



WaterRower A1



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ
ΕΓΓΥΗΣΗ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εγχειρίδιο Χρήσης	03 – 09
Οδηγίες Συναρμολόγησης	12 – 19
Οδηγίες Λειτουργίας Κονσόλας	21 – 24
Πληροφορίες Εγγύησης / Επίλυση Προβλημάτων	25 – 26



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συγχαρητήρια για την αγορά της WaterRower.

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

“ Η κωπηλασία, σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, απαιτεί μεγαλύτερη δαπάνη σωματικής άσκησης από κάθε άλλη αεροβική άσκηση. Οι θερμίδες καίγονται ανάλογα με τον αριθμό των μυών που χρησιμοποιούνται και την ένταση και διάρκεια της άσκησης. Η κωπηλασία με Χρησιμοποιεί μία πολύ μεγάλη ομάδα μυϊκής μάζας, αφού οι άνω, οι κάτω και οι πίσω μύες χρησιμοποιούνται εντατικά.”

-Dr. C Everett Koop – Πρώην Γενικός Χειρουργός US

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

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

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

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

Ελπίζουμε να απολαύσετε τη χρήση του WaterRower για πολλά ακόμη χρόνια!

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Συνιστούμε να συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα εξάσκησης. Παρακαλούμε διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του WaterRower. Επιπλέον πληροφορίες για την έναρξη, την τεχνική κωπηλασίας και συμβουλές για την κωπηλατική προπόνηση μπορούν να βρεθούν στο www.HowToRow.com

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



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Η WaterRower είναι μοναδική στη χρήση του φαινομένου της έλξης ώστε να παρέχει μία άσκηση, η οποία ακολουθεί τους δικούς σας ρυθμούς. Επειδή η έλξη σχετίζεται με την ταχύτητα, ένα πλήρωμα που κωπηλατεί σε έναν ποταμό επιλέγει την ένταση της άσκησης απλώς αλλάζοντας το ρυθμό με τον οποίο κωπηλατούν: όσο πιο γρήγορα ταξιδεύει το σκάφος, τόσο μεγαλύτερη η έλξη και τόσο πιο σκληρά πρέπει να εργαστεί το πλήρωμα. Υπάρχει ένα αντίστοιχο φαινόμενο στην κολύμβηση.

Μιμούμενο αυτές τις δυναμικές, το WaterRower δεν απαιτεί ρύθμιση για να αυξήσει την αντίσταση: εάν απαιτείται πιο έντονη άσκηση, απλώς κωπηλατήστε γρηγορότερα και σκληρότερα και το WaterRower θα ανταποκριθεί αναλόγως.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΝΕΡΟΥ

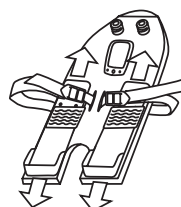
Το επίπεδο νερού στη δεξαμενή προσομοιώνει το βάρος ενός σκάφους και του πληρώματος καθώς γλιστρούν στον ποταμό. Η αλλαγή του επιπέδου νερού δεν αλλάζει την αντίσταση, απλώς αλλάζει τη μάζα που ο χρήστης προσπαθεί να μετακινήσει. Η αύξηση του επιπέδου νερού προσομοιώνει μία μάζα βαρύτερου σκάφους και πληρώματος. Το επίπεδο νερού ρυθμίζεται ανάλογα με την προσωπική προτίμηση ή τον τύπο χρήστη. Η ένταση αλλάζει μετακινώντας απλώς την επιλεγμένη μάζα πιο γρήγορα ή πιο αργά. Ένας μοχλός μέτρησης βρίσκεται δίπλα στη δεξαμενή.

Η υπερχειλίση της δεξαμενής μπορεί να επηρεάσει την κάλυψη της εγγύησης. Μην γεμίζετε πάνω από το ανώτατο επίπεδο.

ΠΡΟΣΟΧΗ – Γεμίστε τη δεξαμενή με συνηθισμένο νερό βρύσης. Το νερό βρύσης περιέχει πρόσθετα τα οποία αναστέλλουν την ανάπτυξη άλγων. Εάν δεν υπάρχει νερό βρύσης διαθέσιμο, χρησιμοποιήστε αποσταγμένο νερό. Εάν δε χρησιμοποιείτε μπλε βαφή, προσθέστε την ταμπλέτα καθαρισμού που παρέχεται με το WaterRiver. [Σας παραπέμπουμε στην ενότητα Συντήρηση Πρόληψης για συμβουλές στην Επεξεργασία Νερού]

ΘΕΣΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΠΕΛΜΑΤΩΝ

Η επιφάνεια πελμάτων έχει σχεδιαστεί ώστε να ρυθμίζετε για μέγιστη άνεση. Ο ιμάντας πελμάτων έχει σχεδιαστεί να περνά το πέγμα στο σημείο περιστροφής των δακτύλων (η βάση του ποδιού). Αυτό επιτρέπει στην πτέρνα να ανασπκωθεί από την επιφάνεια πελμάτων καθώς ο χρήστης μετακινείται μπροστά με κάθε χτύπημα. Το μοντέλο επιφάνειας πελμάτων απαιτεί πίεση του πλήκτρου ανάμεσα στους Ιμάντες Πελμάτων για να μετακινήσετε την επιφάνεια πελμάτων πάνω ή κάτω.



ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων χρήσης, το ξύλο στο WaterRower θα προσαρμοστεί στη θερμοκρασία και την υγρασία του περιβάλλοντος. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου συνιστάται να συσφίξετε ΑΠΑΛΑ όλους τους συνδέσμους με το κλειδί Allen που βρίσκεται κάτω από την πίσω υποδοχή αποθήκευσης. Παρακαλούμε προσέξτε να μη σφίξετε υπερβολικά καμία από αυτές τις βίδες.

