



Инструкция пользователя  
Руководство по сборке

## ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением тренажера WaterRower.

Гребля во всем мире признана идеальным физическим упражнением – плавные и ритмичные движения, оказывающие воздействие на весь организм приводят к непревзойденным результатам и доставляют эстетическое удовольствие.

«Существует множество причин, почему люди начинают заниматься греблей. Врачи-специалисты в области физиологии считают, что гребля является практически совершенным упражнением для фитнеса – она подходит для любого возраста, оказывает воздействие на практически все группы мышц, при котором колени и другие уязвимые суставы не испытывают излишнего напряжения. Это упражнение доставляет большое удовольствие».

Д-р Филипп Касофски, доктор медицинских наук, публикация в журнале «Physicians' Lifestyle Magazine», май 1989 г.

Большинство гребных тренажеров воспроизводят механические движения при гребле, не учитывая динамику естественного движения, испытываемую при скольжении лодки с командой гребцов по поверхности воды.

При создании тренажера WaterRower особое внимание мы уделяли воссозданию физической динамики гребли с целью достижения максимально возможного результата и получения эстетического удовольствия.

Для того чтобы вы могли получить максимальное удовольствие от занятий на тренажере WaterRower, рекомендуем четко следовать инструкциям по технике гребли и программам тренировок. Мы надеемся, что вопросы, затронутые в данном Руководстве, расширят запас Ваших знаний о фитнесе в целом, и Вы сможете добиться лучших результатов при достижении конкретных целей упражнений.

Ваш тренажер WaterRower будет работать без нареканий долгие годы. Мы настоятельно рекомендуем четко следовать прилагаемым инструкциям по сборке, в частности по правильному порядку сборки, а также придерживаться предложенного порядка проведения технического обслуживания тренажера.

Надеемся, что ваш тренажер WaterRower будет приносить вам радость на протяжении многих лет.

ПРИМЕЧАНИЕ: Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.

## НАСТРОЙКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Тренажер WaterRower уникален, так как использует тянущее движение, позволяющее задавать скорость выполнения упражнения. Скорость движения гребного судна напрямую зависит от частоты выполнения тянущих движений, гребцы на воде увеличивают темп выполнения этого движения: чем быстрее передвигается лодка, тем сильнее гребцы должны грести и больше усилий прилагать. Этот процесс похож на плавание.

Тренажер WaterRower также не требует каких-либо настроек для увеличения сопротивления: если нужно получить большее сопротивление, просто гребите быстрее и сильнее, тренажер будет адекватно реагировать на это.

## УРОВЕНЬ ВОДЫ

При помощи воды в баке можно установить вес, аналогичный весу лодки и гребцов, плывущих по реке. Изменение уровня воды не изменяет сопротивление, оно просто меняет вес, который пользователь пытается сдвинуть с места. Увеличение уровня воды используется для имитации веса более тяжелой лодки и гребцов, а уменьшение - соответственно для имитации веса легкой лодки и небольшого веса гребцов.

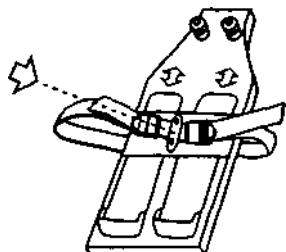
Уровень воды устанавливается по желанию спортсмена или в соответствии с типом пользователя; интенсивность курса изменяется более быстрым или медленным перемещением выбранного веса. Датчик уровня находится на баке за компьютером. Обычные настройки:

Дети	12-14 л
Женщины	14-16 л
Спортсмены	16-18 л

ПРИМЕЧАНИЕ – заливайте в бак обычную воду из-под крана. Водопроводная вода содержит добавки, которые препятствуют росту водорослей. Дистиллированная и очищенная вода не содержит этих добавок, что способствует росту водорослей, поэтому ее использовать не рекомендуется. (Обратитесь к разделу «Периодическое техническое обслуживание» для получения информации об обращении с водой). Если тренажер WaterRower хранится при температуре ниже нуля градусов, в воду рекомендуется добавлять спиртосодержащую жидкость.

## ПОЛОЖЕНИЕ С МИНИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ НА ПЯТКИ

Данное положение было разработано для достижения максимального комфорта во время занятия. Ремешок расположен таким образом, что он пересекает ногу в точке поворота пальцев ног (у подушечек пальцев ног). Благодаря этому пятка может отрываться от опорной площадки для ног в тот момент, когда туловище пользователя сдвигается вперед. Положение, в котором на пятки приходится минимальная нагрузка, может быть легко настроено под разных пользователей. Для настройки нажмите на кнопку, расположенную между ремешками и сдвиньте опорную площадку, как показано на рисунке.



## ТЕХНИКА ГРЕБЛИ

Правильная техника гребли является обязательным условием для получения максимальной пользы от использования тренажера WaterRower, достижения превосходной спортивной формы и эстетического наслаждения от занятий греблей.

Основной принцип гребли заключается в согласованных действиях мышц ног, спины и рук. При

гребке используются все перечисленные мышцы, а так как группы мышц значительно отличаются по силе, чрезвычайно важно использовать их в правильной последовательности.

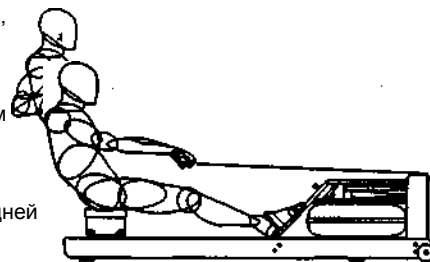
Выполняйте перечисленные ниже семь шагов, для того чтобы научиться правильной последовательности действий, и, что наиболее важно, правильной посадке.

Очень важно выполнять эти действия плавно, без рывков и значительных усилий, равномерно передавая усилие воде.

**Итоговое положение** – ноги прямые, брюшные мышцы поддерживают торс, давление на опорную площадку для ног.

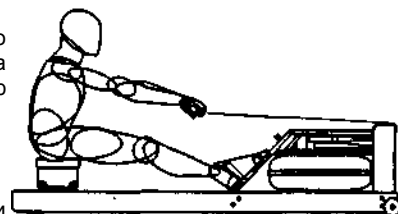
#### Фаза восстановления

**Этап 1** – сначала вытяните руки, затем начните наклоняться. Таз при этом должен оставаться неподвижным.



**Этап 2** – сделайте движение тазом, при котором вес тела перемещается с задней на переднюю часть сидения.

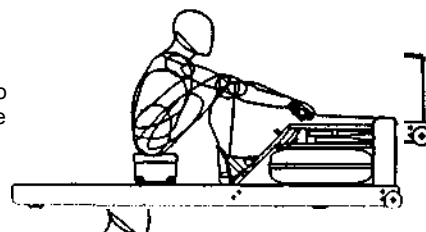
**Этап 3** – тело плавно передвигается вверх по наклонной плоскости, при этом оно по-прежнему наклонено вперед. Давление постепенно передается на ноги, когда голени принимают вертикальное положение. Плечи и руки полностью расслаблены, голова поднята. Это положение «ЗАХВАТА».



#### Фаза Движения

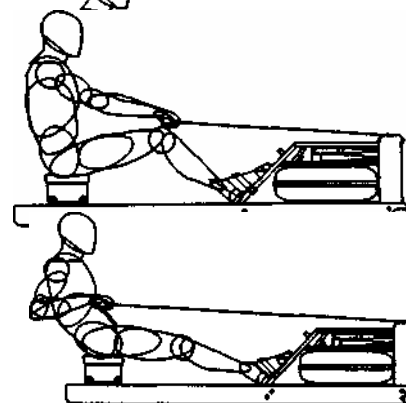
**Этап 1** – движение ног: оттолкнитесь ногами, спину слегка наклоните вперед, руки выпрямлены и расслаблены, плечи свободны.

**Этап 2** – по мере того как ноги продолжают двигаться на постоянной скорости, тело начинает раскрываться, плечи расправляются, увеличивая ускорение, достигнутое на Этапе 1.



**Этап 3** – на постоянной скорости тело распрямляется, руки начинают сгибаться по мере выпрямления ног.

**Финишная позиция** – при прямой спине ручень притягивается к основанию грудной клетки. Пальцы ног упираются в опорную площадку.



