



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL
KONTAKTNÉ INFORMÁCIE

ÚVOD

Gratulujeme Vám, práve ste sa stali majiteľom veslovacieho trénažera WaterRower.

Veslovanie je vo všeobecnosti považované za ideálne aeróbne cvičenie – plynulé, hladké, šetrné ku kĺbom, rytmické a precvičujúce celé telo – bezkonkurenčné pre svoje fyziologické benefity a estetické potešenie.

„Veslovanie v interiéri alebo v exteriéri, pri ľubovoľnej intenzite, vyžaduje väčší výkon, než akékoľvek iné aeróbne aktivity. Kalórie sa totiž spaľujú v závislosti od počtu svalov, ktoré sú zapojené do cvičenia, od intenzity a od doby tréningu. Pri veslovaní s pohyblivým sedadlom sa aktívne zapájajú svaly na rukách, nohách, ako aj svaly trupu.“

Dr. C. Everett Koop – bývalý hlavný lekár zdravotníckej služby USA

Väčšina veslárskych trénažerov napodobňuje veslovanie mechanicky a tak im chýba prirodzená dynamika, aká sa vytvára pri skutočnom veslovaní na rieke.

Pri WaterRoweri sme sa zamerali na replikáciu dynamiky veslovania s cieľom dosiahnuť všetky jeho fyziologické benefity, ako aj estetické potešenie.

Aby ste maximalizovali pôžitok z používania Vášho veslovacieho trénažera WaterRower dávame Vám do pozornosti naše tipy na správnu techniku veslovania a tréningové programy. Dúfame, že tento návod pomôže zlepšiť Vaše povedomie o cvičení ako takom a pomôže Vám dosiahnuť Vaše tréningové ciele.

Váš veslovací trénažer WaterRower je výsledkom dôslednej ručnej výroby s dôrazom na zabezpečenie jeho dlhoročného bezproblémového používania. Každý WaterRower je jedinečný vďaka unikátnej farbe dreva a jeho kresbe. Odporúčame Vám, aby ste postupovali pozorne podľa pokynov v návode a to najmä pri montáži a údržbe.

Veríme, že Vám Váš WaterRower bude prinášať radosť mnoho rokov!

BEZPEČNOSŤ

Odporúčame Vám konzultovať Váš zdravotný stav s lekárom predtým, ako začnete veslovať. Pred použitím Vášho trenažera WaterRower si pozorne prečítajte všetky pokyny. Ďalšie informácie o tom ako začať veslovať, správnej technike veslovania a tréningových tipoch môžete nájsť na stránke <https://www.waterrower.sk/pre-majitelov/instruktazne-vidia-a-treningove-plany/technika-veslovania/>.

Upozornenie: Nedotýkajte sa pohyblivých častí trenažera, keď sa práve používa.

PREVÁDZKA

WaterRower je unikátny v tom, že náročnosť cvičenia závisí od intenzity veslovania, teda intenzity prířahov madla trenažera. Obdobne to funguje aj pri veslovaní na rieke. Keďže ťah a rýchlosť sú prepojené, veslárske posádky si intenzitu cvičenia volia jednoduchou zmenou tempa, akým veslujú - čím rýchlejšie sa loď plaví, tým je záber náročnejší a posádka musí vyvinúť väčšie úsilie. Podobný efekt môžeme vidieť pri plávaní.

Na replikáciu tejto dynamiky veslovania a zvýšenie odporu si WaterRower nevyžaduje žiadnu úpravu, funguje na princípe samoregulácie. Ak chcete trénovať intenzívnejšie, jednoducho veslujte rýchlejšie a WaterRower primerane zareaguje.

ÚROVEŇ VODY

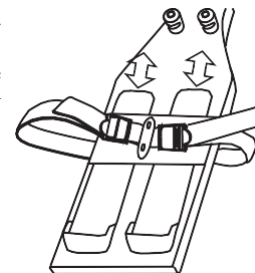
Objem vody v nádrži simuluje hmotnosť lode a posádky, ako sa kľže dolu riekou. Zmena hladiny vody nemení odpor, ale masu, ktorú sa pokúšate hýbať. Zvýšenie objemu vody simuluje ťažšiu loď a posádku a naopak jeho zníženie simuluje ľahšiu loď a posádku.

Objem vody v nádrži si môžete prispôsobiť podľa vlastných preferencií, intenzita cvičenia sa mení voľbou tempa veslovania. Mierka je umiestnená na boku nádrže. Neprelejte nádrž nad maximálnu hranicu. Preplnenie nádrže môže viesť k jej poškodeniu a strate záruky.

