα, όσο και την αισθητική ικανοποίηση.

Για να επαυξήσουμε την απόλαυση της χρήσης της WaterRower, συνιστούμε να ακολουθήσετε τις προτάσεις μας για την τεχνική κωπηλασίας και τα προγράμματα εξάσκησης. Ελπίζουμε ότι χάρη σε μερικά από τα τμήματα αυτού του εγχειριδίου θα βελτιώσετε τις γνώσεις σας για την εξάσκηση γενικά, ώστε να είστε ικανότερος να ολοκληρώσετε τους συγκεκριμένους στόχους της προπόνησής σας.

Η WaterRower είναι προσεκτικά και χειροποίητα κατασκευασμένα για να σας προσφέρει χρόνια χρήσης χωρίς προβλήματα. Θα παρατηρήσετε ότι κάθε WaterRower είναι μοναδική λόγω της ποικιλίας στα χρώματα και στην υφή που προκύπτει φυσικά στο μασίφ ξύλο. Συνιστούμε να ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες συναρμολόγησης, ιδιαίτερα στη σωστή ακολουθία συναρμολόγησης του μηχανήματος και να επιμείνετε στο προτεινόμενο πρόγραμμα συντήρησης.

Ελπίζουμε να απολαύσετε τη χρήση της WaterRower σας για πολλά ακόμη χρόνια!

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Συνιστούμε να συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα εξάσκησης.

Παρακαλούμε διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση της WaterRower. Επιπλέον πληροφορίες για την έναρξη, την τεχνική κωπηλασίας και συμβουλές για την κωπηλατική προπόνηση μπορούν να βρεθούν στο www.HowToRow.com

⚠ Προσοχή: Παρακαλούμε κρατήστε τα χέρια σας μακριά από τα κινούμενα μέρη όσο το κωπηλατικό μηχάνημα χρησιμοποιείται. Αποτυχία συμμόρφωσης μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό. Για επιπλέον πληροφορίες σε οδηγίες ασφαλείας παρακαλούμε δείτε το: www.waterrower.com/safety

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Η WaterRower είναι μοναδική στη χρήση του φαινομένου της αντίστασης ώστε να παρέχει μία άσκηση, στην οποία δίνετε εσείς εξ' ολοκλήρου το ρυθμό. Επειδή η αντίσταση σχετίζεται με την ταχύτητα, ένα πλήρωμα που κωπηλατεί σε έναν ποταμό επιλέγει την ένταση της άσκησης απλώς αλλάζοντας το ρυθμό με τον οποίο κωπηλατούν. Όσο πιο γρήγορα ταξιδεύει το σκάφος, τόσο μεγαλύτερη η αντίσταση και τόσο πιο σκληρά πρέπει να εργαστεί το πλήρωμα. Υπάρχει ένα αντίστοιχο φαινόμενο στην κολύμβηση. Μιμούμενο αυτές τις δυναμικές, η WaterRower δεν απαιτεί ρύθμιση για να αυξήσει την αντίσταση. Εάν απαιτείται πιο έντονη άσκηση, απλώς κωπηλατήστε γρηγορότερα και σκληρότερα και η WaterRower θα ανταποκριθεί αναλόγως.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΝΕΡΟΥ

Το επίπεδο νερού στη δεξαμενή προσομοιώνει το βάρος ενός σκάφους και του πληρώματος καθώς γλιστρούν στον ποταμό. Η αλλαγή του επιπέδου νερού δεν αλλάζει την αντίσταση, απλώς αλλάζει τη μάζα που ο χρήστης προσπαθεί να μετακινήσει.

Η αύξηση του επιπέδου νερού προσομοιώνει μία μάζα βαρύτερου σκάφους και πληρώματος. Το επίπεδο νερού ρυθμίζεται ανάλογα με την προσωπική προτίμηση ή τον τύπο χρήστη. Η ένταση αλλάζει μετακινώντας απλώς την επιλεγμένη μάζα πιο γρήγορα ή πιο αργά. Μία ένδειξη μέτρησης βρίσκεται πάνω στη δεξαμενή.

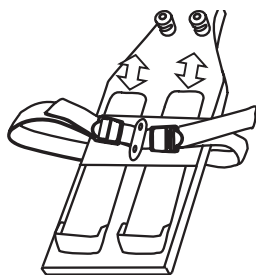
ΣΗΜΕΙΩΣΗ – Γεμίστε τη δεξαμενή με συνηθισμένο νερό βρύσης, το οποίο περιέχει πρόσθετα τα οποία αναστέλλουν την ανάπτυξη αλγών. Διαφορετικά, χρησιμοποιήστε αποσταγμένο - απιονισμένο νερό. Εάν δε

χρησιμοποιείτε μπλε βαφή, προσθέστε την ταμπλέτα καθαρισμού που παρέχεται με τη WaterRower. [Σας παραπέμπουμε στην ενότητα Συντήρηση Πρόληψης για συμβουλές στην Κατεργασία Νερού].

ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΠΕΛΜΑΤΩΝ

Η επιφάνεια πελμάτων έχει σχεδιαστεί να ρυθμίζεται για βέλτιστη άνεση. Ο ιμάντας έχει σχεδιαστεί για να ασφαλίζει το πόδι στο σημείο περιστροφής των δακτύλων.

Αυτό επιτρέπει στη φτέρνα να ανασηκωθεί από την επιφάνεια, καθώς ο χρήστης έρχεται μπροστά με κάθε επανάληψη. Η επιφάνεια πελμάτων ρυθμίζεται εύκολα για να έρθει στα μέτρα των ποδιών του κάθε χρήστη. Η μετακίνηση της στάνταρντ επιφάνειας, απαιτεί το πάτημα του Πλήκτρου ανάμεσα στους ιμάντες.



Σημείωση:
Μην σφίξετε οποιαδήποτε βίδα από την επιφάνεια πελμάτων

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Κατά τις πρώτες εβδομάδες χρήσης, το ξύλο της WaterRower σας θα προσαρμοστεί στη θερμοκρασία και την υγρασία του περιβάλλοντος. Σε αυτήν την περίοδο σας συμβουλευόμαστε να σφίξετε ΑΠΑΛΑ όλες τις βίδες με το κλειδί Allen. Παρακαλούμε να είστε προσεκτικοί να μην σφίξετε υπερβολικά αυτές τις βίδες.

Επιπλέον, καθώς οι ιμάντες κίνησης και ανάδρασης χαλαρώνουν με τη χρήση, ίσως πρέπει να σφίξετε τον ιμάντα της λαβής. Για να το κάνετε αυτό, αφήστε τη λαβή σε πλήρως μπροστινή θέση και ρυθμίστε τον ιμάντα ώστε να δίνει λίγο περισσότερη ένταση. Ίσως χρειαστεί να κάνετε αυτές τις απλές ρυθμίσεις μία ή δύο φορές κατά τον πρώτο μήνα της χρήσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το σχετικό βίντεο ρύθμισης εδώ: www.waterrowerservice.com/videos

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η περιοδική συντήρηση απαιτείται για να διατηρήσετε τις συνθήκες του νερού στη δεξαμενή. Σας συμβουλευόμαστε να χρησιμοποιήσετε νερό βρύσης το οποίο έχει την απαραίτητη κατεργασία για να μη δημιουργούνται βακτήρια, άλγες κλπ. Το νερό πρέπει να ανανεώνεται περιοδικά προσθέτοντας την παρεχόμενη ταμπλέτα καθαρισμού. Η ταμπλέτα

καθαρισμού διαλύεται με έκθεση στο φως: αυτό μπορεί να ποικίλει από 6 μήνες σε άμεσο φως μέχρι 2 χρόνια σε τεχνητά φωτιζόμενο περιβάλλον. Γενικά προτείνουμε μία ταμπλέτα καθαρισμού κάθε 6 μήνες.

Εάν υπάρξει αποχρωματισμός του νερού, προσθέστε αμέσως μία ταμπλέτα καθαρισμού. Εάν το νερό δεν καθαρίσει, συνιστούμε να αδειάσετε τη δεξαμενή, να την ξεπλύνετε με καθαρό νερό, να την ξαναγεμίσετε και να προσθέσετε μία ταμπλέτα καθαρισμού. Ποτέ μη χρησιμοποιήσετε Χλωρίο Πισίνας ή Λευκαντικό Χλωρίου στη δεξαμενή, καθώς θα βλάψει ανεπανόρθωτα τη δεξαμενή πολυανθρακικού. Η χρήση μίας εναλλακτικής επιλογής καθαρισμού στη δεξαμενή πέρα από τα εγκεκριμένα προϊόντα του WaterRower μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Για να διατηρήσετε την εμφάνιση και την ακεραιότητα του WaterRower είναι απαραίτητο να κρατήσετε το μηχάνημα καθαρό. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να βεβαιώσετε ότι δεν υπάρχει σκόνη στις λαβές και τον μηχανισμό του ιμάντα ανάμεσα στο άνω και το κάτω πλαίσιο. Η σκόνη μπορεί να αφαιρεθεί χρησιμοποιώντας ένα πανί ή μία ηλεκτρική σκούπα. Η επιφάνεια στις ράγες πρέπει να διατηρείται καθαρή για να αποφευχθεί η κατακρήνη της σκόνης στους τροχούς του καθίσματος. Οι ράγες μπορούν να καθαριστούν με ένα νωπό πανί. Η επιφάνεια της δεξαμενής μπορεί να καθαριστεί, ωστόσο, παρακαλούμε βεβαιώστε ότι διαβάσατε όλες τις οδηγίες για οποιοδήποτε υγρό καθαρισμού πριν τη χρήση: Μη χρησιμοποιήσετε μεθυλιωμένο αλκοόλ, χλωρικά άλατα, λευκαντικό ή υγρά με βάση την αμμωνία όταν καθαρίζετε τα μέρη του WaterRower. Η χρήση ακατάλληλων καθαριστικών προϊόντων μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΞΥΛΟΥ

Τα φυσικά ξύλα του WaterRower είναι φινιρισμένα με δανικό βερνίκι το οποίο δίνει ένα βαθύ φινίρισμα στο ξύλινο πλαίσιο. Εκτός από το περιστασιακό ξεσκόνισμα ή γυάλισμα, το ξύλο δεν απαιτεί άλλη συντήρηση. Εάν είστε κάτοχος ενός Oxbridge WaterRower, θα παρατηρήσετε ότι το ξύλο κερασιάς είναι ευαίσθητο στο φως και με τον καιρό θα αναπτύξει μία υπέροχη σκουρόχρωμη πατίνα. Η χρήση ή/και η αποθήκευση του WaterRower σε μη επιεική κλίματα, συμπεριλαμβανομένων, αλλά όχι περιορισμένων, και στις ακραίες θερμοκρασίες και στην υγρασία μπορεί να ακυρώσουν την εγγύηση.