## ОСНОВЫ

На рисунках показаны положения, через которые вы проходите при выполнении гребка. По возможности установите сбоку от вас зеркало, для того чтобы во время занятия вы могли проверять и корректировать свою технику гребли. Для начинающих особенно важно следить за согласованными действиями мышц рук, спины и ног. Заметьте, что во время силовой фазы сначала задействуются мышцы ног, затем спины, а после этого – мышцы рук, а во время фазы восстановления (в промежутках между гребками) руки выпрямляются, а положение спины изменяется, прежде чем сгибаются ноги. В результате ручка должна двигаться вперед – назад по одной плоскости, следующий способ поможет Вам проверить технику выполнения упражнения: если вам приходится поднимать руки над уровнем колен, вы выполняете его неправильно!

## СОВЕТЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ХОРОШЕЙ ТЕХНИКИ

Гребля – это упражнение, в ходе которого мышцы рук и спины увеличивают ускорение, задаваемое мышцами ног. Во время гребка следует добиваться равномерного ускорения, сохраняя постоянное давление на ноги во время всей рабочей фазы упражнения.

Во время фазы восстановления рекомендуется двигать тазовой частью, а не сгибать спину. В этом случае Ваша поясница четко фиксирована, и, если Вы все выполняете правильно, Вы почувствуете, как при движении вес тела перемещается с задней части сидения на переднюю. Если Вы чувствуете дискомфорт, выполняя это упражнение с прямыми ногами, нужно работать над гибкостью подколенного сухожилия, так как неразработанные сухожилия не обеспечат нужной растяжки, и это, в свою очередь, приведет к позиции с ослабленной спиной.

Мышцы верхней части туловища, в частности мышцы плеч, должны быть расслаблены. Во время фазы движения представьте, что Вы «висите» на ручке при движении назад. Это позволяет снять лишнее напряжение, а также обеспечивает правильно скоординированную работу мышц спины и ног при «захвате».

## ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Полезное упражнение, которым пользуются все гребцы, - это разбивание процесса гребка на отдельные движения. Особенно полезны следующие два упражнения :

**Гребля с фиксированным сидением** – попробуйте сделать перекат с тазовой части, оказывая давление на ступни ног, двигаясь вперед и назад между положениями 1 и 3 – с эффективными гребками, не двигая ногами.

**Упражнение «Захват»** – упражняйтесь в расслаблении мышц плеч и координации работы ног и спины, двигаясь между положениями 4 и 5. На этой стадии гребка вся работа выполняется ногами, так что угол наклона тела должен быть постоянным, а руки должны быть вытянуты на протяжении всего упражнения.

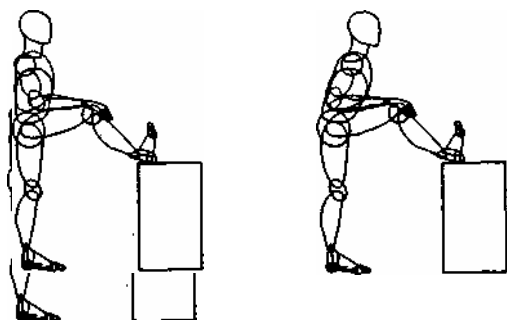
Каждое упражнение должно длиться не меньше минуты, после чего следует вернуться к полному циклу гребка. Эти упражнения помогают Вам улучшать координацию движений.

Для получения более подробной информации о технике выполнения упражнений обращайтесь в компанию WaterRower или посетите интернет-сайт [www.waterrower.com](http://www.waterrower.com).

## РАСТЯЖКА И РАЗОГРЕВ

Значение растяжки и разминки невозможно переоценить. Особую важность при занятиях греблей имеют упражнения по растяжке подколенного сухожилия, спины и плеч. Выполняйте эти упражнения в ходе разминки и после окончания основных упражнений.

Мы включили в данное руководство несколько рисунков, которые могут быть вам полезны. Рекомендуем проконсультироваться с врачом перед началом растяжки, для того чтобы удостовериться, что данные упражнения вам подходят.



**Растяжка подколенных сухожилий** – бедра параллельны земле, оба бедра и плечи направлены вперед. Обе ступни должны быть слегка повернуты внутрь, пальцы подняты вверх. Опорная нога должна быть выпрямлена, вес должен быть перенесен на внутреннюю часть ступни опорной ноги. Повращайте верхнюю часть туловища над бедрами, чтобы разработать подколенное сухожилие.



**Для растяжки** спины сядьте на твердую поверхность, повторяйте упражнение 7 – 10 раз. Мобилизацию и краткие упражнения по растяжке мышц рекомендуется делать перед, длительные же упражнения - после занятий на тренажере. Если Вы занимаетесь дольше 45 минут, в середине занятия рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку (только для спины и подколенных сухожилий) – тем самым вы защитите мышцы от повреждения.

## ГИДРАТАЦИЯ

Гидратация имеет важное значение, в особенности если температура воздуха высокая. Пейте воду во время коротких перерывов на растяжку между этапами занятия, после окончания занятия убедитесь, что вы выпили достаточно жидкости.

## ФИЗИОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Большинство из нас признает преимущества занятий спортом, которые помогают улучшить общее физическое состояние и здоровье. Тем не менее лишь немногие из нас, в том числе спортсмены, достижениями которых мы можем гордиться, полностью понимают физиологические процессы, протекающие во время занятий спортом и знают наилучшие пути достижения поставленных в ходе занятия целей.

Для получения максимально возможной пользы от занятий спортом необходимо четко представлять себе цели, которых следует добиваться в ходе упражнений. Различают множество целей: «накачивание» мышц, улучшение выносливости, снижение или поддержание веса, улучшение спортивных показателей или просто избегание негативных последствий, возникающих при современном малоподвижном образе жизни.

Многие представления о физических упражнениях обоснованы недостаточно хорошо, а некоторые из них вообще не соответствуют действительности. Классическим примером такого заблуждения является известное изречение «без труда не вытащишь и рыбку из пруда», которое многие ошибочно связывают с неизбежным преодолением трудностей и дискомфортом при занятиях спортом.

Ниже мы рассмотрим некоторые реалии из области спортивной медицины, попытаемся развеять некоторые мифы и выделить самые оптимальные способы достижения требуемого результата.

Для начала разделим программы упражнений на две группы: упражнения, основанные на преодолении сопротивления и на аэробном эффекте.

## **УПРАЖНЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИИ СОПРОТИВЛЕНИЯ**

Упражнения, основанные на преодолении сопротивления, предназначены для увеличения мускульной силы или размеров мускулов. Мышечные клетки намеренно повреждаются специальной перегрузкой, тело инстинктивно реагирует на повреждение, пытаясь восстановить клетки, для того чтобы они смогли справиться с будущими перегрузками, при этом увеличивая их объем и силу.

Некоторые полагают, что при этом увеличивается число мускулов, но это не так: количество мускульных клеток в теле человека заложено на генетическом уровне.

Физическое состояние мышц определяется их силой, выносливостью и гибкостью. Упражнения, основанные на преодолении сопротивления, имеют кратковременный эффект и не всегда улучшают выносливость или гибкость. Результатом этого может быть даже снижение выносливости, так как по мере роста мышечных клеток снижается количество жидкости, необходимой для транспортировки кислорода.

Также есть свидетельства, доказывающие, что упражнения, направленные на преодоление сопротивления, могут вызвать повышение артериального давления.

## **АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Аэробные упражнения задействуют механизмы, при помощи которых организм генерирует энергию для выполнения работы. Основным «топливом» для производства энергии являются запасы жира, углеводов и протеина, содержащиеся в организме. Организм перерабатывает эти виды топлива в энергию в ходе одного из двух процессов, аэробного метаболического процесса и анаэробного метаболического процесса.

В ходе аэробного метаболического процесса энергия производится посредством переработки запасов топлива с помощью кислорода (поставляемого вместе с кровью), при этом образуются два вещества – углекислый газ и вода (которые выводятся с дыханием и потом).

В результате аэробного процесса вырабатывается большая часть энергии, используемой медленно реагирующими волокнами мышечных тканей (это крайне важно для выносливости клеток).

