

GEbruikersHANDLEIDING
MONTAGE HANDLEIDING
MONITOR INSTRUCTIES
GARANTIE

INHOUDSOPGAVE

Gebruikershandleiding	04 – 11
Montage Handleiding	13 – 19
Monitor Instructies	20 – 26
Garantie	27



INLEIDING

Gefeliciteerd, u bent de eigenaar van een WaterRower.

Roeien is universeel erkend als de perfecte aerobische training – soepel, lage weerstand, ritmisch en voor het hele lichaam – ongeëvenaard om zijn fysiologische voordelen en esthetische genoegens.

“*Roeien, binnenshuis en buitenshuis, op elk intensiteit niveau, vereist een groter inspanning dan ieder andere aerobische training dan ook. Calorieën worden verbrand in relatie tot het aantal spieren die worden gebruikt en de intensiteit en duur van de oefening. Bij roeien met een bewegende zitting wordt een grote spiermassa gebruikt omdat de bovenste, lagere en de rompspieren krachtig gebruikt worden.*”

-Dr. C Everett Koop- Voormalig Amerikaans Chirurg-Generaal

De meeste roeimachines imiteren de beweging van het roeien op een mechanische wijze, hierdoor missen ze de natuurlijke dynamiek die wordt ervaren wanneer een boot met bemanning door het water glijdt.

Bij WaterRower hebben wij de focus op het kopiëren van de lichamelijke dynamiek van roeien, met de kennis dat dit alle fysiologische voordelen zal behalen, zowel als de esthetische genoegens.

Om het gebruik van uw WaterRower te optimaliseren adviseren wij u dat u onze suggesties volgt betreffende de juiste roeitechniek en trainingsprogramma's. Wij hopen dat een aantal van de discussiepunten in deze handleiding uw kennis over sporten in het algemeen zal vergroten, zodat u beter in staat zult zijn uw trainingsdoelen te behalen.

Uw WaterRower is zorgvuldig handgemaakt om u jaren van zorgeloos gebruik te geven. Het zal u niet ontgaan dat iedere WaterRower uniek is vanwege de variatie in kleur en uiterlijk dat van nature voorkomt in echt hardhout. Wij raden aan dat u de instructies goed navolgt, vooral bij het monteren van de machine in de juiste volgorde, en het naleven van het geadviseerde onderhoudsschema.

Wij hopen dat u vele jaren met veel plezier uw WaterRower zult gebruiken!

VEILIGHEID

Wij adviseren een fysioloog te raadplegen voor dat u start met een trainingsprogramma.

Lees alstublieft alle instructies voordat u de WaterRower gaat gebruiken. Aanvullende informatie en advies over het eerste gebruik, roeitechniek en roeitraining kan gevonden worden op www.HowToRow.com.

⚠ Waarschuwing : Hou handen uit de buurt van bewegende delen als de roeimachine in gebruik is. Meer informatie over veilig gebruik kunt u vinden op www.waterrower.nl/veiligheid

UITVOERING

De WaterRower is uniek in het gebruik van weerstand door een training te bieden die geheel wordt bepaald door het tempo van de gebruiker. Omdat de weerstand gelinkt is aan de snelheid, zal een bemanning die met een boot over het water glijdt de intensiteit bepalen door gewoon de snelheid van het roeien aan te passen: hoe sneller de boot gaat hoe groter de weerstand en des te harder het team moet werken.

Er is een soortgelijk effect bij zwemmen.

Door het kopiëren van deze dynamiek hoeft de WaterRower niet aangepast te worden: als er een intensievere training wordt vereist, is het alleen nodig om sneller en harder te roeien. De WaterRower zal dienovereenkomstig reageren.

WATER NIVEAU

De hoeveelheid water in de tank simuleert het gewicht van de boot en bemanning als deze over het water glijdt. Het veranderen van het water niveau verandert de weerstand niet; het verandert simpelweg de massa dat de gebruiker verplaatst.

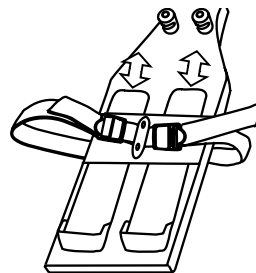
Het verhogen van het water niveau simuleert een zwaardere boot en bemanning, evenzo het verlagen van het water niveau simuleert een lichtere boot en bemanning.

Het water niveau wordt aangepast naar de persoonlijke voorkeur van de gebruiker; de intensiteit wordt simpelweg gewijzigd door de massa sneller of langzamer te verplaatsen. Een niveaumeter is gepositioneerd op de zijkant van de tank. Overvulling van de tank kan invloed hebben op de garantie dekking. Vul de tank niet boven het maximum aangegeven niveau!

OPMERKING – Vul de tank met gewoon kraanwater. Kraanwater bevat toevoegingen die de groei van algen zal voorkomen. Als er geen kraanwater beschikbaar is, gebruik dan gedistilleerd water. Let op, in dat geval dient u een Puritab aan het water toe te voegen (niet in combinatie met de blauwe kleurstof) die u bij de WaterRower heeft ontvangen. (Zie ook de paragraaf over preventief onderhoud voor advies over Water behandeling).

VOETSTEUN POSITIE

De voetsteun is ontworpen om te worden aangepast naar optimaal comfort. De voetband is ontworpen om de voet te kruisen op het buigpunt van de tenen (de bal van de voet). Dit moet het mogelijk maken de hiel van de voetenplank te tillen wanneer de gebruiker naar voren komt na iedere haal. De voetenplank kan makkelijk worden aangepast aan verschillende voet posities. De standaard uitvoering van de voetenplank vereist het indrukken van de knop tussen de voetbanden om de voetsteun naar boven of beneden te verplaatsen.



Opmerking : Draai de bouten van de voetenplank niet vaster!

ONDERHOUD

ONDERHOUD NA HET EERSTE GEBRUIK

Tijdens de eerste weken van gebruik zal het hout van uw WaterRower zich aanpassen aan de temperatuur en vochtigheid van de omgeving. Tijdens deze periode adviseren wij met klem dat u **VOORZICHTIG** alle boutverbindingen vastdraait met de meegeleverde inbussleutel (geplaatst onderop het plankje aan de achterkant van de WaterRower). Wees voorzichtig en draai deze boutverbindingen niet te strak aan.

ATevens kan het nodig zijn om het elastiek (bungee) strakker te spannen wanneer spanning van de handgreep- en recoilband minder wordt. Om dit te kunnen doen dient u de handgreep in de meest voorwaartse positie te plaatsen en de gesp die aan de recoilband zit te verplaatsen. Het kan nodig zijn deze twee simpele opstart procedures één of twee keer te herhalen tijdens de eerste maand van gebruik. Zie ook de video Aanpassen van de Recoilband op :

www.waterrower.nl > Service > Videos

PREVENTIEF ONDERHOUD

Periodiek onderhoud is vereist om de conditie van het water in de tank te onderhouden. We raden ten eerste aan om gewoon kraanwater te gebruiken, dit bevat toevoegingen om het vrij te houden van bacteriën en algen, etc. Het water moet periodiek worden ververs d.m.v. een bijgeleverde zuiveringstablet (bij het gebruik van de blauwe kleurstof is een zuiveringstablet niet nodig). De werking van de zuiveringstablet verminderd door blootstelling aan licht: dit kan variëren van 3 maanden in direct zonlicht tot 2 jaar in een kunstmatig verlichte omgeving. Over het algemeen raden we aan een zuiveringstablet om de 3-4 maanden toe te voegen.