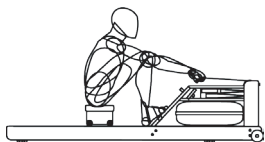
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΗΣ WATERROWER

Το WaterRower μπορεί να αποθηκευτεί σε όρθια θέση. Παρακαλούμε σηκώστε το πίσω στήριγμα, τραβήξτε το WaterRower προς το μέρος σας και χρησιμοποιήστε την ορμή της κίνησης για να το στηρίξετε σε όρθια θέση. Όταν αποθηκεύετε το WaterRower, παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι το κάθισμα είναι στην εμπρόσθια θέση (κοντά στην επιφάνεια πελμάτων. Όταν είναι αποθηκευμένο στην όρθια θέση, το WaterRower είναι σταθερό και καταλαμβάνει το χώρο μίας καρέκλας.

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ WATERROWER

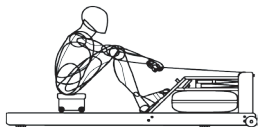
Η άσκηση κωπηλασίας χρησιμοποιεί το 84% της μυϊκής σας μάζας. Από την άκρη των δακτύλων που κρατούν τις λαβές/κουπιά, μέχρι τις βάσεις των πελμάτων που ενώνονται με την επιφάνεια πελμάτων/σκάφος, όλοι οι μύες μεταξύ των 2 σημείων συνεισφέρουν στην κωπηλασία.

Η κωπηλασία αποτελείται από γρήγορες κινήσεις (φάση προώθησης) και αργές (φάση υποχώρησης). Είναι σημαντικό να συνδυάσετε τις 2 κινήσεις ρυθμικά ώστε να δημιουργήσετε μία ομαλή, ρευστή, αβίαστη άσκηση κωπηλασίας. Τα παρακάτω διαγράμματα δείχνουν 3 βασικές κινήσεις κωπηλασίας.



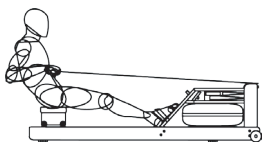
ΘΕΣΗ ΛΑΒΗΣ

Καθίστε ίσια, τα χέρια τεντωμένα προς τα μπροστά, οι ώμοι χαλαροί, το κεφάλι ψηλά, τα μάτια κοιτούν μπροστά, τα πόδια μαζεμένα και οι κνήμες κάθετες.



ΘΕΣΗ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ

Πρωωθείτε πίσω με τα πόδια, ενώ τα χέρια σας κρατάνε τη λαβή και λυγίστε μόνο όταν η λαβή είναι πάνω από τα γόνατα, ο κορμός είναι δυνατός με καλή στάση και η γωνία σώματος ανοίγει αργά καθώς πρωωθείτε με τα πόδια.



ΘΕΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ

Πόδια τεντωμένα, λαβή τραβηγμένη στο στήθος, η πλάτη λίγο πέρα από την κάθετη θέση, ο κορμός σφιχτός, οι ώμοι χαλαροί, το κεφάλι πάνω και τα μάτια κοιτάνε μπροστά.

Στις πρώτες συνεδρίες κωπηλασίας εξασκηθείτε στη σωστές στάσεις και φάσεις καθώς και στη σωστή αναλογία και κίνηση της κωπηλασίας. Με τη συχνή κωπηλασία η τεχνική θα γίνει ευκολότερη και σύντομα θα αισθανθείτε τα πλεονεκτήματα της κωπηλασίας.

Παρακαλούμε επισκεφτείτε το www.HowToRow.com για να μάθετε περισσότερα για τις φάσεις και τις θέσεις της τεχνικής κωπηλασίας.

Το WaterCoach είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα κωπηλασίας που έχει σχεδιαστεί για να διευρύνει τη γνώση της κωπηλασίας ως άσκηση φυσικής κατάστασης. Το WaterCoach αποτελείται από τρία προγράμματα, χρήστη, επαγγελματία προπονητή και γενικό χρήστη της κωπηλατικής μηχανής.

- WaterCoach Home - ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα κωπηλασίας και συμβουλές προσωπικής εκπαίδευσης για απλό χρήστη της WaterRower.
- WaterCoach Professional - ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα κωπηλασίας για επαγγελματία φυσικής κατάστασης. Σεμινάριο με πιστοποίηση ACE.
- HowToRow - ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα κωπηλασίας για τον χρήστη της κωπηλατικής μηχανής, σε γυμναστήριο.

Ελπίζουμε ότι αυτή η διευρυμένη γνώση σας δώσει τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσετε τα ασυναγώνιστα φυσικά οφέλη της κωπηλασίας και να λάβετε τα καλύτερα από την WaterRower σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.HowToRow.com.

ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι περισσότεροι από εμάς αναγνωρίζουμε τα πλεονεκτήματα τις άσκησης και τις δυνατές βελτιώσεις στη γενικότερη υγεία κι ευεξία μας. Ωστόσο, μερικοί από εμάς καταλαβαίνουμε πλήρως τη φυσιολογία της άσκησης και τα καλύτερα μέσα για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων άσκησης.

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο το πρόγραμμα άσκησης, είναι αναγκαίο να κατανοήσετε ποιοι είναι οι στόχοι της άσκησής σας. Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν τη μείωση ή τη συντήρηση βάρους, τη βελτίωση της γενικότερης δύναμης, την ανάπτυξη διογκωμένων μυών, τη βελτίωση του αθλητικού ανταγωνισμού ή απλώς την αποφυγή των συνεπειών υγείας ενός σύγχρονου καθιστικού τρόπου ζωής. Είναι σημαντικό να θέσετε διαφορετικούς τύπους στόχων. Αυτοί χωρίζονται σε:

- Άμεσοι Στόχοι – εβδομαδιαία
- Βραχυπρόθεσμοι Στόχοι – μηνιαία
- Μακροπρόθεσμοι Στόχοι – ετησίως

Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι είναι οι τελικοί σας στόχοι, για να τους επιτύχετε χρειάζεστε εφελθήρια, τους βραχυπρόθεσμους και τους άμεσους στόχους. Οι στόχοι πρέπει να είναι:

- Ακριβείς - Θέσετε στόχους που θέλετε να επιτύχετε σε συγκεκριμένη ημερομηνία
- Ρεαλιστικοί - Μη θέτετε πολύ υψηλό στόχο γιατί αλλιώς θα χαθεί το κίνητρό σας
- Ευέλικτοι - Να είστε έτοιμοι για υποτροπές όπως τραυματισμοί και ασθένειες

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Σε χαμηλότερη ένταση, το σώμα μας χρησιμοποιεί ένα μείγμα λίπους και υδατανθράκων ως πηγή ενέργειας. Όσο πλησιάζετε τη μέγιστη αεροβική απόδοση, το ποσοστό λίπους που καταναλώνεται ως καύσιμο μειώνεται στο μηδέν. Επίσης, όσο η διάρκεια της άσκησης αυξάνεται, το ποσοστό λίπους που καταναλώνεται τείνει να αυξάνεται.

Εάν ο στόχος σας είναι η διατήρηση βάρους, τότε η ενέργεια (φαγητό) που καταναλώνετε πρέπει να είναι ίση με την ενέργεια που χρησιμοποιείται (άσκηση, μεταβολισμός κλπ). Η άσκηση για διατήρηση βάρους επιτυγχάνεται καλύτερα με χαμηλότερη ένταση σε μεγαλύτερη διάρκεια.

Μία χαμηλή ένταση (60-70% του καρδιακού παλμού) είναι συνήθως αυτή κατά την οποία μπορείτε να συζητήσετε. Αυτή δεν είναι σε καμία περίπτωση έντονη κι επιτυγχάνεται με ένα ζωηρό περίπατο.

ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ένα πρόγραμμα εξάσκησης μπορεί να βελτιώσει την απόδοση με την οποία το αναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σύστημα σας παρέχουν οξυγόνο. Αυτό βελτιώνει την πνευμονική λειτουργία, την καρδιακή λειτουργία, την αποτελεσματικότητα των αγγείων και την τριχοειδή ανάπτυξη, οδηγώντας σε βελτιωμένη ευεξία και αντοχή. Στο 70-80% του μέγιστου καρδιακού παλμού, το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στην παροχή αίματος σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτόν που μπορεί να απορροφηθεί από το ήπαρ, τους νεφρούς και τα άλλα όργανα. Η άσκηση πάνω από αυτή την ένταση θα προκαλέσει προοδευτική συσσώρευση του γαλακτικού οξέος στο αίμα, αυξημένους καρδιακούς παλμούς και αναπνοές και θα προκαλέσει κόπωση των μυών. Η παρατεταμένη άσκηση σε αυτή την ένταση ή κάτω από αυτήν θα διατηρήσει το γαλακτικό οξύ σε μη κουραστικά επίπεδα και η διάρκεια της άσκησης θα περιοριστεί μόνο στην εξάντληση των διαθέσιμων πηγών ενέργειας. Εάν στόχος της άσκησης σας είναι η αεροβική άσκηση (καρδιο-αγγειακή/αντοχή), τότε είναι απαραίτητο να εξασκείστε στην ένταση με την οποία θα αποφύγετε την κόπωση λόγω συσσώρευσης γαλακτικού οξέος. Αυτό επιτυγχάνεται καλύτερα σε μέτρια επίπεδα έντασης με μέτρια/μακρά διάρκεια. Μία άσκησης μέσης έντασης (70-80% του μέγιστου καρδιακού παλμού) επιτυγχάνεται με σταθερές κινήσεις, αποφεύγοντας την πρόκληση πόνου στους μύες.

ΑΝΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η αναερόβια άσκηση προκαλεί συσσώρευση γαλακτικού οξέος (τόσο άμεσα όσο ένα λεπτό μετά την έναρξη της άσκησης). Ο κορεσμός του γαλακτικού οξέος θα κάνει αναγκαία είτε την άμεση μείωση έντασης είτε την παύση της άσκησης.

Η συσσώρευση γαλακτικού οξέος περιορίζει τη συνεισφορά της αναερόβιας διαδικασίας στη συνολική παραγωγή ενέργειας. Παρόλο που η ενέργεια μπορεί να παραχθεί άμεσα, η συνολική ικανότητα εργασίας και η συνολική παραγωγή είναι περιορισμένη.