Когда в крови недостаточно кислорода для производства энергии аэробным путем, процесс называют анаэробным. При анаэробном процессе потребление углеводов как первичного источника энергии при отсутствии кислорода приводит к образованию побочного продукта - лактата (молочной кислоты). Именно лактат приводит к усталости и болезненным ощущениям в мышцах, которые обычно являются признаками слишком напряженных занятий. В результате анаэробного процесса производится большая часть энергии, потребляемой быстро реагирующими волокнами мышечных тканей (это крайне важно для увеличения силы и активности).

В начале упражнения энергия производится преимущественно анаэробным путем, до тех пор пока дыхательная и сердечно-сосудистая системы не начнут поставлять кислород в достаточном количестве для производства аэробной энергии, что вызывает учащение дыхания и ЧСС. После того как поставляется достаточное количество кислорода, большая часть энергии производится аэробным путем, но баланс поддерживается за счет анаэробного процесса. Образующийся в ходе анаэробного процесса лактат легко распределяется по организму, не вызывая усталости.

По мере увеличения интенсивности упражнения способность мышц производить энергию аэробным путем достигает уровня, определяемого возможностями дыхательной и сердечно-сосудистой систем поставлять кислород. На этом этапе организм не может доставлять дополнительный кислород, и процесс производства энергии становится анаэробным. Этот переходный момент соответствует максимальному выходу аэробной энергии и называется аэробным порогом. Продолжение занятия после достижения этого уровня приводит к быстрому увеличению количества лактата, что приводит к усталости и последующему прекращению упражнения.

Знание механизмов аэробного и анаэробного процесса необходимо для успешного достижения конкретных целей упражнения. Сжигание жира (или поддержание веса), упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой системы (выносливость сердечно-сосудистой системы) и анаэробные упражнения (выносливость) – все это основано на понимании механизма производства энергии.

## **ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА**

При сниженной интенсивности организм в качестве «топлива» использует смесь жиров и углеводов. При достижении максимального аэробного результата процент потребления жиров в качестве «топлива» снижается до нуля. При увеличении продолжительности упражнения также растет процент потребления жиров.

Если целью Ваших упражнений является поддержание веса, то в качестве «топлива» необходимо сжигать как можно больше жиров (а не углеводов). Этот результат лучше всего достигается при низкой интенсивности и большей продолжительности занятий. При повышении интенсивности в ходе аэробного процесса сжигается больше углеводов, и эффективность регулирования веса уменьшается. При низкой интенсивности (60-70% максимального выхода аэробной энергии) Вы обычно можете разговаривать, при этом не требуется особых усилий. Подобного эффекта можно достичь при краткой прогулке.

## **АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА**

Длительная программа занятия способствует увеличению эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы по снабжению организма кислородом. Занятия также укрепляют легкие, сердце, сосуды и капилляры, что приводит к улучшению общего физического состояния и выносливости.

При занятиях на уровне 70-80% от максимального аэробного уровня лактат накапливается в подаваемой крови в большем количестве, чем он обычно выделяется печенью, почками и другими внутренними органами. Занятия с большей нагрузкой приведут к увеличению содержания лактата в крови, учащению сердцебиения и ритма дыхания, усталости мышц, а со временем – возможно и к прекращению занятий. Продолжение занятий с такой, либо более низкой интенсивностью будет способствовать поддержанию уровня лактата на таком уровне, что человек не устанет, поэтому продолжительность занятия будет ограничена только имеющейся энергией.

Если целью занятия является аэробная тренировка (укрепление сердечно-сосудистой системы/выносливости), необходимо проводить занятие с такой интенсивностью, чтобы можно было избежать усталости вследствие образования лактата. Такой результат лучше всего достигается при средней интенсивности и средней/большой продолжительности занятий. Средний уровень интенсивности (70 - 80% от максимальной аэробной нагрузки) лучше всего достигается при равномерных нагрузках, без болевых ощущений в мышцах.

## **АНАЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА**

В ходе анаэробной тренировки (через минуту с начала занятия) начинает вырабатываться лактат. Увеличение количества лактата влечет за собой резкое уменьшение интенсивности занятия или его полное прекращение.

Накопление лактата ограничивает влияние анаэробного занятия на суммарное образование энергии. Энергию можно выработать быстро, но общая работоспособность и отдача энергии ограничены.

Посредством регулярных тренировок можно повышать уровень интенсивности, при котором начинается накопление лактата. Добиться наилучших результатов по увеличению эффективности аэробного процесса тренировки следует проводить со средним уровнем интенсивности. Проведение занятий с анаэробным уровнем интенсивности может привести к быстрой утомляемости спортсмена, и преимущество может носить скорее психологический, чем физиологический характер.

Продолжительные занятия с высоким уровнем интенсивности не только снижают эффективность упражнений, направленных на снижение веса и эффект от аэробной тренировки, но также приводит к быстрой утомляемости. Вследствие этого может ухудшиться техника выполнения упражнений, что повышает риск получения травм.

## **КАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ САМОЕ ЛУЧШЕЕ?**

Выбор правильной программы упражнений в значительной мере зависит от вашего здоровья, возраста, общего уровня физической подготовки, и целей упражнений. Мы считаем, что рекомендовать конкретные программы упражнений нецелесообразно, более правильным решением будет предложить основные принципы, которыми следует руководствоваться во время выполнения занятий. Для получения более подробной информации обратитесь к продавцу, предлагающему продукцию компании WaterRower.

Мы настоятельно рекомендуем обратиться за консультацией к врачу или специалисту в области лечебной физкультуры, который поможет составить индивидуальную программу упражнений, ориентированную на выполнение поставленных вами целей. Программа, состоящая из нескольких видов упражнений, расширяющих спектр поставленных задач, возможно также поможет вам получить большее удовлетворение от комплексной программы тренировки.

## **РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ**

**Цель** – как описано выше, перед началом занятий мы настоятельно рекомендуем понять, каких целей вы хотите добиться в ходе тренировок, и каким образом их можно оптимизировать, с учетом интенсивности и продолжительности занятий.

**Растяжка** – как подчеркивалось выше, растяжка имеет очень важное значение. Рекомендуем вам обратиться к физиотерапевту, для того чтобы определить, как заниматься растяжкой в соответствии с вашими потребностями. Растяжка не только улучшает гибкость вашего тела, но и предотвращает травмы, оставляя вас в хорошей форме и расслабляя вас для наилучшего выполнения упражнений.

**Разогрев** – не начинайте сразу заниматься с полной силой. Даже если вам не хватает времени, лучше сократить продолжительность основной части занятия, чем начать заниматься, не разогрев мышцы. Плавное увеличение нагрузки позволит вашим мышцам растянуться и разогреться до рабочего состояния. Если вы не будете разогревать мышцы, вы можете растянуть или порвать их.

**Занятие** – цели, которые вы ставите перед собой, должны быть реальными. В противном случае вы рискуете получить растяжение, или лишиться удовольствия, с которым обычно связано выполнение упражнения. Занимайтесь с комфортом, в пределах ваших возможностей: намного лучше завершить упражнение, когда вы чувствуете себя расслабленным и освеженным, а не выжатым "как лимон". Поговорка, гласящая «Без труда не выловишь и рыбку из пруда» в данном случае не совсем уместна.

По мере улучшения вашего физического состояния вы сможете ставить перед собой новые задачи. Удовольствие и польза, получаемые от тренировок, очевидна после не одной тренировки, а целой серии занятий, продолжающихся несколько недель, а то и месяцев, и годов... После того как вы поймете это, вы сможете мотивировать себя и поддерживать хороший уровень физической подготовки на протяжении всей жизни.

Если вы почувствовали головокружение или дискомфорт, немедленно прекратите занятие, если эти симптомы не исчезнут, обратитесь к врачу.

**Охлаждение** – в той же степени, как при разогреве вы подготавливаете мышцы для начала занятия, так и при охлаждении вы подготавливаете мышцы для отдыха. Правильно проведенная фаза охлаждения очистит ваше тело от молочной кислоты, выработанной во время занятия, и предотвратит ооченение и болезненные ощущения в мышцах.

**Запись результатов.** Записывать результаты ваших тренировок, в том числе информацию о самочувствии во время и после занятия весьма полезно. Благодаря этому вы сможете проследить за улучшением результатов. Если вы хотите получить более подробную информацию о записи результатов занятий на тренажере WaterRower, обратитесь к компании WaterRower или посетите наш веб-сайт по адресу [www.waterrower.com](http://www.waterrower.com).