Als het water verkleurt voeg dan onmiddellijk een zuiveringstablet toe. Als het water niet helder is raden we aan de tank te legen, deze om te spoelen met schoon water en daarna opnieuw te vullen met toevoeging van een zuiveringstablet. Gebruik nooit zwembadchloor of een chloorbleekmiddel in de

tank want dit veroorzaakt onherstelbare schade aan de polycarbonaat tank. Het gebruik van een alternatief zuiveringsmiddel in de tank buiten het goedgekeurde WaterRower product kan de garantie schenden.

ONDERHOUD EN SCHOONMAKEN

Om het uiterlijk en de integriteit van de WaterRower te behouden is het noodzakelijk om de machine schoon te houden. Het is vooral belangrijk om stof ophoping te voorkomen in de koppeling en het riem mechanisme tussen de top en bodemplank. Stof kan worden verwijderd met een doek of een stofzuiger.

Het oppervlak van de rails moet schoon gehouden worden om te voorkomen dat stof en vuil slijtage aan de wielen van de zitting veroorzaken; de rails kunnen worden schoongemaakt door er een vochtige doek langs te halen. Het oppervlak van de tank kan worden gereinigd echter, lees alstublieft de instructies van de reinigingsmiddelen voordat u deze gebruikt.

Gebruik geen spiritus, chloor, bleek of op ammonia gebaseerde vloeistoffen Bij HET REINIGEN VAN EEN ONDERDEEL VAN UW WATERROWER. Het gebruik van ongeschikte reinigingsmiddelen kan de garantie laten vervallen.

In onze webshop op waterrower.nl is een Onderhoud Set verkrijgbaar.

ONDERHOUD VAN HET HOUT

De houten WaterRowers zijn afgewerkt met Danish olie wat een diep doordringende afwerking aan het hardhouten frame geeft. Anders dan het af en toe afstoffen heeft het hout verder geen onderhoud nodig. Als u de eigenaar bent van een Oxbridge WaterRower zal het u opvallen dat Kersenhout lichtgevoelig is en dat het een prachtige donkere patina kleur zal ontwikkelen na verloop van tijd. Het gebruik en/of opslag van de WaterRower in guur weer, met inbegrip van maar niet beperkt tot, extreme temperaturen en vocht kunnen de garantie laten vervallen.

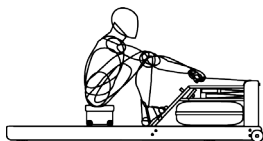
OPBERGEN VAN UW WATERROWER

Uw WaterRower kan staand worden opgeborgen. Til het achtereind op en trek de WaterRower naar u toe en gebruik het momentum om het apparaat rechtop te zetten. Zorg ervoor dat bij opslag van de WaterRower dat de zitting in de voorste positie staat (voor de voetenplank). Wanneer de WaterRower staand wordt opgeborgen staat hij stabiel en neemt hij weinig ruimte in beslag.

GEBRUIK VAN UW WATERROWER

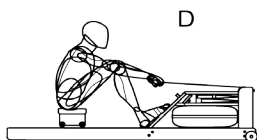
Met de roeiactie gebruikt u 84% van uw spiermassa; van de topjes van uw vingers die de handgreep vasthouden, tot de bal van uw voeten die verbonden zijn met de voetenplank, alle spieren tussen deze twee punten werken mee aan deze roeiactie. De roeiactie bestaat uit zowel snelle (haal fase) en langzame (herstel fase) bewegingen. Het is belangrijk om deze twee bewegingen te combineren in een ritme om zo een soepele, vloeiende en ongehaaste roeiactie te creëren.

De diagrammen hieronder laten 3 basisbewegingen van de roeiactie zien.



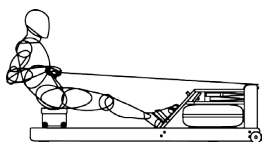
AANVANG POSITIE

Recht op zittend, armen recht vooruit, schouders ontspannen, hoofd omhoog, ogen vooruitkijkend, benen bij elkaar en schenen verticaal.



HAAL FASE

Rijd naar achter met de benen, armen verwijderen van de hendel en buig ze pas weer wanneer de hendel zich boven de knieën bevindt, torso is stevig in een goede houding en de lichaamshoek opent langzaam naarmate u de benen beweegt.



EIND POSITIE

Benen gestrekt, hendel naar de borst getrokken, achterover zittend – net niet verticaal -, torso stevig, schouders ontspannen, hoofd omhoog en ogen vooruitkijkend.

Gun uzelf de tijd om tijdens de eerste paar roeisessies de juiste positie, ratio en het ritme van de roeiactie te oefenen. Met regelmatig roeien zal de techniek makkelijker worden en zult u spoedig de fysiologische voordelen van het roeien ervaren. Bezoek www.HowToRow.com om meer te weten te komen over de fases en posities van de roei techniek.

WATERCOACH

WaterCoach is een online educatief roei- en klant ondersteuningsprogramma ontwikkeld voor gebruikers van een WaterRower om hun kennis van het roeien vanuit een fitness perspectief te kunnen laten verbeteren.

WaterCoach bestaat uit drie programma's voor de WaterRower eigenaar, fitness professional/instructeur en de reguliere roeimachine gebruiker in de sportschool.

- WaterCoach Home - een educatief roei programma met persoonlijk trainings advies voor de WaterRower eigenaar.
- WaterCoach Professional - een educatief roei programma voor de fitness professional/instructeur. Een ACE (American Council of Exercise) gecertificeerde cursus.
- HowToRow - een educatief roei programma voor de roeimachine gebruiker in de sportschool.

Wij hopen dat deze uitgebreide kennis u overtuigd van de ongeëvenaarde voordelen van het roeien en het beste ervaard van uw WaterRower. Voor meer informatie, bezoek www.HowToRow.com.

UW OEFENPROGRAMMA

De meeste van ons erkennen de voordelen van sporten en de potentiële voordelen van onze algehele gezondheid en welzijn. Echter, weinige van ons snappen de fysiologie van bewegen en de beste middelen die nodig zijn voor het bereiken van onze specifieke oefenings doelen.

Om het meeste uit elke oefening te halen, is het essentieel om te weten wat uw oefenings doelen precies zijn. Dit kan zijn het verliezen of behouden van gewicht, verbeteren van algemene kracht, ontwikkelen van uitpuilende spieren, het verbeteren van sportieve concurrentie of simpelweg het vermijden van de gevolgen voor de gezondheid van een moderne sedentaire levensstijl.

Het is belangrijk om een paar verschillende doelen te stellen.

Deze zijn verdeeld in :

- Onmiddellijke doelstellingen – wekelijks
- Korte termijn doelstellingen – maandelijks
- Lange termijn doelstellingen – jaarlijks

Uw lange termijn doelstellingen zijn uw uiteindelijke doelstellingen, om deze te behalen heeft u een basis nodig, dit zijn de korte termijn doelstellingen en onmiddellijke doelstellingen.

De doelstellingen moeten het volgende zijn :

- Specifiek – zet doelen die u wilt behalen op bepaalde data
- Realistisch – leg de lat niet te hoog anders zal de motivatie verloren gaan
- Flexibel – wees voorbereid op tegenslagen zoals blessures en ziekte.