Το επίπεδο έντασης στο οποίο το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται μπορεί να αλλάξει με την προπόνηση. Αυτό γίνεται καλύτερα με τη βελτίωση της απόδοσης της αερόβιας διαδικασίας κι επιτυγχάνεται με προπόνηση σε μέτρια επίπεδα έντασης.

Η έντονη αναερόβια άσκηση μπορεί να συνεισφέρει στην αντοχή ενός αθλητή στην κόπωση, αλλά τα πλεονεκτήματα μπορεί να είναι περισσότερο ψυχολογικά από ότι σωματικά. Η παρατεταμένη άσκηση σε υψηλή ένταση όχι μόνο δυσχεραίνει τη μείωση βάρους και τα αποτελέσματα της αεροβικής άσκησης, αλλά η άμεση επίθεση της κούρασης μπορεί να γίνει αιτία κακής τεχνικής και αυξημένου κινδύνου τραυματισμού.

Η αναερόβια άσκηση γίνεται σε υψηλή ένταση (80-100% του μέγιστου καρδιακού παλμού) σε μία μικρή περίοδο χρόνου (10 δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά). Η διαλειμματική άσκηση είναι μία μορφή αναερόβιας άσκησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Για να βεβαιώσετε ότι αξιοποιείτε στο έπακρο το WaterRower και για να αποφύγετε ανεπιθύμητα προβλήματα ή τραυματισμούς εδώ υπάρχουν ορισμένες οδηγίες:

- Κάνετε έναν έλεγχο υγείας πριν την έναρξη ενός προγράμματος.
- Χρησιμοποιήστε τον καρδιακό παλμό για να ελέγξετε την ένταση.
- Κάνετε πάντα ζέσταμα (warm up) και αποθεραπεία (cool down).
- Κάνετε πάντοτε διατάσεις, ειδικά στο τέλος της άσκησης σας.
- Κρατήστε αρχείο των προπονήσεών σας.
- Διατηρηθείτε καλά ενυδατωμένοι.
- Σταδιακά αυξήστε την ένταση, τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων σας.
- Βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνεται χρόνο αποθεραπείας στο πρόγραμμα εξάσκησης.
- Προσθέστε ποικιλία στις προπονήσεις σας. (Δείτε το www.HowToRow.com/workouts)

ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Για περισσότερες πληροφορίες για τους στόχους άσκησης και για την τεχνική κωπηλασίας παρακαλούμε επισκεφθείτε το www.HowToRow.com.



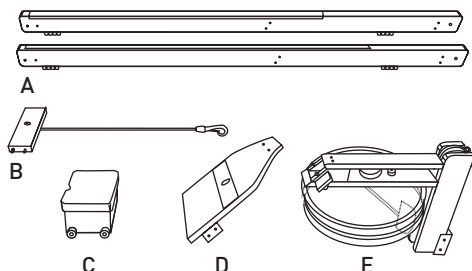
Έχουμε βάλει τα δυνατά μας για να διατηρήσουμε τις οδηγίες συναρμολόγησης όσο σαφέστερες και περιληπτικές γίνεται. Η συναρμολόγηση του WaterRower διαρκεί περίπου 30-45 λεπτά και το μόνο εργαλείο που θα χρειαστείτε είναι ο παρεχόμενος αναστολέας. Το WaterRower έρχεται μερικώς συναρμολογημένο.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΛΗΡΩΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

COMPONENTS

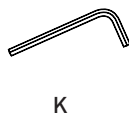
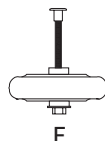
Κυρίως Μέρη

- A Ράγες* x 2
- B Πίσω αποστάτης* με σχοινί
- C Κάθισμα*
- D Επιφάνεια πελμάτων*
- E Δεξαμενή* (με κονσόλα S4)



Άλλα μέρη

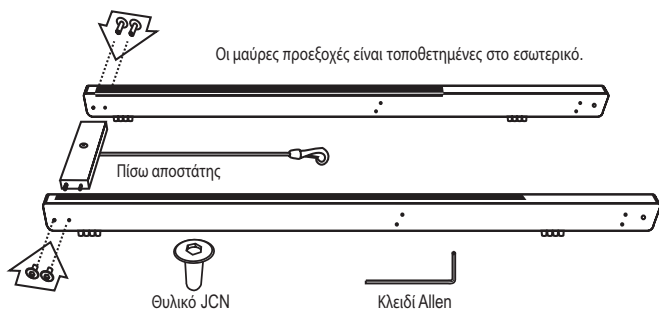
- F Συναρμολογημένος τροχός (WRP-D100) x 2
- G JCB (WRB-B711) x 4
- H JCN (WRP-B700) x 4
- I Χειρολαβή (WRP-P430) x 2
- J Β'ίδες χειρολαβής (WRP-P455) x 2
- K 5mm Κλειδί Allen (WRP-B740) x 1
- L Πέλματα (WRP-P700) x 2
- M Αντλία σιφονιού (WRP-B405) x 1
- N Ταμπλέτες καθαρισμού (WRP-B960) x 3



*ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα αντικείμενα που σημειώνονται παραπάνω περιλαμβάνουν μέρη από μασίφ ξύλο. Η ποικιλία στο χρώμα και την υφή είναι μέρος της μοναδικότητας αυτού του προϊόντος που κατασκευάζεται από οργανικά (όχι κατασκευασμένα από μηχανήματα) υλικά.

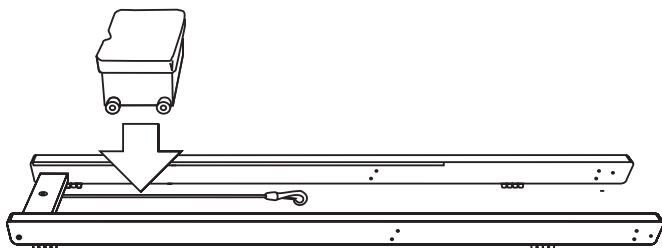
ΒΗΜΑ 1

Τοποθετήστε τις ράγες στο πάτωμα και συνδέστε τον πίσω αποστάτη χρησιμοποιώντας τα θηλυκά παξιμάδια JCN και το παρεχόμενο κλειδί Allen.



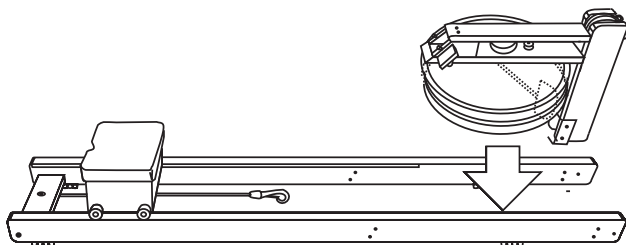
ΒΗΜΑ 2

Τοποθετήστε το κάθισμα ανάμεσα στις ράγες με τις προεξοχές προς τον πίσω αποστάτη. Οι μεγαλύτεροι κάθετοι τροχοί (οι τροχοί φορτίου) πρέπει να εφαρμόζουν στις πλαστικές εξοχές πάνω στις ράγες. Μπορεί να είναι απαραίτητο να χωρίσετε τις ράγες ελαφρώς για να επιτρέψετε στους τροχούς καθοδήγησης να εφαρμόσουν στις ράγες.



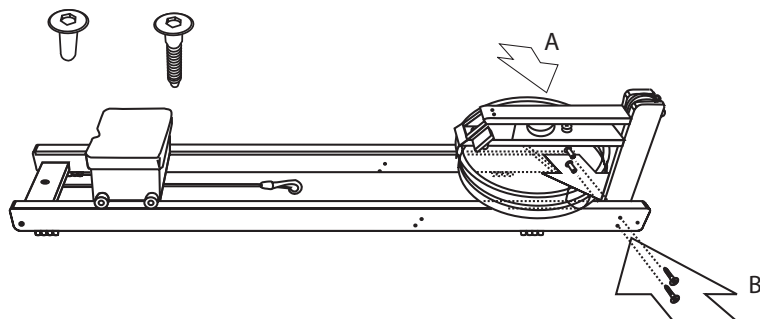
ΒΗΜΑ 3

Τοποθετήστε τη δεξαμενή ανάμεσα στις ράγες



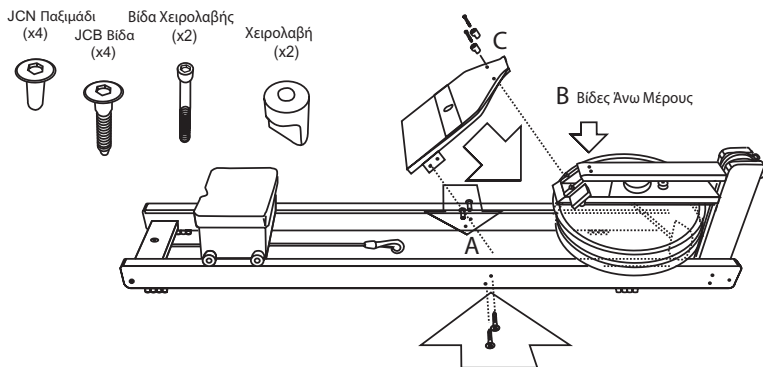
ΒΗΜΑ 4

Εισάγετε τα παξιμάδια JCN και τις βίδες JCBγια να συνδέσετε τη δεξαμενή στις ράγες στις θέσεις A & B. Τα παξιμάδια πρέπει να τοποθετηθούν στην εσωτερική πλευρά και οι βίδες στην εξωτερική.



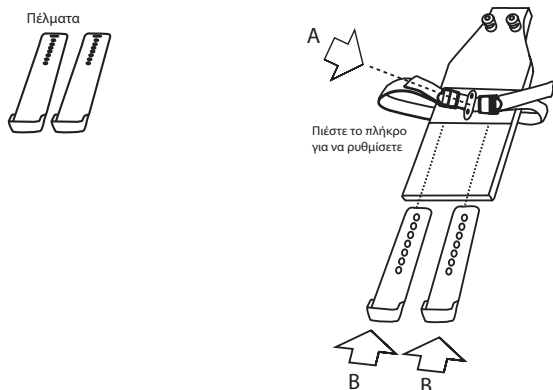
ΒΗΜΑ 5

Τοποθετήστε την επιφάνεια πελμάτων ανάμεσα στις ράγες ευθυγραμμίζοντας τις δύο επάνω τρύπες με αυτές που βρίσκονται στη μονάδα της δεξαμενής. Μπορεί να είναι απαραίτητο να χαλαρώσετε ελαφρώς τις δύο βίδες στο Άνω Πλαίσιο (B) για να επιτρέψετε την τοποθέτηση της επιφάνειας πελμάτων. Εισάγετε τα παξιμάδια JCN και τις βίδες JCB για να συνδέσετε την επιφάνεια πελμάτων με τις ράγες στη θέση A. Βιδώστε τις λαβές στη θέση τους χρησιμοποιώντας τις βίδες λαβών (C). Μην σφίξετε υπερβολικά.



