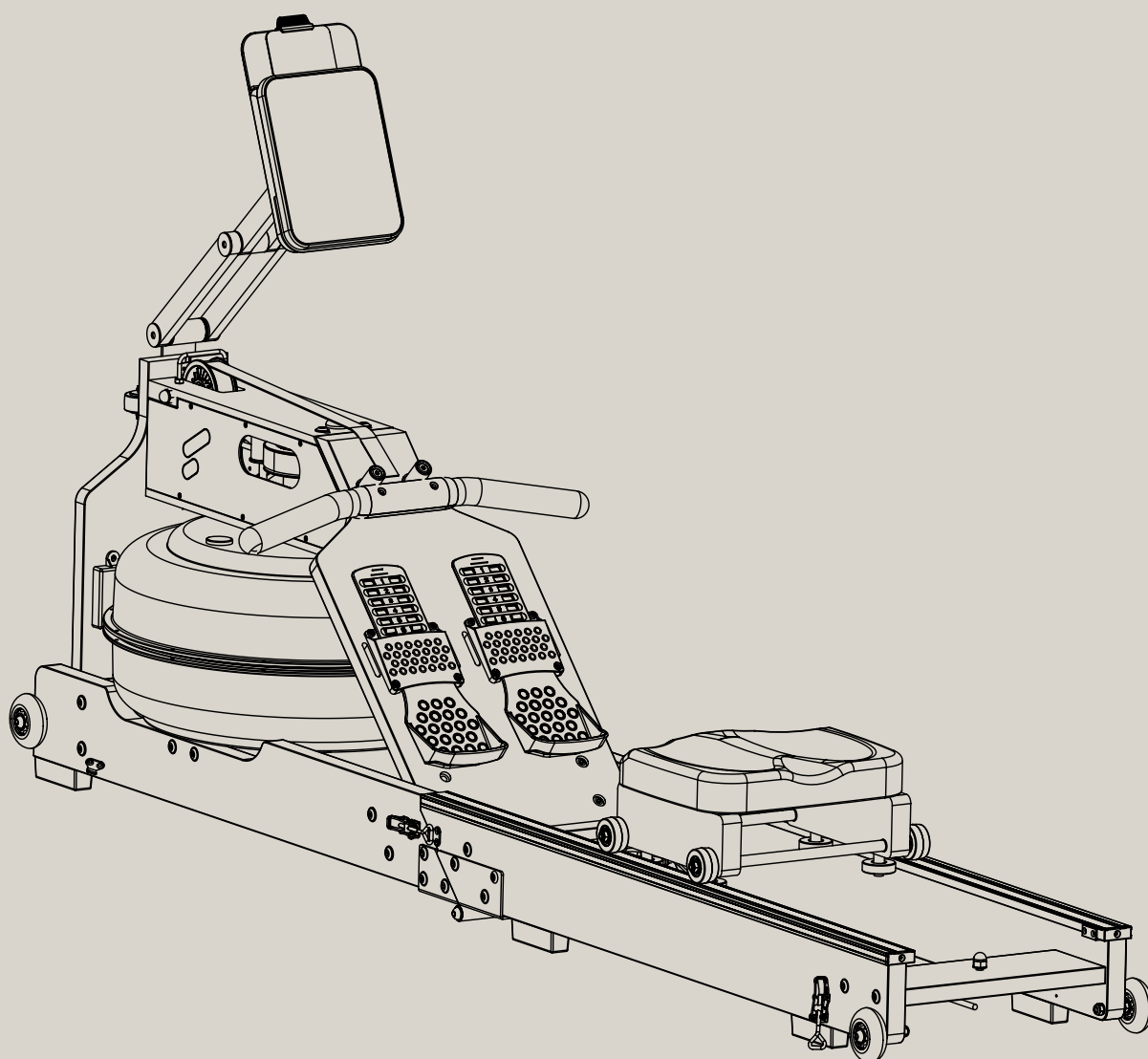


WRX1000

ROWING MACHINE

RUDERGERÄT



DE

EN

ES

FR

IT

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch Übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- Stellen Sie sicher, dass **ALLE** Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.
- Befolgen Sie **ALLE** Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.
- Überanstrengen Sie sich oder andere **NIEMALS** bei der Verwendung des Geräts.

Inhaltsverzeichnis

1. Lieferumfang	4
2. Technische Daten.....	4
3. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste.....	4
4. Konformität	5
5. Sicherheitshinweise.....	5
6. Montageanleitung.....	8
7. Aufstellen und Verschieben	20
8. Trainieren	24
9. Reinigung & Wartung	31
10. Entsorgung	32

1. Lieferumfang

Rudergerät mit Wasserbremssystem.

- Das Gerät ist nicht für medizinische Anwendungen geeignet!
- Das Gerät ist nicht für hochpräzise Anwendungen geeignet!

Montagematerial und Werkzeuge

Netzteil für Display-Computer

Benutzerhandbuch

Handbetriebene Wasserpumpe

2. Technische Daten

MASCHINE

Gewicht 37 kg (81.6 lbs)

Abmessungen im aufgestellten Zustand (LxBxH) 214 × 50 × 100 cm (84.3 × 19.7 × 39.4 in)

Abmessungen im zusammengeklappten Zustand (LxBxH) 116 × 50 × 85 cm (45.7 × 19.7 × 33.4 in)

Maximales zulässiges Benutzergewicht 120 kg (264.55 lb)

Geeignete Körpergröße des Benutzers 1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

DISPLAY

Arbeits- oder Betriebstemperatur 0°C..+40°C (32°F..104°F)

Lagertemperatur -10°C..+60°C (14°F..140°F)

Verbindung des Displaycomputers Bluetooth 5.3

Funkübertragungsprotokolle für Pulssignale Bluetooth

TECHNISCHE DATEN DES NETZTEILS FÜR DAS DISPLAY

Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO.,LTD.
Uint 202,No.28 Xiangyue Road,(Xiang'an)Industrial Area,Xiamen Torch Hi-tech Zone

Modell-Bezeichner XH1200-1000WG

	Nominalwert	Einheit
--	-------------	---------

Eingangsspannung	100..240	V AC
------------------	----------	------

AC-Eingangsfrequenz	50	Hz
---------------------	----	----

Ausgangsspannung	12	V DC
------------------	----	------

Ausgangsstrom	1	A
---------------	---	---

Ausgangsleistung	12	W
------------------	----	---

Durchschnittlicher aktiver Wirkungsgrad	83	%
---	----	---

Wirkungsgrad bei geringer Last (10%)	84	%
--------------------------------------	----	---

Leistungsaufnahme im Leerlauf	<0.1	W
-------------------------------	------	---

3. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste

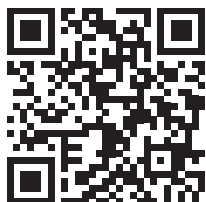


- Identifizieren Sie das benötigte Ersatzteil anhand der Zeichnung und der Liste und notieren Sie die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundenservice und geben Sie die Nummer des Ersatzteils an. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite des Handbuchs oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die exploded view und die Ersatzteilliste:

https://sportstech.link/WRX1000_spareparts_1125

4. Konformität



Sportstech Brands Holding erklärt hiermit, dass das Funkübertragungssystem Typ WRX1000 der EU-Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter folgender Internetadresse verfügbar:
https://sportstech.link/WRX1000_conformity

5. Sicherheitshinweise



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.
- Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!
- Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.
- Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.



PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen**.
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- Kinder dürfen das Gerät **nicht** benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **120 kg (264.55 lb)**.



AUSPACKEN UND MONTIEREN

KURZ NACH DEM AUSPACKEN

- Halten Sie nach dem ersten Auspacken Plastiktüten u. ähnliches von Kindern und Haustieren fern.
- Bewahren Sie während der Rückgabefrist das Verpackungsmaterial auf, um eine eventuelle Rücksendung der Ware zu erleichtern. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial später entsprechend den örtlichen Vorschriften (z. B. Recycling).

MONTIEREN

- Montieren Sie das Gerät mit Hilfe einer zweiten erwachsenen und kräftigen Person. Alle schweren und/oder empfindlichen Teile gut festhalten, bis sie sicher befestigt sind.
- Stellen Sie beim Zusammenbau des Gerätes sicher, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).



ALLGEMEINE HINWEISE

- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und auch während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Halten Sie Flüssigkeiten vom Gerät fern (z. B. Trinkwasser oder nasse Hände). Wenn das Gerät mit Flüssigkeit verschüttet wurde, ziehen Sie sofort den Netzstecker. Stellen Sie sicher, dass es vor dem nächsten Gebrauch vollständig trocken ist; auch drinnen. Kontaktieren Sie gegebenenfalls den Kundendienst.
- Gerät nicht kommerziell nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät nicht für therapeutische Zwecke nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem Sicherheitsabstand von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät ferngehalten werden.
- Öffnen Sie niemals das Gerät, das Netzteil oder den Monitor. Wenden Sie sich bei Problemen an den Kundendienst.
- Schützen Sie Gerät, Kabel und Netzteil vor mechanischen und thermischen Einwirkungen.



GERÄT VORBEREITEN

Prüfen Sie vor jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und intakt sind. Verwenden Sie das Gerät niemals im Falle einer Beschädigung. Wenden Sie sich in solchen Fällen an den Kundendienst.

- Prüfen Sie vor jedem Training, dass die Schrauben für alle verstellbaren Teile und für alle anderen Verbindungen eingerastet und fest angezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Aufbauort und Einsatzort des Gerätes müssen diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
 - Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
 - Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
 - Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m (6,6 ft),
 - Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.
- Nachdem Sie das Gerät von einem kalten in einen warmen Raum gebracht haben, warten Sie 1 Stunde, bis sich das Gerät aufgewärmt hat; um Probleme durch Kondensation zu vermeiden.
- Prüfen Sie, dass das Gerät horizontal ausgerichtet ist.
- Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.



VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf. Wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.



MASSNAHMEN NACH DEM TRAINING/ BEI LAGERUNG

- Ziehen Sie nach dem Training den Netzstecker aus der Steckdose.
- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß vom Gerät mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Lassen Sie niemals Feuchtigkeit in das Gehäuse eindringen.
- Stellen Sie sicher, dass Typenschild und andere Aufkleber intakt und lesbar sind.
- Stellen Sie beim Verschieben sicher, dass der Monitor nicht aufschlägt, schwenkt und/oder kollidiert.
- Der Lagerort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
 - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Für längere Lagerung gegen Staub schützen.



UMGANG MIT DEM NETZTEIL

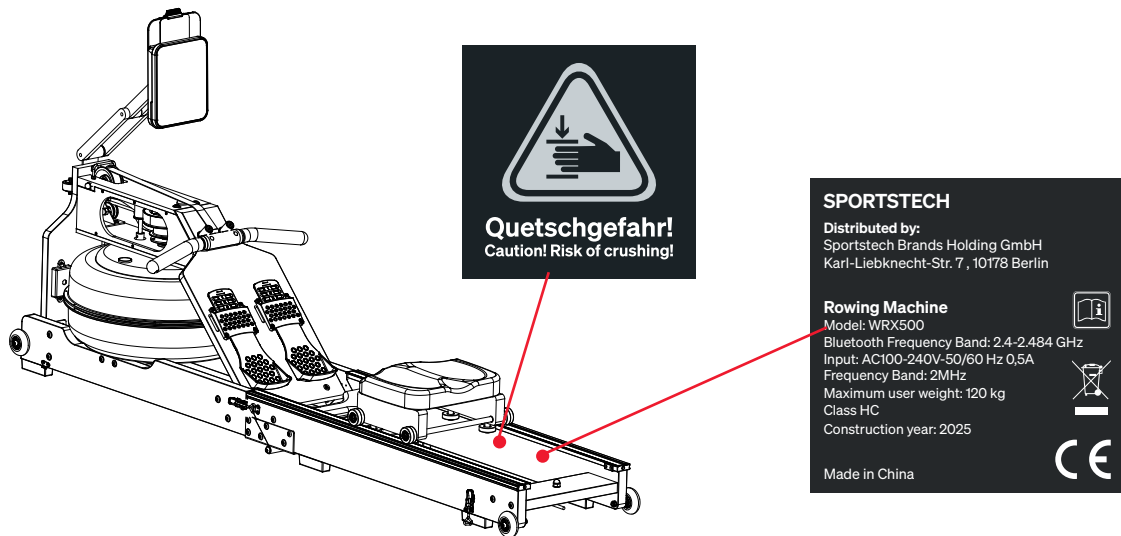
- Verwenden Sie das Original-Netzteil mit dem richtigen Kabel. Verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist. Verwenden Sie es nur in Innenräumen.
- Stellen Sie sicher, dass die Anschlusswerte vor Ort innerhalb des zulässigen Bereichs liegen.
- Platzieren Sie Netzteil und Kabel so, dass keine Stolpergefahr für Sie oder andere besteht. Stellen Sie außerdem sicher, dass Netzteil und Kabel keiner mechanischen Belastung ausgesetzt sind.
- Stellen Sie sicher, dass das Netzteil niemals abgedeckt wird und während des Betriebs immer ausreichend belüftet wird; um eine Überhitzung zu vermeiden. Lassen Sie das Netzteil abkühlen, bevor Sie es nach Gebrauch aufbewahren.
- Halten Sie Netzteil und Kabel immer von folgenden und anderen Gefahrenquellen fern: Feuchtigkeit oder Wasser, aggressive Stoffe, brennbare oder explosive Stoffe, Wärmequellen, scharfkantige oder spitze Gegenstände, insbesondere aus Metall und ähnlichem.
- Wenn das Netzteil Mängel aufweist (z.B. ungewöhnlicher Geruch), trennen Sie es vom Netz; möglichst berührungsfrei: Schalten Sie die Sicherung aus, die die betreffende Steckdose versorgt.
- Jegliche Reparaturen dürfen nur von qualifizierten und autorisierten Personen durchgeführt werden.
- Ein irreparables Netzteil muss gemäß den örtlichen Vorschriften als getrennter Elektroabfall entsorgt werden.



SICHERHEITSaufKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Positionen befinden.

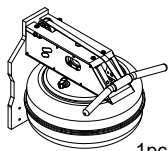
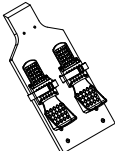
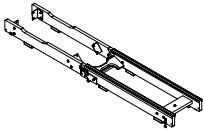
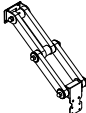
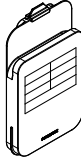
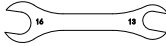
- Stellen Sie sicher, dass sie immer intakt und gut lesbar sind.