GEWICHTSCONTROLE

Op lagere intensiteit gebruikt ons lichaam een mix van vet en koolhydraat als bron van brandstof. Wanneer de maximale aerobe output is behaald zal het percentage vet dat wordt gebruikt als brandstof naar nul gebracht worden. Wanneer de duur van de oefening langer duurt, zal het verbruik van vet ook verhogen.

Als het behouden van hetzelfde gewicht uw streven is, dan moet de brandstof (voedsel) die u consumeert gelijk zijn aan de brandstof die u verbruikt (bewegen, metabolisme etc.). Trainen voor het behouden van het gewicht wordt het beste bereikt d.m.v. oefeningen op lage intensiteit en met langere duur. Een lage intensiteit (60-70% van de maximale hartslag) is doorgaans een oefening waarbij er nog een gesprek gevoerd kan worden; het is in geen geval inspannend en kan worden bereikt d.m.v. een stevige wandeling.

AEROBE TRAINING

Een voortdurend oefenprogramma zal de efficiëntie van de levering van zuurstof aan het respiratoire en cardiovasculaire systeem verbeteren. Dit verbetert de longfunctie, hartfunctie, vasculaire efficiëntie en capillaire groei, dat leidt tot een verbeterd welzijn en uithoudingsvermogen. Op ongeveer 70 -80 % van de maximale hartslag begint melkzuur te accumuleren in de bloedtoevoer met een hogere snelheid dan door de lever, nieren en andere organen kan worden verwijderd. Trainen op een hogere intensiteit veroorzaakt progressieve accumulatie van melkzuur in het bloed, verhoogde hartslag en ademhaling en veroorzaakt spiervermoeidheid.

Langdurig trainen op of onder deze intensiteit zal het melkzuur op niet-vermoeiende niveaus behouden en de trainingsduur zal worden beperkt tot de uitputting van de beschikbare brandstofbronnen. Als uw trainingsdoel aerobe training is (cardiovasculair/uithoudingsvermogen), dan is het belangrijk om te trainen op een intensiteit dat vermoeidheid door het opbouwen van melkzuur zal voorkomen. Dit wordt het beste bereikt op gematigde niveaus van intensiteit over gemiddelde/lange duur.

Een gemiddelde trainingsintensiteit (70-80% van de maximale hartslag) wordt behaald door bijvoorbeeld een stevige jog, waarbij het ontstaan van spierpijn wordt vermeden.

ANAËROBE TRAINING

Anaerobe training veroorzaakt de opbouw van melkzuur (al na één minuut na aanvang van de training). Bij melkzuurverzadiging zal het nodig zijn om of de trainingsintensiteit te verlagen of een volledig te stoppen.

De accumulatie van melkzuur limiteert de bijdrage van het anaërobe proces naar totale energie productie. Hoewel energie snel wordt geproduceerd, de totale werk capaciteit en de totale productie is beperkt.

Het niveau van intensiteit waarbij melkzuur begint te accumuleren kan worden aangepast door training. Dit kan het beste worden gedaan door het verbeteren van de efficiëntie van het aërobe proces en wordt bereikt door trainen op gemiddelde intensiteit niveaus.

Trainen op anaërobe intensiteiten kan de tolerantie van vermoeidheid van een atleet conditioneren, echter zal het voordeel meer psychologisch dan fysiologisch zijn. Langdurige training op hoge intensiteit schaadt niet alleen de vermindering van het gewicht, maar de snelle aanvang van vermoeidheid kan leiden tot een slechte techniek en het verhogen van risico op letsel.

Anaërobe training wordt gedaan op hoge intensiteiten (80-100% van de maximale hartslag) gedurende een korte periode van tijd (10 seconden tot een paar minuten). Interval training is een vorm van anaërobe training.

TRAINING RICHTLIJNEN

Om te verzekeren dat u het maximale voordeel haalt uit het trainen op uw WaterRower en om onnodige problemen of letsels te voorkomen zijn hier enkele richtlijnen :

- Een medische keuring voor het starten van een trainingsprogramma.
- Gebruik hartslag om uw intensiteit te controleren.
- Doe altijd een warming-up en cooling-down.
- Rek altijd, zeker aan het einde van uw oefening.
- Hou een register bij van uw oefeningen.
- Blijf gehydrateerd.
- Verhoog geleidelijk de intensiteit, duur en frequentie van uw oefeningen.
- Zorg ervoor dat u hersteltijd verwerkt in uw trainingsprogramma.

Voeg variatie toe aan uw oefeningen. (kijk op [HowToRow.com/workouts](https://www.howtorow.com/workouts))

TRAININGSBRONNEN

Voor meer informatie betreft uw trainingsdoelen en typen roeioefeningen bezoek www.HowToRow.com.



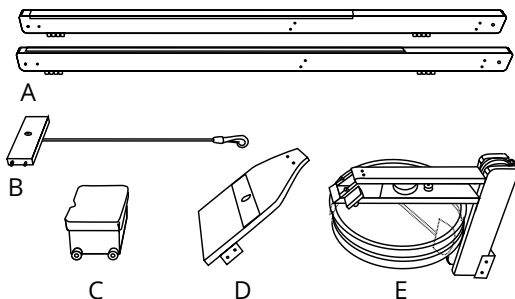
A Rails x 2

B Plankje met Bungee (elastiek)

C Zitting

D Voetenplank

E Tank Unit (met S4 monitor)



F Dolly wiel set (WRP-D100) x 2

G JCB (Bout) (WRP-B711) x 8

H JCN (Moer) (WRP-B700) x 12

I Handgreep Steun (WRP-P430) x 2

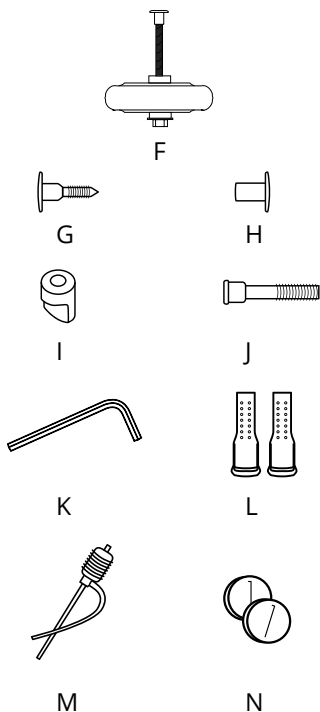
J Handgreep Steunbout (WRP-P455) x 2

K 5 mm Inbussleutel (WRP-B740)

L Voetsteunen (WRP-P700) x 2

M Syphon Pomp (WRP-B405)

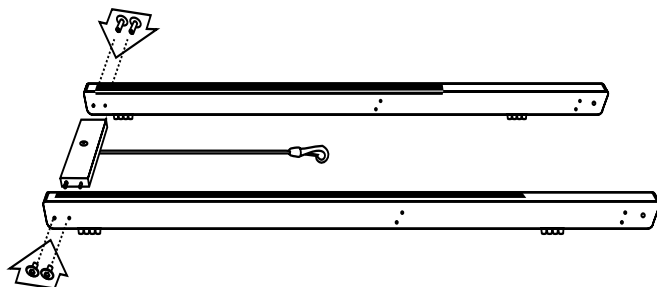
N Puritabs (WRP-B960) x 2



1

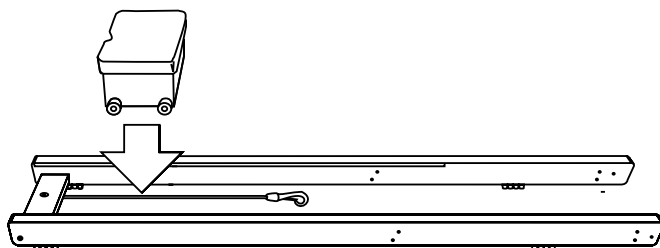
Plaats de rails op de vloer en bevestig het plankje door middel van de JCN moeren en de meegeleverde 5mm inbussleutel.