Poznámka: Naplňte nádrž vodou z vodovodu, ktorá zabráni tvorbe rias. Ak nemáte takúto vodu k dispozícii, naplňte nádrž destilovanou vodou (nepoužívajte vodu zo studne). Ak nepoužívate naše modré farbivo do vody, pridajte čistiacu tabletu, ktorá sa dodáva s Vaším WaterRowerom (pozrite tiež časť Preventívna údržba, úprava vody).

UMIESTNENIE PODLOŽKY NA NOHY

Podložka na nohy bola navrhnutá tak, aby Vám poskytla maximálne pohodlie. Upevňovací remienok má fixovať chodidlo tesne pod palcom. Vďaka tomu máte päty voľné a môžete ich dvihnúť z podložky pri pohybe madla smerom vpred k nádrži. Podložka sa dá nastaviť tak, aby vyhovovala potrebám každého užívateľa. Jednoducho stlačte sponu, ktorá oddeľuje upevňovacie remienky a posuňte podložku na nohy podľa potreby smerom nahor alebo nadol.



ÚDRŽBA

Počiatková údržba

Počas prvých týždňov používania sa drevo Vášho trenažera WaterRower prispôsobí teplote a vlhkosti prostredia. Počas tohto obdobia sa odporúča, aby ste JEMNE dotiahli všetky skrutky imbusovým kľúčom. Dávajte pritom pozor, aby ste žiadnu zo skrutiek nepřitiahli príliš.

Ak sa používaním uvoľní popruh, je potrebné ho znovu natiehnúť. V tomto prípade je potrebné dať madlo do pozície úplne dopredu a napnúť popruh zo spodu trenažera. Môže sa stať, že tento postup budete musieť vykonať raz možno dvakrát počas prvého mesiaca používania.

Keďže je lepšie raz vidieť, ako dvakrát počuť alebo čítať, pozrite si praktickú videoinštrukčnú ('Adjusting the Recoil') na našej stránke <https://www.waterrower.sk/pre-majitelov/instruktazne-vidia-a-treningove-plany/nastavenie-vodiaceho-popruhu/>

Pravidelná údržba

Udržanie nezávadného stavu vody v nádrži vyžaduje pravidelnú údržbu. Dôrazne odporúčame, aby sa používala voda z vodovodu, ktorá zabráni vzniku rias, baktérii a pod. Voda musí byť pravidelne ošetrovaná pridaním čistiacej tablety. Tablety reagujú na svetlo a ich účinnosť môže byť v závislosti od priameho slnečného svetla do 6 mesiacov, pri umelom svetle do 2 rokov. Vo všeobecnosti však odporúčame pridávať čistiacu tabletu každých 6 mesiacov.

Ak sa voda začne zafarbovať, treba pridať čistiacu tabletu okamžite. Ak voda ani potom nebude číra, je potrebné nádrž vyprázdniť a vypláchnuť čistou vodou, potom znovu naplniť čistou vodou a pridať tabletu.

NIKDY NEPOUŽÍVAJTE BAZÉNOVÝ CHLÓR, alebo CHLÓROVÉ BIELIDLO, lebo môžete nenávratne poškodiť polykarbonovú nádrž. Použitie iných prípravkov na čistenie môže viesť k strate záruky.

Údržba a čistenie

Aby ste zachovali vzhľad a neporušený stav Vašeho WaterRowera je potrebné udržiavať prístroj čistý. Je obzvlášť dôležité, aby sa nehromadil prach v spojoch a na páse mechanizmu v hornej a dolnej časti prístroja. Prach môžete odstrániť pomocou vysávača.

Povrch koľají musí byť takisto udržiavaný a stále čistý, aby sa zabránilo vyštrbeniu koliesok sedadla. Čistiť sa môže vlhkou utierkou.

Povrch nádrže sa môže čistiť iba odporúčanými prípravkami, prečítajte si vopred návod.

NEPOUŽÍVAJTE DENATUROVANÝ LIEH, CHLOREČNANY, BIELIDLÁ NA BÁZE AMONIAKU PRI ČISTENÍ AKEJKOL'VEK ČASTI VÁŠHO WATERROWERU. Použitie nesprávnych čistiacich produktov bude znamenať stratu záruky.

Údržba dreva

Drevené časti WaterRowera sú ošetrené dánskym olejom, ktorý preniká hlboko do vnútra dreva. Preto sa nevyžaduje žiadna ďalšia údržba okrem príležitostného utretia prachu či prípadného preleštenia dreva.