6. Montageanleitung

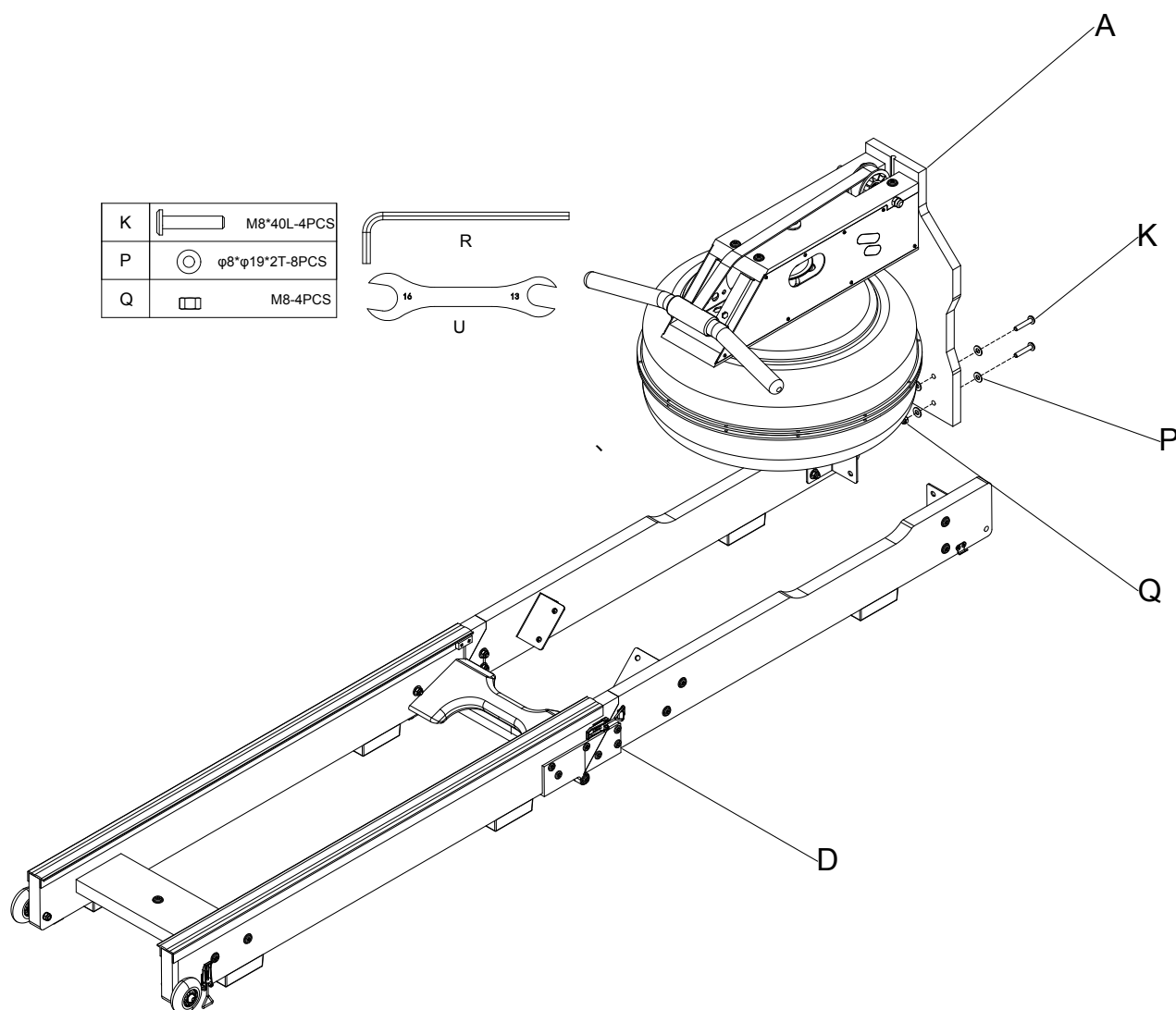


- Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
- Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!
- Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.
- Führen Sie auch das Einstellen schwerer Baugruppen (z.B. des Frontrohrs mit Monitor) mit einer zweiten erwachsenen Person durch.

A  1pc	B  1pc	C  1pc
D  1pc	E  2pcs	F  1pc
G  4pcs	H  1pc	I  1pc
J  M8X70 2pcs	K  M8X40 4pcs	L  M8X30 4pcs
M  M8X20 2pcs	N  M6X20 4pcs	O  M4X16 4pcs
P  φ8 14pcs	Q  M8 8pcs	R  5mm 1pc
S  2pcs	T  4mm 1pc	U  13-16mm 1pc
V  1pc	W  1pc	

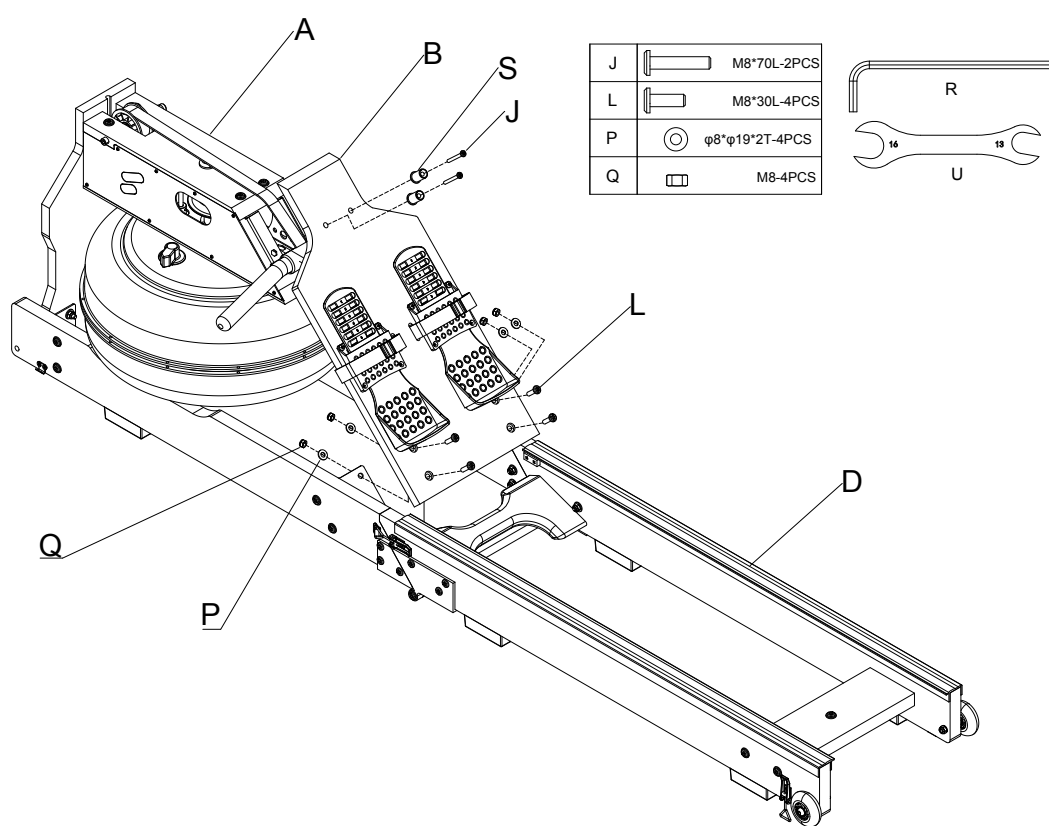
6.1 SCHRITT :1

- Setzen Sie die Wassertankeinheit (A) auf das vordere Ende des Hauptrahmens (D). Befestigen Sie die Tankeinheit mit 4 Schrauben (K), 8 Unterlegscheiben (P) und 4 Muttern (Q).



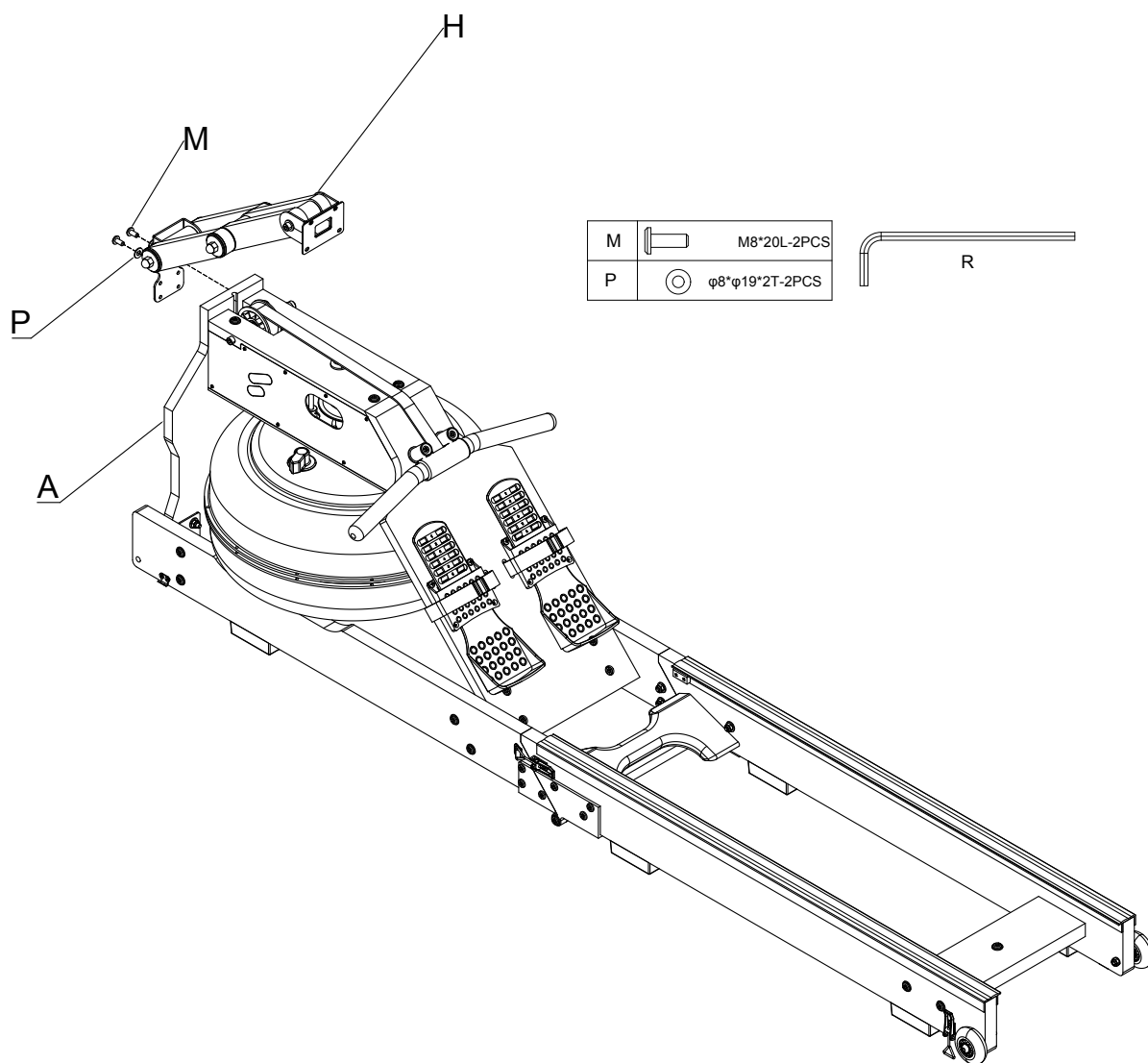
6.1 SCHRITT :2

- Befestigen Sie die Grundplatte (B) mit 2 Schrauben (J) und 2 Kunststoffteilen (S) an der Tankeinheit (A) und befestigen Sie die Grundplatte (B) mit 4 Schrauben (L), 4 Unterlegscheiben (P) und 4 Muttern (Q) am Hauptrahmen (D).



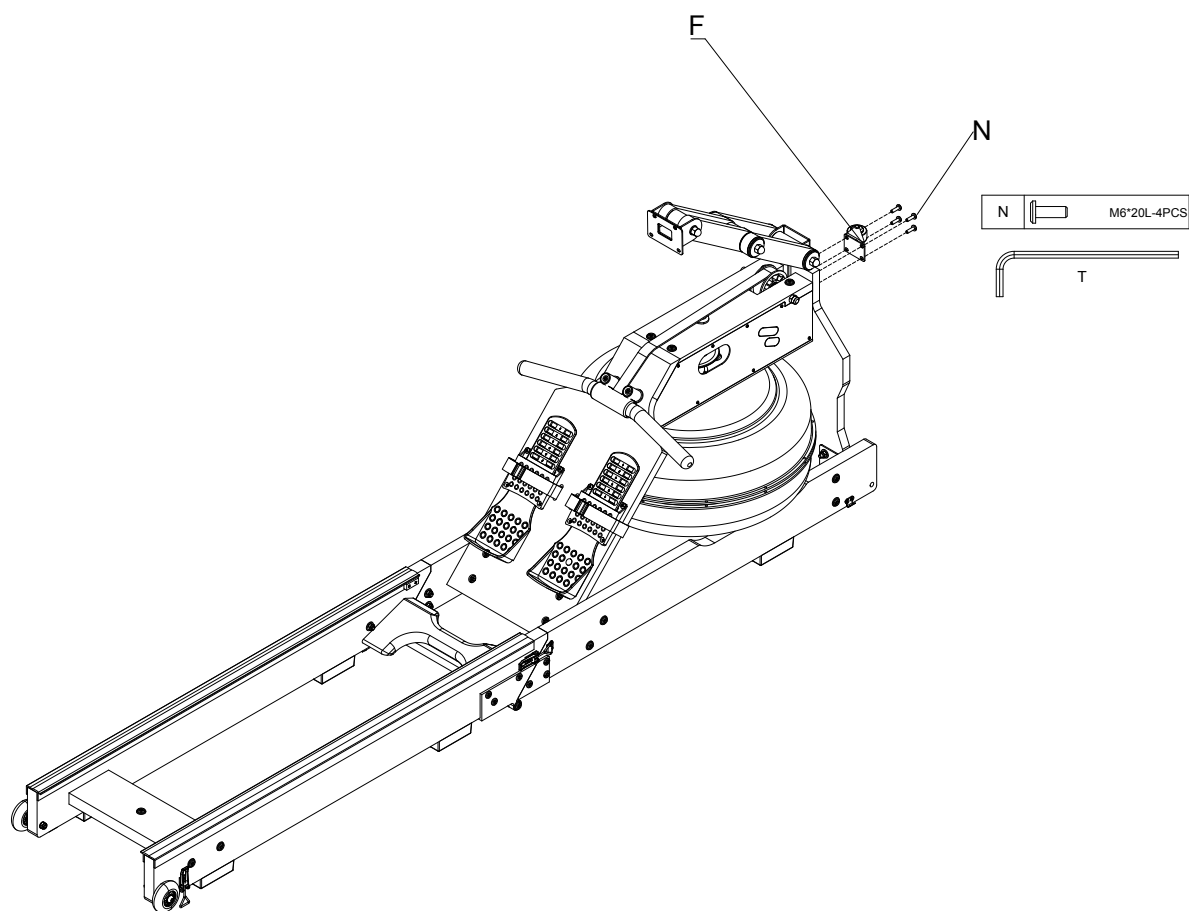
6.1 SCHRITT :3

- Befestigen Sie den Konsolenständer (H) mit 2 Schrauben (M) und 2 Unterlegscheiben (P) an der Tankeinheit (A).



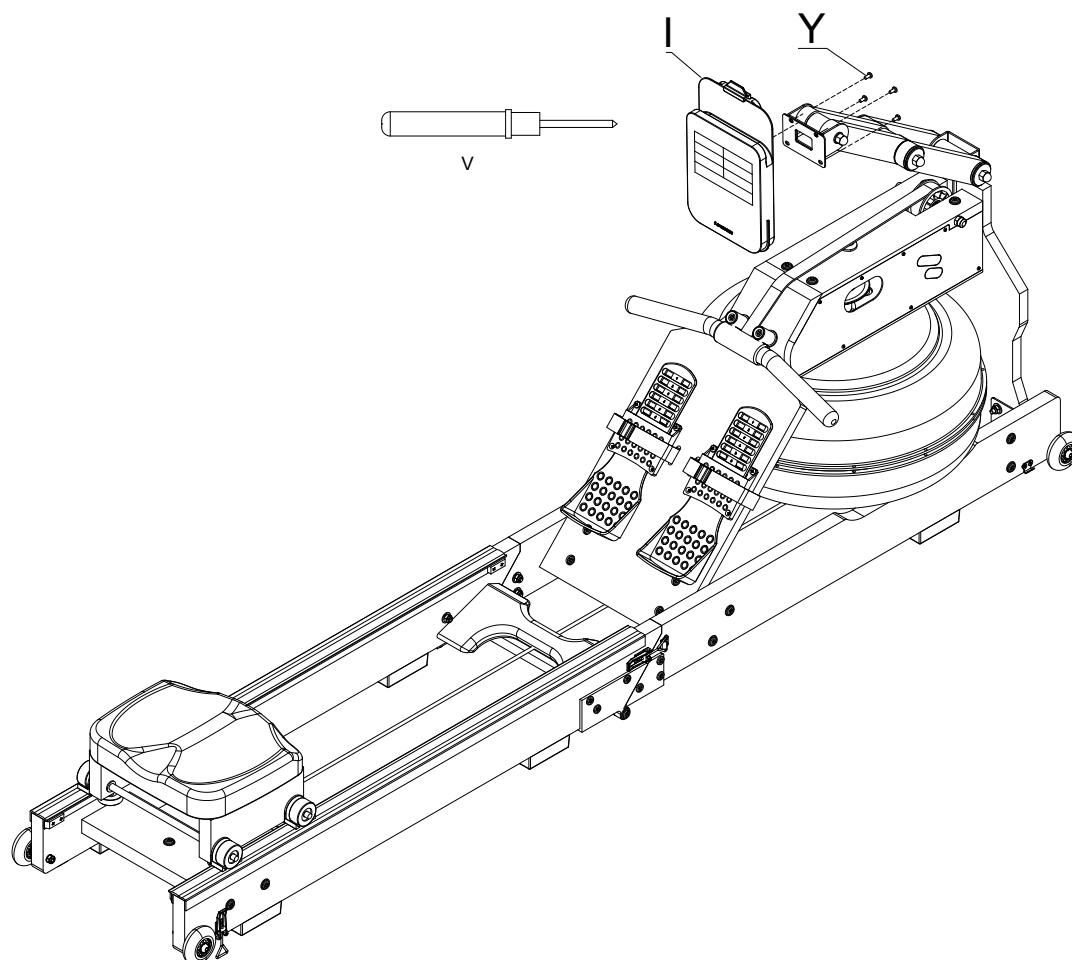
6.1 SCHRITT :4

- Befestigen Sie die Lenkrolle (F) mit vier Schrauben (N) an der Vorderseite der Tankeinheit (A). Befestigen Sie die Konsole mit Schrauben am Ständer.