Επιπλέον, καθώς οι ιμάντες προώθησης και υποχώρησης χαλαρώνουν με τη χρήση, μπορεί να είναι απαραίτητο να συσφίξετε το σκοινί bungee. Για να το κάνετε αυτό, αφήστε τις λαβές σε πλήρως εμπρός/πίσω θέση και ρυθμίστε τον ιμάντα bungee/υποχώρησης για να προσφέρει λίγη περισσότερη ένταση. Μπορεί να είναι απαραίτητο να κάνετε αυτές τις δύο απλές διαδικασίες έναρξης μία ή δύο φορές κατά τον πρώτο μήνα χρήσης. Σας παραπέμπουμε στο βίντεο Ρύθμισης της υποχώρησης στο www.waterrowerservice.com/videos

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Η περιοδική συντήρηση απαιτείται για να διατηρήσετε τις συνθήκες του νερού στη δεξαμενή. Σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιήσετε νερό βρύσης το οποίο έχει την απαραίτητη κατεργασία για να μη δημιουργούνται βακτήρια, άλγες κλπ. Το νερό πρέπει να ανανεώνεται περιοδικά προσθέτοντας την παρεχόμενη ταμπλέτα καθαρισμού. Η ταμπλέτα καθαρισμού διαλύεται με έκθεση στο φως: αυτό μπορεί να ποικίλει από 6 μήνες σε άμεσο φως μέχρι 2 χρόνια σε τεχνητά φωτιζόμενο περιβάλλον. Γενικά προτείνουμε την προσθήκη μίας ταμπλέτας καθαρισμού κάθε έξι μήνες.

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

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Για να διατηρήσετε την εμφάνιση και την ακεραιότητα του WaterRower είναι απαραίτητο να κρατήσετε το μηχάνημα καθαρό. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να βεβαιώσετε ότι δεν υπάρχει σκόνη στις λαβές και τον μηχανισμό του ιμάντα ανάμεσα στο άνω και το κάτω πλαίσιο. Η σκόνη μπορεί να αφαιρεθεί χρησιμοποιώντας ένα πανί ή μία ηλεκτρική σκούπα.

Η επιφάνεια στις ράγες πρέπει να διατηρείται καθαρή για να αποφευχθεί η κατακάλιση της σκόνης στους τροχούς του καθίσματος. Οι ράγες μπορούν να καθαριστούν με ένα υγρό πανί.

Η επιφάνεια της δεξαμενής μπορεί να καθαριστεί, ωστόσο, παρακαλούμε βεβαιώστε ότι διαβάσατε όλες τις οδηγίες για οποιοδήποτε υγρό καθαρισμού πριν τη χρήση:

ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΜΕΘΥΛΙΩΜΕΝΟ ΑΛΚΟΟΛ, ΧΛΩΡΙΚΑ ΑΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΑΝΤΙΚΟ ή ΥΓΡΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΑΜΜΩΝΙΑ όταν καθαρίζετε τα μέρη του WaterRower. Η χρήση ακατάλληλων καθαριστικών προϊόντων μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΞΥΛΟΥ

Τα φυσικά ξύλα της WaterRower είναι φινιρισμένα με δανικό βερνίκι το οποίο δίνει ένα βαθύ φινιρίσμα στο ξύλινο πλαίσιο. Εκτός από το περιστασιακό ξεσκόνισμα ή γυάλισμα, το ξύλο δεν απαιτεί άλλη συντήρηση. Η χρήση ή/και η αποθήκευση της WaterRower σε μη επιεική κλίματα, συμπεριλαμβανομένων, αλλά όχι περιορισμένων, και στις ακραίες θερμοκρασίες και στην υγρασία μπορεί να ακυρώσουν την εγγύηση.

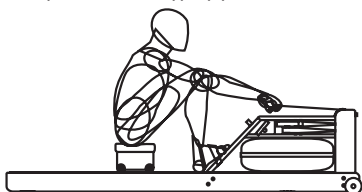
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΗΣ WATERROWER

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

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ WATERROWER

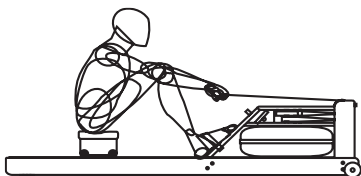
Η άσκηση κωπηλασίας χρησιμοποιεί το 84% της μυϊκής σας μάζας. Από την άκρη των δακτύλων που κρατούν της λαβές/κουπιά, μέχρι τις βάσεις των πελμάτων που ενώνονται με την επιφάνεια πελμάτων/σκάφος, όλοι οι μύες μεταξύ των 2 σημείων συνεισφέρουν στην κωπηλασία.

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



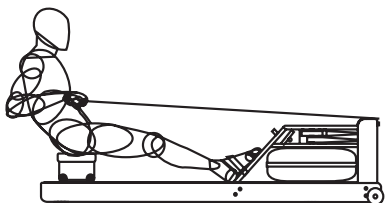
ΘΕΣΗ ΛΑΒΗΣ

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



ΘΕΣΗ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ

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



ΘΕΣΗ ΥΠΟΧΩΡΗΣΗΣ

Πόδια ίσια, λαβή τεντωμένη στο στήθος, η πλάτη πέρα από την κάθετη θέση, ο κορμός σφικτός, οι ώμοι χαλαροί, το κεφάλι πάνω και τα μάτια κοιτάνε μπροστά.