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПЕРЕД ПУСКОМ В ЭКСПЛУАТАЦИЮ

В течение первых нескольких недель использования деревянные детали тренажера WaterRower «приспособятся» к температуре и влажности окружающей среды. На протяжении этого периода настоятельно рекомендуется осторожно затягивать все крепежные винты при помощи прилагаемого шестигранника.

Кроме того, по той причине что в процессе эксплуатации приводной ремень и ремень отдачи натягиваются, возможно потребуется натянуть и амортизирующий шнур. Для этого установите рукоятку в крайнем переднем положении и настройте стяжку ремня амортизатора/отдачи таким образом, чтобы немного увеличить натяжение. В течение первого месяца эксплуатации эти две простые операции нужно будет произвести лишь один-два раза.

## ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Периодическое обслуживание требуется для поддержания нормального уровня воды в резервуаре. Мы настоятельно рекомендуем использовать воду из водопровода, так как она содержит хлор и другие химические элементы, препятствующие размножению бактерий, водорослей и т.д. Время от времени содержание хлора в воде нужно увеличивать. Для этого растворяйте в воде таблетки, предназначенные для очистки воды. Подробная информация находится на задней обложке Руководства пользователя. Хлор разлагается под воздействием солнечного света: при постоянном нахождении под прямыми солнечными лучами для этого потребуется примерно 6 месяцев, а при искусственном освещении - порядка двух лет. Если вы обнаружили, что вода обесцветилась, немедленно растворите в ней очищающую таблетку. Если вода грязная, рекомендуем вам опорожнить резервуар, сполоснуть и наполнить его чистой водой, и растворить в ней таблетку с очищающим препаратом. Категорически запрещается использовать отбеливатели на основе хлора, так как они могут привести в негодность резервуар, изготовленный из поликарбоната.

Если тренажер WaterRower хранится при температуре ниже нуля градусов, в воду рекомендуется добавлять спиртосодержащую жидкость.

## ОЧИСТКА

Для поддержания нормального внешнего вида и сохранности гребной тренажер WaterRower следует содержать в чистоте. Особенно важно проверять, чтобы на рычагах и ремешком механизме в пространство между верхней и нижней декой не накапливалась пыль. Пыль можно удалять при помощи пылесоса.

Поверхность направляющих все время должна быть чистой, пыль не должна засорять колесики сидения, их можно очищать при помощи куска влажной материи.

Поверхность резервуара можно очищать при помощи чистящих средств. Перед очисткой прочтите описание к чистящему средству, убедитесь в том, что оно не содержит метилированных хлоратов и жидкости на основе аммиака.

## УХОД ЗА ДЕРЕВЯННЫМИ ДЕТАЛЯМИ

Изготовленные из натуральной древесины тренажеры компании WaterRower были обработаны специальными препаратами, которые проникают глубоко в массив дерева. Древесина не требует никакого ухода, за исключением периодического стирания пыли и полировки. Со временем ваш превосходный гребной тренажер WaterRower покроется прекрасной темной патиной.

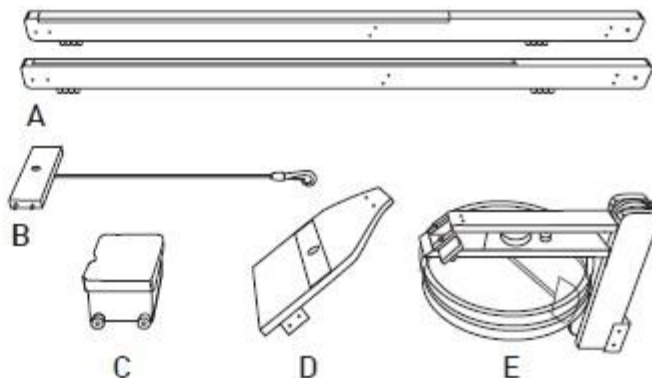
## СБОРКА

Тренажер WaterRower поставляется в частично собранном состоянии в двух коробках, защищающих его от повреждений и позволяющих сэкономить во время транспортировки. Для того чтобы собрать тренажер, вам потребуется порядка получаса. Инструменты, которые вам потребуются для сборки, поставляются в комплекте с деталями тренажера.

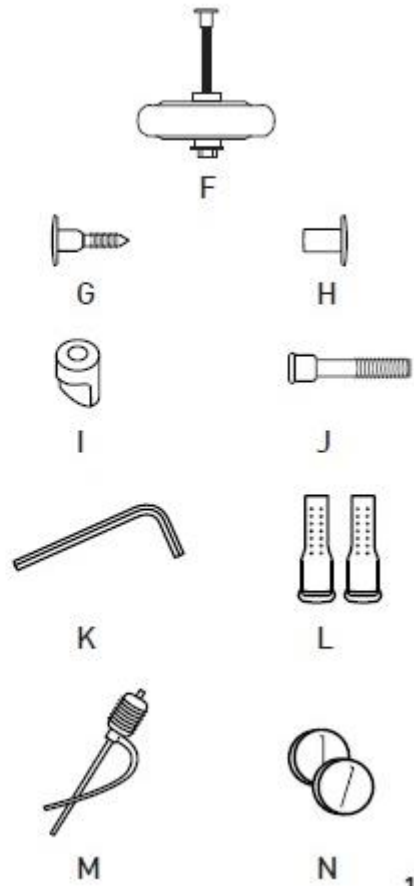
Все мы когда-то расстраивались, столкнувшись с непонятной инструкцией по сборке. По этой причине мы приложили все усилия, для того чтобы сделать наши инструкции по возможности ясными и лаконичными. Не пугайтесь деталей - все чрезвычайно просто. Мы постарались сделать для вас процесс сборки как можно более комфортным.

## КОМПОНЕНТЫ

- A** Рельсы – 2 шт
- B** Распорка
- C** Сиденье
- D** Подставка под ноги
- E** Резервуар в сборе



- F Колесо транспортировочное – 2 шт
- G Болт крепежный специальный – 4 шт
- H Гайка крепежная специальная – 4 шт
- I Держатель рукояти - 2 шт
- J Болт крепления держателя рукояти -2 шт
- K Ключ шестигранный 5 мм. – 1 шт
- L Подпятник/подставка под стопу – 2 шт
- M Помпа для залива воды – 1 шт
- N Таблетка для консервации воды – 3 шт



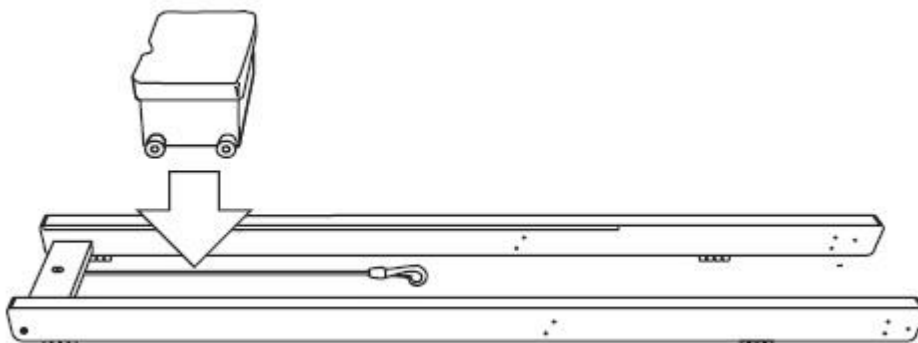
**ШАГ №1**

Положите направляющие на пол, черными выступами внутрь, и соедините заднюю распорку при помощи прилагаемых винтов и шестигранника



**ШАГ №2**

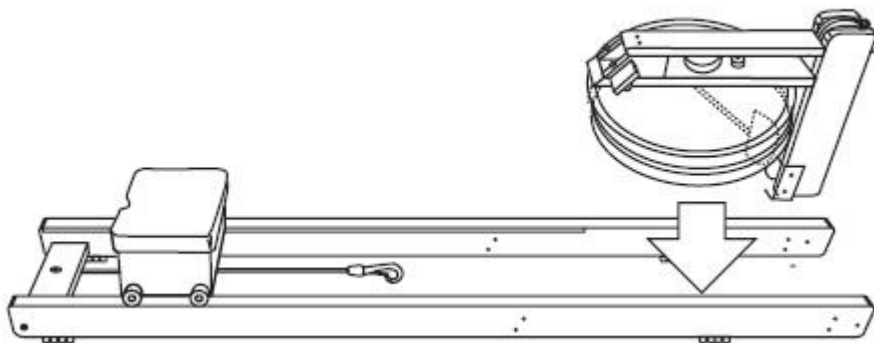
Установите сидение между направляющими, выемкой по направлению к задней части тренажера. Возможно, потребуется слегка развести направляющие для того чтобы установить сидение на место.