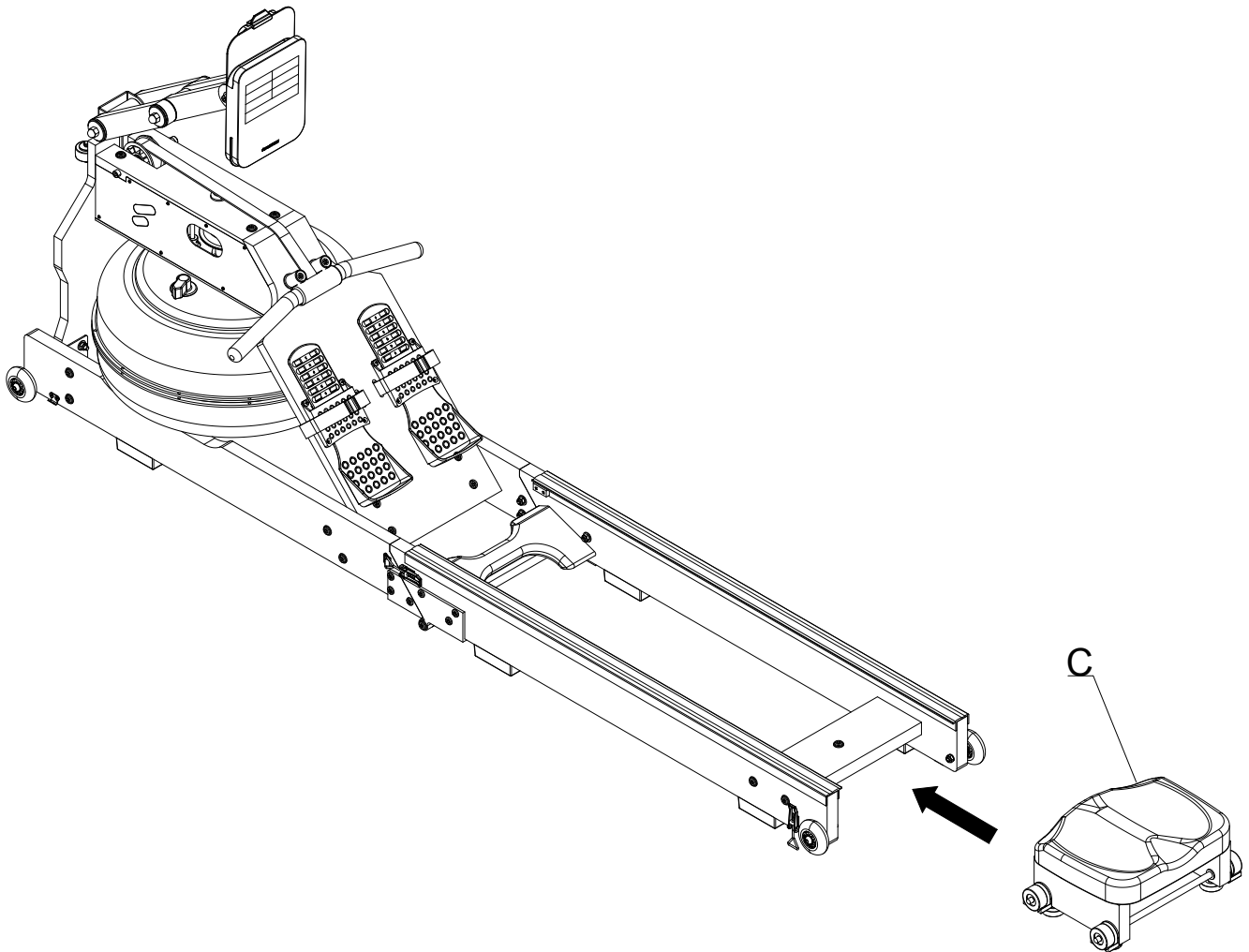
6.1 SCHRITT :5

- Befestigen Sie die Konsole (I) mit vier Schrauben (Y) am Konsolenständer (H).



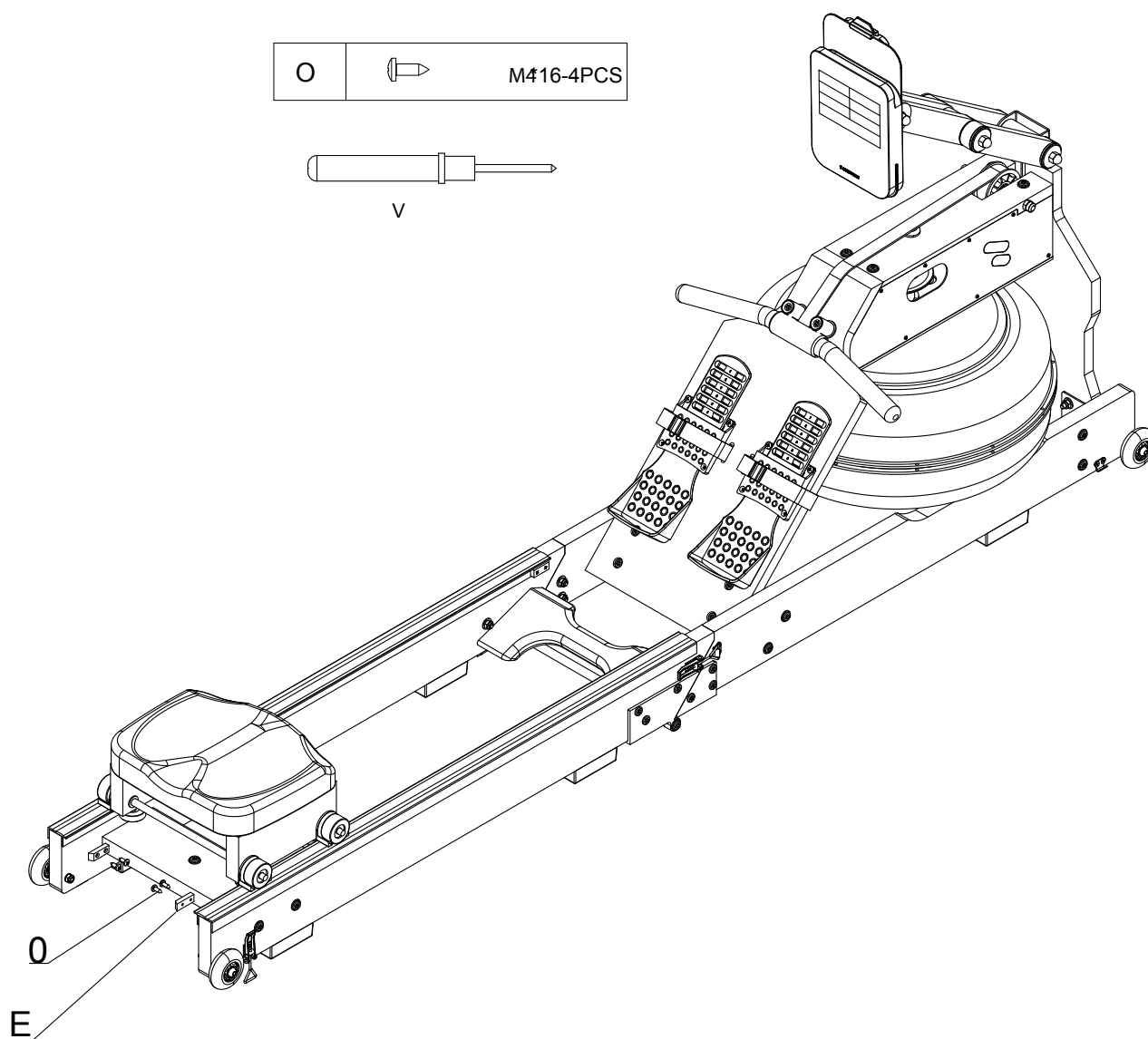
6.1 SCHRITT :6

- Schieben Sie das Sitzkissen (C) in der angegebenen Richtung in die Schiene.



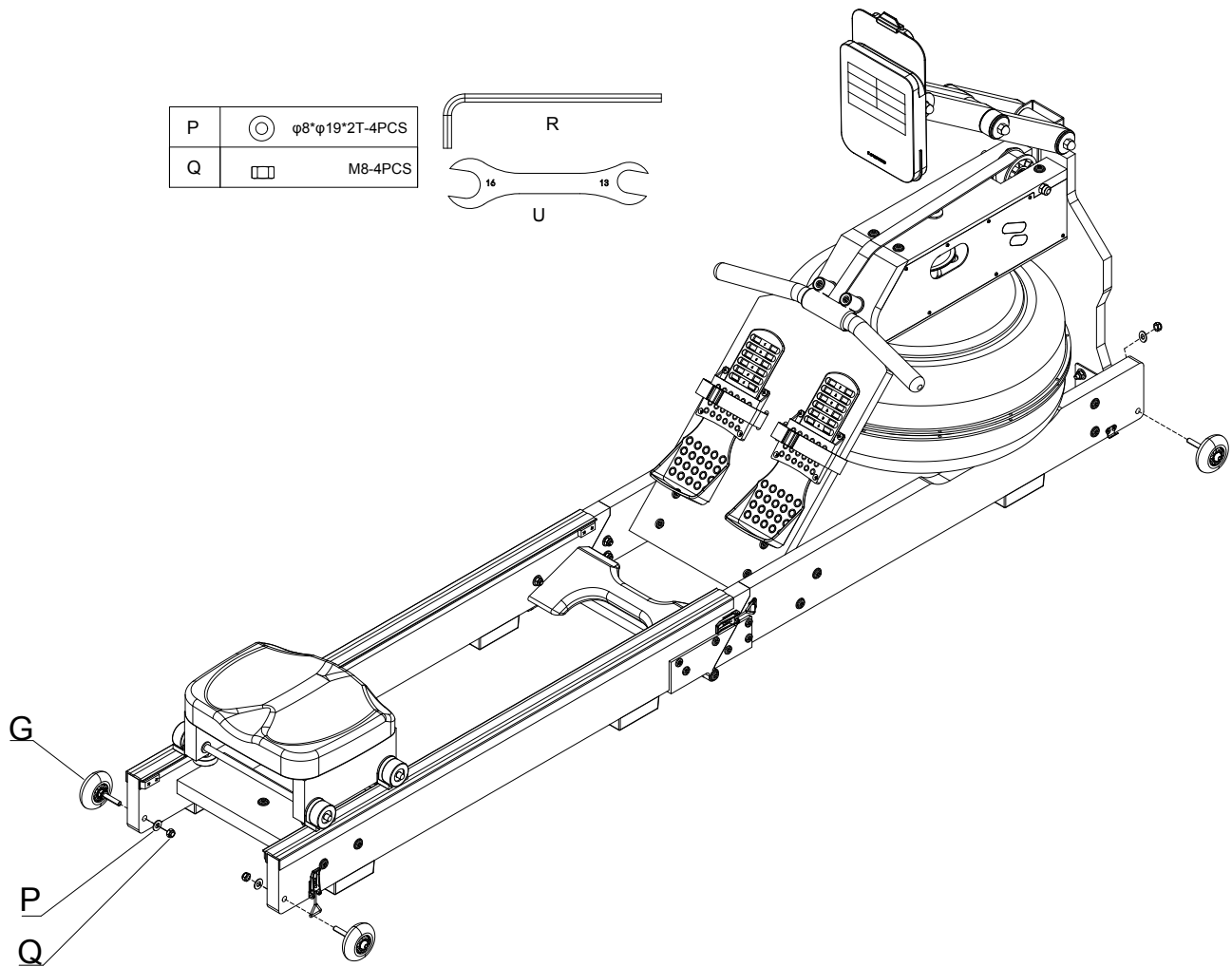
6.1 SCHRITT :7

- Befestigen Sie 2 Anschlagblöcke (E) und 4 selbstschneidende Schrauben (O) am Ende des Hauptrahmens (D) mit dem Schraubendreher (V).



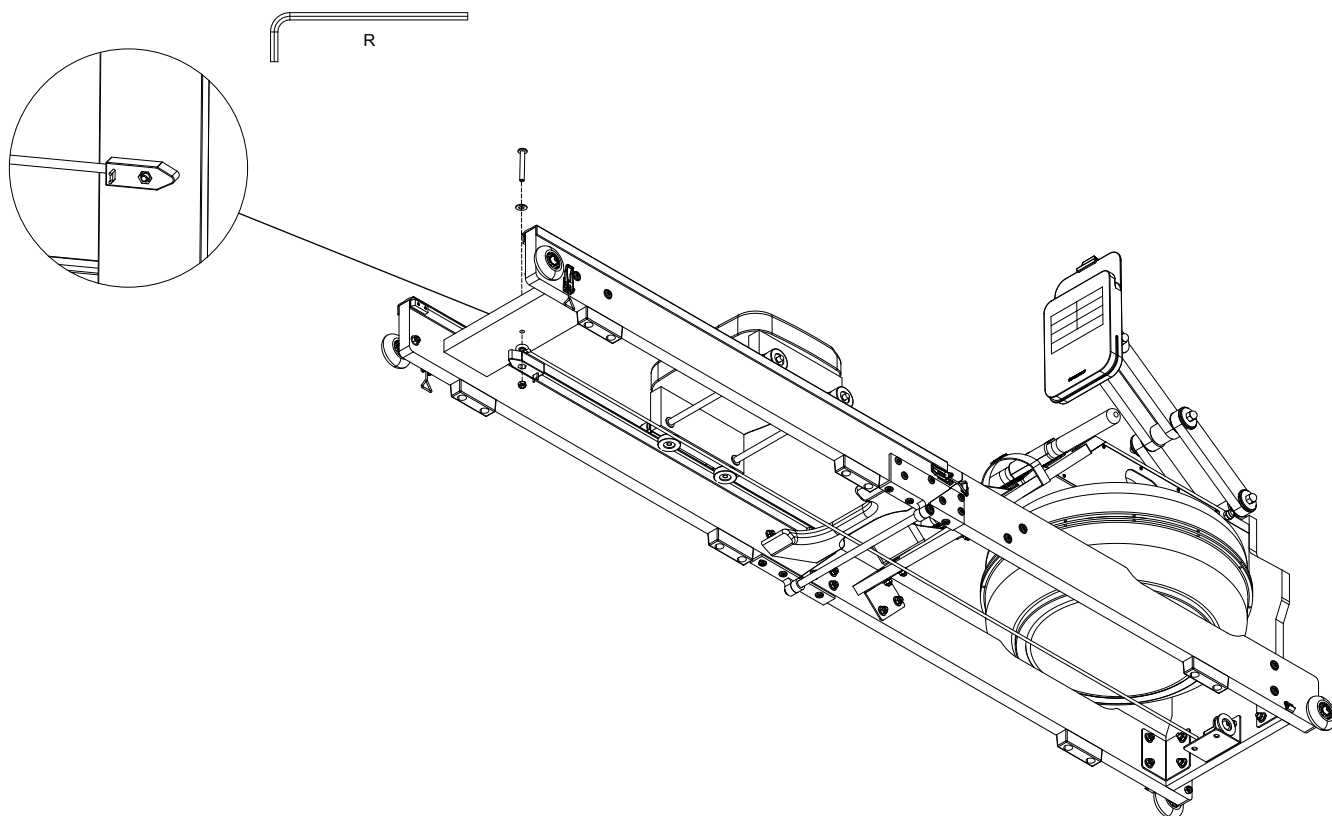
6.1 SCHRITT :8

- Befestigen Sie die Rolle (G) mit 4 Unterlegscheiben (P) und 4 Muttern (Q) am Rahmen.