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

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

ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

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

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

- **Άμεσοι Στόχοι** - εβδομαδιαία
- **Βραχυπρόθεσμοι Στόχοι** - μηνιαία
- **Μακροπρόθεσμοι Στόχοι** - ετήσια

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

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

Οι προσωπικοί σας στόχοι άσκησης θα επηρεάσουν την ένταση, τη διάρκεια, τη συχνότητα και το είδος της άσκησης που κάνετε. Παρακάτω είναι μερικά παραδείγματα διαφορετικών στόχων άσκησης:

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

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

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

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

ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ένα πρόγραμμα εξάσκησης μπορεί να βελτιώσει την απόδοση με την οποία το αναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σύστημα σας παρέχουν οξυγόνο. Αυτό βελτιώνει την πνευμονική λειτουργία, την καρδιακή λειτουργία, την αποτελεσματικότητα των αγγείων και την τριχοειδή ανάπτυξη, οδηγώντας σε βελτιωμένη ευεξία και αντοχή. Στο 70-80% του μέγιστου καρδιακού παλμού, το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στην παροχή αίματος σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτόν που μπορεί να απορροφηθεί από το ήπαρ, τους νεφρούς και τα άλλα όργανα. Η άσκηση πάνω από αυτή την ένταση θα προκαλέσει προοδευτική συσσώρευση του γαλακτικού οξέος στο αίμα, αυξημένους καρδιακούς παλμούς και αναπνοές και θα προκαλέσει κόπωση των μυών.

Η παρατεταμένη άσκηση σε αυτή την ένταση ή κάτω από αυτήν θα διατηρήσει το γαλακτικό οξύ σε μη κουραστικά επίπεδα και η διάρκεια της άσκησης θα περιοριστεί μόνο στην εξάντληση των διαθέσιμων πηγών ενέργειας. Εάν στόχος της άσκησης σας είναι η αεροβική άσκηση (καρδιοαγγειακή/αντοχή), τότε είναι απαραίτητο να εξασκείστε στην ένταση με την οποία θα αποφύγετε την κόπωση λόγω συσσώρευσης γαλακτικού οξέος. Αυτό επιτυγχάνεται καλύτερα σε μέτρια επίπεδα έντασης με μέτρια/μακρά διάρκεια.

Μία άσκησης μέσης έντασης (70-80% του μέγιστου καρδιακού παλμού) επιτυγχάνεται με σταθερές κινήσεις, αποφεύγοντας την πρόκληση πόνου στους μύες.

ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

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

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

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

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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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

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

ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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



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

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΛΗΡΩΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

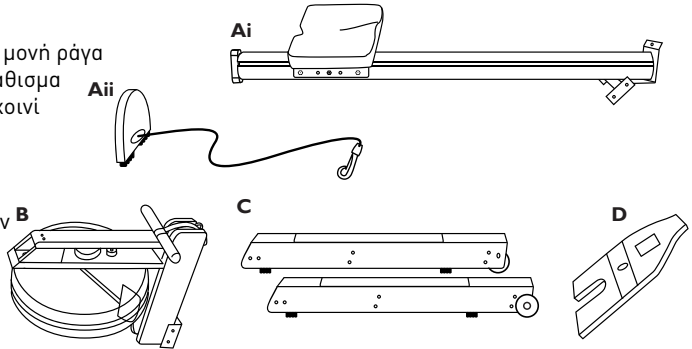
Κυρίως Μέρη

- A Συναρμολογημένη μονή ράγα
i. Μονή ράγα με κάθισμα
ii. Πίσω πόδι με σχοινί

B Δεξαμενή νερού

C Ράγες × 2

D Επιφάνεια πελμάτων



Άλλα μέρη

E JCB (WRB-B711) × 8

F JCN (WRP-B700) × 8

G Χειρολαβή (WRP-P430) × 2

H Βίδα χειρολαβής (WRP-P455) × 2

I Βίδα λαβής (WRP-P1140) × 1

J Βίδα υποστήριξης ράγας (WRP-S201) × 1

K** Βίδα επιφάνειας πελμάτων (WRP-B720) × 4

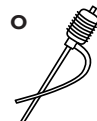
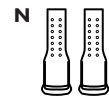
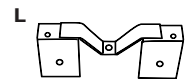
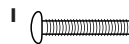
L Υποστήριξη ράγας (WRP-R1500) × 1

M 5mm Κλειδί Allen (WRP-B740) × 2

N Μαξιλαράκια πελμάτων (WRP-P1700) × 2

O Αντλία σιφονιού (WRP-B405) × 1

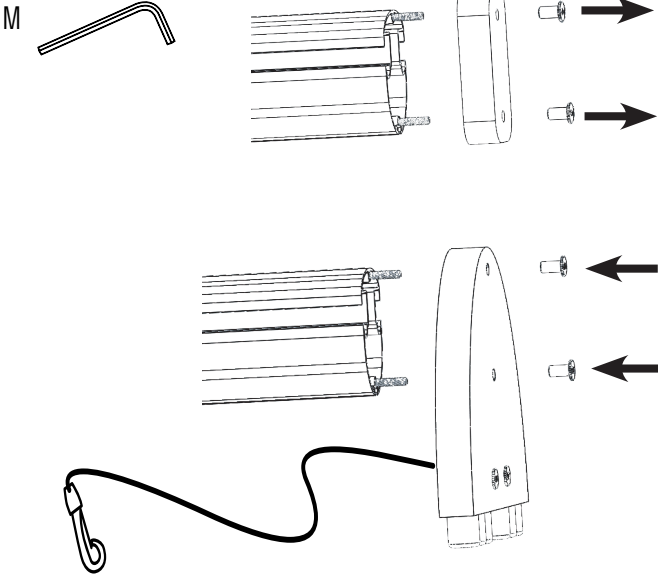
P Ταμπλέτες καθαρισμού (WRP-B960) × 2



**Οι Βίδες Κ βρίσκονται στο πίσω μέρος της Επιφάνειας Πελμάτων (βλ. βήμα 4)

ΒΗΜΑ 1

Χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο κλειδί Allen (M) αφαιρέστε το κάλυμμα από τη ράγα (Ai) και τοποθετήστε τον πίσω πόδι (Aii).