### ШАГ №3

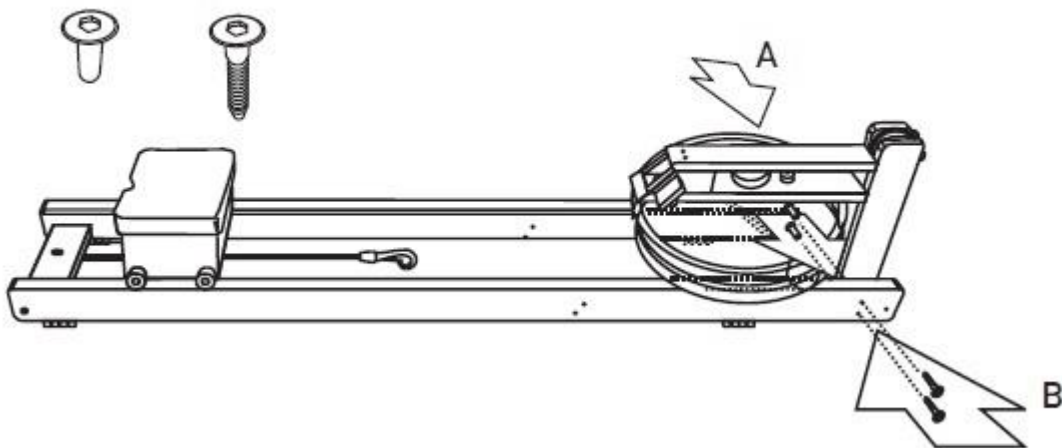
Установите резервуар в сборе между направляющими



### Шаг №4

Вставьте гайки и винты, крепящие резервуар и опорную площадку для ног к направляющим в пунктах А и В. Устанавливайте гайки с внутренней, а винты – с наружной стороны. Если у вас возникнут какие-либо проблемы с выравниванием отдельных компонентов, ослабьте крепежи, выровняйте компоненты относительно друг друга и вновь затяните крепежи.

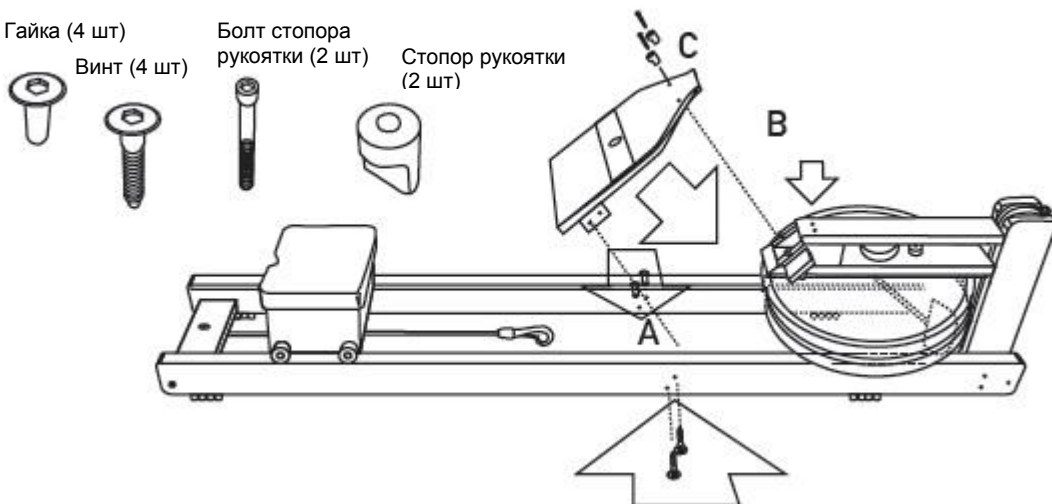
Гайка (4 шт) Винт (4 шт)



### ШАГ №5

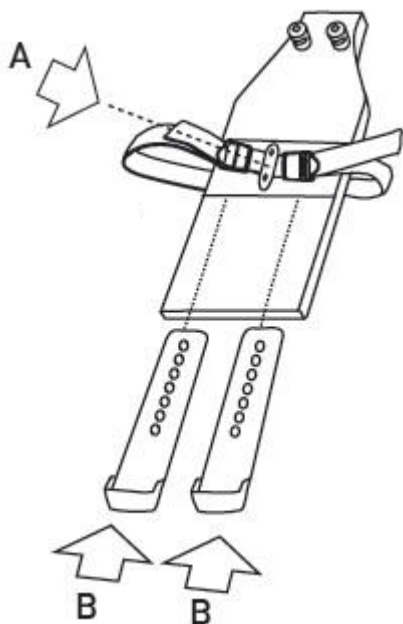
Установите опорную площадку для ног между направляющими таким образом, чтобы два верхних отверстия оказались напротив отверстий с резьбой, сделанных в черной детали резервуара. Прикрутите суппорт рукоятки на место при помощи соответствующих винтов. Возможно потребуется слегка ослабить два винта, находящиеся на верхней деке (В) для настройки правильного зазора опорной площадки для ног. Вставьте гайки и болты, прикрепляя площадку для ног к рельсам (А). Прикрутите стопоры рукояток в позицию (С), используя Болты стопора рукояток. Не прилагайте слишком много усилий.

Гайка (4 шт) Винт (4 шт) Болт стопора рукоятки (2 шт) Стопор рукоятки (2 шт)



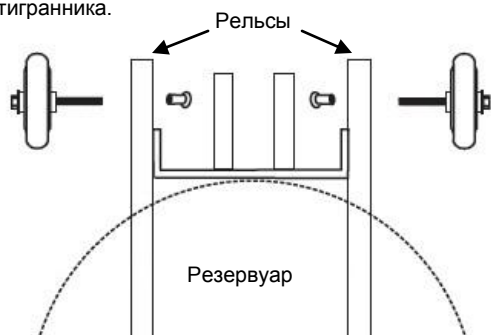
### ШАГ №6

Нажмите на кнопку регулировки положения пятки в состоянии покоя (А) и установите подкладки для ног на пластину (В).



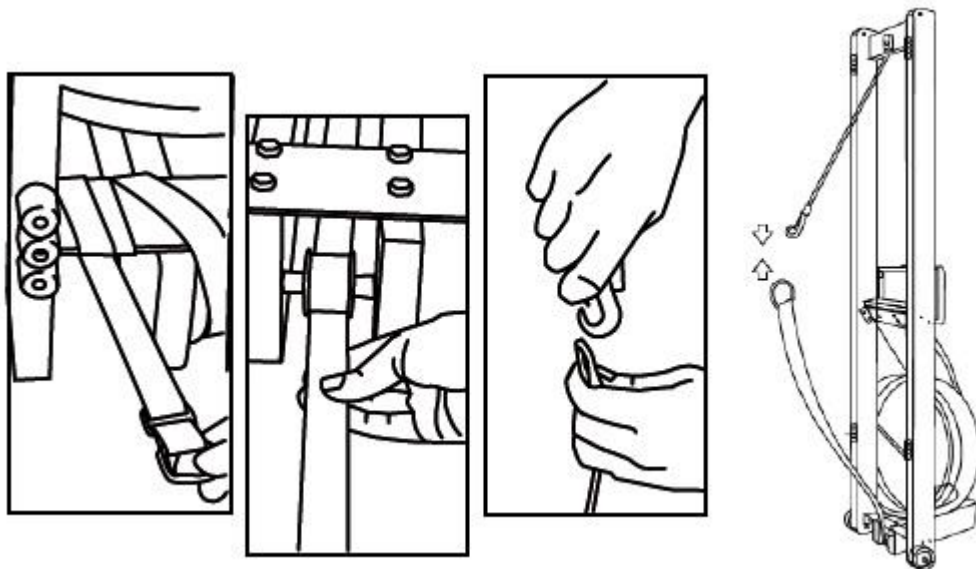
### ШАГ №7

Демонтируйте колесики (2) и закрепите их на направляющих, как показано на рисунке. Затяните их при помощи прилагаемого шестигранника.