6.1 SCHRITT :9

- Entfernen Sie zunächst mit dem Werkzeug (R) das Kunststoffteil von der hinteren Stützplatte.
- Führen Sie das elastische Seil unter dem Rollenrahmen hindurch und befestigen Sie es an der hinteren Stützplatte.



Weitere Informationen



- Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne schnell und unkompliziert weiter. Einfach QR-Code scannen und loslegen.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Entdecke die Vielfalt an Produkten
aus unserem Online Shop**



Besuche uns

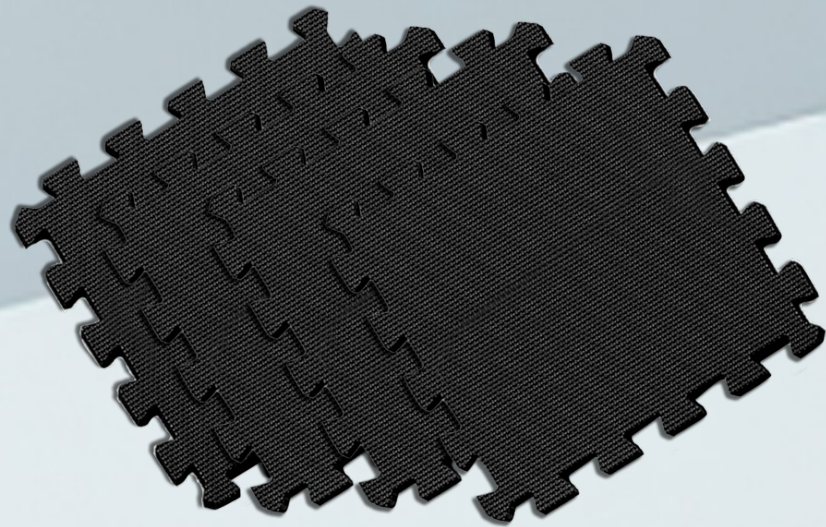


www.sportstech.de



Mach dein Workout komplett

Von smarten Helfern bis zur perfekten Trainingsunterstützung
– entdecke, was dein Workout auf das nächste Level bringt.



und vieles mehr...



sportstech.link/equipment

7. Aufstellen und Verschieben

7.1 AUFSTELLEN

Aufstellort

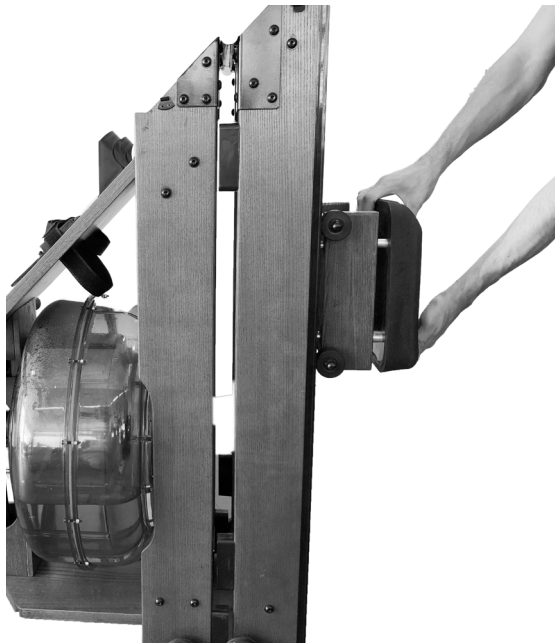
Aufbauort und Einsatzort des Gerätes müssen diese Anforderungen erfüllen:

- Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
- Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
- Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
- Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
- Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m (6,6 ft),
- Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.

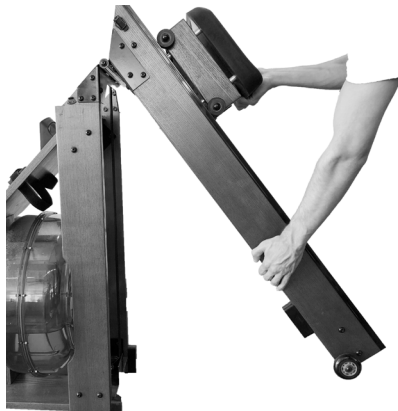
Anschließen an das Stromnetz

- Stecken Sie das DC-Kabel des Netzteils in die Buchse im Hauptgehäuse.
- Stecken Sie das Netzteil in eine geeignete Steckdose.

7.2 AUFKLAPPEN



- Schieben und halten Sie den Sitz nach oben, um zu verhindern, dass der Sitz beim Aufklappen nach vorne schlägt.



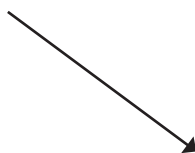
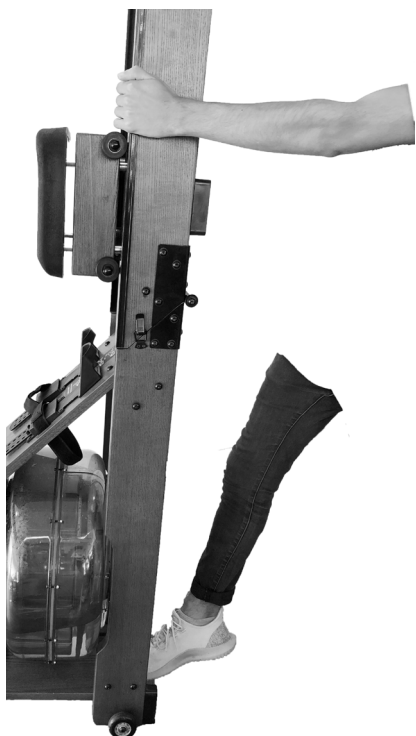
- Greifen Sie seitlich der Sitzschiene und ziehen diese zu sich, um das Gerät aufzuklappen.



ACHTUNG! Vermeiden Sie es Ihre Finger oder andere Körperteile zwischen die angrenzenden Bauteile zu halten. Es besteht Quetschgefahr!



- Schliessen Sie den Spannverschluss, um die Laufschiene zu stabilisieren!
- **Hinweis:** Der Spannverschluss ist nur auf einer Seite vorhanden und ist als Sicherung hinreichend. Die Stabilität ist durch eine sachgemäße Aufstellung auf einem ebenen Untergrund gegeben. level surface.



- Halten und kippen Sie das Gerät in Ihre Richtung, indem Sie einen Fuss gegen das untere Ende des Gerätes drücken und den oberen Teil an sich ziehen.
- Achten Sie auf ausreichend Freiraum, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.

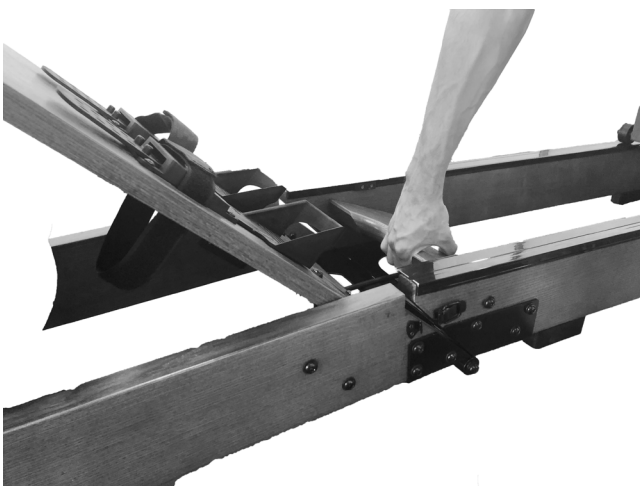
7.3 ZUSAMMENKLAPPEN



- Öffnen Sie den Spannverschluss.



- Schieben Sie den Sitz nach hinten, um zu verhindern, dass der Sitz beim Zusammenklappen nach unten schlägt.



- Greifen Sie das Gerät am mittleren Steg und ziehen Sie dieses nach oben.



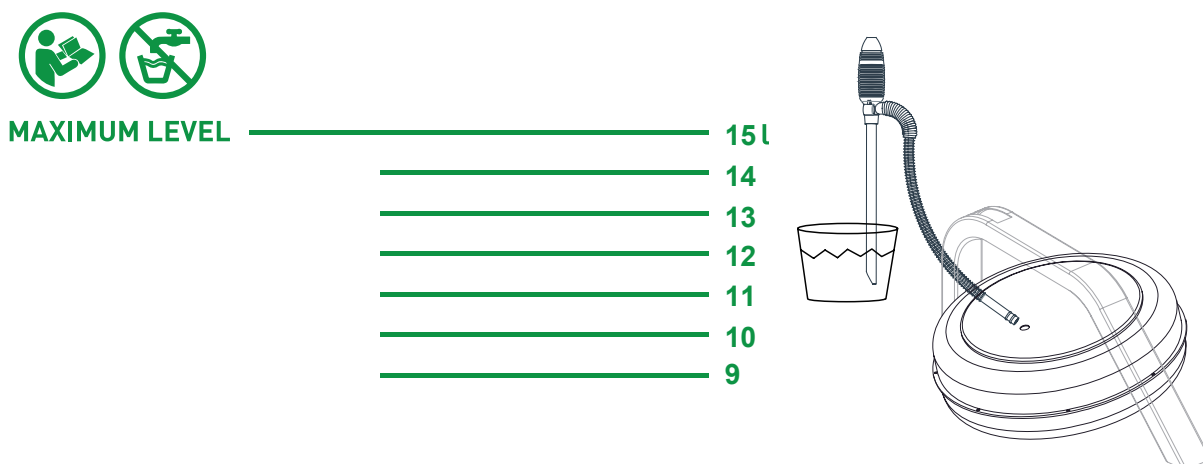
Bitte mach es langsam; die Vorderseite des Geräts wiegt mehr als die Rückseite, sodass sich die Vorderseite abrupt bewegen kann, wenn du sie hochziehst.

7.4 BEFÜLLEN / ENTLEEREN DES WASSERTANKS

WIDERSTANDS-EINSTELLUNG

Der Widerstand des Rudergerätes lässt sich über die Füllmenge des Wassertanks einstellen. Hierzu folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

- MAX: Die maximale Füllmenge bietet den schwersten Widerstand.



BEFÜLLEN

- Öffnen Sie die Verschlusskappe, die sich auf dem Wassertank befindet.
- Halten Sie den Saugstutzen (Rohr unter der Pumpe) in ein vorher befülltes Wasserbehältnis oder Wasserquelle. Halten Sie den Füllstutzen (Rohr seitlich der Pumpe) in die Öffnung des Wassertanks Ihres Rudergerätes.
- Je nach Pumpenart (elektrisch/manuell) drücken Sie den Startknopf (elektrisch) oder Sie drücken mit Ihrer Hand (manuell), den Balg einer Handpumpe (flexibles Kopfstück) mehrfach, um das Wasser in den Wassertank zu befördern. Nach Beendigung des Befüllens, stecken Sie die Verschlusskappe wieder in die Öffnung des Wassertanks.

HINWEIS: Die Wassermenge sollte die angegebene Füllstandsanzeige nicht überschreiten. (Es wird keine Haftung für Wasserschäden, Gerätefehlfunktionen o.ä. übernommen, bei fehlerhafter Befüllung). Auf dem Wassertank befindet sich eine Linie, welche die optimale Füllmenge anzeigt.

ENTLEEREN

Die Entleerung erfolgt umgekehrt über die Einfüllöffnung des Wassertanks.

Hierzu wird der Saugstutzen in den Wassertank gehalten. Der Füllstutzen ist auf ein Auffangbehältnis oder geeigneten Abfluss ausgerichtet. Drücken Sie die Starttaste (elektrisch) oder den den Balg der Handpumpe (manuell) zur Entleerung des Wassertanks. Stellen Sie sicher, dass das Wasser in einen ausreichend grossen Auffangbehälter oder dafür vorgesehenen Abfluss geleitet wird!

7.5 SPANNKNOPF-EINSTELLUNG

Sie können die Spannung für verschiedene Widerstandsstufen wie unten einstellen:



Sie sollten zu Beginn Ihres Trainingsprogramms die Widerstandsebene und Geschwindigkeit wählen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Denken Sie daran, langsam und einfach zu beginnen, und arbeiten Sie sich dann bis zu dem gewünschten Fitness-Level hoch.

ZWEIKAMMER-SYSTEM

Der Widerstand des Wassertanks basiert auf einem Zweikammer-System, in dem zwischen der aktiven und passiven Kammer Wasser transferiert wird. Dies erlaubt es, per Knopfdrehung, einen natürlichen Wasserwiderstand zu simulieren und zwischen einem leichten Training bis hin zu Wettkampfbedingungen zu variieren.

8. Trainieren

8.1 ALLGEMEINE HINWEISE



WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden bis hin zum Tod durch falsches oder übermäßiges Training!

- Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!
- Vor und nach jedem Training ausreichend auf- und abwärmen!

8.2 KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG

TASTENFUNKTIONEN

 **FARBE:** Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um die Auswahl der Lampenfarbe (C 0 – C 7) aufzurufen. Drücken Sie diese Taste zur Bestätigung und zur Rückkehr in den Standby-Modus;

 **ERHOLUNG:** Dies ist die Taste für die Puls-Erholungszeit. Nachdem der Benutzer eine bestimmte Zeit lang trainiert hat, drücken Sie diese Taste und zählen eine Minute lang rückwärts. Danach bewertet die Konsole den körperlichen Zustand des Benutzers von F1 bis F6;

MODUS: Im Standby-Modus drücken, um den PROGRAMM-Modus aufzurufen. 3 Sekunden lang gedrückt halten, um in den Standby-Modus zurückzukehren;

 **AB:** Reduzieren Sie den Wert der jeweiligen Funktion. (Zeit/Kalorien/Distanz/Zielherzfrequenz);

 **AUF:** Erhöhen Sie den Wert der jeweiligen Funktion. (Zeit/Kalorien/Distanz/Zielherzfrequenz);

 **LICHT:** Drücken Sie diese Taste kurz, um das Licht ein- oder auszuschalten.



BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Nach dem Anschliessen der Stromversorgung fährt die Konsole hoch: Der Bildschirm schaltet sich ein, der Summer ertönt und die Bluetooth-Nummer und die Software-Versionsnummer werden angezeigt. Nach 1 Sekunde wechselt das Gerät in den Standby-Modus;
2. Im Standby-Modus kann der Benutzer direkt an der Zugstange ziehen und mit dem Training beginnen;
3. Drücken Sie im Standby-Modus auf “  ” um den PROGRAMM-Modus aufzurufen. Sie können Zielzeit/Zielkalorien/Zieldistanz/Zielherzfrequenz einstellen;
4. Drücken Sie 3 Sekunden lang auf “  ”, um die Anzeige vollständig in den Standby-Modus zu schalten;
5. Drücken Sie “  ”, um die Beleuchtung auszuschalten. Drücken Sie “  ”, um sie wieder einzuschalten.

FUNKTIONSDATEN-ANZEIGE

Nr.	Anzeige	Anzeigebereich	Einstellungsbereich	Speicher	Null-setzen	Beschreibung
1	ZEIT	0:00~99:59	0:00~99:00 +/-1	Ja	Ja	Wenn der Countdown 0 erreicht, ertönt ein Signalton und die Standby-Anzeige erscheint.
2	SPM	0~15~999	No	No	Ja	- Signale vom Sensor werden nach 3 Sekunden angezeigt; - Wenn keine Signale vorliegen, wird nach 4 Sekunden Null angezeigt.
3	WATT	0~999	No	No	Ja	- Signal sensor, display its value after 3 seconds; - No signal sensor, zero after 4 seconds.
4	DISTANZ	0.00~99.99 KM	No	Ja	Ja	Wegstrecke.
5	KALORIEN	0~99999 CAL	No	Ja	Ja	Verbrauchte Kalorien.
6	PULS	P, 30~220	0-->30~220	Ja	Ja	
7	HERZ SYMBOL	ON/OFF sparkling	No	No	No	- Blinkt, wenn ein Pulsfrequenzsignal empfangen wird; - Keine Anzeige wenn kein Pulsfrequenzsignal vorhanden ist.
8	ZÄHLEN	0~9999	No	No	No	Anzahl der Ruder-schläge.
9	/500 m		No	No	No	Die für 500 m benötigte Zeit.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

1. Puls-Erholungszeit

Drücken Sie die Taste „ „ um die Ermittlung der Puls-Erholungszeit zu starten. Die Testzeit wird von 1 Minute auf 0:00 heruntergezählt; das Herzschlag-Symbol blinkt weiter, bis Null erreicht ist. Stellen Sie während der Testzeit den Kontakt mit dem Pulsmesser sicher, so dass das Herzschlagsymbol blinkt.