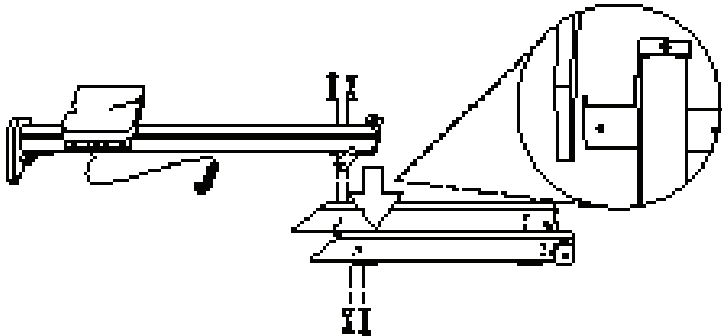
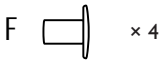
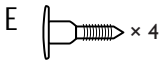


ΒΗΜΑ 2

Τοποθετήστε τις ράγες στο πάτωμα με τα άκρα τους παράλληλα. Οι τροχίσκοι να είναι στην εξωτερική πλευρά.

Συνδέστε την άκρη της μονής ράγας στα γωνιακά άκρα των ραγών με το κλειδί Allen (M) και 4 ζευγάρια παξιμάδια JCN (F) και βίδες JCB (E) .

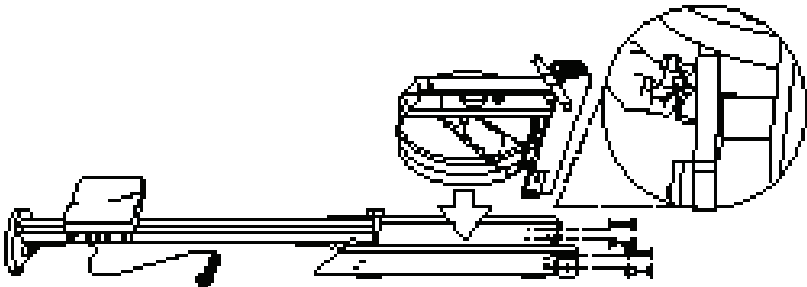
Μην τα σσφιζετε εντελώς.



ΒΗΜΑ 3

Τοποθετήστε τη δεξαμενή στις ράγες με την κατεύθυνση όπως φαίνεται στο παρακάτω σχέδιο.

Χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen (M) και 4 ζευγάρια παξιμάδια JCN (F) και βίδες JCB (E), συνδέστε την εμπρός υποδοχή στις ράγες. Ίσως χρειαστεί να ασκήσετε ελαφρά πίεση για να ευθυγραμμίσετε την υποδοχή με τις τρύπες στη ράγα. Μην συσφίξετε εντελώς.



ΒΗΜΑ 4

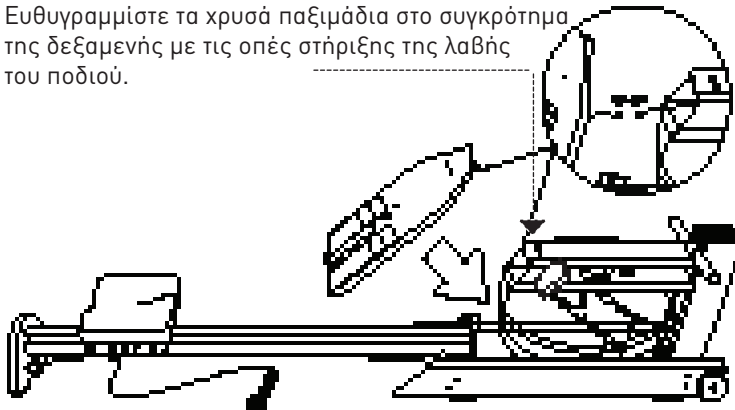
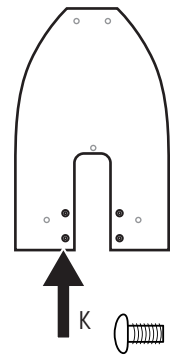
Πρώτα αφαιρέστε τις βίδες πίσω από την Επιφάνεια Πελμάτων (K). Αυτές οι βίδες θα χρησιμοποιηθούν στα βήματα 7 κι 9.

Τοποθετήστε το πόδι στις ράγες και, στη συνέχεια, συνδέστε το καλώδιο του αισθητήρα στο καλώδιο της οθόνης που προεξέχει από το πίσω μέρος του ποδιού.

Το καλώδιο του αισθητήρα μπορεί να είναι κολλημένο στο πίσω μέρος του ποδιού. Εάν ναι, αφαιρέστε την ταινία.

Περάστε απαλά το καλώδιο μέσα από τα στηρίγματα, ώστε να μην παγιδευτεί ανάμεσα στο συγκρότημα του ποδιού και του ρεζερβουάρ.

Ευθυγραμμίστε τα χρυσά παξιμάδια στο συγκρότημα της δεξαμενής με τις οπές στήριξης της λαβής του ποδιού.

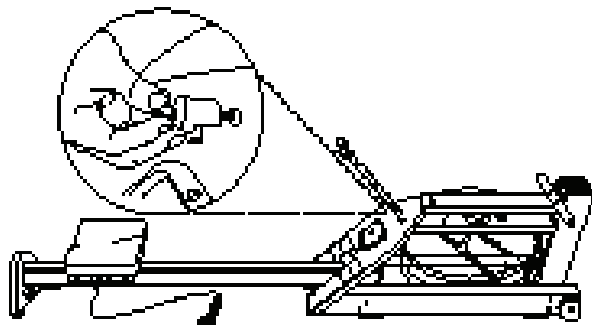
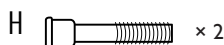


ΒΗΜΑ 5

Χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen 5mm (M), βιδώστε τις λαβές και τις βίδες (G & H) από το πάνω μέρος της επιφάνειας πελμάτων στα παξιμάδια που προαναφέρθηκαν.