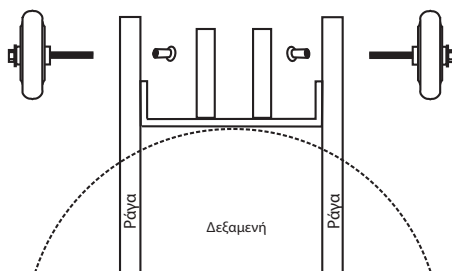
ΒΗΜΑ 6

Πιέστε το κουμπί ρύθμισης των υποδοχών πελμάτων (A) και εισάγετε τις υποδοχές/τα μαξιλαράκια πελμάτων κάτω από το κάλυμμα της επιφάνειας πελμάτων (B). Αφήστε το πλήκτρο για να κλειδώσετε τις υποδοχές στη σωστή θέση. Μπορείτε να ρυθμίσετε το ύψος των υποδοχών ανάλογα με το μέγεθος του παπουτσιού σας (βλ. Εγχειρίδιο Χρήσης).



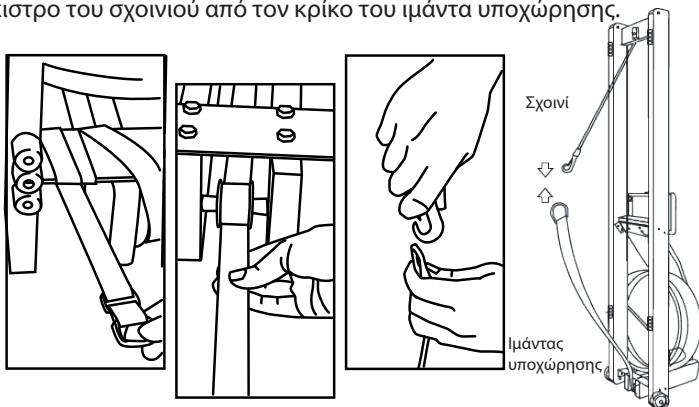
ΒΗΜΑ 7

Ξεβιδώστε τους τροχούς, τοποθετήστε τους στις ράγες όπως φαίνεται και σφίξτε. Προσοχή – οι τροχίσκοι τοποθετούνται στο εξωτερικό μέρος της ράγας.



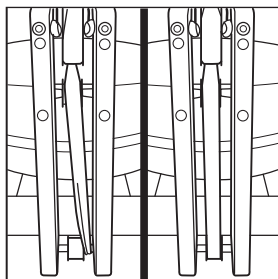
ΒΗΜΑ 8

Στήστε το WaterRowerόρθιο. Αφαιρέστε τον ιμάντα υποχώρησης (ο οποίος είναι τυλιγμένος γύρω από το υποστήριγμα στη βάση του μηχανήματος). Βεβαιώστε ότι ο ιμάντας υποχώρησης περνά από όλες τις τροχαλίες καθοδήγησης. Συνδέστε το σχοινί στον ιμάντα υποχώρησης περνώντας το άγκιστρο του σχοινιού από τον κρίκο του ιμάντα υποχώρησης.



ΒΗΜΑ 09

Πριν γεμίσετε τη δεξαμενή και κωπηλατήσετε, βεβαιώστε ότι ο ιμάντας υποχώρησης περνά ομαλά από όλες τις τροχαλίες.



Λάθος
ευθυγραμμισμένα

Σωστά
ευθυγραμμισμένα

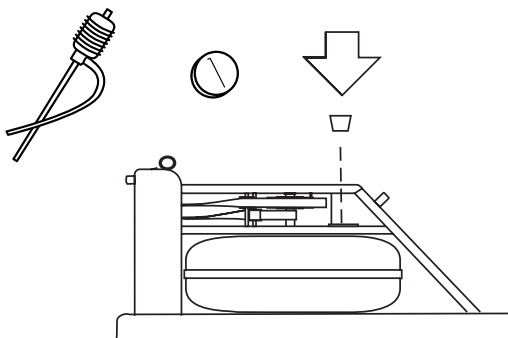
ΒΗΜΑ 10

Τοποθετήστε τη μονάδα στο πάτωμα και αφαιρέστε το πώμα της δεξαμενής από το ενδιάμεσο του άνω και του κάτω πλαισίου. Χρησιμοποιήστε την παρεχόμενη αντλία σιφονιού (ή ένα λάστιχο εάν είναι διαθέσιμο) για να γεμίσετε τη δεξαμενή στο επιθυμητό επίπεδο με νερό βρύσης.

Τοποθετήστε μία ταμπλέτα καθαρισμού (παρέχεται) τώρα και κάθε έξι μήνες. Επιπλέον ταμπλέτες καθαρισμού είναι διαθέσιμες κατόπιν ζήτησης στο: www.waterrowerservice.com/puritabs

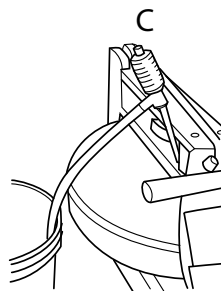
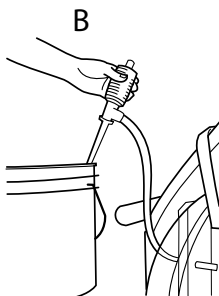
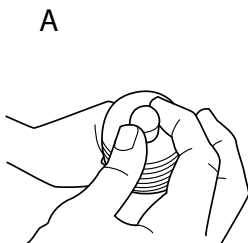
Μόλις η διαδικασία ολοκληρωθεί, εισάγεται το πώμα δεξαμενής. Μπορεί να είναι απαραίτητο να το βρέξετε για να διευκολύνετε την αντικατάσταση.

- Παρακαλούμε σκουπίστε το επιπλέον νερό από τα ξύλινα μέρη μετά το γέμισμα.



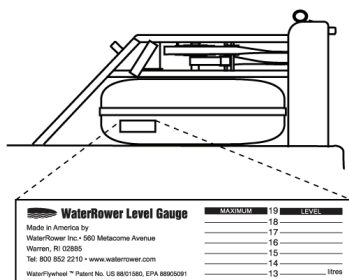
ΠΩΣ ΝΑ ΓΕΜΙΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΔΕΙΑΣΕΤΕ ΤΗ ΔΕΞΑΜΕΝΗ

- 1) Για να αντλήσετε νερό, γυρίστε το μοχλό δεξιόστροφα για να κλείσετε τη βαλβίδα όπως φαίνεται στο σχέδιο Α
- 2) Τοποθετήστε την πηγή νερού πάνω από τον προορισμό του νερού:
 - Δείτε το σχέδιο Β για το γέμισμα της δεξαμενής
 - Δείτε το σχέδιο C για το άδειασμα της δεξαμενής
- 3) Σφίξτε την αντλία 4-5 φορές μέχρι να ρεύσει το νερό
- 4) Γυρίστε τον μοχλό αριστερόστροφα για να επιτρέψετε στον αέρα να μπει στην αντλία και να σταματήσετε τη ροή του νερού.



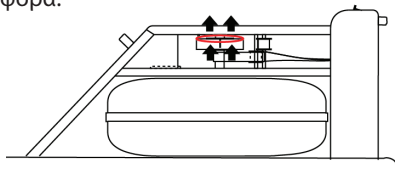
ΕΠΙΠΕΔΟ ΝΕΡΟΥ

Ο μετρητής επιπέδου νερού είναι τοποθετημένος στα πλάγια της δεξαμενής. Οι πληροφορίες σε αυτό το αυτοκόλλητο περιλαμβάνουν τις πληροφορίες επικοινωνίας της WaterRower και τον μετρητή επιπέδου νερού. Το ανώτατο επίπεδο για να γεμίσετε τη δεξαμενή είναι το Επίπεδο 19. ΜΗ γεμίσετε πάνω από το ανώτατο επίπεδο – αυτό μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση. Το συνιστάμενο επίπεδο διαμέτρησης είναι το Επίπεδο 17.

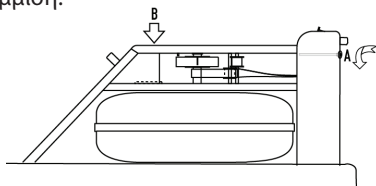


1. Στο μόνιτορ αναβοσβήνουν μηδενικά

Λύση 1 : Προσπαθήστε να ανασφίξτε τον δίσκο του αισθητήρα (που βρίσκεται στην κορυφή του). Ίσως ο δίσκος μετακινήθηκε κατά τη μεταφορά.



Λύση 2 : Χαλαρώστε και σφίξτε ξανά τις βίδες στο άνω μέρος και εμπρός. Εάν κάποια από αυτές τις βίδες δεν ήταν ομοιόμορφα σφιγμένες κατά τη συναρμολόγηση, ίσως να έχει χαλάσει η ευθυγράμμιση.



2. **Χαλαρωμένες βίδες** - με την πάροδο του χρόνου και τη χρήση οι βίδες μπορεί να χαλαρώσουν. Χρησιμοποιήστε το κλειδί Allen 5mm για να συσφίξετε ελαφρώς τις βίδες. Εάν οι βίδες συνεχίσουν να χαλαρώνουν χρησιμοποιήστε μία μικρή ποσότητα μέτριας δύναμης Loctite® για να σφίξετε τα παξιμάδια και τις βίδες με μεγαλύτερη ασφάλεια.
3. **Η κονσόλα δεν ανάβει** - ελέγξτε τις μπαταρίες που είναι τοποθετημένες πίσω από την κονσόλα. Ξεβιδώστε την κονσόλα και σηκώστε το απαλά για να έχετε πρόσβαση στην μπαταρία.
4. **Η κονσόλα δεν κάνει αντιστροφή μέτρηση** - ελέγξτε εάν η κονσόλα και ο αισθητήρας κίνησης είναι συνδεδεμένα. Βεβαιώστε ότι όλη καλωδίωση είναι ανέπαφη.
5. **Το πτερύγιο δεν γυρίζει απαλά** - Χαλαρώστε όλες τις βίδες της δεξαμενής και σφίξτε της ξανά. Βλ. οδηγίες στο:
http://www.waterrowerservice.com/pdfs/troubleshooting_all_rubbing_tank.pdf

Για άλλα ζητήματα επίλυσης προβλημάτων και συμβουλές, επισκευθείτε:
www.waterrowerservice.com

ή επικοινωνήστε με την WaterRower στο: support@waterrower.com



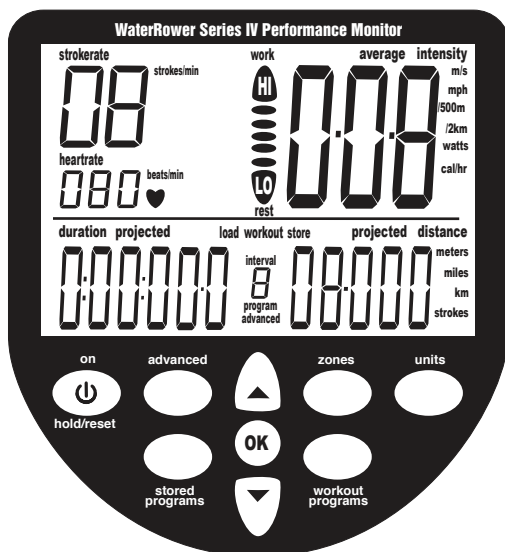
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η WaterRower S4 Performance Κονσόλα έχει σχεδιαστεί για να έχει αφενός ένα υψηλό επίπεδο τεχνικού εκλεπτυσμού και αφετέρου να είναι φιλικό προς το χρήστη.