Nach Ende des Tests bewertet die Konsole die Puls-Erholungszeit des Benutzers zwischen F1 und F6.

Puls-Erholungszeit	Bewertung der Puls-Erholungszeit des Nutzers	Pulsdifferenz (Vor und nach dem Test)
F1	Perfekt	Durchschnitt 50
F2	Gut	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Akzeptabel	20-29
F5	Mehr Training sinnvoll	10-19
F6	Trainingsmangel	10 Unten

2. Bluetooth Pulsmess-Funktion

Drücken Sie die Taste „ „ um die Ermittlung der Puls-Erholungszeit zu starten. Die Testzeit wird von 1 Minute auf 0:00 heruntergezählt; das Herzschlag-Symbol blinkt weiter, bis Null erreicht ist. Stellen Sie während der Testzeit den Kontakt mit dem Pulsmesser sicher, so dass das Herzschlagsymbol blinkt.

3. Bluetooth APP-Funktion

Im Standby-Modus können Sie die Bluetooth-APP verbinden. Schalten Sie Bluetooth auf dem Telefon ein und öffnen Sie die entsprechende APP (Kinomap), um eine Verbindung herzustellen.

4. Farbanzeige-Funktion

Drücken Sie im Standby-Modus kurz “ ”, um den Farbmodus für die Anzeige zu wählen. Standardmässig ist C0 eingestellt: Hier wird eine von 7 Farben abhängig von der aktuellen Pulsfrequenz oder Trittleistung automatisch gewählt. Drücken Sie lange auf “ ” um die Farbauswahl zu verlassen. C0: Die Lichtfarbe hängt ab von WATT/Herzfrequenz:

Blau : 1%-50%	Orange : 74%-81%
Aqua : 50%-57%	Rot : 82%-89%
Grün : 58%-65%	Magenta/UV : 90+%
Gelb : 66%-73%	

Watt ---- wenn kein Impulseingang

Blau : 1-100	Orange : 251-300
Aqua : 101-150	Rot : 301-350
Grün : 151-200	Magenta/UV : 351+%
Gelb : 201-250	

C 1: Blau	C 5: Orange
C 2: Aqua	C 6: Rot
C 3: Grün	C 7: Magenta/UV
C 4: Gelb	

Automatisches Starten und Herunterfahren:

Wenn der Benutzer zu rudern beginnt oder die Start-/ Stopp-Taste drückt, startet die Konsole automatisch. Wenn das Gerät 4 Minuten nicht benutzt wird, geht es in den Ruhezustand.

Hinweis:

Für den Betrieb muss das Netzteil mit dem Kabel angeschlossen sein. Es befindet sich an der Innenseite des Gestells beim Wassertank. **(Ausgangswerte 12V, 3A)**

Halten Sie Feuchtigkeit von der Konsole fern.

8.3 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1



MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2



SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3



SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4



QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5



INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6



ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7



ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8



WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

7.4 ÜBUNGSANLEITUNGEN

Rudern ist eine sehr effektive Trainingsform und bietet mehrere Vorteile:

1. Es verbessert die allgemeine Fitness durch Stärkung von Herz und Kreislauf.
2. Es stärkt und, wenn gewünscht, formt alle wichtigen Muskelgruppen: Rücken, Taille, Arme, Schultern, Hüfte und Beine.

3. Zusammen mit geeigneten Ernährungsplänen kann es Ihnen helfen, ein gutes Körpergewicht zu erreichen oder zu halten.

DAS TRAINING PLANEN - WICHTIGE GESUNDHEITSHINWEISE

Rudern ist eine anstrengende Sportart:

- Überanstrengen Sie sich oder andere am Trainingsgerät niemals!
- Bei Bedarf vor dem Training ärztlichen Rat einholen.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Pulsfrequenz.

Planen Sie Ihre TRAININGSZEITEN nach folgenden Richtlinien:

- Beginnen Sie mit einer kurzen Trainingseinheit bei geringem Intensitäts-Level (geringer Widerstand). Für die ersten Trainingseinheiten können 5 Minuten ausreichen. Nach mehreren Wochen oder Monaten Training sind Trainingsdauern von 15 bis 20 Minuten möglich. Versuchen Sie jedoch nicht, dies zu schnell zu erreichen.
- Erhöhen Sie eher die Trainingsdauer als den Intensitäts-Level: Erhöhen Sie den Intensitäts-Level nur, wenn Sie 15 Minuten Rudern im aktuellen Level problemlos ausführen können.
- Führen Sie Ihr Training nur jeden zweiten oder dritten Tag durch: Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich zwischen den Trainingseinheiten zu erholen. Verteilen Sie Ihre Trainingseinheiten so gleichmässig wie möglich.

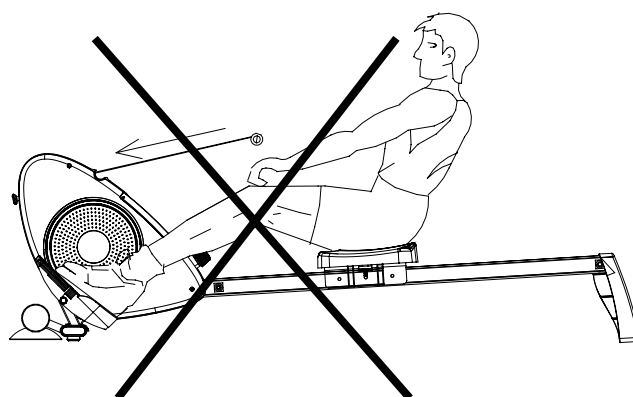
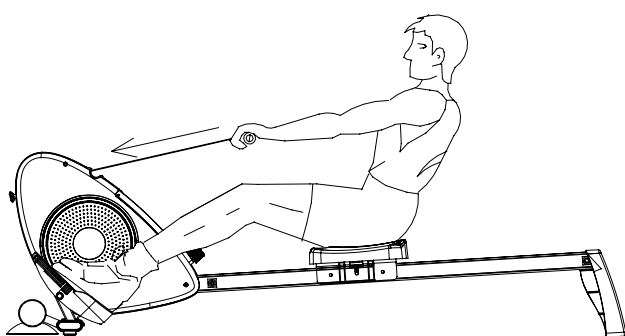
TRAININGSZIELE

Passen Sie Ihre Rudergeschwindigkeit immer Ihrem Wohlbefinden und Ihrem Zielpuls an.

- **EAUSDAUERTRAINING / KALORIENVERBRENNUNG** Starten und beenden Sie Ihr Training mit geringem Intensitäts-Level beim Aufwärmen und Abkühlen. Führen Sie Ihr Training mit eher NIEDRIGEM Intensitäts-Level durch.
- **KRAFTTRAINING / MUSKELAUFBAU** Starten und beenden Sie auch Ihr Krafttraining mit geringem Kraftaufwand beim Auf- und beim Abwärmen. Führen Sie Ihr Krafttraining mit EHER HOHEM Intensitäts-Level durch.



Achtung: Halten Sie die Griffstange stets fest. Lassen Sie das Seil nicht automatisch einziehen.
(Beispiel-Abbildungen)



RUDER-STILE

Normaler Ruderstil

1. Nehmen Sie Platz und befestigen Sie Ihre Füße mit den Riemen an den Pedalen. Nehmen Sie die Griffstange.
2. Nehmen Sie die Startposition ein und lehnen Sie sich mit gestreckten Armen und gebeugten Knien nach vorne (Abb. 1).
3. Drücken Sie sich nach hinten und strecken Sie gleichzeitig Rücken und Beine (Abb. 2).
4. Setzen Sie diese Bewegung fort, bis Sie sich leicht nach hinten lehnen. Bringen Sie Ihre Arme zur

5. Kehren Sie dann zu Position 2 zurück und wiederholen Sie die Bewegungsfolge.

Rudern nur mit den Armen

Diese Übung eignet sich besonders zum Muskelaufbau in Armen, Schultern, Rücken und Bauch.



Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

- Setzen Sie sich wie in Abb. 4 gezeigt, mit gestreckten Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und fassen Sie die Griffstange.
- Lehnen Sie sich schrittweise und kontrolliert zurück bis knapp über die aufrechte Position hinaus. Ziehen Sie die Griffstange weiter zu Ihrer Brust.
- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegungsfolge.

Rudern nur mit den Beinen

Diese Übung ist besonders zum Muskelaufbau in Beinen und Rücken geeignet.

- Beugen Sie mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen die Beine, bis Sie die Griffstange

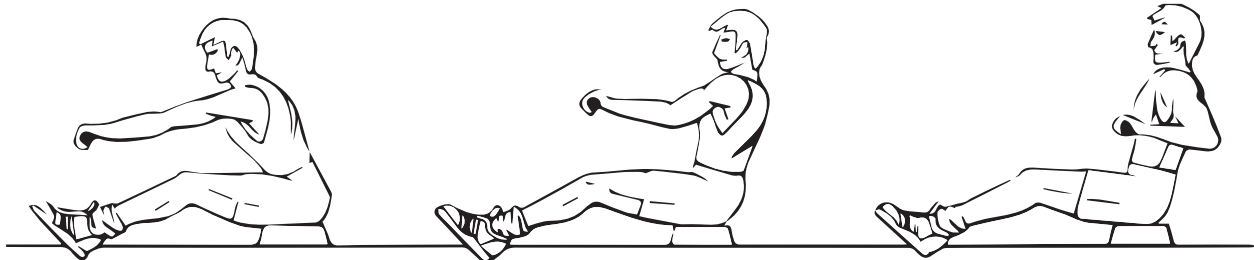


Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

erreichen (Abb. 7.)

- Dücken Sie Ihren Körper mit den Beinen nach hinten, während Sie Ihre Arme und Ihren Rücken gerade halten.

ABKÜHLPHASE

In diesem Stadium sollen Ihr Herz-Kreislauf-System und die Muskeln sich wieder entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmphase. Zuerst reduzieren Sie Ihr Tempo und machen mit diesem



Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

langsamen Tempo für ca. 5 Minuten weiter, bevor Sie vom Gerät steigen. Die Dehnungs-Übungen sollten nun wiederholt werden, aber bitte daran erinnern, Ihre Muskeln nicht mit Gewalt in die Dehnung zu zwingen.

Während Ihre Fitness sich stetig verbessert, müssen Sie nach und nach länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, Ihre Trainings gleichmässig über die Woche zu verteilen.

9. Reinigung & Wartung



WARNUNG! Gefahr von schweren bis tödlichen Verletzungen durch elektrischen Schlag!

- Vor allen Reinigungsarbeiten das Gerät vollständig vom Stromnetz trennen!
- Niemals Feuchtigkeit an oder in das Netzteil oder das Kabel gelangen lassen!
- Netzteil oder Kabel niemals öffnen oder reparieren! Bei Problemen den Kundendienst kontaktieren!



WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

- Gerät niemals verwenden, wenn Komponenten locker oder beschädigt sind.
- Wenn möglich, Verbindungen nachziehen. Wenn erforderlich, Reparatur veranlassen.
- In allen Zweifelsfällen Kundendienst kontaktieren.

9.1 REINIGUNG

- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß vom Gerät mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Lassen Sie niemals Feuchtigkeit in das Gehäuse eindringen.
- Stellen Sie sicher, dass Typenschild und andere Aufkleber intakt und lesbar sind.

9.2 WARTUNG

- Die Häufigkeit des Wasserwechsels hängt von der Benutzungshäufigkeit und von der Umgebung ab, in der das Gerät verwendet wird. Das Wasser sollte nach etwa einem halben Jahr gewechselt werden oder sobald sich Anzeichen von Verfärbung des Wassers und/oder Anzeichen von Algen oder Bakterien im Wasser auftreten. (HINWEIS: Verwenden Sie DESTILLIERTES Wasser!) Wenn Sie das Gerät für längere Zeit nicht benutzen, lassen Sie das Wasser ab. Stellen Sie den Tank nicht direkt in die Sonneneinstrahlung. Dies kann die Häufigkeit des Wasserwechsels verringern. Bringen Sie die Griffe nach jedem Gebrauch wieder in die nach jedem Gebrauch in die Ausgangsposition zurück. Dadurch wird die Lebensdauer des Gummibandes verlängert.

Wasserreinigungs-Tabletten

- Wasserreinigungstabletten eignen sich zum Reinigen und Sauberhalten des Wassers.
- Pro 20-25 Liter Wasser sollte eine Tablette verwendet und gut eingerührt werden. Geben Sie alle 2-3 Monate eine Tablette in den Wassertank.
- Die Chlortablette enthält 167 mg Natriumdichlorisocyanurat. Kontakt mit Metallen vermieden werden sollte. Die Chlortabletten sind nicht im Lieferumfang enthalten.

9.3 LAGERUNG

- Heben Sie das Gerät zum Verschieben auf den Rollen nur am Handgriff des hinteren Standfußes an.
- Der Lagerort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
 - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Für längere Lagerung gegen Staub schützen.

10. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltgeräte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10178 Berlin; Karl-Liebnecht-Straße 7
- 14979 Großbeeren; Märkische Allee 85

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter <https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden> angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir **über** die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als

Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)



Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte



Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Karl-Liebnecht-Straße 7; 10178 Berlin
- 14979 Großbeeren; Märkische Allee 85
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können. Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.



RECYCLINGKREISLAUF

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

User Manual

Dear customer,

we are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

To fully and safely use the potential of your device and to enjoy it for many years, read this manual carefully before starting up and beginning of training. Use the device according to the instructions.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use.



WARNING! Danger from improper use!



- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advice in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

1. Scope of delivery	35
2. Technical Data.....	35
3. Exploded view / Spare parts list.....	35
4. Conformity.....	36
5. Safety Instructions	36
6. Installation Instructions.....	39
7. Set up and move	51
8. Training.....	55
9. Cleaning & Maintenance	62
10. Disposal	63

1. Scope of delivery

Rowing machine with water brake system.

- The device is not suitable for medical applications!
- The device is not suitable for high accuracy applications!

Mounting materials and tools

Display and power supply

User manual

Manually operated water pump

2. Technical Data

MACHINE

Weight	37 kg (81.6 lbs)
Dimensions when posted (LxBxH)	214 × 50 × 100 cm (84.3 × 19.7 × 39.4 in)
Dimensions when folded in (LxBxH)	116 × 50 × 85 cm (45.7 × 19.7 × 33.4 in)
Maximum permissible weight of the user	120 kg (264.55 lb)
Suitable height of the user	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

DISPLAY

Working temperature	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Storage temperature	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connectivity of the display computer	Bluetooth 5.3
Radio transmission protocols for pulse signal	Bluetooth

TECHNICAL DATA OF POWER SUPPLY

Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO.,LTD. Uint 202, No.28 Xiangyue Road, (Xiang'an) Industrial Area, Xiamen Torch Hi-tech Zone	
Model Identifier	XH1200-1000WG	
	Nominal value	Unit
Input Voltage	100..240	V AC
Input AC Frequency	50	Hz
Output Voltage	12	V DC
Output Current	1	A
Output Power	12	W
Average active efficiency	83	%
Efficiency at light load (10%)	84	%
No-load power consumption	<0.1	W

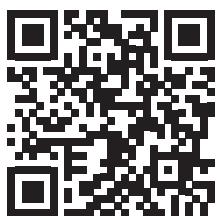
3. Exploded view / Spare parts list



- Identify the required spare part with drawing and list and write down the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. The contact details can be found on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our employees.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/WRX1000_spareparts_1125

4. Conformity



Sportstech Brands Holding hereby declares that the radio system type WRX1000 is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

https://sportstech.link/WRX1000_conformity

5. Safety Instructions



WARNING! Danger from improper use!

- Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.
- Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!
- The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.
- Also apply common sense to prevent risks.



PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL PHYSICAL CONDITIONS

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training! Using the device is strenuous for the circulation and the musculoskeletal system.

- The intensity of use may **never exceed the current fitness of the user**.
- Always pay attention to physical signals. **The pulse measurement may be inaccurate.**
- **Stop the training immediately in case of** discomfort, weakness, body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially if you are older, have medical problems or have little experience with physical training.
- People with limited abilities may only use the device with a suitable supervisor and at low speed.