Μη σφίξετε υπερβολικά αυτές τις βίδες.

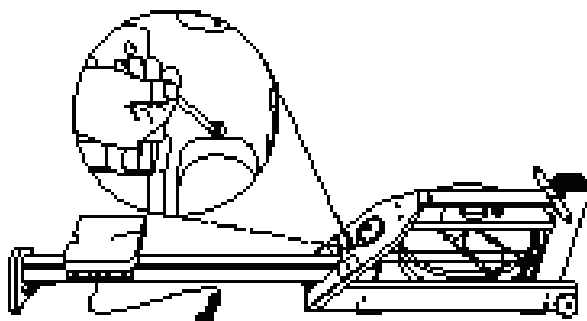
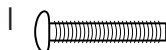
* Εάν χαλαρώσατε τις Βίδες του Άνω Πλαισίου στο βήμα 4 για να το ευθυγραμμίσετε με την επιφάνεια πελμάτων, συσφίξτε πρώτα αυτές πριν σφίξετε τις βίδες της λαβής.



ΒΗΜΑ 6

Σφίξτε την επιφάνεια πελμάτων πάνω στη μονή ράγα βιδώνοντας τη βίδα (I).

Ίσως χρειαστεί να σηκώσετε τη ράγα. Μη σφίξετε μέχρι τέλους.

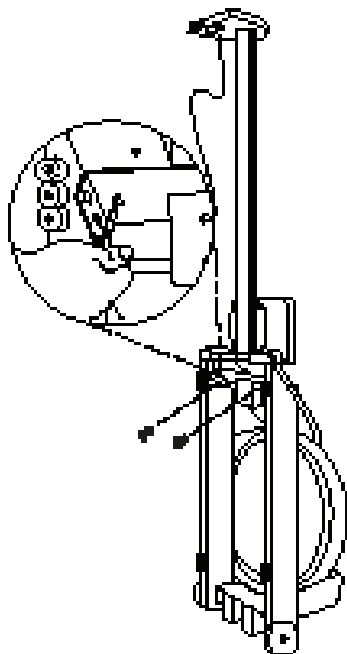
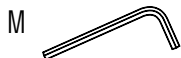


ΒΗΜΑ 7

Στήστε το μηχάνημα όρθιο. Εισάγετε 2 από τις πίσω βίδες της επιφάνειας πελμάτων (που αφαιρέθηκαν στο βήμα 4) στην επιφάνεια πελμάτων και σφίξτε.

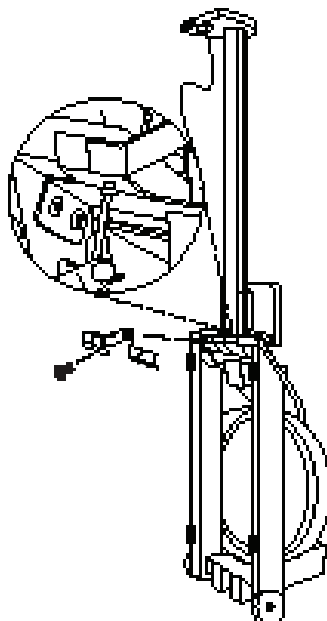
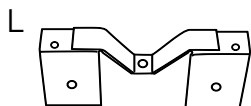
Έχοντας κρατήσει όλα τα μπουλόνια χαλαρά, θα επιτρέψει την ευκολότερη ευθυγράμμιση των μπουλονιών και των οπών των παξιμαδιών στο πόδι.

Μη σφίξετε μέχρι τέλους.



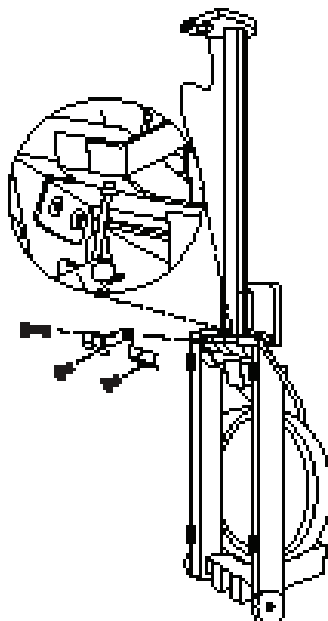
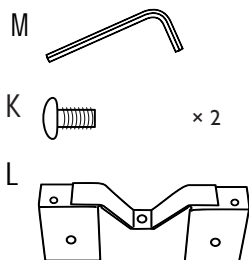
ΒΗΜΑ 8

Εισάγετε τη βίδα (J) μέσα από το "U" της υποδοχής ράγας (L) στη ράγα και κρατήστε την υποδοχή στη θέση για το βήμα 9.



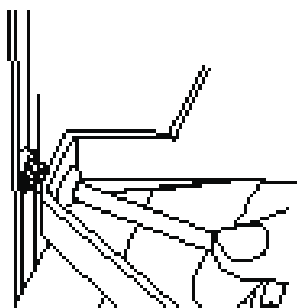
ΒΗΜΑ 9

Βιδώστε την υποδοχή (L) κάτω από την επιφάνεια πελμάτων χρησιμοποιώντας τις 2 βίδες από την πίσω πλευρά της επιφάνειας πελμάτων (K).



ΒΗΜΑ 10

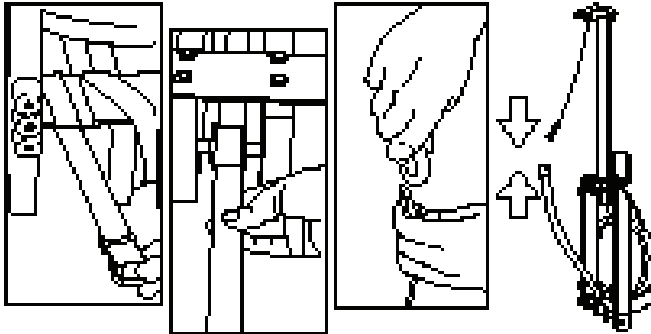
Σφίξτε τη βίδα υποδοχής του πλαισίου (J) (Βήμα 8) σφιχτά. Συσφίξτε τα πάντα.