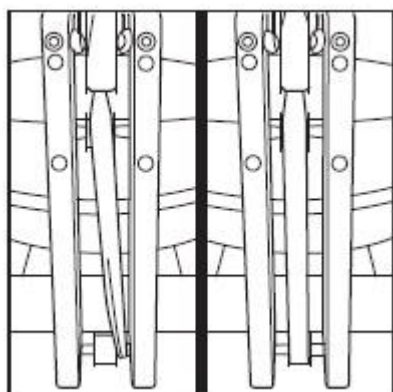
### ШАГ №8

Установите тренажер WaterRower в вертикальном положении и присоедините к ремню амортизатор (пружинное устройство).



### ШАГ №9

Перед наполнением резервуара и началом занятий проверьте следующее, убедитесь в том, что натяжные ремни равномерно плавно двигаются через все направляющие.



Не выровнены

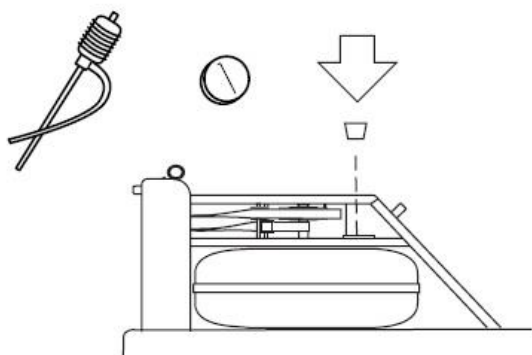
Выровнены

### ШАГ №10

Положите тренажер на пол, при помощи прилагаемого сифонного насоса (либо шланга) наполните резервуар до необходимого уровня хлорированной водой из городского водопровода. Не используйте дистиллированную или очищенную воду, так как она не содержит добавок, препятствующих росту водорослей. Если вода лишь слегка хлорирована, возможно потребуется растворить в резервуаре с водой одну из таблеток, прилагаемых к настоящему Руководству пользователя (для получения более подробной информации обратитесь к разделу «Периодическое обслуживание»).

Не заполняйте резервуар тренажера более чем на половину, так как это может привести к протечкам (обратитесь к разделу "Уровень воды").

Вставьте пробку (возможно ее нужно будет слегка смочить для облегчения установки).



Поздравляем, ваш тренажер WaterRower готов к использованию.

Пожалуйста обратитесь к разделу Техническое обслуживание.

### Замена батарей питания

Батареи находятся под верхней декой, за опорной площадкой для ног, рядом с пробкой резервуара. Для того чтобы заменить батареи, снимите держатель с зажима и замените батареи питания по одной, следите за правильностью их установки (в соответствии с маркировкой на держателе).

### Винты не входят в отверстия

Ослабьте все винты и попробуйте затянуть их снова.

При помощи гаечного ключа слегка ослабьте винты с тыльной стороны опоры для ног (у кронштейна резервуара). Не забудьте затянуть их позже.

Если отверстия в направляющих и кронштейне не совпадают, возможно кронштейн опоры для ног или резервуар установлен кверху ногами. Для того чтобы исправить это, при помощи гаечного ключа демонтируйте и замените кронштейн.

### Монитор не включается

Проверьте, правильно ли установлены батареи. (возможно они «сели») Снимите заднюю заглушку монитора при помощи отвертки и проверьте, нормально ли установлены два разъема. Если эти операции ни к чему не привели, демонтируйте электрическую плату и отправьте ее в наш адрес для замены.

### Монитор работает неправильно

Убедитесь в том, что темно-зеленая резиновая полоса в верхней части муфты соединяет ее с небольшим приводным ремненным шкивом, направляющим информацию на монитор. Если это не так, при помощи пинцета натяните зеленую ленту

вокруг небольшого приводного шкива. Удостоверьтесь в том, что приводной ремень не касается зеленой резиновой ленты и небольшого приводного шкива.

Убедитесь в том, что пластиковое колесо в муфте не приподнимается. Если это не так, надавите на него, чтобы вернуть его в требуемое положение. Если это повторится, снимите панель верхней деки, выньте и вновь поставьте на место деталь после того, как нанесете на нее немного супер-клея. Помните, что после установки панели верхней деки следует установить зеленую резиновую ленту. Проверьте, все ли правильно, и присоединен ли тахометр к компьютеру.

#### **Неправильные значения ритма гребли**

Проверьте, не задевает ли за что-нибудь тахометр или шкив тахометра. Если показания тахометра приостанавливаются, на нем отображается конец гребка, с этого времени он отметит более высокий, чем ожидалось, ритм гребков.

#### **ГАРАНТИЯ**

WaterRower Inc. (компания WaterRower) в течение одного (1) года со дня поставки гарантирует замену или ремонт на заводе или в авторизованном сервис-центре тренажер WaterRower или детали тренажера, в которых будет обнаружена неисправность.

Гарантия будет считаться недействительной, если, по мнению WaterRower, неполадка будет результатом: (а) несчастного случая, неправильного использования или использования деталей, предоставленных не компанией WaterRower; (б) повреждения вследствие износа оборудования (с) профилактического обслуживания, несоответствующего рекомендациям, указанным в Руководстве пользователя тренажера WaterRower.

Владелец несет ответственность за доставку тренажера WaterRower или деталей тренажера WaterRower на завод WaterRower или в авторизованный сервис-центр.

Тренажер WaterRower или деталь тренажера должны быть упакованы, чтобы предотвратить повреждения, компания WaterRower не несет ответственности за повреждения, которые могут возникнуть в процессе перевозки. Отправка по почте осуществляется с предоплатой, на упаковке должны быть указаны Ваше имя, адрес и номер телефона, а также описание неисправности. К посылке должны быть приложены документы, подтверждающие покупку.

Компания WaterRower возвратит тренажер или деталь владельцу за свой счет, если жалоба не будет признанной недействительной. В случае признания гарантии недействительной стоимость тестирования, ремонта и доставки оплачивается заявителем (лицом, претендующим на получение гарантийных услуг).

Эта гарантия не может быть передана другому лицу. Если меняется владелец тренажера, гарантия переоформляется за отдельную плату. WaterRower несет ответственность за неисправные детали WaterRower, полученные от производителя или любого официального дилера в течение ДЕВЯНОСТА (90) ДНЕЙ со дня поставки.

WaterRower Inc. не несет ответственности за какой-либо положительный и побочный ущерб, косвенные или реальные убытки.

Перечисленные в данном разделе гарантийные обязательства могут быть использованы вместо другой гарантии, указанной или подразумеваемой, включающей но не ограничивающейся гарантией на товарное состояние или занятие спортом с определенной целью.

Условия данной гарантии не ставят под сомнение и не влияют на законные права покупателя, а также не ограничивают и не исключают ответственность за смертельные случаи или травмы, вызванные халатностью со стороны WaterRower.

#### **WaterRower US**

30 Cutler Street, Warren, RI 02885  
Tel: +1 (401) 247-7742, Fax: +1 (401) 247-7743  
support@waterrower.com  
www.waterrower.com

## Инструкция по эксплуатации монитора S4

### ВВЕДЕНИЕ

Дизайн монитора контроля WaterRowerS4 сочетает высокий уровень современных технологий и удобство для пользователя.

Монитор WaterRower серии 4 состоит из 6 информационных окон и окон программирования, 6 клавиш быстрого выбора и 3 навигационных клавиш.