(x4)



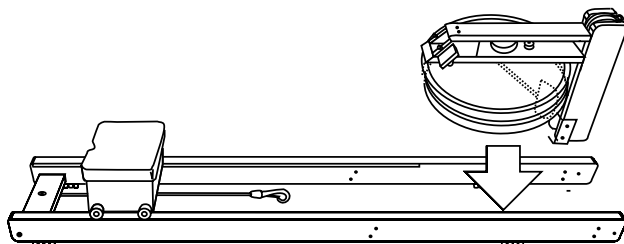
2

Plaats het stoeltje tussen de rails met de inkeping gericht naar de achterkant. De grotere verticaal geplaatste wielen (aan de zijkant van de zitting) moeten op kunststof railstrip lopen bovenop de houten rails. De kleinere horizontale wielen onder de zitting (geleidewielen) moeten tussen de rails zitten. Het kan nodig zijn de rails een klein beetje naar buiten te plaatsen om de zitting goed te kunnen plaatsen.

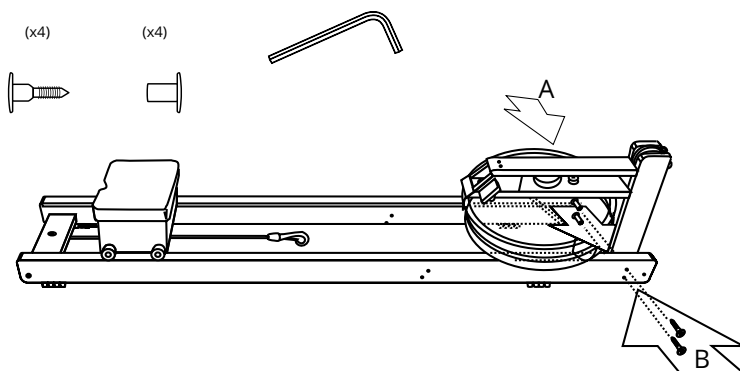


3

Plaats voorzichtig de tankunit tussen de rails.

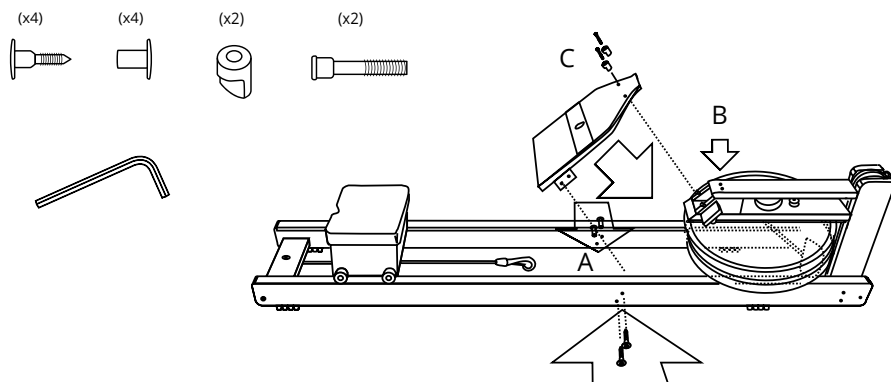


Plaats de JCN moeren en JCB bouten die de tank aan de rails bevestigen op locaties A & B. De moeren moeten aan de binnenkant worden geplaatst en de bouten aan de buitenkant.



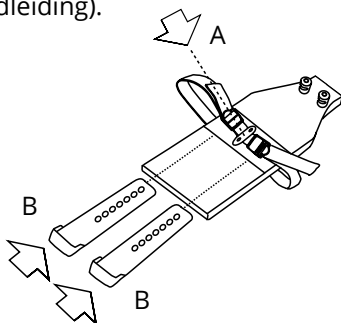
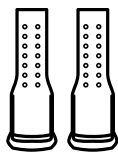
Plaats de voetenplank tussen de rails zodat de bovenste gaten boven de schroefgaten in de tankunit worden gepositioneerd. Het kan nodig zijn om de twee bouten op het Top Deck (B) wat losser te draaien om ruimte te maken voor de voetenplank. Plaats de JCN moeren en JCB bouten die de voetenplank aan de rails verbinden in A. Bevestig de Handgreep steunen in de juiste positie door middel van de Handgreep Steunbouten, deze niet te vast draaien!

*Mocht u enige problemen ondervinden met het uitlijnen van de onderdelen, draai alle bevestigingen los, lijn ze uit en draai weer vast.



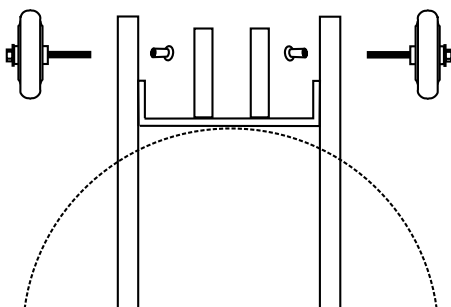
6

Druk de verstelknop voor de Voetsteunen in en schuif de Voetsteunen onder de horizontale Voetsteun Afdekplaat (B). Laat de knop los om de Voetsteunen vast te zetten. U kunt de positie van de Voetsteunen aanpassen naar gelang de afmeting van uw voeten (zie pagina 5 van de handleiding).



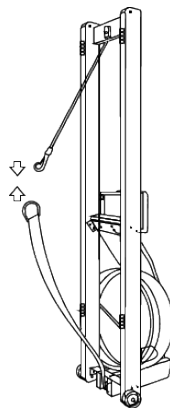
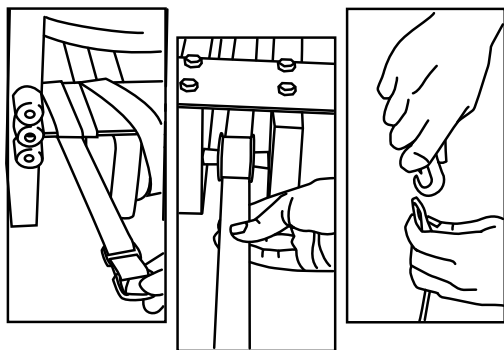
7

Monteer de Dolley Wielen aan de Rails zoals aangegeven en draai deze vast. Let op – De Wielen dienen aan de buitenkant van de Rail gemonteerd te worden.

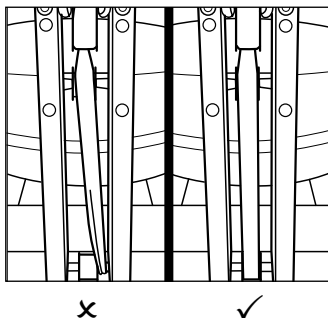


8

Plaats de WaterRower rechtop. Maak de Band (recoil belt) los welke om de metalen beugel is gewikkeld. Zorg ervoor dat de Band correct over de geleidekatrollen loopt. Bevestig het elastiek (Bungee) aan de Band door de haak van het elastiek aan de D-ring van de Band te haken.