ΒΗΜΑ 11

Ξεδιπλώστε τον ιμάντα υποχώρησης από την μπροστινή υποδοχή, βεβαιώνοντας ότι ο ιμάντας περνά κάτω και γύρω από την τροχαλία.

Συνδέστε τον κρίκο D του ιμάντα υποχώρησης στο άγκιστρο του άγκιστρου σχοινού.



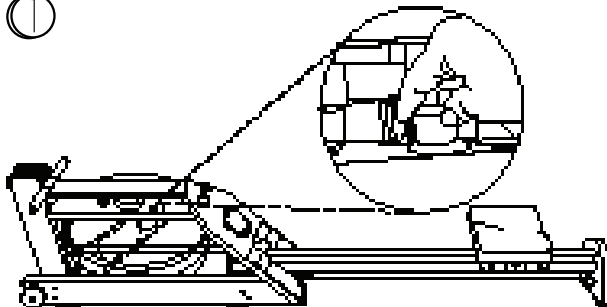
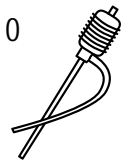
ΒΗΜΑ 12

Τοποθετήστε το μχάνημα στο πάτωμα και αφαιρέστε το πώμα της δεξαμενής από το μέσο του άνω και του κάτω πλαισίου. Χρησιμοποιήστε την παρεχόμενη αντλία σιφονιού (O) για να γεμίσετε τη δεξαμενή μέχρι το επίπεδο που ορίζει το αυτοκόλλητο μέτρησης που βρίσκεται στη δεξαμενή (βλ. επόμενη σελίδα).

Μη γεμίσετε πάνω από την ένδειξη επιπέδου 19.

Εισάγετε μία ταμπλέτα καθαρισμού (P) κάθε 6 μήνες. Επιπλέον ταμπλέτες καθαρισμού είναι διαθέσιμες κατόπιν ζήτησης, στο: www.waterrowerservice.com/puritabs

Βρέξτε το πώμα της δεξαμενής για να διευκολύνετε την αντικατάσταση.



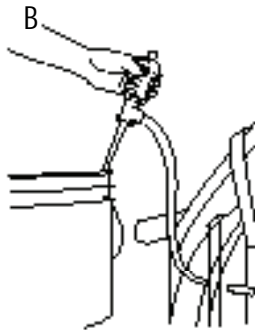
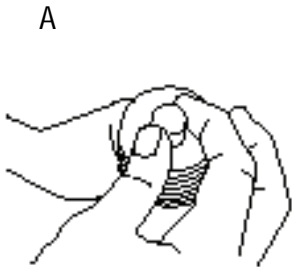
ΒΗΜΑ 13

Επιστρέψτε και σασφίξτε όλες τις βίδες από τα βήματα 2, 3, 6 και 7.

Εάν αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με την ευθυγράμμιση των εξαρτημάτων, χαλαρώστε τις βίδες, ευθυγραμμίστε και σφίξτε ξανά.

ΠΩΣ ΝΑ ΓΕΜΙΣΤΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΔΕΙΑΣΕΤΕ ΤΗ ΔΕΞΑΜΕΝΗ

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



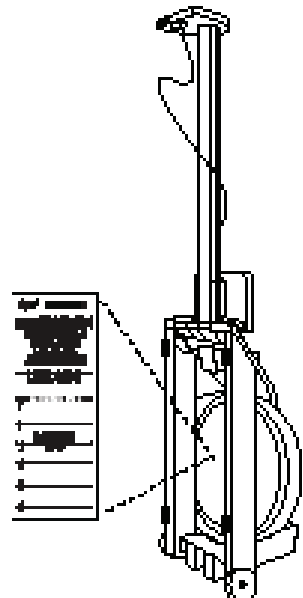
Ο ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Ο μετρητής επιπέδου είναι τοποθετημένος κάτω από τη δεξαμενή. Για να βρείτε το αυτοκόλλητο του Μετρητή Επιπέδου σηκώστε το μηχανήμα όρθιο και κοιτάξτε μεταξύ των δύο ξύλινων ραγών.

Οι πληροφορίες στο αυτοκόλλητο συμπεριλαμβάνουν τον σειριακό αριθμό, τις πληροφορίες επικοινωνίας της WaterRower και τον μετρητή επιπέδου νερού. Το συνηθισμένο Επίπεδο Διαμέτρησης είναι το Επίπεδο 17. Το ανώτατο επίπεδο γέμισματος της δεξαμενής είναι το επίπεδο 19 – **ΜΗΝ** γεμίζετε πάνω από αυτό το επίπεδο. Εάν το κάνετε, ίσως αυτό ακυρώσει την εγγύηση.

Συνιστάται όλα τα μηχανήματα σε ένα ομαδικό τμήμα να γεμίζονται μέχρι το Επίπεδο 17 για να βεβαιώνεται ότι όλοι οι χρήστες είναι «στο ίδιο σκάφος» και ότι οι χρόνοι κούρσας παραμένουν ακριβείς και σταθεροί.

Το συνιστάμενο επίπεδο νερού είναι το Επίπεδο 17.