Η WaterRower S4 Κονσόλα αποτελείται από έξι οθόνες πληροφοριών και προγραμματισμού, έξι κουμπιά Άμεσης Επιλογής και τρία πλήκτρα πλοήγησης.

Οι WaterRower S4 Οθόνες Ενδείξεων περιλαμβάνουν:

- INTENSITY - Δείχνει την ένταση της άσκησης σε διάφορες μονάδες
- STROKERATE - Εμφανίζει τον αριθμό των επαναλήψεων ανά λεπτό
- HEARTRATE - Εμφανίζει τους παλμούς ανά λεπτό (προαιρετικό)
- ZONE BAR - Δείχνει την θέση σε σχέση με την επιλεγμένη ζώνη άσκησης
- DURATION - Δείχνει την διάρκεια (τον χρόνο) της άσκησης
- DISTANCE - Δείχνει την απόσταση που διανύθηκε σε διάφορες μονάδες

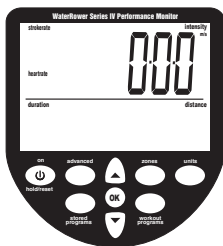


ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΝΑΡΞΗΣ

Παρακαλούμε πιέστε το πλήκτρο **ON** για να ξεκινήσετε το μόνιτορ. Οι μονάδες θα αναβοσβήσουν έτοιμες για αντίστροφη μέτρηση μόλις ξεκινήσετε την κωπηλασία.

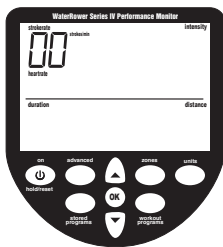
Παρακαλούμε προσοχή: Η κονσόλα Series 4 θα ξεκινήσει αυτόματα μετά από περίπου 2 λεπτά αδράνειας.

ΟΘΟΝΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ



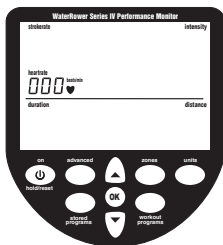
ΟΘΟΝΗ INTENSITY

Η οθόνη intensity της Water Rower S4 Κονσόλας εμφανίζει την ταχύτητα (ή τη μέση ταχύτητα) σε μονάδες m/s(μέτρα ανά δευτερόλεπτο), mph (μίλια ανά ώρα), /500m(λεπτά ανά 500 μέτρα), /2km(λεπτά ανά 2 χιλιόμετρα). Επιπλέον εμφανίζει το ρεύμα σε watts, την κατανάλωση ενέργειας σε cal/hr (θερμίδες που καίγονται ανά ώρα). Οι μονάδες μπορεί να αλλάξουν (βλ. ρύθμιση μονάδων παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο). Οι ζώνες μπορούν να ρυθμιστούν για προπονήσεις έντασης (βλ. ρύθμιση ζωνών παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο).



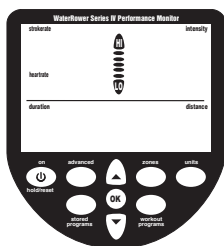
ΟΘΟΝΗ STROKERATE

Η οθόνη strokerate της Water Rower S4 Κονσόλας δείχνει την τιμή χτυπημάτων σε μονάδα strokes/min (χτυπήματα ανά λεπτό). Οι ζώνες μπορεί να ρυθμιστούν για προπονήσεις ζώνης αριθμού χτυπημάτων (βλ. ρύθμιση ζωνών παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο).



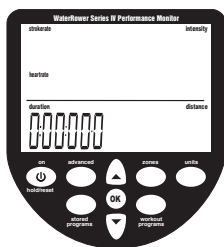
ΟΘΟΝΗ HEARTRATE

Η οθόνη heartrate δείχνει τον καρδιακό παλμό (διαθέσιμο όταν η προαιρετική λειτουργία καρδιακών παλμών λειτουργεί) σε μονάδα beats/min (παλμοί ανά λεπτό). Οι ζώνες μπορεί να ρυθμιστούν για προπονήσεις ζώνης καρδιακού παλμού (βλ. ρύθμιση ζωνών παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο).



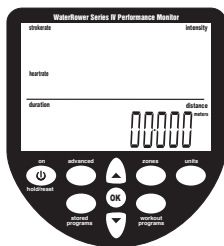
ΘΘΟΝΗ ZONE BAR

Η οθόνη zone δείχνει τη θέση κάτω, μεταξύ και πάνω από τις ρυθμίσεις προγράμματος ζώνης. Οι ζώνες μπορεί να ρυθμιστούν για ένταση, αριθμό χτυπημάτων και καρδιακών παλμών (βλ. ρύθμιση ζωνών παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο)



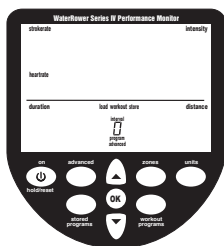
ΘΘΟΝΗ DURATION

Η οθόνη duration δείχνει το χρόνο που πέρασε (ή το χρόνο που πρέπει να περάσει κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης) σε μονάδα ωρών, λεπτών, δευτερολέπτων και δέκατων του δευτερολέπτου. Η οθόνη duration μπορεί επίσης να προγραμματιστεί να δείχνει τον εναπομείναντα χρόνο (βλ. ρύθμιση προπονήσεων – προπονήσεις διαρκείας παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο).



ΘΘΟΝΗ DISTANCE

Η οθόνη distance δείχνει την απόσταση που καλύπτεται (ή την αντίσταση που πρέπει να καλυφθεί σε μία προπόνηση απόστασης). Οι μονάδες μπορεί να τεθούν σε μέτρα, μίλια, χιλιόμετρα ή χτυπήματα (βλ. ρύθμιση μονάδων παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο). Η οθόνη distance μπορεί να προγραμματιστεί να δείχνει την εναπομείνασα απόσταση (βλ. ρύθμιση προπονήσεων – προπονήσεις απόστασης παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο).

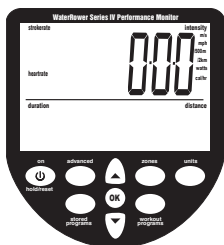


ΘΘΟΝΗ PROGRAM

Η οθόνη program βοηθάει τον χρήστη να περιηγηθεί μέσα από μία σειρά προηγμένων λειτουργιών. Οι προηγμένες λειτουργίες περιλαμβάνουν: χειροκίνητη αποθήκευση προγράμματος προπόνησης και επανάκτηση, προβλεπόμενη απόσταση για τις προπονήσεις διαρκείας, προηγμένη ανάλυση παλμών, αναλογία δύναμης/ανάκτησης, προγνωστικά 2 χλμ., όγκος δεξαμενής, συνολική απόσταση κωπηλασίας και έκδοση λογισμικού (βλ. ρύθμιση προηγμένων λειτουργιών παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο).

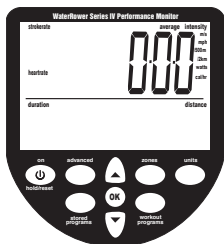
ΡΥΘΜΙΣΗ ΜΟΝΑΔΩΝ

Οι μονάδες εμφάνισης μπορούν να αλλάξουν με τη χρήση του πλήκτρου **UNITS**. Οι μονάδες περιστρέφονται με τη σειρά ένταση – μέση ένταση – απόσταση – ένταση – κοκ.



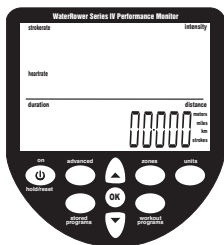
ΜΟΝΑΔΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (INTENSITY)

- Πηγαίνετε στην οθόνη intensity χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **UNITS** (τα ψηφία των μονάδων έντασης θα εμφανιστούν μαζί με την ένταση και την ένδειξη μονάδων έντασης)
- Πηγαίνετε στην επιθυμητή μονάδα intensity (m/s, mph, /500m, /2km, watts ή cal/hr) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**. Μόλις επιλεγθεί η επιθυμητή μονάδα πιάστε το **OK** και η κονσόλα θα επιστρέψει σε κατάσταση αναμονής.



ΜΟΝΑΔΕΣ ΜΕΣΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (AVERAGE INTENSITY)

- Πηγαίνετε στην οθόνη average intensity χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **UNITS** (τα ψηφία των μονάδων απόστασης θα εμφανιστούν μαζί με την απόσταση και την ένδειξη μονάδων απόστασης).
- Πηγαίνετε στην επιθυμητή μονάδα έντασης (m/s, mph, /500m or /2km) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**. Μόλις επιλεγθεί η επιθυμητή μονάδα πιάστε το **OK** και η κονσόλα θα επιστρέψει σε κατάσταση αναμονής.



ΜΟΝΑΔΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ (DISTANCE)

- Πηγαίνετε στην οθόνη distance ρησιμοποιώντας το πλήκτρο **UNITS** (τα ψηφία των μονάδων απόστασης θα εμφανιστούν μαζί με την απόσταση και την ένδειξη των μονάδων απόστασης).
- Πηγαίνετε στην επιθυμητή μονάδα απόστασης (meters, miles, km or strokes) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**. Μόλις επιλεγθεί η επιθυμητή μονάδα πιάστε το **OK** και η κονσόλα θα επιστρέψει σε κατάσταση αναμονής.