Používanie a/ alebo skladovanie veslárskeho trenažéra WaterRower v nepriaznivých podmienkach, okrem iného v extrémnych teplotách a vlhkosti môže mať vplyv na stratu záruky.

SKLADOVANIE WATERROWERA

Váš WaterRower môžete skladovať vo zvislej polohe. Nadvihnite zadnú časť a potiahnite WaterRower smerom k Vám a postavte ho do zvislej polohy. Pred zdvihnutím do zvislej polohy sa uistite, že sedadlo je v prednej polohe (pri opierke na nohy). Vo zvislej polohe je WaterRower stabilný a zaberá priestor len o veľkosti stoličky.

POUŽÍVANIE WATERROWERA

Veslovanie je vytrvalostný šport, ktorý si vyžaduje vysokú úroveň zručnosti. Táto zručnosť spočíva v koordinácii nôh, ktoré pri veslovaní vytvárajú hnaciu silu, trupu a rúk.

Veslovanie zahŕňa rýchlu fázu a pomalú, regeneračnú fázu. Je dôležité skombinovať tieto fázy tak, aby vznikol hladký, plynulý, nenáhlivý veslársky pohyb.

Uvedené tri základné veslárske pohyby vizuálne nižšie uvedené obrázky:

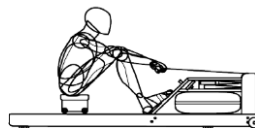
ZÁKLADNÁ POLOHA

Vzpriamený posed, ruky natiahnuté dopredu, plecia uvoľnené, hlava hore, oči sa pozerajú dopredu, nohy pokrčené, holenné kosti vertikálne.



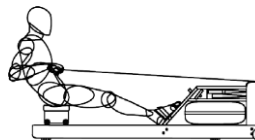
FÁZA POHYBU

Vystríte nohy smerom dozadu, ruky začnete krčiť až v momente, keď máte madlo rukoväte na úrovni kolien. Trup je pevný, vzpriamený a postupne ide do mierneho záklonu ako sa nohy vystierajú.



POLOHA UVOĽNENIA

Nohy sú vystreté, ruky držiace madlo sú pritiažené k hrudi, trup je mierne zaklonený, ale pevný, ramená uvoľnené, hlava hore, oči pozerajú dopredu.



Pri prvých tréningoch si správne nacvičíte veslárske pohyby a tiež si nájdete správny rytmus veslovania. Pri pravidelnom tréningu bude technika čoraz jednoduchšia a Vy čoskoro pocítite všetky benefity tohto športu. O technike veslovania sa viac dozviete na stránke: <https://www.waterrower.sk/pre-majitelov/instruktazne-videa-a-treningove-plany/technika-veslovania/>

WATERCOACH

WaterCoach je veslársky vzdelávací program navrhnutý tak, aby rozšíril vedomosti o veslovaní ako o fitness športe. Skladá sa z troch programov:

WaterCoach Home - veslársky vzdelávací program a osobné tréningové poradenstvo pre majiteľov WaterRower.

WaterCoach Professional – veslársky vzdelávací program pre profesionálov/ inštruktorov.

HowToRow – pre bežného užívateľa trenažera v posilovni.

VÁŠ TRÉNINGOVÝ PROGRAM

Väčšina z nás vie aký je prínos cvičenia na náš organizmus a ako vplýva na náš zdravotný stav. Avšak len málokto z nás pozná správne prostriedky na dosiahnutie tréningových cieľov.

Pri snahe získať čo najviac z tréningového programu je dôležité, aby ste poznali ciele, ktoré ním chcete dosiahnuť. Či už je to zníženie alebo udržanie hmotnosti, budovanie svalovej hmoty, zlepšenie súťažnej formy alebo snaha vyhnúť sa zdravotným problémom spojených so sedavým spôsobom života.

Je preto dôležité stanoviť si rôzne typy cieľov, ktoré chcete dosiahnuť na:

- bezprostredné ciele – týždenné
- krátkodobé ciele – mesačné
- dlhodobé ciele – ročné

Dlhodobé ciele sú Vaše finálne ciele a na to, aby ste ich dosiahli si potrebujete stanoviť bezprostredné a krátkodobé ciele.

Ciele musia byť:

- špecifické – chcete ich dosiahnuť do určitého dátumu
- realistické – nestanoviť si ich príliš vysoko, aby sa nestratila motivácia
- flexibilné – sú nastavené tak, aby sa dali upraviť napr. v prípade úrazu, alebo choroby

UDRŽANIE HMOTNOSTI

Pri nižšej intenzite cvičenia naše telo využíva ako zdroj paliva zmes tuku a sacharidov. Ako sa zvyšuje aeróbný výkon, percento tuku využívané ako palivo sa postupne približuje k nule. Ako sa predlžuje čas cvičenia, percento tuku, ktoré sa spotrebuje ako palivo rastie.