Weight and age requirements

- Children must not use this appliance.
- **The maximum permissible user weight is 120 kg (264.55 lb).**



UNPACKING AND ASSEMBLING

SHORTLY AFTER UNPACKING

- After unpacking for the first time, keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).

ASSEMBLING

- Assemble the device with the help of a second adult and strong person. Hold all heavy and/or sensitive parts well until they are securely fastened.
- When assembling, make sure to use all necessary parts for the connections (e.g., washers).



GENERAL INFORMATION

- Keep children and pets away from the device during use and also during storage.
- Keep liquids away from the device (e.g. drinking water or wet hands). If the device has been spilled with liquid, immediately disconnect it from the electrical supply outlet. Make sure it is completely dry before the next use; also on the inside. If necessary, contact customer service.
- Do not use the device commercially, but only for home use. Do not use the device for

therapeutic purposes.

- Children and animals must be kept at a safe distance of at least 3 m (10 ft) from the device.
- Never open the device, power supply or monitor. In case of problems, contact customer service.
- Protect the device, cable and power supply unit from mechanical and thermal stress.



PREPARING THE DEVICE

- Before each training, check the perfect condition of the device. Also check here, that all fastening parts and protective covers are installed and intact. Never use the device when damaged. In such cases, contact customer service.
- Before each workout, check that the screws for all adjustable parts and for all other connections are locked and tightened. Re-tighten, if necessary.
- The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
 - No obstacles or dangerous objects under or near the device
 - No heat sources or vents under or near the device,
 - Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
 - Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.
- After moving the device from a cold room to a warm one, wait one hour for the device to warm up; to avoid problems caused by condensation.
- Check that the device is horizontally adjusted.
- Disconnect the device from the electrical supply during a thunderstorm.



PRECAUTIONS DURING EXERCISE

- Always warm up sufficiently before training. Warm down after training.
- Do not continue training in case of body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before proceeding.
- Wear clothes that are tight enough to avoid being caught by machine parts. Use a hair protector if you have long hair.



PRECAUTIONS AFTER TRAINING / DURING STORAGE

- Unplug the power plug from the wall socket after training.
- After training, remove sweat from the device with a dry or slightly wetted cloth. Do not use aggressive cleaning agents. Never allow moisture to penetrate a housing.
- Make sure that the nameplate and other stickers are intact and legible.
- When moving, make sure that the monitor does not hit, swivel and/or collide.
- The storage location of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
 - No direct sunlight
 - For longer storage, protect against dust.



HANDLING THE POWER SUPPLY

- Use the original power supply with the correct cable. Use it only if it is in perfect condition. Use it only indoors.
- Make sure that the connection values on site are within the permitted range.
- Place power supply and cables in such a way that there is no risk of tripping for you or others. Also, make sure that the power supply and cables are not exposed to mechanical stress.

Continued on the following page

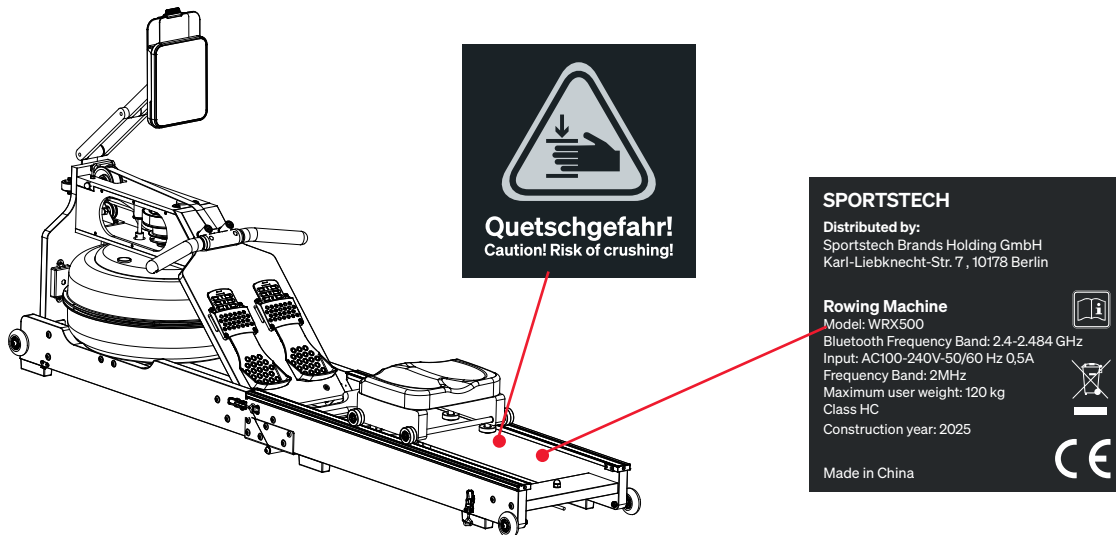
- Make sure that the power supply is never covered and that there is always sufficient ventilation during operation; to avoid overheating. Let the power supply cool down before storing it after use.
- Always keep the power supply and cables away from the following and other sources of danger: moisture or water, aggressive substances, flammable or explosive substances, heat sources, sharp-edged or pointed objects, especially metal and the like.
- If the power supply has defects (e.g. unusual smell), disconnect it from the electrical supply outlet; if possible without contact: switch off the fuse that supplies the socket in question.
- Any repairs may only be carried out by qualified and authorized persons.
- An irreparable power supply unit must be disposed of as separate electrical waste in accordance with local regulations.



SAFETY STICKERS

The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.



6. Installation Instructions

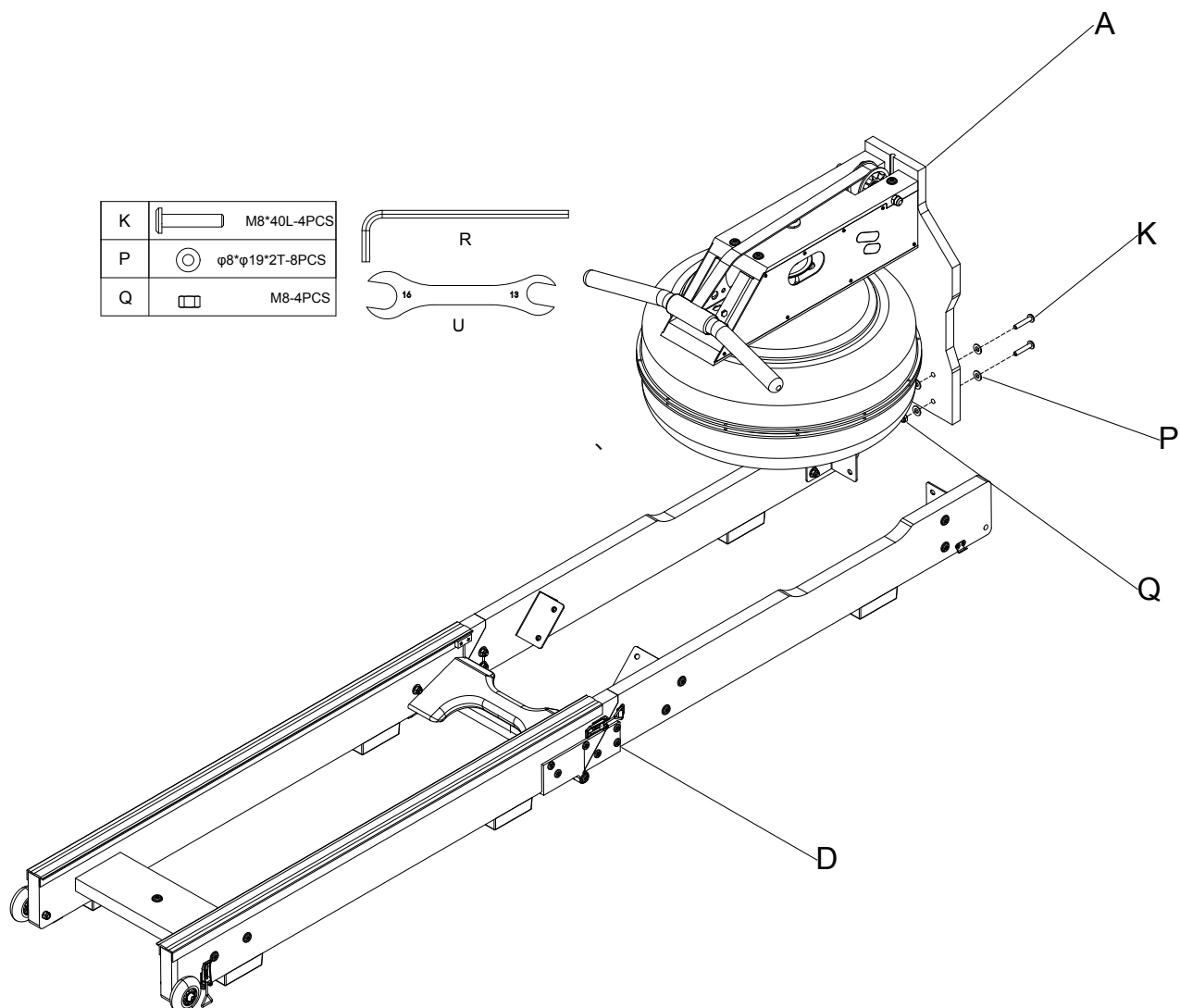


- Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!
- Check the tightness again before each training session!
- Perform the assembly with a second adult who is sufficiently strong.
- Also perform the adjustment of heavy assemblies (e.g. the front tube with monitor) with a second adult person.

A 1pc	B 1pc	C 1pc
D 1pc	E 2pcs	F 1pc
G 4pcs	H 1pc	I 1pc
J M8X70 2pcs	K M8X40 4pcs	L M8X30 4pcs
M M8X20 2pcs	N M6X20 4pcs	O M4X16 4pcs
P φ8 14pcs	Q M8 8pcs	R 5mm 1pc
S 2pcs	T 4mm 1pc	U 13-16mm 1pc
V 1pc	W 1pc	

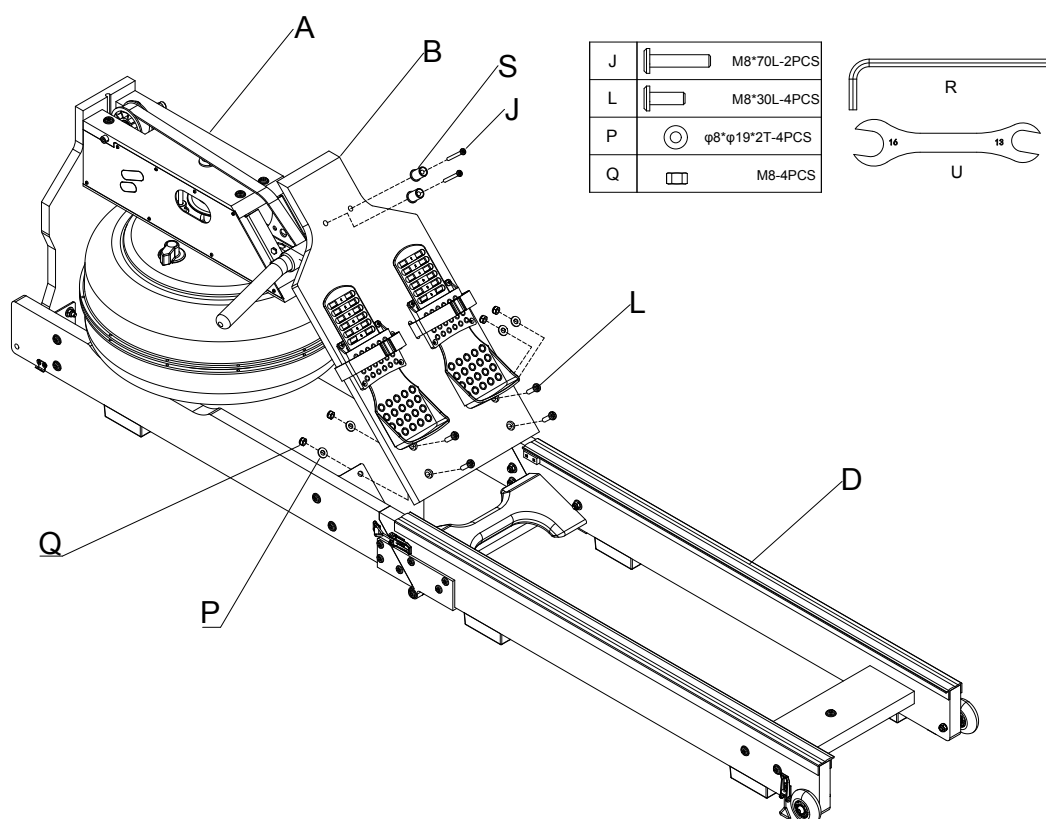
6.1 STEP :1

- Place the tank unit (A) on the front end of the main frame(D). Fasten the tank unit with 4 screws(K), 8 washers(P) and 4 Nuts(Q).



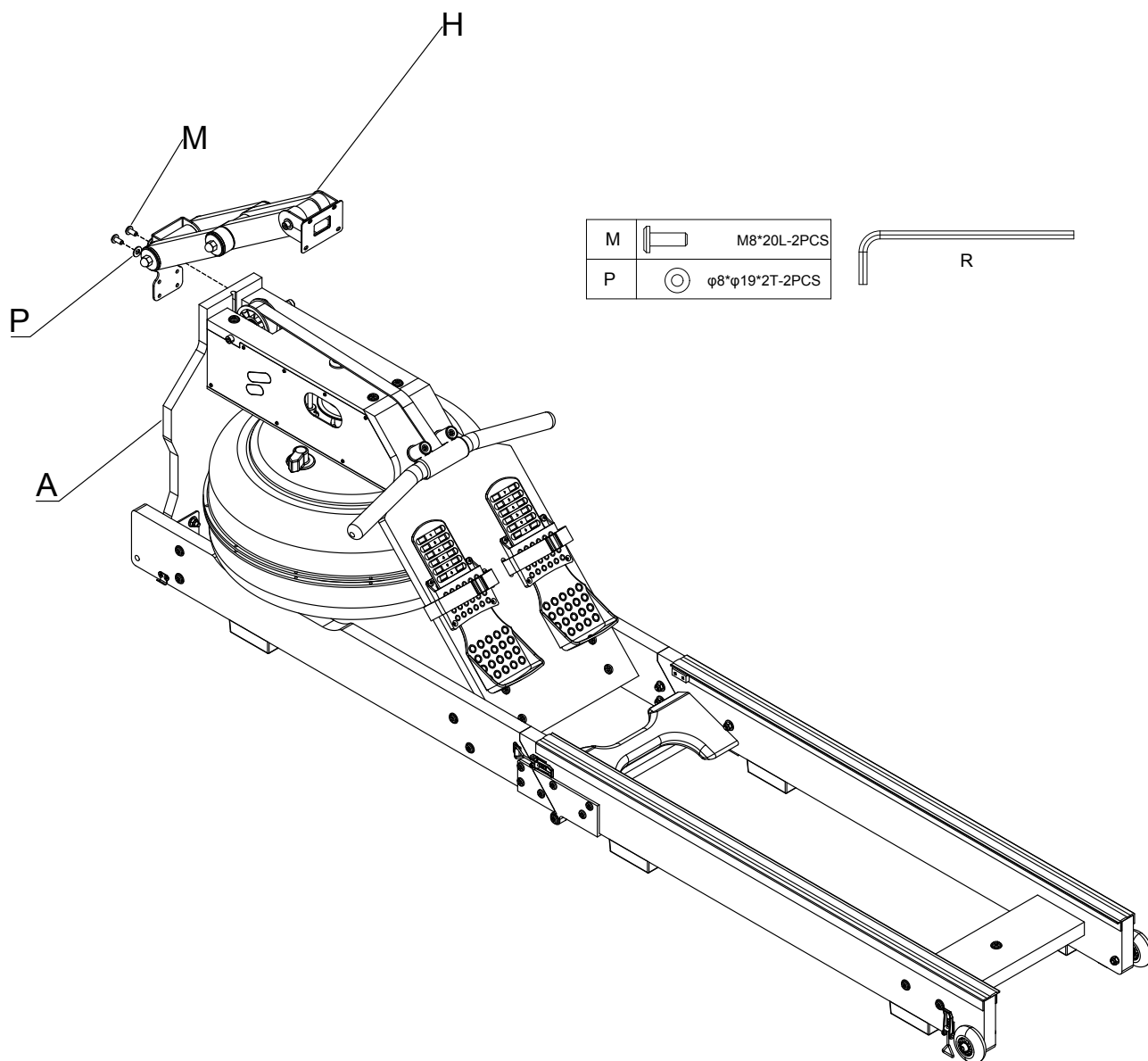
6.1 STEP :2

- Secure the base plate (B) to the tank unit (A) with 2 screws (J) and 2 plastic pieces (S), and secure the base plate (B) to the main frame (D) with 4 screws (L), 4 washers (P) and 4 Nuts (Q).