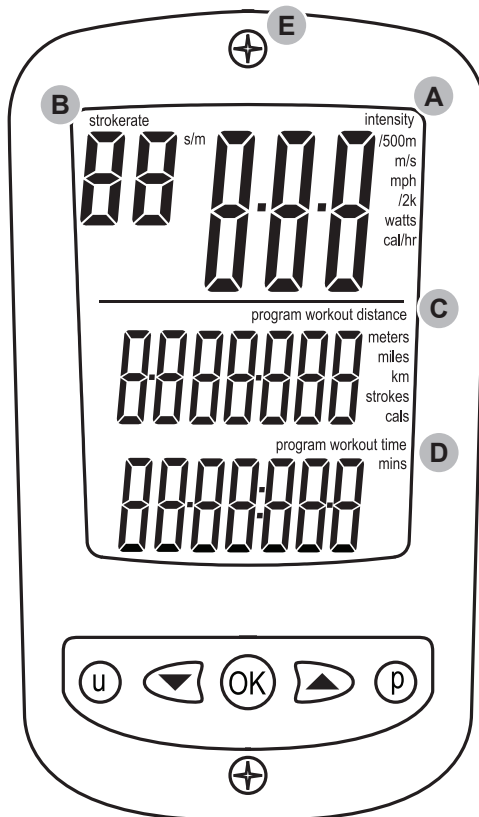
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κονσόλα της WaterRower A1 έχει σχεδιαστεί για να είναι αφενός λειτουργικό κι αφετέρου να είναι φιλικό προς τον χρήστη.

Η οθόνη της κονσόλας της WaterRower A1 περιλαμβάνει 4 οθόνες πληροφοριών, 2 πλήκτρα επιλογής και 3 πλήκτρα πλοήγησης.

Οι ενδείξεις των οθονών, περιλαμβάνουν:

- A** INTENSITY - Δείχνει την ένταση της άσκησης σε διάφορες μονάδες
- B** STROKE RATE - Δείχνει τον αριθμό έλξεων (επαναλήψεων) ανά λεπτό
- C** DISTANCE - Δείχνει την απόσταση που καλύφθηκε σε διάφορες μονάδες
- D** TIME - Δείχνει την διάρκεια (τον χρόνο) της εξάσκησης



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΝΑΡΞΗΣ

Παρακαλούμε πιέστε το πλήκτρο **OK** για να ανοίξετε την κονσόλα. Οι τέσσερις οθόνες πληροφοριών θα εμφανίσουν μηδενικά και θα βρίσκονται σε κατάσταση αναμονής. Η κονσόλα θα ξεκινήσει να μετράει μόλις ξεκινήσετε την κωπηλασία.

Σημείωση: Η κονσόλα θα σβήσει αυτόματα μετά από 2 λεπτά αδράνειας.

ΟΘΟΝΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

A) ΟΘΟΝΗ INTENSITY

Η οθόνη Intensity της κονσόλας της WaterRower A1 δείχνει την ταχύτητα σε time/500m (λεπτά ανά 500 μέτρα), m/s (μέτρα ανά δευτερόλεπτο), mph (μίλια ανά ώρα) και /2km (λεπτά ανά 2 χιλιόμετρα). Επιπλέον δείχνει το ρεύμα σε watts και την κατανάλωση ενέργειας σε cal/hr(θερμίδες που καίγονται ανά ώρα). Βλ. «Ρύθμιση Μονάδων» παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο για την επιλογή των επιθυμητών μονάδων.

B) ΟΘΟΝΗ STROKE RATE


Η οθόνη Strokerate της κονσόλας της WaterRower A1 Home δείχνει τον αριθμό των έλξεων (αριθμός επαναλήψεων ανά λεπτό) σε μονάδα strokes/min (έλξεις ανά λεπτό).

C) ΟΘΟΝΗ DISTANCE

Η οθόνη Distance εμφανίζει την απόσταση που καλύφθηκε σε μονάδες meters (μέτρων), miles(μιλίων), km(χιλιομέτρων), strokes(χτυπημάτων) ή cals (θερμίδων που κάηκαν). Βλ. «Ρύθμιση μονάδων» παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο για την επιλογή των επιθυμητών μονάδων. Το παράθυρο Distanceθα εμφανίζει επίσης την απόσταση που απομένει όταν κάνετε προπόνηση αποστάσεως. Βλ. Ρύθμιση Προπονήσεων – Προπονήσεις Απόστασης παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο για να ρυθμίσετε μία προπόνηση απόστασης.

D) ΟΘΟΝΗ TIME

Η οθόνη Time δείχνει το χρόνο που καλύφθηκε σε μονάδες ωρών, λεπτών και δευτερολέπτων. Το παράθυρο Timeμπορεί να ρυθμιστεί για να προβάλλει τον εναπομείναντα χρόνο. Βλ. Ρύθμιση Προπονήσεων – Προπονήσεις Χρόνου παρακάτω σε αυτό το εγχειρίδιο για να ρυθμίσετε μία προπόνηση χρόνου.

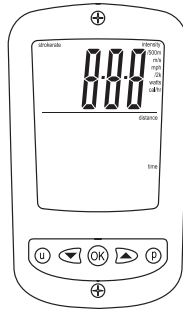
Αντικατάσταση Μπαταρίας: Για να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες, ξεβιδώστε τις δύο βίδες στο άνω και το κάτω μέρος της κονσόλας () με ένα σταυρωτό κατσαβίδι. Αφαιρέστε προσεκτικά την κονσόλα και σηκώστε την υποδοχή των μπαταριών από την επιφάνεια των πελμάτων. Η κονσόλα δέχεται 2 μπαταρίες AA.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΜΟΝΑΔΩΝ

Οι εμφανιζόμενες μονάδες μπορούν να αλλάξουν πιέζοντας το πλήκτρο **U**. Πιέστε το πλήκτρο **U** μία φορά για να αλλάξετε τις μονάδες έντασης και πιέστε το ξανά για να αλλάξετε τις μονάδες απόστασης.