Ak je Vaším cieľom redukcia hmotnosti, potom je potrebné zamerať sa na spaľovanie tukov (namiesto sacharidov). Cvičenie by preto malo prebiehať pri nižšej intenzite a dlhší čas. Nízka intezita (60-70% maximálnej tepovej frekvencie), je zvyčajne taká, pri ktorej sa pri cvičení môžete rozprávať.

AERÓBNY TRÉNING

Vytrvalostným tréningom sa zlepši účinok, akým respiračný a kardiovaskulárny systém dodáva telu kyslík. Zlepšujú sa funkcie pľúc, srdca, ciev, čo vedie k zlepšeniu vytrvalosti. Pri intenzívnom tréningu okolo 70-80% maximálnej tepovej frekvencie sa začína v krvi hromadiť kyselina mliečna vo väčšej miere, ako môže byť vylučovaná pečeňou, obličkami a ďalšími orgánmi. Cvičenie nad túto intenzitu spôsobuje postupné hromadenie kyseliny mliečnej v krvi, zvýšenú tepovú frekvenciu, zadýchanie a únavu svalov.

Dlhotrvalý výkon na alebo pod touto intezitou bude udržiavať stav kyseliny mliečnej na nízkej úrovni a dĺžka cvičenia bude obmedzená len na zdroje energie, ktoré máte k dispozícii. Ak je Vaším cieľom aeróbný tréning (kardiovaskulárny, vytrvalostný), potom je potrebné pri ňom vyvinúť takú intenzitu, ktorá eliminuje tvorbu kyseliny mliečnej a nevedie tak k únave svalov. Takýto tréning by mal prebiehať pri miernej intezite a mal by mať stredné/ dlhé trvanie. Mierna intezita tréningu (70-80% maximálnej tepovej frekvencie) zodpovedá poklusu.

ANAERÓBNY TRÉNING

Anaeróbný tréning spôsobuje nahromadenie kyseliny mliečnej (asi jednu minútu po začatí cvičenia). Nahromadenie kyseliny mliečnej spôsobí buď zníženie intenzity cvičenia alebo jeho ukončenie.

Intenzita, pri ktorej sa začína tvoriť kyselina mliečna sa dá ovplyvniť tréningom. Na to je potrebné zvýšiť efektívnosť aeróbného procesu, a to tréningom v miernej intenzite.

Cvičenie pri anaeróbnom tréningu môže časom viesť k tomu, že športovec začne tolerovať svalovú únavu, no môže to byť viac psychologický, ako fyziologický efekt. Dlhotrvalý výkon pri vysokej intenzite nielen spomaľuje redukciiu hmotnosti, ale rýchly nástup únavy môže viesť k zlej technike a väčšej možnosti úrazu.

Anaeróbný tréning prebieha pri vysokej intenzite (80-100% maximálnej tepovej frekvencie), počas krátkeho časového obdobia (10 sekúnd do niekoľkých minút). Intervalový tréning je formou anaeróbného tréningu.

SPRIEVODCA TRÉNINGOM

Aby ste dosiahli čo najlepší účinok pri tréningu s Vaším WaterRowerom a predišli tak zbytočným zraneniam, dovoľujeme si Vám poskytnúť nasledovné rady a tipy:

- s tréningom začnite zdravý
- pri tréningu sledujte tepovú frekvenciu
- pred tréningom sa zahrejte a po ňom si dajte strečing
- zaznamenávajúte si Vaše tréningy
- pite vodu
- postupne zvyšujte intenzitu, trvanie a frekvenciu Vašich tréningov
- ubezpečte sa, že máte čas aj na regeneráciu



TRÉNINGOVÉ ZDROJE

Pre ďalšie informácie o cvičení navštívte: <https://www.waterrower.sk/pre-majitelov/instruktaze-vidoa-a-treningove-plany/technika-veslovania/>

SLOVENSKÁ REPUBLIKA | www.waterrower.sk |

Parcelná 24, 821 06 Bratislava | info@waterrower.sk

UNITED STATES | www.waterrower.com 560 | Metacom

Avenue | Warren, RI 02885 Tel: +1 (401) 247 7742 |

info@waterrower.com

UNITED KINGDOM | www.waterrower.co.uk 19 Acton Park

Estate | The Vale, London W3 7QE Tel: +44 (0)20 8749 9090 |

info@waterrower.co.uk