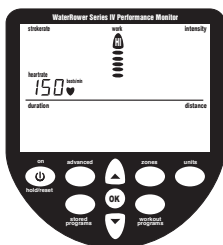
ΡΥΘΜΙΣΗ ΖΩΝΩΝ

Οι ρυθμίσεις ζωνών επιτρέπουν στον χρήστη να θέσει ανώτερα (hi) και κατώτερα (lo) επίπεδα για καρδιακό παλμό, ένταση και αριθμό χτυπημάτων.

Όταν παραβιαστεί η ρύθμιση του κατώτερου ορίου η ένδειξη zone bar lo θα αναβοσβήσει και θα ακουστεί ένας ήχος χαμηλής συχνότητας.

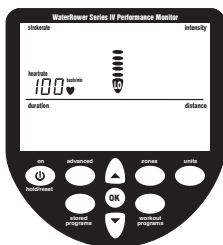
Όταν παραβιαστεί η ρύθμιση του ανώτερου ορίου η ένδειξη zone bar hi θα αναβοσβήσει και θα ακουστεί ένας ήχος υψηλής συχνότητας.

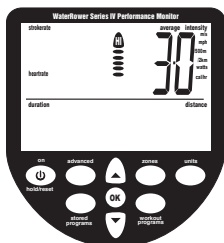
Όταν η λειτουργία είναι μεταξύ των ανώτερων και κατώτερων ορίων ζώνης, η θέση σε αυτή την κλίμακα θα εμφανίζεται με διαχωριστικές μπάρες ζώνης.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΖΩΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

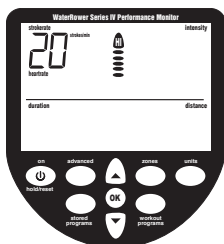
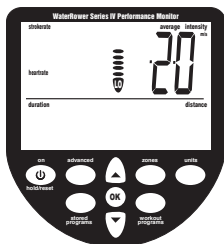
- Πηγαίνετε στην οθόνη heart rate χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **ZONES** (τα ψηφία μονάδων του ανώτερου καρδιακού παλμού τα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη καρδιακών παλμών και η μπάρα ζώνης θα αναβοσβήσει καθώς ανεβαίνει προς το hi).
- Πηγαίνετε στο επιθυμητό ανώτερο όριο καρδιακού παλμού χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.
- Όταν φτάσετε στον επιθυμητό ανώτερο παλμό, πιέστε το **OK** (τα ψηφία μονάδων του κατώτερου καρδιακού παλμού θα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη καρδιακών παλμών και η μπάρα ζώνης θα αναβοσβήσει καθώς κατεβαίνει προς το lo).
- Πηγαίνετε στο επιθυμητό κατώτερο όριο καρδιακού παλμού χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.
- Όταν φτάσετε στον επιθυμητό κατώτερο παλμό, πιέστε το **OK** και η κονσόλα θα επιστρέψει στην κατάσταση ετοιμότητας.





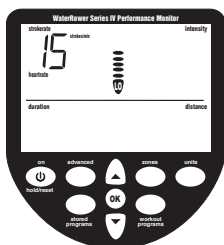
ΡΥΘΜΙΣΗ ΖΩΝΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (INTENSITY ZONE)

- Πηγαίνετε στην οθόνη intensity χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **ZONES** (τα ψηφία μονάδων της ανώτερης έντασης θα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη έντασης και η μπάρα ζώνης θα αναβοσβήσει καθώς θα ανεβαίνει προς το (hi)).
- Πηγαίνετε στο επιθυμητό ανώτερο όριο έντασης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.
- Όταν φτάσετε στην επιθυμητή ανώτερη ένταση, πιέστε το **OK** (τα ψηφία μονάδων της κατώτερης έντασης θα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη έντασης και η μπάρα ζώνης θα αναβοσβήσει καθώς κατεβαίνει προς το lo).
- Πηγαίνετε στο επιθυμητό κατώτερο όριο έντασης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.
- Όταν φτάσετε στο επιθυμητό κατώτερο όριο έντασης, πιέστε το **OK** και η κονσόλα θα επιστρέψει στην κατάσταση ετοιμότητας.

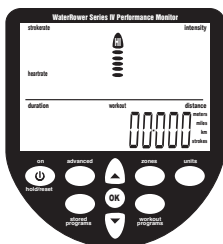


ΡΥΘΜΙΣΗ ΖΩΝΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ (STROKERATE ZONE)

- Πηγαίνετε στην οθόνη strokerate χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **ZONES** (τα ψηφία μονάδων των ανώτερων επαναλήψεων θα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη επαναλήψεων και η μπάρα ζώνης θα αναβοσβήσει καθώς θα ανεβαίνει προς το (hi)).
- Πηγαίνετε στο επιθυμητό ανώτερο όριο επαναλήψεων χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.
- Όταν φτάσετε στο επιθυμητό κατώτερο όριο επαναλήψεων, πιέστε το πλήκτρο **OK** (τα ψηφία μονάδων των κατώτατων επαναλήψεων θα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη επαναλήψεων και η μπάρα ζώνης θα αναβοσβήσει καθώς κατεβαίνει προς το lo).
- Πηγαίνετε στο επιθυμητό κατώτερο όριο επαναλήψεων χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.
- Όταν φτάσετε στο επιθυμητό κατώτατο όριο επαναλήψεων, πιέστε το **OK** και η κονσόλα θα επιστρέψει στην κατάσταση ετοιμότητας.

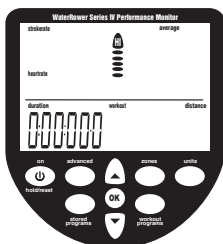


ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

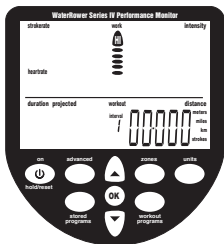


- Πηγαίνετε στην οθόνη distance χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **WORKOUT PROGRAMS** (τα ψηφία απόστασης θα εμφανιστούν μαζί με την απόσταση και τις ενδείξεις μονάδων απόστασης, η ένδειξη προπόνησης θα αναβοσβήσει και η μπάρα ζώνης θα ανέβει προς το hi).
- Πηγαίνετε στην επιθυμητή απόσταση προπόνησης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.
- Όταν φτάσετε στην επιθυμητή απόσταση προπόνησης πιάστε το **OK** και το μόνιτορ θα επιστρέψει στην κατάσταση αναμονής.
- Η δυνατότητα αυτόματης προεπισκόπησης της οθόνης S4 θα πραγματοποιήσει αυτόματη κύλιση στη ρύθμιση της απόστασης προπόνησης.

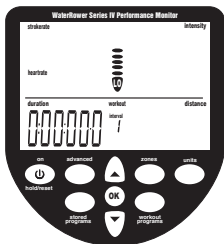
ΡΥΘΜΙΣΗ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



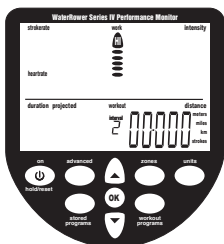
- Πηγαίνετε στην οθόνη duration χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **WORKOUT PROGRAMS** (τα ψηφία διάρκειας διαρκείας θα εμφανιστούν μαζί με την απόσταση και τις ενδείξεις μονάδων διαρκείας, η ένδειξη προπόνησης θα αναβοσβήσει και η μπάρα ζώνης θα ανέβει προς το hi).
- Πηγαίνετε στην επιθυμητή διάρκεια προπόνησης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.
- Όταν φτάσετε στην επιθυμητή διάρκεια προπόνησης πιάστε το **OK** και το μόνιτορ θα επιστρέψει στην κατάσταση αναμονής. Η δυνατότητα αυτόματης προεπισκόπησης της οθόνης S4 θα πραγματοποιήσει αυτόματη κύλιση στη ρύθμιση της διάρκειας προπόνησης.



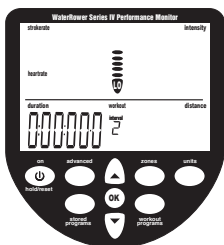
- Πηγαίνετε στην οθόνη distance interval workout χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **PROGRAMS** (τα ψηφία της απόστασης θα εμφανιστούν μαζί με την απόσταση και τις ενδείξεις μονάδων απόστασης, οι ενδείξεις διαλειμματικής, προπόνησης και άσκησης θα αναβοσβήνουν και η μπάρα ζώνης θα ανεβαίνει προς το hi. Ο αριθμός 1 θα εμφανιστεί στο παράθυρο program επονομάζοντας την πρώτη συνεδρία προπόνησης). Πηγαίνετε στην πρώτη απόσταση προπόνησης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.



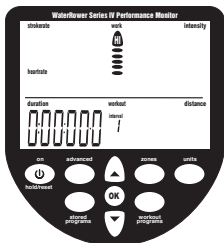
- Μόλις η επιθυμητή απόσταση προπόνησης επιλεγθεί πιάστε το **OK** (τα ψηφία της διάρκειας θα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη διάρκειας, οι ενδείξεις προπόνησης, διαλειμματικής και ξεκούρασης θα αναβοσβήνουν και η μπάρα ζώνης θα κατεβαίνει προς το lo. Ο αριθμός 1 θα εμφανιστεί στο παράθυρο program επονομάζοντας την πρώτη συνεδρία ξεκούρασης). Πηγαίνετε στην πρώτη διάρκεια ξεκούρασης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.



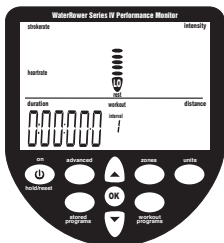
- Μόλις φτάσετε στην πρώτη διάρκεια ξεκούρασης, πιάστε το **OK** (τα ψηφία της απόστασης θα εμφανιστούν μαζί με την απόσταση και τις ενδείξεις μονάδων απόστασης. Οι ενδείξεις προπόνησης, διαλειμματικής και άσκησης θα αναβοσβήνουν και η μπάρα ζώνης θα ανεβαίνει προς το hi. Ο αριθμός 2 θα εμφανιστεί στο παράθυρο program επονομάζοντας τη δεύτερη συνεδρία γυμναστικής).