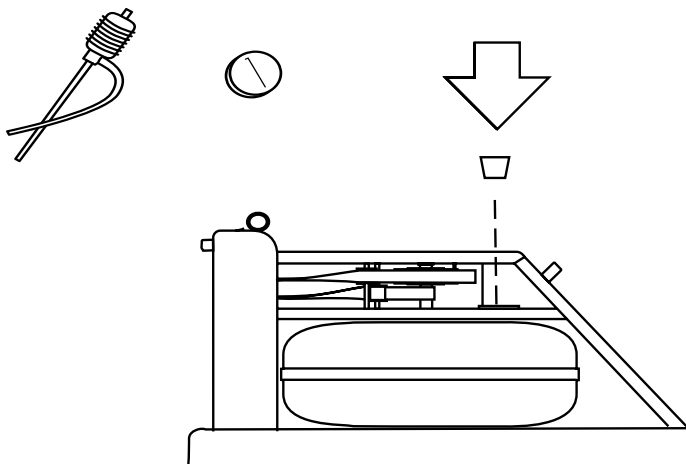


Voordat u de Tank vult en gaat roeien wees er dan zeker van dat de Band (Recoil Belt) soepel over de katrollen loopt.



Plaats de WaterRower weer horizontaal en vul de Tank met (kraan)water, door middel van de meegeleverde Syphonpomp of een slang, tot het juiste niveau (zie Water Niveau sectie in de Gebruikershandleiding). Let op dat u niet meer vult dan 19 liter. Alles meer dan 19 liter geeft een risico tot lekkage wanneer de WaterRower rechtop geplaatst wordt. Kijk voor de juiste waterhoeveelheden op pagina 2 van de Gebruikershandleiding. Herplaats de rubberstop, het kan nodig zijn deze iets vochtig te maken.

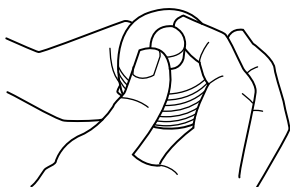
*Verwijder a.u.b. na het vullen overtollig water van de houten delen



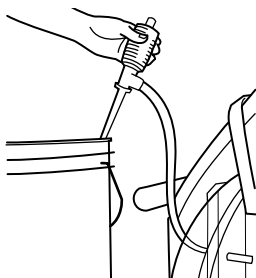
DE TANK VULLEN EN LEGEN

- 1) Draai het dopje op de balg met de klok mee om water te pompen zoals te zien in figuur A
- 2) Plaats het water (b.v. emmer) hoger dan de Tank:
 - Zie figuur B voor het vullen van de Tank
 - Zie figuur C voor het legen van de Tank
- 3) Knijp 4-5 keer in de balg tot het water gaat stromen
- 4) Draai het dopje op de balg tegen de klok in om lucht in de balg te laten en het vacuüm te stoppen.

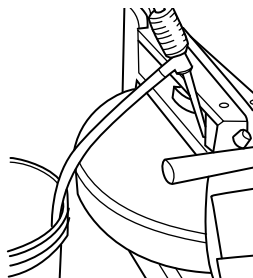
A



B

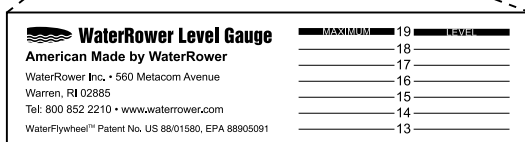
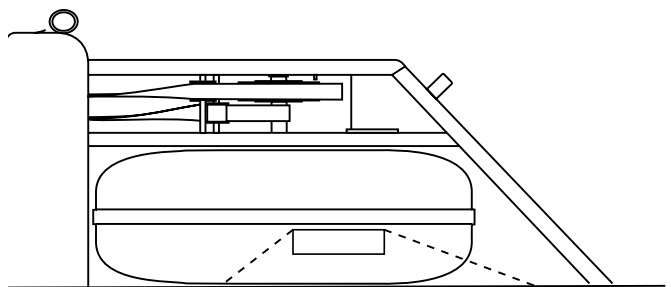


C



WATER NIVEAU

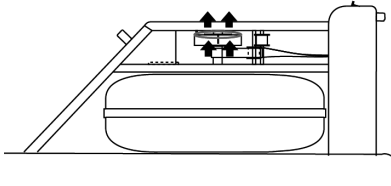
De niveau sticker kunt u vinden aan de zijkant van de tank. Het maximale niveau is 19 liter (net onder de rand). Vul de tank nooit meer dan het maximale niveau, dit kan de garantie laten vervallen. Het standaard kalibratie niveau is 17 liter.



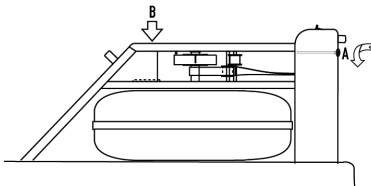
PROBLEEMOPLOSSING

1. Monitor blijft op "0" staan en knipperen

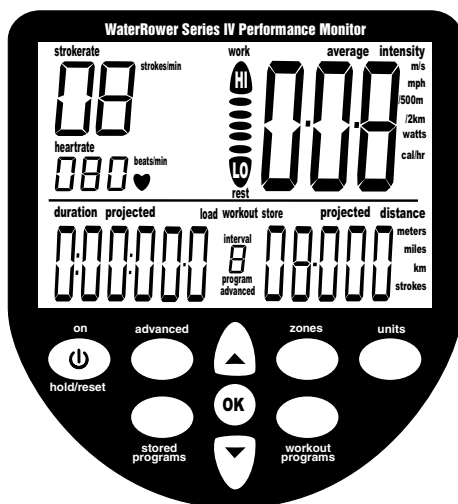
Oplossing 1: Probeer de sensorschijf (deze bevindt zich bovenop de koppeling) naar boven te schuiven. Deze schijf kan tijdens het transport verschoven zijn.



Oplossing 2: Draai alle bouten van de topplank en de verticaal staande stukken iets los. Als deze bouten niet gelijkmatig worden aangedraaid tijdens de montage kan het gebeuren dat het geheel niet goed in lijn staat.



2. **Bouten komen los** - na verloop van tijd en door gebruik kunnen de bouten los komen. Gebruik de meegeleverde 5mm inbussleutel om de bouten voorzichtig aan te draaien. Mochten de bouten los blijven komen dan kunt u deze eventueel met een klein beetje Loctite® (medium sterk) weer vast draaien.
3. **Monitor gaat niet aan** - controleer de batterijen, deze bevinden zich aan de achterkant van de monitor. Verwijder de 2 kleine schroeven van het klepje en verwijder het klepje om bij de batterijen te kunnen.
4. **Monitor telt niet** - controleer of de monitor kabel en de sensor kabel zijn



De WaterRower S4 Monitor is ontworpen op basis van een combinatie van hoge technische kwaliteit en gebruiksvriendelijkheid.