Окна дисплея WaterRowerS4 включают в себя:

Intensity (Интенсивность) – показывает интенсивность тренировки в различных единицах

Strokerate (Частота гребка) – показывает количество гребков в минуту

Heartrate (Частота сердечных сокращений) – показывает количество сердечных сокращений в минуту

Zone Bar (Линейка зоны) – показывает положение относительно предустановленной рабочей зоны

Duration (Продолжительность) – показывает продолжительность тренировки во времени

Distance (Дистанция) – показывает пройденную дистанцию в различных единицах измерения

Клавиши быстрого выбора WaterRowerS4 включают в себя клавиши:

On and Reset (Включение и сброс) – включает монитор S4 и, при удержании, сбрасывает информацию на мониторе

Unit Setting (Настройка единиц измерения) – изменяет единицы измерения интенсивности и дистанции

Zone Setting (Настройка зоны) – устанавливает зоны для линейки зон

Workout Programs Setting (Настройка программ тренировки) – устанавливает тип тренировки и параметры

Stored Program Recall (Вызов сохраненной программы) – вызывает историю установок тренировки

Advanced Functions (Расширенные функции) – дает доступ к различным расширенным функциям

Навигационные клавиши WaterRowerS4 включают в себя:

OK – выбор настройки

Up Scroll – прокрутка единиц измерения/вариантов выбора вверх

Down Scroll – прокрутка единиц измерения/вариантов выбора вниз



## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОКНА

### Окно Intensity (Интенсивность)

В окне интенсивности монитора WaterRowerS4 отображаются скорость (или средняя скорость) в m/s (метры в секунду), mph (мили в час), /500m (минут на 500 м), /2km (минут на 2 км). В окне также отображаются мощность в ваттах и потребление энергии в cal/hr (калории, сожженные за час). Единицы измерения могут быть изменены (см. ниже, Настройка единиц измерения). Могут быть установлены зоны для тренировок с зонами интенсивности (см. ниже, Настройка зон).

### Окно Strokerate (Частота гребка)

Окно частоты гребка монитора WaterRowerS4 показывает частоту гребка (количество гребков в минуту) в strokes/min (гребки в минуту). Могут быть установлены зоны для тренировок с зонами частоты гребка (см. ниже, Настройка зон).

### Окно Heartrate (Частота сердечных сокращений)

В окне частоты сердечных сокращений отображается частота сердечных сокращений (доступно, если включена дополнительная функция контроля частоты сердечных сокращений) в beats/min (удары в минуту). Могут быть установлены зоны для тренировок с зонами частоты сердечных сокращений (см. ниже, Настройка зон). Приемник сигналов для измерения частоты сердечных сокращений и нагрудный датчик для снятия показаний приобретается отдельно и в комплект тренажера не входит.

### Окно Zone Bar (Линейка зоны)

В окне линейка зоны отображается положение ниже, в пределах и выше запрограммированных настроек зоны. Зоны могут быть установлены для интенсивности, частоты гребков и частоты сердечных сокращений (см. ниже, Настройка зон).

### Окно Duration (Продолжительность)

В окне продолжительности отображается истекшее время (или общее время тренировки) в часах, минутах, секундах и десятых долях секунды. Окно продолжительности также может быть запрограммировано так, чтобы отображать оставшееся время (см. ниже, Настройки тренировки – продолжительность тренировки).

### Окно Distance (Дистанция)

В окне дистанции отображается пройденная дистанция (или общая дистанция тренировки). В качестве единиц измерения могут быть установлены метры, мили, километры или гребки (см. ниже, Настройка единиц измерения). Окно дистанции также может быть запрограммировано, чтобы отображать оставшуюся дистанцию (см. ниже, Настройка тренировки – Дистанция тренировки).

### Окно Program (Программа)

Программное окно помогает пользователю управлять рядом расширенных функций. Расширенные функции включают в себя: сохранение и поиск программ настройки тренировок вручную, установку продолжительности для тренировок на дистанцию, установку дистанции для тренировок с определенной продолжительностью, расширенный анализ частоты сердечных сокращений, соотношение силовая фаза/ фаза возвращения в исходное положение, прогноз на 2 км, объем резервуара, общая пройденная дистанция и версия встроенной программы (см. ниже, Настройка расширенных функций).



## НАСТРОЙКА ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

Единицы измерения, отображаемые на дисплее, могут быть изменены с помощью клавиши "units". Единицы измерения появляются в следующей последовательности: интенсивность – средняя интенсивность – дистанция – интенсивность – и т.д.

### Единицы измерения интенсивности

Прокрутите значение в окне до окна интенсивности с помощью клавиши "units" (появятся цифры единиц измерения интенсивности, а также слово "intensity" и индикатор единиц измерения интенсивности).

Прокрутите до нужных единиц измерения интенсивности (m/s, mph, /500m, /2km, watts или cal/hr) с помощью клавиш-стрелок.

Когда будут подсвечены нужные единицы измерения, нажмите клавишу "OK", и монитор вернется в режим готовности.

### Единицы измерения средней интенсивности

Прокрутите значение в окне до окна средней интенсивности с помощью клавиши "units" (появятся цифры единиц измерения интенсивности, а также слово "average intensity" и индикатор единиц измерения интенсивности).

Прокрутите до нужных единиц измерения интенсивности (m/s, mph, /500m, /2km, watts или cal/hr) с помощью клавиш-стрелок.

Когда будут подсвечены нужные единицы измерения, нажмите клавишу "OK", и монитор вернется в режим готовности.

### Единицы измерения дистанции

Прокрутите значение в окне до окна дистанции с помощью клавиши "units" (появятся цифры единиц измерения дистанции, а также слово "distance" и индикатор единиц измерения дистанции).

Прокрутите до нужных единиц измерения дистанции (meters, miles, km или strokes (гребки)) с помощью клавиш-стрелок.

Когда будут подсвечены нужные единицы измерения, нажмите клавишу "OK", и монитор вернется в режим готовности.



## НАСТРОЙКА ЗОН

Настройка зон позволяет пользователю установить верхнюю (HI) и нижнюю (LO) границы для частоты сердечных сокращений, интенсивности и частоты гребка. Когда превышает граница установленной зоны LO, начнет мигать индикатор линейки зоны "LO" и прозвучит звуковой сигнал низкой частоты. Когда нарушается граница установленной зоны HI, начнет мигать индикатор линейки зоны "HI" и прозвучит звуковой сигнал высокой частоты. При работе в пределах верхней и нижней границ зон, положение в этом диапазоне будет отображаться с помощью промежуточных линеек зон.

### Настройка зоны частоты сердечных сокращений

Прокрутите до окна частоты сердечных сокращений с помощью клавиши "zones" (появятся цифры верхнего значения единиц измерения частоты сердечных сокращений, а также индикатор "heartrate", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку HI).

Прокрутите до нужного значения верхней границы частоты сердечных сокращений с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет показано нужное значение верхней границы, нажмите клавишу "OK" (появятся цифры нижнего значения единиц измерения частоты сердечных сокращений, а также индикатор "heartrate", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку LO).

Прокрутите до нужного значения нижней границы частоты сердечных сокращений с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение нижней границы, нажмите клавишу "OK", и монитор вернется в режим готовности.

### Настройка зон интенсивности

Прокрутите до окна интенсивности с помощью клавиши "zones" (появятся цифры верхнего значения единиц измерения интенсивности, а также индикатор "intensity", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку HI).

Прокрутите до нужного значения верхней границы интенсивности с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет показано нужное значение верхней границы, нажмите клавишу "OK" (появятся цифры нижнего значения единиц измерения интенсивности, а также индикатор "intensity", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку LO).

Прокрутите до нужного значения нижней границы интенсивности с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение нижней границы, нажмите клавишу "OK", и монитор вернется в режим готовности.

### Настройка зон частоты гребка

Прокрутите до окна частоты гребка с помощью клавиши "zones" (появятся цифры верхнего значения единиц измерения частоты гребка, а также индикатор "strokerate", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку HI).

Прокрутите до нужного значения верхней границы частоты гребка с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет показано нужное значение верхней границы, нажмите клавишу "OK" (появятся цифры нижнего значения единиц измерения частоты гребка, а также индикатор "strokerate", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку LO).

Прокрутите до нужного значения нижней границы частоты гребка с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение нижней границы, нажмите клавишу "OK", и монитор вернется в режим готовности.





## НАСТРОЙКА ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам программировать тренировки вручную: дистанция, продолжительность и интервальные тренировки (фазы работы по дистанции или по продолжительности, разделенные фазами отдыха). По окончании тренировки будет показана статистика.

### Настройка дистанции тренировки

Прокрутите до окна дистанции с помощью клавиши “workout programs” (появятся цифры значения дистанции, а также индикаторы “distance” и единиц измерения дистанции, будет мигать индикатор “workout”, а линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к HI).

Прокрутите до нужного значения дистанции тренировки с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение дистанции тренировки, нажмите клавишу “OK”, и монитор вернется в режим готовности. Функция монитора S4 AutoPreview (автоматический предварительный просмотр) автоматически прокрутит на мониторе настройки дистанции тренировки.