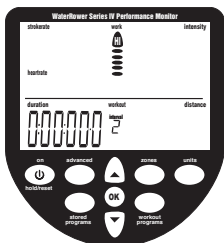
- Μόλις φτάσετε στην επιθυμητή απόσταση προπόνησης πιάστε το **OK** (τα ψηφία της απόστασης θα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη απόστασης, οι ενδείξεις προπόνησης, διαλειμματικής και ξεκούρασης θα αναβοσβήνουν και η μπάρα ζώνης θα κατεβαίνει προς το lo. Ο αριθμός 2 θα εμφανιστεί στο παράθυρο program επονομάζοντας τη δεύτερη συνεδρία ξεκούρασης).
- Συνεχίστε μέχρι να φτάσετε στον επιθυμητό συνολικό αριθμό των τμημάτων προπόνησης. Πιάστε το **OK** δύο φορές για να σταματήσετε την ακολουθία. Η δυνατότητα αυτόματης προεπισκόπησης της οθόνης S4 θα πραγματοποιήσει αυτόματη κύλιση στις ρυθμίσεις απόστασης διαλειμματικής προπόνησης.



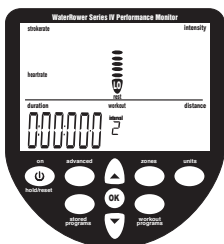
- Πηγαίνετε στην οθόνη duration interval workout χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **WORKOUT PROGRAMS** (τα ψηφία της διάρκειας θα εμφανιστούν μαζί με την απόσταση και τις ενδείξεις μονάδων διάρκειας, οι ενδείξεις διαλειμματικής, προπόνησης και άσκησης θα αναβοσβήνουν και η μπάρα ζώνης θα ανεβαίνει προς το hi. Ο αριθμός 1 θα εμφανιστεί στο παράθυρο program επονομάζοντας την πρώτη συνεδρία προπόνησης). Πηγαίνετε στην πρώτη διάρκεια προπόνησης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.



- Μόλις η επιθυμητή διάρκεια προπόνησης επιλεγθεί πιάστε το **OK** (τα ψηφία της διάρκειας θα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη διάρκειας, οι ενδείξεις προπόνησης, διαλειμματικής και ξεκούρασης θα αναβοσβήνουν και η μπάρα ζώνης θα κατεβαίνει προς το lo. Ο αριθμός 1 θα εμφανιστεί στο παράθυρο program επονομάζοντας την πρώτη συνεδρία ξεκούρασης). Πηγαίνετε στην πρώτη διάρκεια ξεκούρασης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **ARROW**.

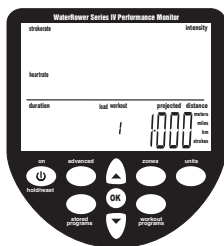


- Μόλις φτάσετε στην πρώτη διάρκεια ξεκούρασης, πιάστε το **OK** (τα ψηφία της διάρκειας θα εμφανιστούν μαζί με τη διάρκεια και τις ενδείξεις μονάδων διάρκειας. Οι ενδείξεις προπόνησης, διαλειμματικής και άσκησης θα αναβοσβήνουν και η μπάρα ζώνης θα ανεβαίνει προς το hi. Ο αριθμός 2 θα εμφανιστεί στο παράθυρο program επονομάζοντας τη δεύτερη συνεδρία γυμναστικής).



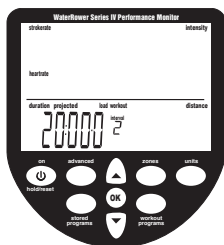
- Μόλις φτάσετε στην επιθυμητή διάρκεια προπόνησης πιάστε το **OK** (τα ψηφία της διάρκειας θα εμφανιστούν μαζί με την ένδειξη διάρκειας, οι ενδείξεις προπόνησης, διαλειμματικής και ξεκούρασης θα αναβοσβήνουν και η μπάρα ζώνης θα κατεβαίνει προς το lo. Ο αριθμός 2 θα εμφανιστεί στο παράθυρο program επονομάζοντας τη δεύτερη συνεδρία ξεκούρασης).
- Συνεχίστε μέχρι να φτάσετε στον επιθυμητό συνολικό αριθμό των τμημάτων προπόνησης. Πιάστε το **OK** δύο φορές για να σταματήσετε την ακολουθία. Η δυνατότητα αυτόματης προεπισκόπησης της οθόνης S4 θα πραγματοποιήσει αυτόματη κύλιση στις ρυθμίσεις διάρκειας διαλειμματικής προπόνησης.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



Το μόνιτορ S4 της WaterRower περιλαμβάνει λειτουργία AutoStore η οποία αποθηκεύει αυτόματα τις τελευταίες 9 ρυθμίσεις προγραμμάτων προπόνησης. Μπορείτε να δείτε (και να επιλέξετε) τα προγράμματα χρησιμοποιώντας τη λειτουργία AutoPreview του μόνιτορ S4.

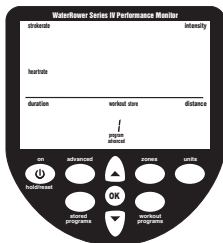
ΕΠΑΝΑΚΤΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ AUTOSTORE



- Πηγαίνετε στις ρυθμίσεις historic workout settings χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **STORED PROGRAMS**. Η χρονική ακολουθία των προγραμμάτων (1 έως 9) θα εμφανιστεί στην οθόνη window.
- Η λειτουργία AutoPreview του S4 μόνιτορ θα περιηγηθεί αυτόματα στις ρυθμίσεις προπόνησης. Όταν η προπόνηση που επιθυμείτε επισημανθεί, πιάστε **OK** για να την επιλέξετε.

ΠΡΟΗΓΜΕΝΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

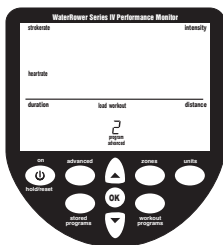
Η Κονσόλα S4 της WaterRower έχει πολλές προηγμένες λειτουργίες που είναι διαθέσιμες με τη χρήση του πλήκτρου **ADVANCED PROGRAMS**.



ADVANCED PROGRAM 1 – Store Workouts Settings

Εκτός από τη λειτουργία AutoStore που περιεγράφηκε παραπάνω, το μόνιτορ S4 της WaterRower επιτρέπει τη χειροκίνητη αποθήκευση των ρυθμίσεων προπόνησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο εάν το S4 χρησιμοποιείται από πολλούς χρήστες και επαναγραφούν τα προγράμματα του AutoStore.

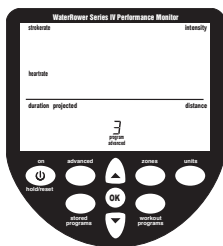
- Περιηγηθείτε στα προηγμένα προγράμματα χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **ADVANCED**. Όταν επιλεγθεί το Advance Program 1, πιέστε το **OK**.
- Περιηγηθείτε στην επιθυμητή θέση αποθήκευσης της προπόνησης (1 έως 9) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα Scroll. Πιέστε το **OK** όταν φτάσετε στην επιθυμητή θέση αποθήκευσης.
- Οι ρυθμίσεις προπόνησης είναι αποθηκευμένες στην επιθυμητή θέση και μπορούν να ανακτηθούν χρησιμοποιώντας την AdvancedFunction 2 (βλ. παρακάτω).



ADVANCED PROGRAM 2 – Retrieve Workout Settings

Εκτός από τη λειτουργία AutoStore που περιεγράφηκε παραπάνω, το μόνιτορ S4 της WaterRower επιτρέπει τη χειροκίνητη αποθήκευση των ρυθμίσεων προπόνησης.

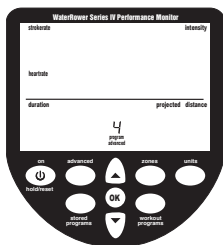
- Περιηγηθείτε στα προηγμένα προγράμματα χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **ADVANCED**. Όταν επιλεγθεί το Advance Program 2, πιέστε το **OK**.
- Περιηγηθείτε στην επιθυμητή θέση αποθήκευσης της προπόνησης (1 έως 9) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα Scroll. Πιέστε το **OK** όταν φτάσετε στην επιθυμητή θέση αποθήκευσης.
- Οι ρυθμίσεις προπόνησης που ήταν αποθηκευμένες στη συγκεκριμένη θέση θα φορτώθουν.



ADVANCED PROGRAM 3 – Projected Duration

Το μόνιτορ S4 της WaterRower σας επιτρέπει να δείτε την προβλεπόμενη διάρκεια σε μία προπόνηση διάρκειας. Η προβλεπόμενη διάρκεια είναι η διάρκεια που τίθεται από την απόσταση που έχει οριστεί με βάση την τρέχουσα ένταση. Η προβλεπόμενη διάρκεια πρέπει να επιλεγεί αμέσως πριν την προπόνηση και ισχύει μόνο για αυτή την προπόνηση.

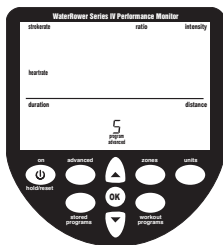
- Περιηγηθείτε στις επιλογές των προηγμένων προγραμμάτων με το πλήκτρο **ADVANCED**. Όταν επιλεγεί το AdvanceProgram 3, πιάστε το **OK**. Η προβλεπόμενη διάρκεια έχει επιλεγθεί.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προβλεπόμενη διάρκεια εμφανίζεται αντί της διάρκειας για 2 δεύτερα κάθε 10 δεύτερα.



ADVANCED PROGRAM 4 – Projected Distance

Το μόνιτορ S4 της WaterRower σας επιτρέπει να δείτε την προβλεπόμενη απόσταση σε μία προπόνηση διάρκειας. Η προβλεπόμενη απόσταση είναι η απόσταση που τίθεται από τη διάρκεια που έχει οριστεί με βάση την τρέχουσα ένταση. Η προβλεπόμενη απόσταση πρέπει να επιλεγεί αμέσως πριν την προπόνηση και ισχύει μόνο για αυτή την προπόνηση.

- Περιηγηθείτε στις επιλογές των προηγμένων προγραμμάτων με το πλήκτρο **ADVANCED**. Όταν επιλεγεί το AdvanceProgram 4, πιάστε το **OK**. Η προβλεπόμενη απόσταση έχει επιλεγθεί.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προβλεπόμενη απόσταση εμφανίζεται αντί της διάρκειας για 2 δεύτερα κάθε 10 δεύτερα.



ADVANCED PROGRAM 5 – Ratio

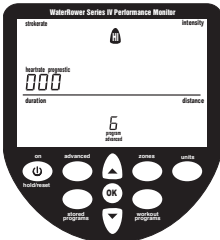
Το μόνιτορ S4 της WaterRower σας επιτρέπει να δείτε την αναλογία μεταξύ των δυναμικών τμημάτων και των τμημάτων επαναφοράς του χτυπήματος. Η αναλογία επαναφοράς πρέπει να επιλεγεί αμέσως πριν την προπόνηση και ισχύει μόνο για αυτή την προπόνηση.