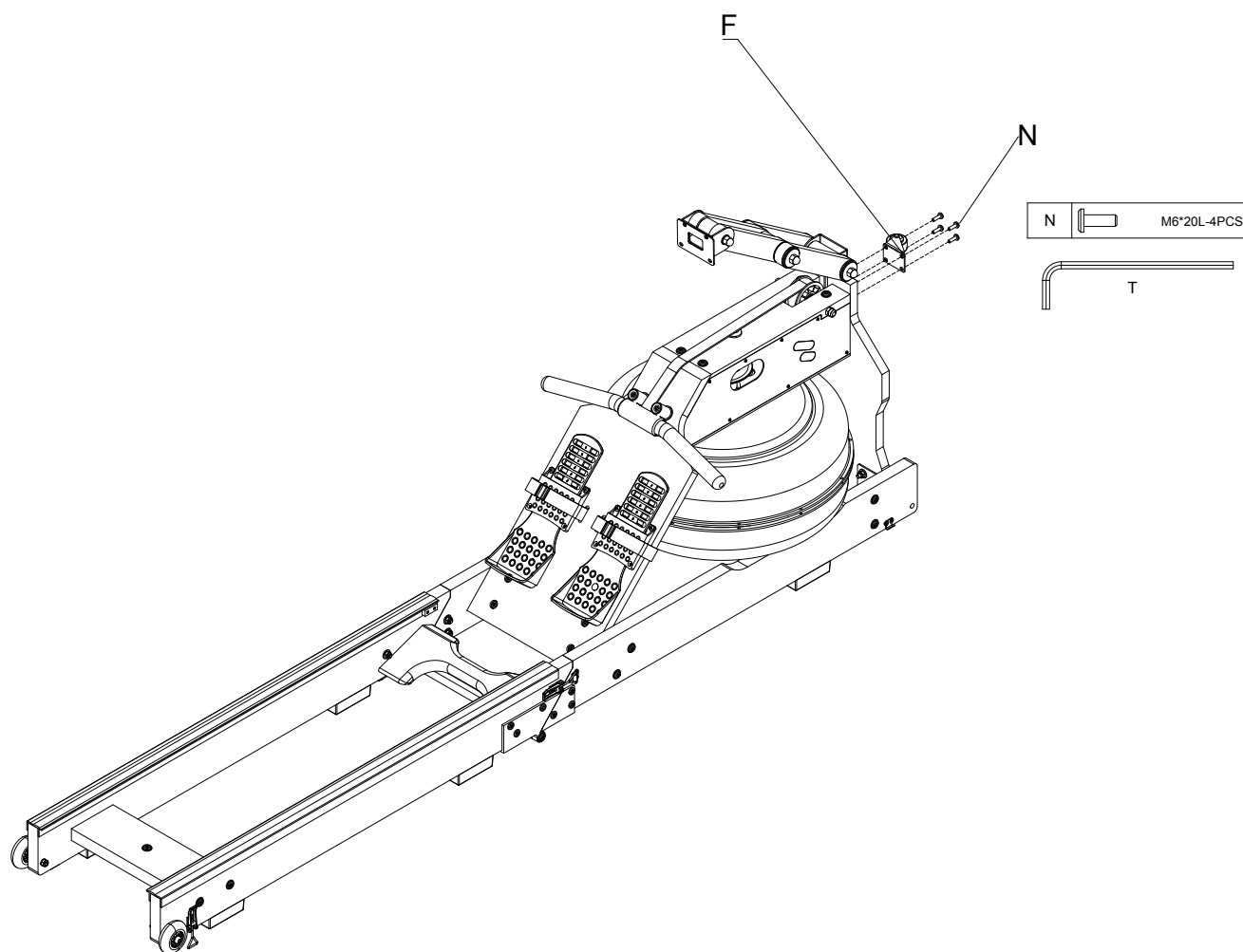


6.1 STEP :3

- Secure the console support stand (H) to the tank unit (A) with 2 screws (M) and 2 washers (P).

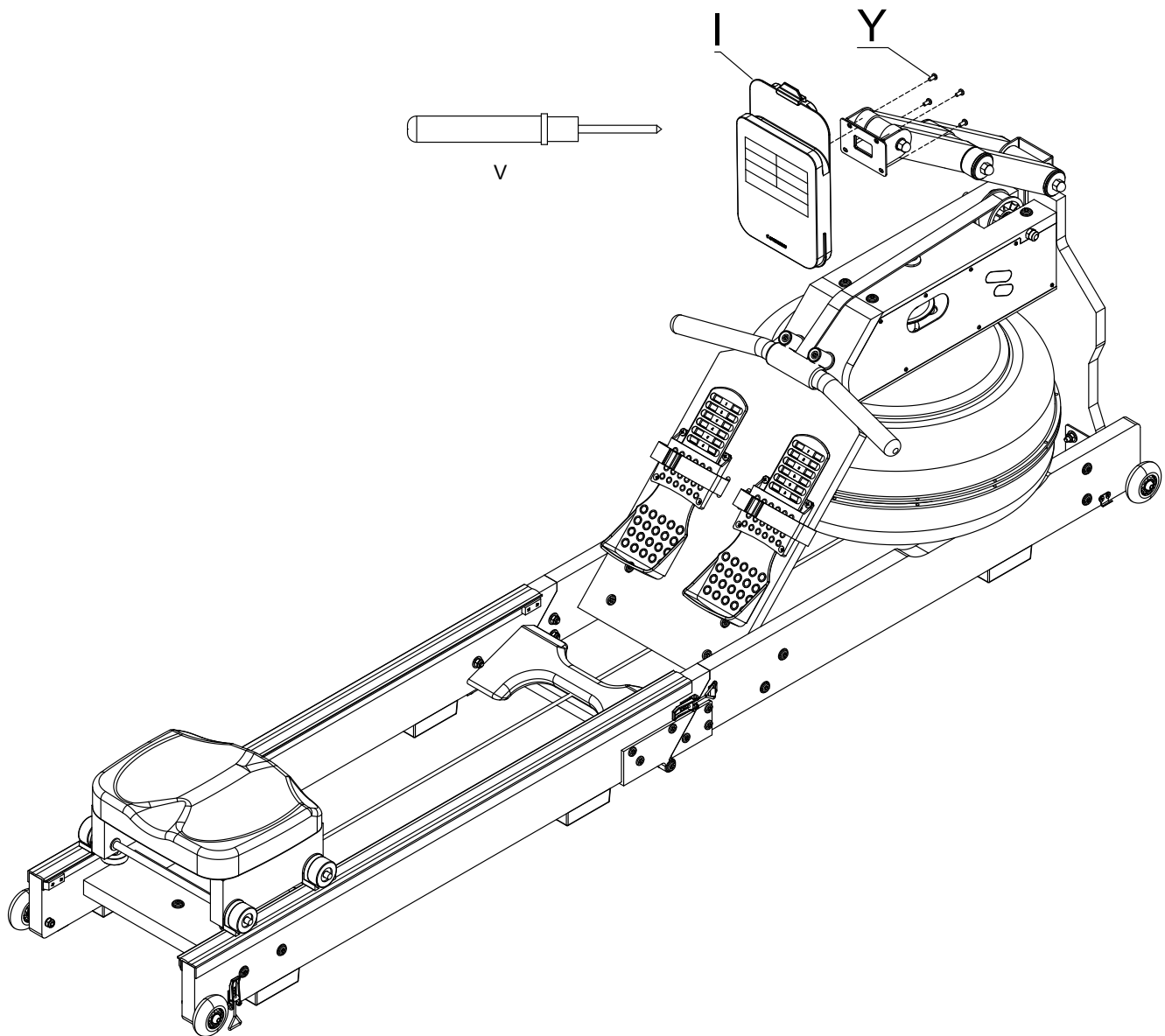


- Fasten the swivel castor (F) to the front of the tank unit (A) with four screws (N). Fasten the console to the stand with screws



6.1 STEP :5

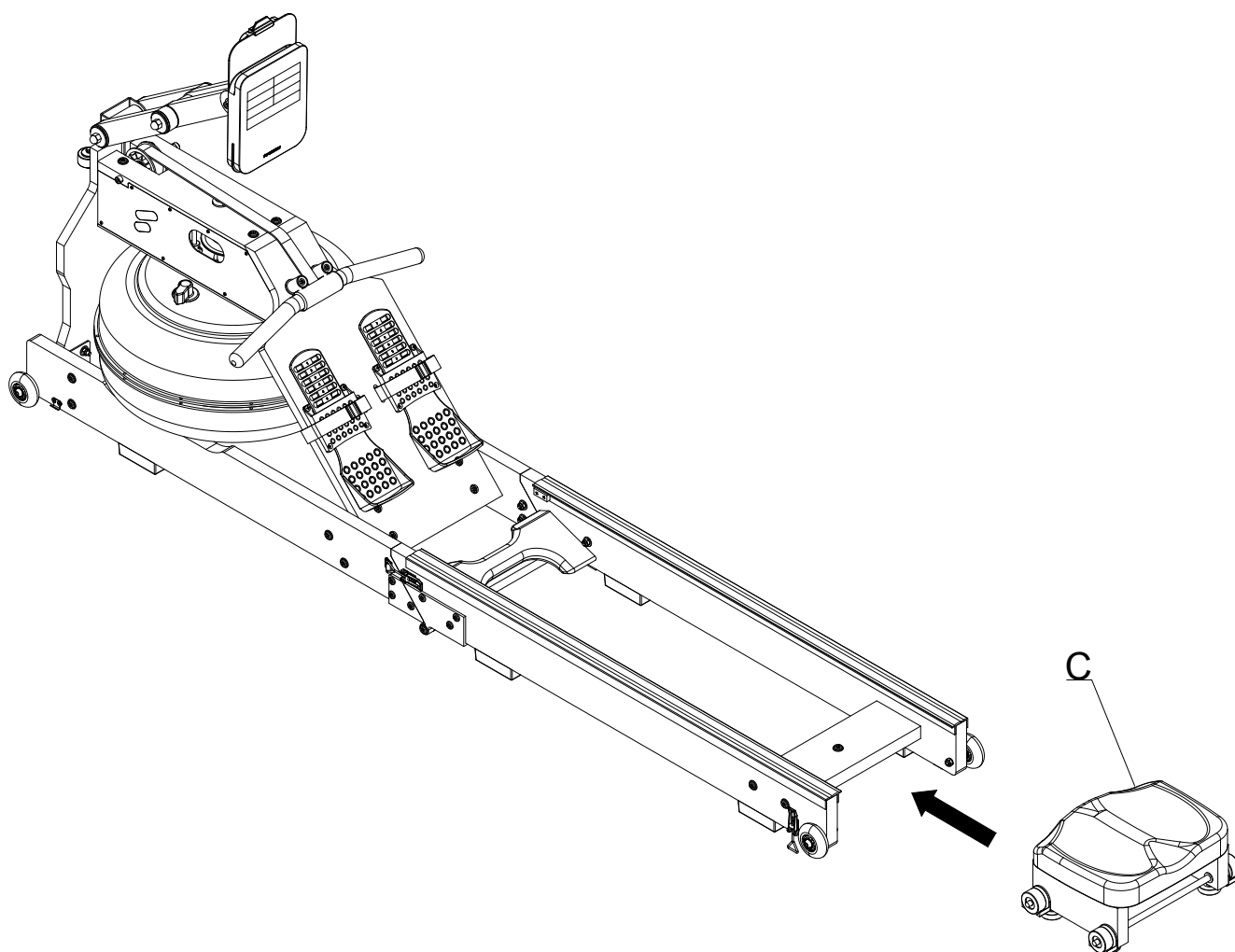
- Fasten the console (I) to the console support stand (H) with four screws (Y). Note: The screws are pre-installed at the console.



6.1 STEP :6

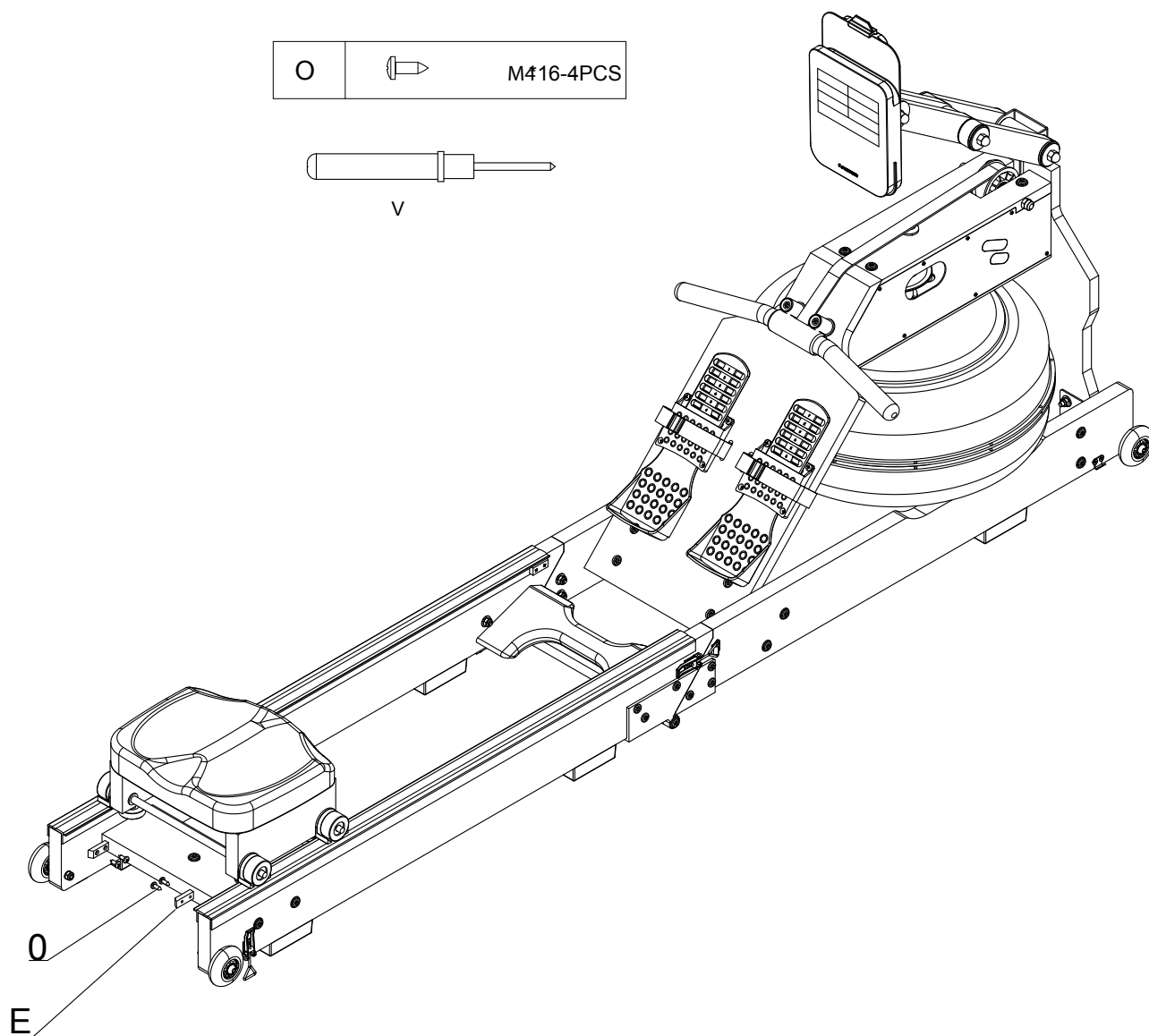
EN

- Slide the Seat Cushion(C) into the track through the direction shown.