### Настройка продолжительности тренировки

Прокрутите до окна продолжительности с помощью клавиши “workout programs” (появятся цифры значения продолжительности тренировки, а также индикатор “duration”, будет мигать индикатор “workout”, а линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к HI).

Прокрутите до нужного значения продолжительности тренировки с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение продолжительности тренировки, нажмите клавишу “OK”, и монитор вернется в режим готовности. Функция монитора S4 AutoPreview (автоматический предварительный просмотр) автоматически прокрутит на мониторе настройки продолжительности тренировки.



### Настройка дистанции интервальной тренировки

Прокрутите до окна дистанции интервальной тренировки с помощью клавиши “workout programs” (появятся цифры значения дистанции, а также индикаторы “distance” и единиц измерения дистанции, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “work”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к HI. В окне программы появится цифра 1, означающая первую сессию работы).

Прокрутите до первого значения дистанции тренировки с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение дистанции тренировки, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “rest”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к LO. В окне программы появится цифра 1, означающая первую сессию отдыха).

Прокрутите до первого значения продолжительности отдыха с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто первое значение продолжительности отдыха, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения дистанции, а также индикаторы “distance” и единиц измерения дистанции, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “work”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к HI. В окне программы появится цифра 2, означающая вторую сессию работы).

Когда будет достигнуто нужное значение дистанции тренировки, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “rest”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к LO. В окне программы появится цифра 2, означающая вторую сессию отдыха).

Продолжайте, пока не будет настроено нужное количество фрагментов тренировки. Нажмите клавишу “OK” два раза, чтобы закончить цикл. Функция монитора S4 AutoPreview (автоматический предварительный просмотр) автоматически прокрутит на мониторе настройки дистанции интервальной тренировки.



### Настройка продолжительности интервальной тренировки

Прокрутите до окна продолжительности интервальной тренировки с помощью клавиши “workout programs” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “work”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к HI. В окне программы появится цифра 1, означающая первую рабочую сессию).

Прокрутите до первого значения продолжительности тренировки с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение продолжительности тренировки, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “rest”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к LO. В окне программы появится цифра 1, означающая первую сессию отдыха).

Прокрутите до первого значения продолжительности отдыха с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто первое значение продолжительности отдыха, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “work”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к HI. В окне программы появится цифра 2, означающая вторую рабочую сессию).

Когда будет достигнуто нужное значение продолжительности тренировки, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “rest”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к LO. В окне программы появится цифра 2, означающая вторую сессию отдыха).

Продолжайте, пока не будет настроено нужное количество фрагментов тренировки. Нажмите клавишу “OK” два раза, чтобы закончить цикл. Функция монитора S4 AutoPreview (автоматический предварительный просмотр) автоматически прокрутит на мониторе настройки продолжительности интервальной тренировки.

### СОХРАНЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Монитор WaterRower S4 имеет функцию AutoStore (автоматическое сохранение), которая автоматически сохраняет 9 последних настроек программ тренировок. Программы можно просмотреть (и выбрать) с помощью функции AutoPreview (автоматического просмотра) монитора S4.

### Вызов автоматически сохраненных программ

Прокрутите историю настроек тренировок с помощью клавиши “stored programs”. В программном окне появится историческая последовательность тренировок (от 1 до 9). Функция автоматического просмотра монитора S4 автоматически прокрутит настройки тренировок.

Когда будет подсвечена нужная тренировка, нажмите клавишу OK.



## РАСШИРЕННЫЕ НАСТРОЙКИ

Монитор WaterRower S4 имеет различные расширенные функции, доступ к которым осуществляется с помощью клавиши “advanced programs”.

### ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 1 – Сохранение настроек тренировки

В дополнение к функции автоматического сохранения, описанной выше, монитор WaterRower S4 позволяет сохранять настройки тренировок вручную. Это особенно удобно, если монитором пользуется много пользователей, и новые автоматически сохраняемые программы записываются поверх предыдущих.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “1”, нажмите клавишу ОК. Прокрутите до нужной ячейки сохранения (от 1 до 9) с помощью клавиш прокрутки. Нажмите клавишу ОК, когда будет отображена нужная ячейка.

Настройки Вашей тренировки сохранены в выбранной ячейке и могут быть вызваны с помощью расширенной функции 2 (см. ниже).



### ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 2 – Вызов настроек тренировок

В дополнение к функции автоматического сохранения, описанной выше, монитор WaterRower S4 позволяет сохранять настройки тренировок вручную (см. выше).

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “2”, нажмите клавишу ОК. Прокрутите до нужной ячейки хранения (от 1 до 9) с помощью клавиш прокрутки. При отображении каждой из ячеек хранения настроек тренировки будут прокручиваться соответствующие настройки тренировки, облегчая выбор сохраненной программы. Нажмите клавишу ОК, когда будет отображена нужная ячейка.

Будут загружены Ваши настройки тренировки, сохраненные в выбранной ячейке.



### ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 3 – Предполагаемая продолжительность

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам увидеть предполагаемую продолжительность тренировки с дистанцией. Предполагаемая продолжительность относится к установленной дистанции, с учетом текущей интенсивности.

Предполагаемая продолжительность отображается на месте продолжительности в течение 2 секунд через каждые 10 секунд, она должна быть настроена непосредственно перед тренировкой и действительна только для этой тренировки.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “3”, нажмите клавишу ОК. Функция предполагаемой продолжительности выбрана.



### ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 4 – Предполагаемая дистанция

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам увидеть предполагаемую дистанцию тренировки с определенной продолжительностью. Предполагаемая дистанция относится к установленной продолжительности, с учетом текущей интенсивности.

Предполагаемая дистанция отображается на месте дистанции в течение 2 секунд через каждые 10 секунд, она должна быть настроена непосредственно перед тренировкой и действительна только для этой тренировки.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “4”, нажмите клавишу ОК. Функция предполагаемой дистанции выбрана.



### ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 5 – Соотношение

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам просматривать соотношение между силовой фазой гребка и фазой возвращения в исходное положение.

Это соотношение отображается на месте интенсивности в течение 2 секунд через каждые 10 секунд, оно должно быть настроено непосредственно перед тренировкой и действительно только для этой тренировки.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “5”, нажмите клавишу ОК. Функция соотношения возвращения в исходное положение : силовая фаза выбрана.



### ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 6 – Расширенный анализ частоты сердечных сокращений

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам осуществлять расширенный анализ частоты сердечных сокращений во время тренировки. Эта функция доступна только во время тренировок с установленными зонами частоты пульса и используется после тренировки.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “6”, нажмите клавишу ОК. Отобразится статистика частоты сердечных сокращений:

(a) Максимальная (пиковая) частота сердечных сокращений – максимальное достигнутое значение



(b) Время, проведенное выше зоны установленной частоты сердечных сокращений – время в зоне выше настройки HI



(c) Время, проведенное в зоне установленной частоты сердечных сокращений – время между настройкой HI и LO для зоны частоты сердечных сокращений



(d) Время, проведенное ниже зоны установленной частоты сердечных сокращений – время в зоне ниже настройки LO



### **ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 7 – Прогноз**

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам просмотреть свой прогноз (в % от времени, установленного для 2 км). Эта функция доступна только во время тренировок на 2 км. Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “7”, нажмите клавишу ОК. Введите предполагаемое время для прохождения 2 км в окне интенсивности с помощью клавиши прокрутки. Нажмите клавишу ОК, когда будет достигнуто предполагаемое целевое время прохождения 2 км.



### **ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 8 – Объем резервуара**

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам ввести объем воды в резервуаре. Значение объема воды необходимо для расчета мощности (в ваттах). Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “8”, нажмите клавишу ОК. Введите значение объема резервуара в окне интенсивности с помощью клавиши прокрутки. Нажмите клавишу ОК, когда будет достигнуто нужное значение объема резервуара.



### **ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 9 – Версия встроенной программы/ Общая дистанция, пройденная на тренажере**

Монитор WaterRower S4 позволяет просмотреть версию встроенной программы (версию программного обеспечения монитора) и общую дистанцию, пройденную на тренажере. Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “8”, нажмите клавишу ОК. На мониторе будут отображены общая дистанция, пройденная за срок службы тренажера (в километрах) и версия встроенной программы.