De S4 Monitor bestaat uit de volgende informatieschermpjes en knoppen:

SCHERMPJES

Informatie/Programmeer Schermpje

Haalt tempo, Hartslag, Tijd, Intensiteit, Gemiddelde Intensiteit, Afstand

Deze Informatie en Programmeer Schermpjes laten uw huidige en geprogrammeerde trainingsdetails zien. Kijk op de volgende pagina voor specifieke details over ieder schermpje.

Zone Bar Schermpje

Te zien in het midden/boven gedeelte van het display. De Zone Hi / Zone Lo bars worden gebruikt tijdens zone, interval en geavanceerde trainingen. Ze zullen knipperen en een hoog frequent geluid geven wanneer een Hi of Lo grens wordt overschreden.

Opgeslagen Training, Interval Aantal, Geavanceerde Programma Nummer

Te zien in het midden/onder gedeelte van het display. Dit schermpje laat getallen zien om door genummerde of opeenvolgende informatie (opgeslagen trainingen, intervallen en geavanceerde programma's) te navigeren.

KNOPPEN

Programmeer Knoppen

Zones, Workout Programs, Advanced, Stored Programs

Navigatie/Selecteer/Display Informatie Knoppen

Up, Down, OK, Units

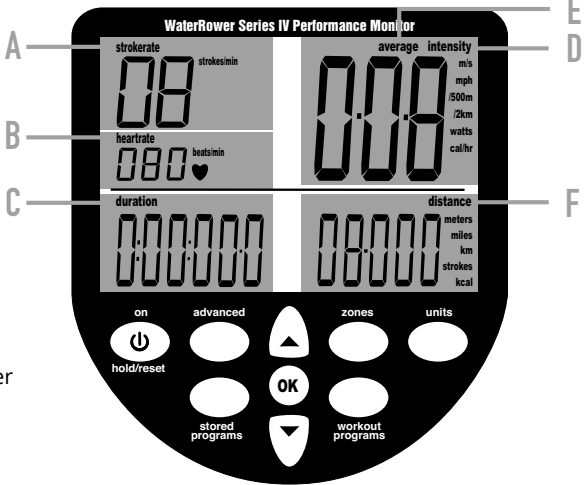
On/Hold/Reset Knop

Druk op de OK knop om de monitor aan te zetten: de units zullen knipperen totdat u gaat roeien. Hou de ON knop 2 seconden ingedrukt om de monitor te re-setten.

De WaterRower S4 Monitor heeft 6 informatie- schermpjes die informatie geven over:

- A. Haaltempo
- B. Hartslag
- C. Tijd
- D. Intensiteit
- E. Gemiddelde Intensiteit
- F. Afstand

Zie het overzicht hieronder voor een volledige omschrijving van ieder informatieschermpje en hoe u de gewenste units kunt selecteren.



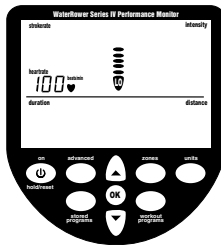
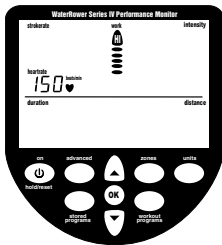
A - HAALTEMPO	
Geeft het aantal halen (tempo) per minuut	
B - HARTSLAG	
Geeft het aantal hartslagen per minuut (hiervoor is de optionele hartslag ontvanger en zender nodig)	
C - TIJD	
Geeft de tijdsduur in uren, minuten, seconden, 1/10 van seconden.	
D - INTENSITEIT	
Geeft snelheid/kracht/energie weer in: • M/S - METERS PER SECONDE • MPH - MILES PER UUR • /500M - MINUTEN PER 500 METER • /2KM - MINUTEN PER 2 KILOMETER • WATTS - WATTAGE • CAL/HR - CALORIEËN VERBRUIKT PER UUR	Selecteer de gewenste intensiteit als volgt: 1. Druk op 1x op de UNITS knop 2. Gebruik de PIJL knoppen om naar de gewenste unit te scrollen. 3. Druk op OK om te selecteren.
E - GEMIDDELDE INTENSITEIT	
Geeft afstand weer in: • M/S - METERS PER SECONDE • MPH - MIJLEN PER UUR • /500M - MINUTEN PER 500 METER • /2KM - MINUTEN PER 2 KILOMETER	Selecteer de gewenste gemiddelde intensiteit als volgt: 1. Druk op 2x op de UNITS knop 2. Gebruik de PIJL knoppen om naar de gewenste unit te scrollen. 3. Druk op OK om te selecteren.
F - AFSTAND	
Geeft afstand weer in: • METERS • MIJLEN • KILOMETERS (KM) • HALEN • CALORIEËN (KCAL)	Selecteer de gewenste afstand als volgt: 1. Druk op 3x op de UNITS knop 2. Gebruik de PIJL knoppen om naar de gewenste unit te scrollen. 3. Druk op OK om te selecteren.

ZONE SETTING

Zone setting geeft de gebruiker de mogelijkheid om boven- (hi) en onder- (lo) grenzen voor *hartslag*, *intensiteit* en *haaltempo* in te stellen.

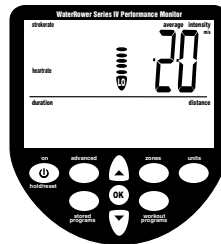
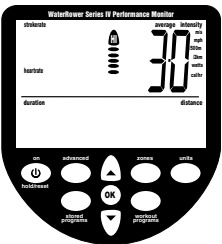
- Wanneer de ingestelde **zone lo** grens is overschreden zal het zone bar lo teken gaan knipperen en zal een laag frequent geluid hoorbaar zijn.
- Wanneer de ingestelde **zone hi** grens is overschreden zal het zone bar hi teken gaan knipperen en zal een hoog frequent geluid hoorbaar zijn.
- Wanneer tussen de boven- en onderzone wordt gewerkt zal de positie hier tussen worden weergegeven door de betreffende zone bars.

HARTSLAG ZONE SETTING



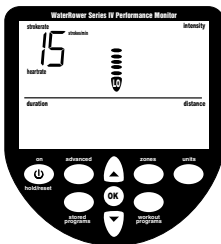
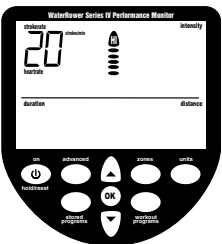
1. Druk op **1x** op de **ZONES** knop
2. Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste **bovengrens** te scrollen.
3. Druk op **OK** om te selecteren.
4. Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste **ondergrens** te scrollen.
5. Druk op **OK**; roeien

INTENSITEIT ZONE SETTING

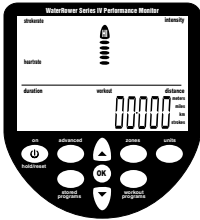
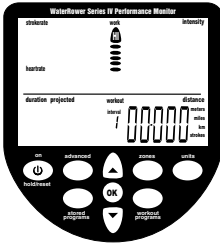
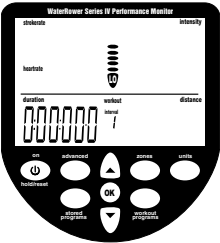
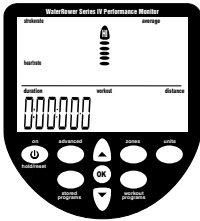
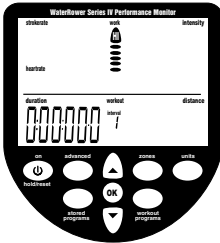
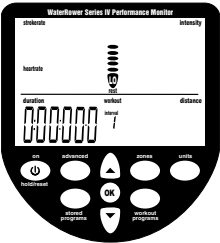