- Περιηγηθείτε στις επιλογές των προηγμένων προγραμμάτων με το πλήκτρο **ADVANCED**. Όταν επιλεγεί το AdvanceProgram 5, πιάστε το **OK**. Η αναλογία δυναμικών τμημάτων και τμημάτων επαναφοράς έχει επιλεγθεί.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προβλεπόμενη απόσταση εμφανίζεται αντί της διάρκειας για 2 δεύτερα κάθε 10 δεύτερα.

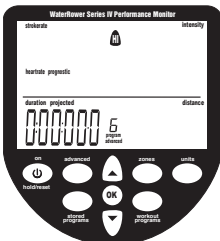
ADVANCED PROGRAM 6 – Advanced Heartrate Analysis

Το μόνιτορ S4 της WaterRower επιτρέπει την προηγμένη ανάλυση παλμού. Η επιλογή είναι διαθέσιμη μόνο κατά τη διάρκεια των Προπονήσεων Ζώνης Καρδιακών Παλμών και πρέπει να έπεται της προπόνησης. Περιηγηθείτε στις επιλογές των προηγμένων προγραμμάτων με το πλήκτρο **ADVANCED** button. Όταν επιλεγεί το Advance Program 6, πιέστε το **OK**.

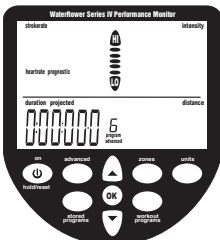
Θα εμφανιστούν οι στατιστικές του καρδιακού παλμού:



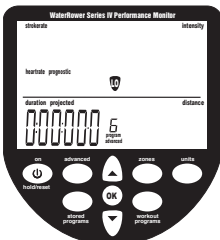
a.) Ανώτατος καρδιακός παλμός: Ο ανώτατος καρδιακός παλμός που επετεύχθη.



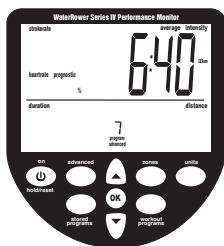
b.) Χρόνος που πέρασε πάνω από την επιθυμητή ζώνη καρδιακού παλμού: Ο χρόνος που πέρασε πάνω από τη ρύθμιση hi της ζώνης καρδιακού παλμού.



c.) Χρόνος που πέρασε στην επιθυμητή ζώνη καρδιακού παλμού: Ο χρόνος που πέρασε μεταξύ της ρύθμισης hi και lo καρδιακού παλμού.



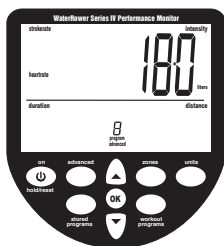
d.) Χρόνος που πέρασε κάτω από την επιθυμητή ζώνη καρδιακού παλμού: Ο χρόνος που πέρασε κάτω από τη ρύθμιση lo της ζώνης καρδιακού παλμού.



ADVANCED PROGRAM 7 – Prognostics

Το μόνιτορ S4 της WaterRower σας επιτρέπει να δείτε τα προγνωστικά σας (το ποσοστό % από έναν ορισμένο χρόνο 2 km). Η επιλογή είναι διαθέσιμη μόνο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων 2 km.

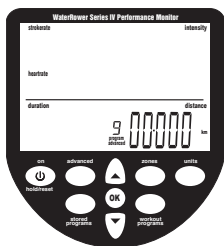
- Περιηγηθείτε στις επιλογές των προηγμένων προγραμμάτων με το πλήκτρο **ADVANCED**. Όταν επιλεγεί το Advance Program 7, πιέστε το **OK**.
- Εισάγετε τον προβλεπόμενο χρόνο των 2 km στην οθόνη intensity χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **SCROLL**. Πιέστε το **OK** όταν φτάσετε στον στόχο διάρκειας των 2km.



ADVANCED PROGRAM 8 – Tank Volume

Το μόνιτορ S4 της WaterRower σας επιτρέπει να εισάγετε τον όγκο νερού στη δεξαμενή. Ο όγκος νερού είναι απαραίτητος στον υπολογισμό της ισχύος (watts).

- Περιηγηθείτε στις επιλογές των προηγμένων προγραμμάτων με το πλήκτρο **ADVANCED**. Όταν επιλεγεί το Advance Program 8, πιέστε το **OK**.
- Εισάγετε τον όγκο νερού της δεξαμενής στο παράθυρο intensity χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **SCROLL**. Πιέστε το **OK** όταν φτάσετε στον επιθυμητό όγκο νερού.



ADVANCED PROGRAM 9 – Firmware Version / Total Machine Distance

Το μόνιτορ S4 της WaterRower μπορεί να δείξει την έκδοση λογισμικού και τη συνολική απόσταση που έχει κάνει το μηχάνημα.

- Περιηγηθείτε στις επιλογές των προηγμένων προγραμμάτων με το πλήκτρο **ADVANCED**. Όταν επιλεγεί το Advance Program 9, πιέστε το **OK**. Θα εμφανιστούν η συνολική απόσταση (σε χιλιόμετρα) και η έκδοση λογισμικού.

Εάν αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με την οθόνη S4 σας, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον Αντιπρόσωπό μας ή να επισκεφτείτε τον ιστότοπο σέρβις μας ηλεκτρονικά στη διεύθυνση:
www.waterrowerservice.com.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΓΓΥΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ

ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη της WaterRower, για μία χρονική περίοδο που αναφέρεται κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης. Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. αναλαμβάνει να επισκευάσει το Μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία αποκατάστασης της βλάβης. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην αντιπροσωπεία και στους εμπόρους της για την συντήρηση του μηχανήματος. Εν τη απουσία ενός εμπόρου, της αντιπροσωπείας ή της παροχής υπηρεσιών επισκευής, αυτές οι εγγυήσεις θα αντιμετωπιστούν άμεσα από την ΜΕΚΜΑ Α.Ε.. Η περίοδος εγγύησης ισχύει ως ακολούθως:

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ για οικιακή χρήση είναι:

Πλαίσιο : 5 έτη, Λοιπά μέρη: 2 έτη

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

1. Επιδειχθεί από τον αγοραστή η νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής, ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης) που αναφέρει την ημερομηνία αγοράς, τον τύπο του μηχανήματος και τον αριθμό κατασκευής (serial number) αν υπάρχει. Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση εγγύησης σε τρίτο.
2. Κατάλληλη χρήση της WaterRower σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
3. Κατάλληλη εγκατάσταση από μία εξουσιοδοτημένη επιχείρηση υπηρεσιών σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
4. Η Εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα να καθορίζει αυτή και κατά την κρίση της, την αντικατάσταση ή την επισκευή των ανταλλακτικών, καθώς επίσης, τον τόπο, τον χρόνο και τον τρόπο επισκευής. Ρητώς αναφέρεται ότι αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση, λόγω προσωρινής έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης.
5. Οι ζημιές του μηχανήματος τελειώνουν κατά την διάρκεια την μεταφοράς και της εγκατάστασης.
6. Χρήση ακατάλληλων καθαριστικών υλικών όπως περιγράφονται στα βήματα προληπτικής συντήρησης στο παρόν εγχειρίδιο χρήσης.
7. Χρήση και αποθήκευση του προϊόντος σε δυσμενείς καιρικές συνθήκες (ακραίες θερμοκρασίες και υγρασίας).
8. Ατύχημα, κακή χρήση, κακή εφαρμογή που είναι αποτέλεσμα οποιασδήποτε τροποποίησης πέρα από αυτές που εγκρίνονται από την WaterRower.
9. Ακατάλληλη προληπτική συντήρηση όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο χρήσης.

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

1. Στο τμήμα επισκευών (service) της Εταιρείας μας. Η μεταφορά του μηχανήματος από και προς το τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την σωστή συσκευασία και την μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η Εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά την μεταφορά από τρίτο.

2. Με μετάβαση του τεχνικού της Εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησης του τεχνικού βαραίνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της Εταιρείας μας.

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαίες ζημιές, όπως ζημιές ιδιοκτησίας.
2. Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχάνημα. ΔΕΝ ισχύει οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:
 1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής συναρμολόγησης, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
 2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
 3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του χρήστη.
 4. Όταν έχει γίνει υπερχειλίση της δεξαμενής του νερού του προϊόντος, όπως περιγράφεται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.
 5. Όταν γίνεται χρήση διαφορετικού καθαριστικού προϊόντος στην δεξαμενή νερού, πέρα από αυτό που εγκρίνεται από την WaterRower.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ

Κρατήστε την απόδειξη αγοράς σας (ή αντίγραφο της). Αν η υπηρεσία επισκευής εκτελείται, είναι στο συμφέρον σας να λάβετε και να κρατάτε όλες τις αποδείξεις. Αυτή η γραπτή εγγύηση σας δίνει τα συγκεκριμένα νόμιμα δικαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε άλλα δικαιώματα που ποικίλλουν από κράτος σε κράτος. Η υπηρεσία επισκευής κάτω από αυτήν την εγγύηση πρέπει να ληφθεί με την ακολουθία αυτών των βημάτων, σε εντολή:

1. Επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο έμπορο. Ή
2. Ελάτε σε επαφή με το τμήμα service (210) 2758228.

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ WATERROWER ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΚΓΡΙΣΗ.

Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν στην αντιπροσωπεία χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθει σε επαφή μαζί σας το τμήμα service, επικοινωνήστε με:

ΜΕΚΜΑ Α.Ε.

Γρ. Λαμπράκη 21, Λυκόβρυση, Τ.Κ. 14123

Τηλ. (210) 2758228 - Fax (210) 2774798

E-mail: service@mekma.gr

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ή οι προδιαγραφές προϊόντων όπως περιγράφονται ή επεξηγούνται υπόκεινται σε αλλαγή από τον κατασκευαστή χωρίς προειδοποίηση.

Προϊόν: WaterRowert με κονσόλα S4.....

Ημερομηνία Αγοράς:



UNITED STATES | www.waterrower.com

560 Metacom Avenue | Warren, RI 02885

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

UNITED KINGDOM | www.waterrower.co.uk

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

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

GREECE | www.mekma.gr

21 Gr. Lampraki Str. | Likovrisi, Athens 14123

Tel: +30 (0)210 2758 228 | mekma@mekma.gr

AUSTRALIA | www.waterrower.com.au

Unit 8/46-50 Wellington Rd. | South Granville, NSW 2142

Tel: +61 (0) 2 9681 4221 | info@waterrower.com.au