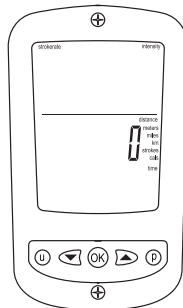
ΜΟΝΑΔΕΣ INTENSITY (ΕΝΤΑΣΗΣ)

Πιέστε το πλήκτρο **U** μέχρι να εμφανίζονται μόνο οι μονάδες έντασης (βλ. την παρακάτω εικόνα). Πηγαίνετε στην επιθυμητή μονάδα έντασης (m/s, mph, /500m, /2km, watts ή cal/hr) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα βέλη. Μόλις επιλεγθεί η επιθυμητή μονάδα πιέστε το **OK** και το μόνιτορ θα επιστρέψει στην κατάσταση αναμονής.



ΜΟΝΑΔΕΣ DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ)

Πιέστε το πλήκτρο **U** μέχρι να εμφανίζονται μόνο οι μονάδες απόστασης (βλ. την παρακάτω εικόνα). Πηγαίνετε στην επιθυμητή μονάδα απόστασης (meters, miles, km, strokes ή cal/s) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα βέλη. Μόλις επιλεγθεί η επιθυμητή μονάδα πιέστε το **OK** και το μόνιτορ θα επιστρέψει στην κατάσταση αναμονής.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

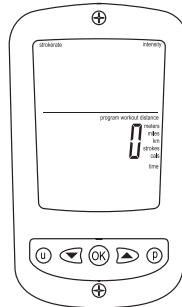
Οι προπονήσεις μπορούν να ρυθμιστούν πιέζοντας το πλήκτρο **P**. Πιέστε το πλήκτρο **P** μία φορά για να ρυθμίσετε τις προπονήσεις απόστασης και πιέστε το ξανά για να ρυθμίσετε τις προπονήσεις χρόνου.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ)

Πιέστε το πλήκτρο **P** μέχρι να εμφανιστούν μόνο τα ψηφία της απόστασης μαζί με την ένδειξη του Προγράμματος Προπόνησης Απόστασης (βλ. την εικόνα παρακάτω) μαζί με τις μονάδες της απόστασης που θα αναβοσβήνουν.

Χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα **ARROW (ΒΕΛΗ)**, για να περιηγηθείτε στην επιθυμητή απόσταση. Το πλήκτρο **UP ARROW** αυξάνει την απόσταση ανά 50 μέτρα, ενώ το **DOWN ARROW** μειώνει την απόσταση ανά 10 μέτρα. Η παρατεταμένη πίεση οποιουδήποτε πλήκτρου αυξάνει την ταχύτητα.

Μόλις φτάσετε στην επιθυμητή απόσταση πιέστε το **OK** και η κονσόλα θα επιστρέψει σε κατάσταση αναμονής μαζί με την καθορισμένη απόσταση στην οθόνη Distance. Όταν ξεκινήσετε την κωπηλασία, θα ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της απόστασης.

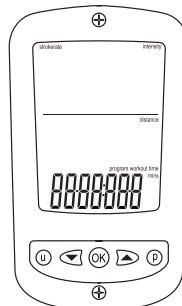


ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ TIME (ΧΡΟΝΟΥ)

Πιέστε το πλήκτρο **P** μέχρι να εμφανιστούν μόνο τα ψηφία του χρόνου μαζί με την ένδειξη του Προγράμματος Προπόνησης Χρόνου (βλ. την εικόνα παρακάτω) μαζί με τις μονάδες του χρόνου που θα αναβοσβήνουν.

Χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα **ARROW (ΒΕΛΗ)**, για να περιηγηθείτε στον επιθυμητό χρόνο. Το πλήκτρο **UP ARROW** αυξάνει τον χρόνο ανά 1 λεπτό, ενώ το **DOWN ARROW** μειώνει τον χρόνο ανά 10 δευτερόλεπτα. Η παρατεταμένη πίεση οποιουδήποτε πλήκτρου αυξάνει την ταχύτητα.

Μόλις φτάσετε στον επιθυμητό χρόνο πιέστε το **OK** και η κονσόλα θα επιστρέψει σε κατάσταση αναμονής μαζί με τον καθορισμένο χρόνο στο παράθυρο Time. Όταν ξεκινήσετε την κωπηλασία, θα ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση του χρόνου.



ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΓΓΥΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ

ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

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

**Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ για οικιακή χρήση είναι:
Πλαίσιο: 5 έτη, Λοιπά Μέρη: 2 έτη**

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

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

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

1. Στο τμήμα service της εταιρείας μας. Η μεταφορά του μηχανήματος από και προς το τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη σωστή συσκευασία κατά τη μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά από τρίτο.
2. Με μετάβαση του τεχνικού της εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησης του τεχνικού βαραίνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαίες ζημιές όπως ζημιές ιδιοκτησίας.
2. Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχανήμα.

ΔΕΝ ισχύει οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:

1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής συναρμολόγησης, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
2. Όταν το μηχανήμα ανοίχτει ή επισκευαστεί από τρίτους.
3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του χρήστη.
4. Όταν έχει γίνει υπερχειλίση της δεξαμενής νερού του προϊόντος, όπως περιγράφεται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.
5. Όταν γίνεται χρήση διαφορετικού καθαριστικού προϊόντος στη δεξαμενή νερού, πέρα από αυτό που εγκρίνεται από την WaterRower.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ

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

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

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ WATERROWER ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.

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

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

ΜΕΚΜΑ Α.Ε.

Γρ. Λαμπράκη 21 Λυκόβρυση Τ.Κ. 14123

Τηλ. (210) 2758228 – Fax (210)2774798

E-mail: service@mekma.gr

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

Προϊόν: ..WaterRower με κοσόλα S4

Ημερομηνία αγοράς:



Σφραγίδα & Υπογραφή



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

AUSTRALIA | www.waterrower.com.au
72 South Street | Rydalmere NSW 2116 Australia
Tel: +61 (0) 2 9898 1405 | info@waterrower.com.au

WRM7220 Rev H 123119