1. Druk op **2x** op de **ZONES** knop
2. Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste **bovengrens** te scrollen.
3. Druk op **OK** om te selecteren.
4. Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste **ondergrens** te scrollen.
5. Druk op **OK**; roeien

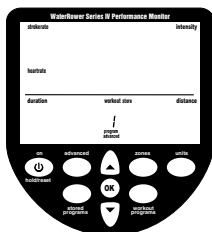
HAALTEMPO ZONE SETTING



1. Druk op **3x** op de **ZONES** knop
2. Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste **bovengrens** te scrollen.
3. Druk op **OK** om te selecteren.
4. Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste **ondergrens** te scrollen.
5. Druk op **OK**; roeien

AFSTAND TRAINING		
		1. Druk op 1x op de Workout Programs knop 2. Gebruik de PIJL knoppen om naar de gewenste <i>trainingsafstand</i> te scrollen. 3. Druk op OK; roeien
AFSTAND INTERVAL TRAINING		
		1. Druk op 3x op de Workout Programs knop 2. Gebruik de PIJL knoppen om naar de gewenste <i>interval one (1) afstand</i> te scrollen. 3. Druk op OK om te selecteren. 4. Gebruik de PIJL knoppen om naar de gewenste <i>interval one (1) herstel tijd</i> te scrollen. 5. Druk op OK 6. Herhaal stappen 2-5 (tot 9 afstand intervallen kunnen worden ingegeven) 7. Druk 2x op OK om te stoppen; roeien
Interval 1 Training Afstand		Interval 1 Herstel Tijd
TIJD TRAINING		
		1. Druk op 2x op de Workout Programs knop 2. Gebruik de PIJL knoppen om naar de gewenste <i>trainingstijd</i> te scrollen. 3. Druk op OK; roeien
TIJD INTERVAL TRAINING		
		1. Druk op 4x op de Workout Programs knop 2. Gebruik de PIJL knoppen om naar de gewenste <i>interval one (1) training tijd</i> te scrollen. 3. Druk op OK om te selecteren. 4. Gebruik de PIJL knoppen om naar de gewenste <i>interval one (1) herstel tijd</i> te scrollen. 5. Druk op OK 6. Herhaal stappen 2-5 (tot 9 tijd intervallen kunnen worden ingegeven) 7. Druk 2x op OK om te stoppen; roeien
Interval 1 Training Tijd		Interval 1 Herstel Tijd

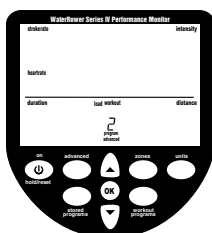
ADVANCED PROGRAM 1 : OPSLAAN VAN TRAININGSINSTELLINGEN



Met dit programma is het mogelijk om manueel uw trainingsinstellingen op te slaan. Dit is vooral handig wanneer de S4 monitor door veel verschillende gebruikers wordt gebruikt en de AutoStore programma's worden overschreven.

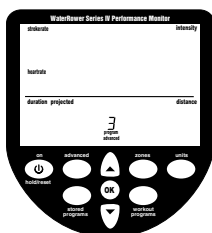
1. Druk op **1x (één)** op de **Advanced** knop
2. Druk op **OK**
3. Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste opslag positie (1-9) te scrollen.
4. Druk op **OK**

ADVANCED PROGRAM 2 : OPROEPEN VAN TRAININGSINSTELLINGEN



1. Druk op **2x (twee)** op de **Advanced** knop
2. Druk op **OK**
3. Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste opslag positie (1-9) te scrollen.
4. Druk op **OK**
5. De trainingsinstellingen die opgeslagen zijn op de geselecteerde positie worden nu geladen.

ADVANCED PROGRAM 3 : TE VERWACHTEN TIJDSDUUR

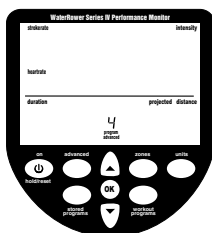


Projected duration is de te verwachten tijdsduur voor de ingestelde afstand bij de huidige intensity (intensiteit). Projected duration moet direct voor de training worden geselecteerd en is dan van toepassing voor alleen die training.

1. Druk op **3x (drie)** op de **Advanced** knop
2. Druk op **OK**; roeien

Projected duration is nu geselecteerd en zal worden weergegeven in plaats van de gewone tijd en is zichtbaar voor 2 seconden van elke 10 seconden.

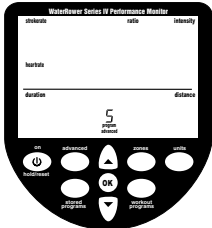
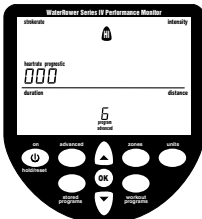
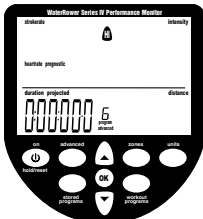
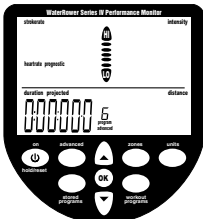
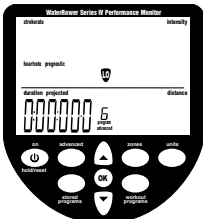
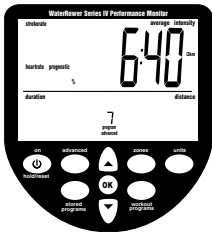
ADVANCED PROGRAM 4 : TE VERWACHTEN AFSTAND



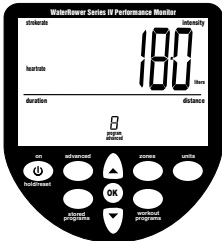
Projected distance is de te verwachten afstand voor de ingestelde tijd bij de huidige intensity (intensiteit). Projected distance moet direct voor de training worden geselecteerd en is dan van toepassing voor alleen die training.

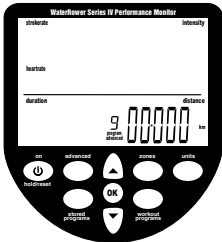
1. Druk op **4x (vier)** op de **Advanced** knop
2. Druk op **OK**; roeien

Projected distance is nu geselecteerd en zal worden weergegeven in plaats van de gewone afstand en is zichtbaar voor 2 seconden van elke 10 seconden.

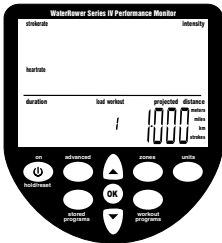
ADVANCED PROGRAM 5 : <u>RATIO</u>			
		Advanced programma 5 geeft u de mogelijkheid om de verhouding tussen het kracht en herstel gedeelten van de haal (Stroke) te bekijken. De herstel ratio moet direct voor de training worden geselecteerd en is dan van toepassing voor alleen die training. 1. Druk op 5x (vijf) op de Advanced knop 2. Druk op OK; roeien <i>Power:Recovery Ratio</i> is nu geselecteerd en zal worden weergegeven in plaats van de gewone tijd en is zichtbaar voor 2 seconden van elke 10 seconden.	
ADVANCED PROGRAM 6 : <u>GEAVANCEERDE HARTSLAG FUNCTIES</u>			
Advanced program 6 is alleen beschikbaar tijdens Hartslag Zone Trainingen en moet bekeken worden na het einde van de training. 1. Druk op 6x (zes) op de Advanced knop 2. Druk op OK De hartslag statistieken laten het volgende zien:			
			
Maximale (piek) hartslag: De maximaal behaalde hartslag wordt weergegeven in het hartslagschermje.	De totale tijd verbleven boven de gewenste hartslag zone: De totale tijd verbleven boven de "HI" zone instelling wordt weergegeven in het tijdschermje. time window.	De totale tijd verbleven binnen de gewenste hartslag zone: De totale tijd verbleven tussen de "HI" en "LO" zone instelling wordt weergegeven in het tijdschermje.	De totale tijd verbleven onder de gewenste hartslag zone: De totale tijd verbleven onder de "LO" zone instelling wordt weergegeven in het tijdschermje.
ADVANCED PROGRAM 7 : <u>PROGNOSES</u>			
		Advanced program 7 geeft u de mogelijkheid om uw prognose (het % van een gedefinieerde 2km tijd) te bekijken. <i>Deze optie is alleen beschikbaar bij een 2km programma.</i> 1. Druk op 7x (zeven) op de Advanced knop 2. Druk op OK 3. Geef het tankvolume in d.m.v. de PIJL toetsen (zichtbaar in het intensity schermje) 4. Wanneer het gewenste volume is bereikt druk dan op OK	

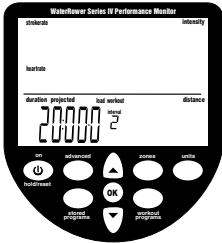
ADVANCED INSTELLINGEN (VERVOLG)

ADVANCED PROGRAM 8: TANK VOLUME	
	Dit programma geeft u de mogelijkheid om het watervolume in de tank in te voeren, dit volume is noodzakelijk bij het berekenen van Kracht (Watts). 1. Druk op 8x (acht) op de Advanced knop 2. Druk op OK 3. Geef het tankvolume in d.m.v. de PIJL toetsen (zichtbaar in het intensity schermpje) 4. Wanneer het gewenste volume is bereikt druk dan op OK

ADVANCED PROGRAM 9 - FIRMWARE VERSIE / TOTALE AFGELEGDE AFSTAND	
	Dit programma geeft de mogelijkheid om de firmware versie (de software versie van de monitor) en de totale afstand die de WaterRower heeft afgelegd te bekijken. 1. Druk op 9x (negen) op de Advanced knop 2. Druk op OK De totaal afgelegde afstand (in km) en de Firmware versie worden getoond.

OPGESLAGEN EN AUTO-OPGESLAGEN PROGRAMMA'S

OPGESLAGEN PROGRAMMA'S	
	De WaterRower S4 monitor heeft een AutoStore functie welke automatisch de laatste 9 ingestelde en gebruikte programma's in zijn geheugen opslaat. Let op: Het vernieuwen van de batterijen zal de opgeslagen programma's wissen.

OPROEPEN AUTO-OPGESLAGEN PROGRAMMA'S	
	1. Druk op de Stored Programs knop. 2. De historische volgorde van de trainingen (1-9) zullen verschijnen in het program schermpje. 3. De monitor zal automatisch langs de trainingen scrollen. 4. Wanneer de gewenste training oplicht druk dan op OK; Roeien

GARANTIE

PARTICULIER EN COMMERCIEËL GEBRUIK – WaterRower repareert of vervangt in zijn fabriek of aangewezen servicepunt elke WaterRower of WaterRower onderdeel dat defect is in materiaal of arbeid voor een periode van ÉÉN (1) JAAR vanaf de datum van eerste verzending door WaterRower. De garantie is uitbreidbaar tot DRIE (3) JAAR op alle onderdelen en VIJF (5) JAAR op alle houten onderdelen d.m.v. het registreren van uw WaterRower binnen het eerste jaar na de aankoop.

Deze garantie is niet geldig als, naar het oordeel van WaterRower, de garantieclaim is veroorzaakt door : (a) ongeluk, misbruik, verkeerd gebruik, verkeerde toepassing of tengevolge van een wijziging die niet is uitgevoerd door WaterRower, (b) verslechtering te wijten aan normale slijtage, (c) ondeskundig uitgevoerd preventief onderhoud zoals beschreven staat in de gebruikershandleiding van de WaterRower.

De garantie vervalt als, naar oordeel van WaterRower, de garantieclaim een resultaat is van : (a) onjuiste montage van het product, (b) gebruik voorbij de vormgeving van het product, (c) het overvullen van de tank zoals staat beschreven in de montagehandleiding, (d) het gebruik van een alternatief zuiveringsproduct in de tank anders dan het door WaterRower goedgekeurde product, (e) het gebruik van onjuiste schoonmaak middelen zoals staat beschreven in de preventieve onderhoudstappen, (f) gebruik en/of opslag van het product in slechte weersomstandigheden, inclusief maar niet gelimiteerd tot extreme temperaturen en vochtigheid.

Deze garantie is niet overdraagbaar.

WaterRower (BENELUX) Bv. is niet aansprakelijk voor enige directe, indirecte, incidentele indirecte of speciale schade onder deze garantie, of een impliciete garantie.

Retourneren van de WaterRower of WaterRower onderdeel naar WaterRower's fabriek of genomineerd service punt zal verantwoordelijkheid zijn van de eiser. De WaterRower of het onderdeel zal verpakt moeten worden om het te beschermen tegen schade; WaterRower is niet aansprakelijk voor enige schade dat kan voorkomen tijdens verzending. Verzending moet vooruitbetaald worden en het pakket moet de naam, het adres en telefoonnummer van de eiser, een beschrijving van het probleem en bewijs van aankoop bevatten.

WaterRower zal de WaterRower of het WaterRower onderdeel terug verzenden naar de eiser op WaterRower's kosten behalve in het geval waar de garantie is vervallen of ongeldig is. In het geval dat de garantie ongeldig is of is vervallen, dan zijn kosten voor dergelijk onderzoek, reparatie en alle bijbehorende verzendkosten voor rekening van de eiser.

WaterRower garandeert tegen een defect WaterRower onderdeel ontvangen van WaterRower of een erkende dealer voor een periode van NEGENTIG (90) DAGEN na datum van verzending.

De hierboven beschreven garantie is in plaats van enige andere garantie, expliciet of impliciet, inclusief maar niet beperkt tot, impliciete garanties van verkoopbaarheid of geschiktheid voor een bepaald doel. De looptijd van deze garantie heeft geen invloed op afbreuk aan de wettelijke rechten van de consument, noch is het beperken of uitsluiten van aansprakelijkheid voor overlijden of persoonlijk letsel veroorzaakt door WaterRower nalatigheid.

Aanvullende informatie over onderdelen, motage, preventieve onderhoud en handleidingen, als aangeschreven binnen dit garantie document, is te vinden op www.waterrower.com/warranty.

Raadpleeg uw lokale WaterRower kantoor of lokale distributeur voor specifieke informatie over de garantie.



WaterRower Benelux

Noord 63 - 2931 SJ Krimpen aan de Lek
Nederland

Tel: +31(0)180 590 697
info@waterrower.nl
www.waterrower.nl