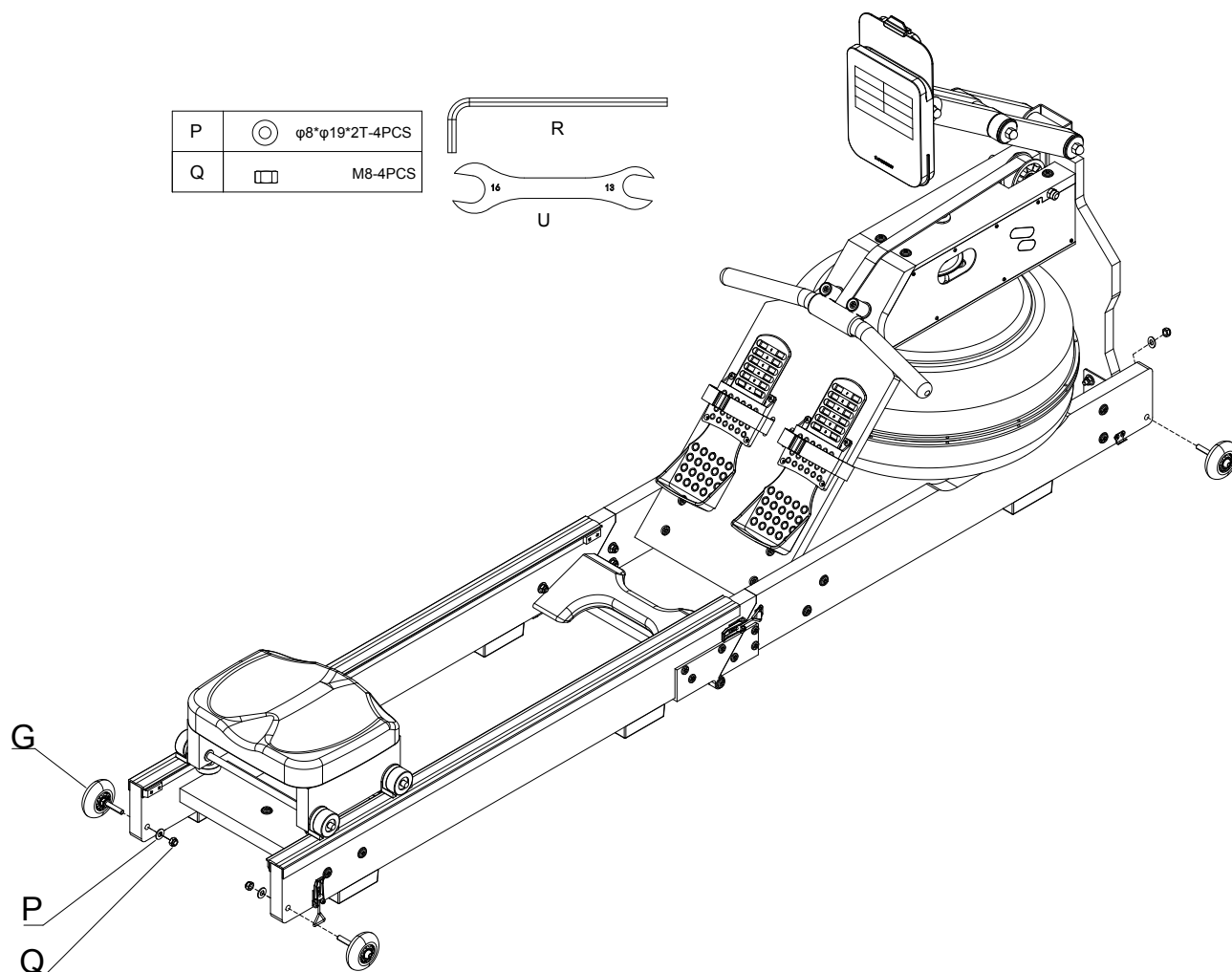
6.1 STEP :7

- Install 2 Stop Block(E) and 4 SelfTapping Screws(O) in the end of the the main frame (D) withthe Screwdriver(V).



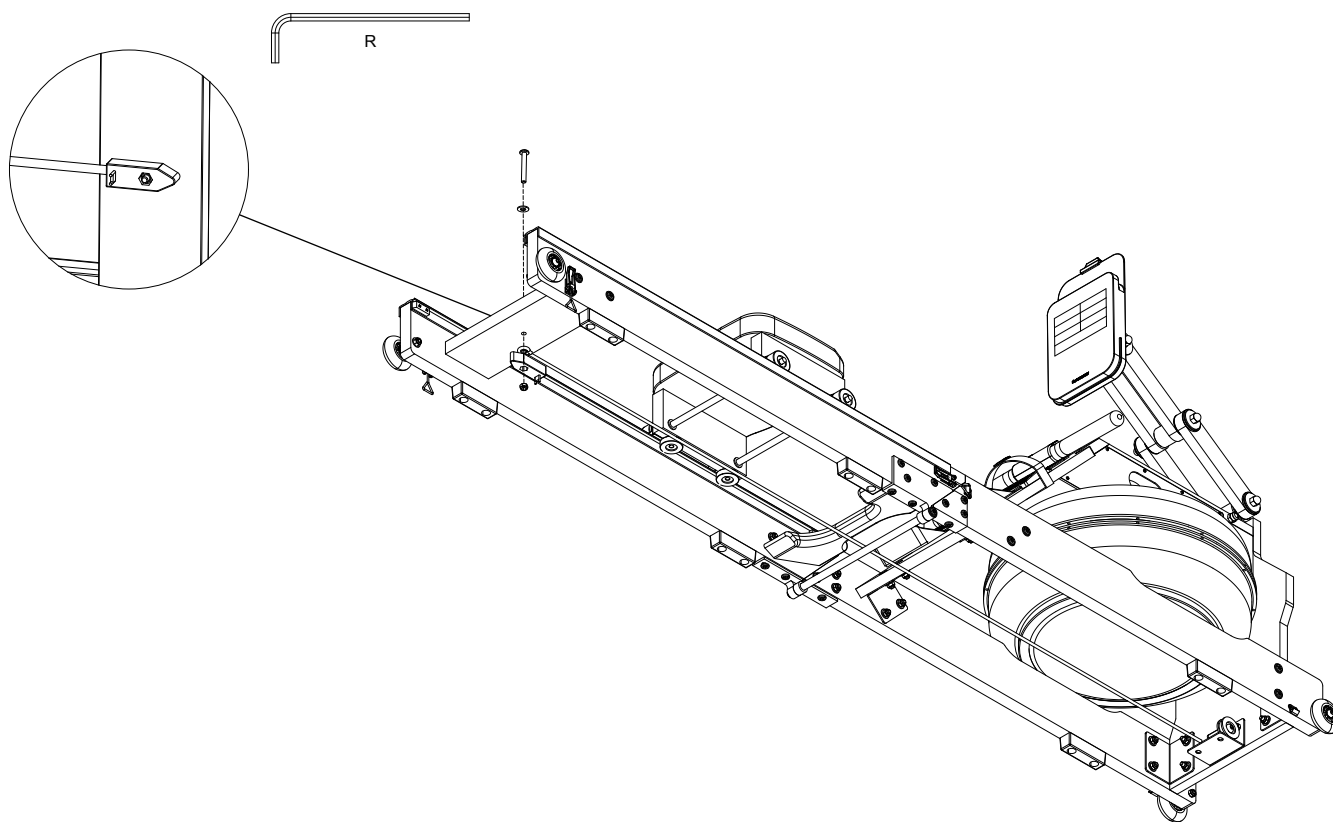
6.1 STEP :8

- Fix the roller (G) to the frame with 4 washers(P) and 4 nuts (Q).



6.1 STEP :9

- First, use the tools (R) to remove the plastic part from the rear support plate.
- Pass the elastic rope under the roller frame and fix it to the rear support plate.



Further Information



- If you have any questions, we will be happy to help you quickly and easily. Simply scan the QR code and get started.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Discover the variety of products
from our online store**



Visit us

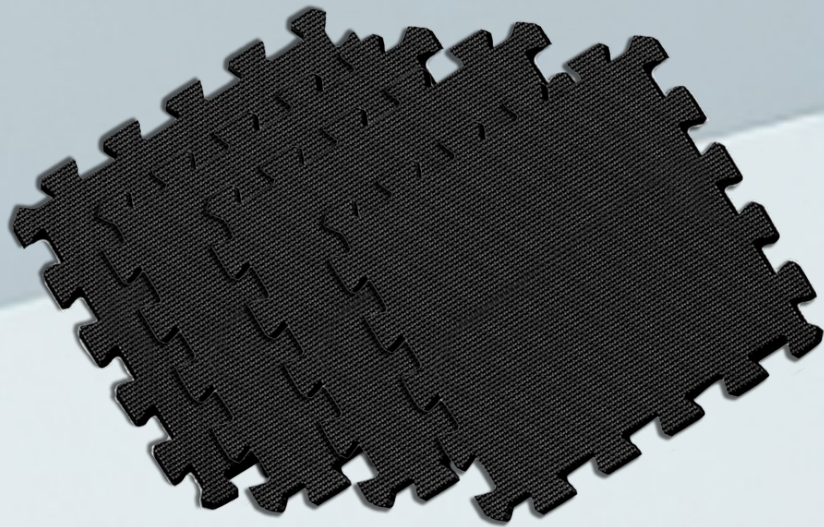


www.sportstech.de



Complete your workout

From smart helpers to perfect training support - discover what will take your workout to the next level.



and much more..



sportstech.link/equipment

7. Set up and move

7.1 SETTING UP

Set-up location

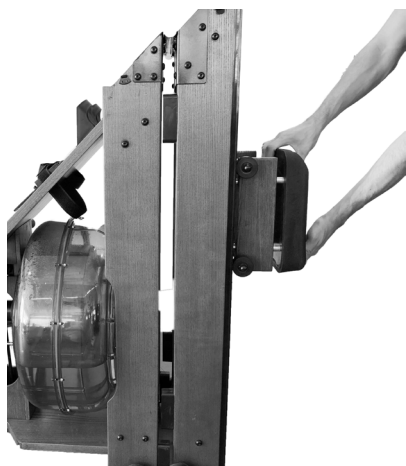
The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:

- Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
- Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
- No obstacles or dangerous objects under or near the device,
- No heat sources or vents under or near the unit,
- Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
- Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.

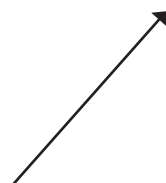
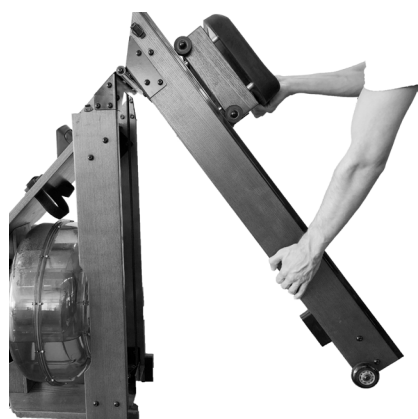
Connecting to the electrical supply outlet

- Insert the DC cable of the power supply unit into the socket in the main housing of the device.
- Plug the AC cable of power supply into a suitable electrical outlet.

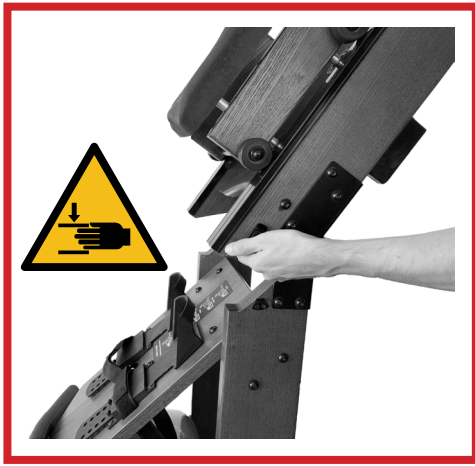
7.2 UNFOLDING



- Push and hold the seat upwards to prevent the seat from shifting forward when unfolding the device.



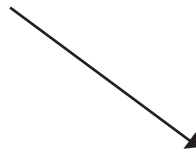
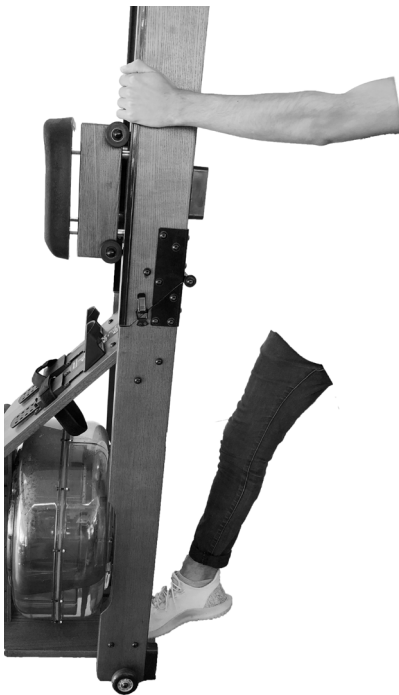
- Grasp the side of the seat rail and pull it up towards you so that the device opens out.



EXTREME CAUTION! Be extremely careful and avoid putting your fingers or other body parts between adjacent pieces of the device that otherwise could result in body parts being trapped or crushed!



- Close the clamping lock to stabilize the track!
- **Note:** The turnbuckle is only available on one side and is sufficient as a fuse. Stability is achieved through correct installation on a flat, level surface.



- Hold and tilt the device in your direction by positioning one foot against the lower end of the device while holding the upper end. Make sure there is enough space around you and device to avoid collision, damage or even injury.

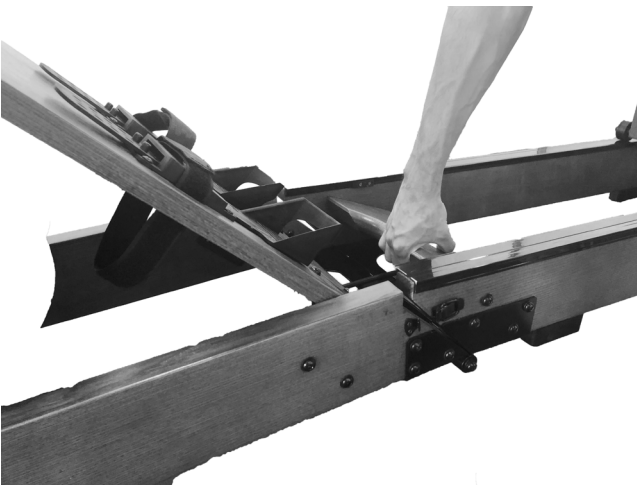
7.3 FOLDING



- Open the clamping lock



- Push the seat to the end so that when the device is folded the seat is underneath.



- Grasp the device in the middle bridge and pull it back up.



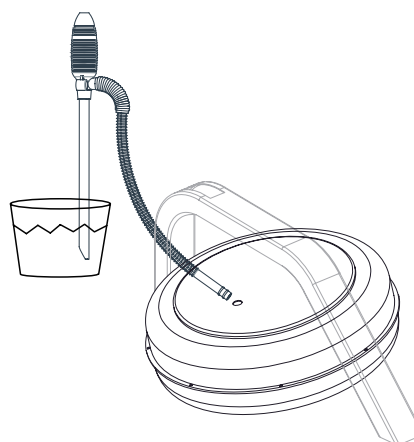
Please do it slowly, the front half of the device weighs more than the rear half, so the front half can move abruptly when you pull it up.

7.4 FILLING /DRAINING THE WATER TANK

SET RESISTANCE

The resistance of the rowing machine can be adjusted via the quantity filled into the water tank. To do this, follow the instructions below:

- MAX: the maximum filling level offers the highest resistance.



FILLING

- Open the cap located on the water tank.
- Hold the suction pipe (pipe under the pump) in a previously filled water container or water source. Hold the filling nozzle (pipe on the side of the pump) in the opening of the water tank of your rowing machine.
- Depending on the pump type (electric/manual), press the start button (electric) or press the bellows of a hand pump (flexible head piece) several times with your hand (manually) to supply the water to the water tank. When filling is complete, replace the cap in the opening of the water tank.

ATTENTION: The amount of water should not exceed the indicated level indicator. (No liability will be accepted for water damage, malfunctions of the device, etc., in case of incorrect filling). There is a line on the water tank indicating the optimum filling quantity.

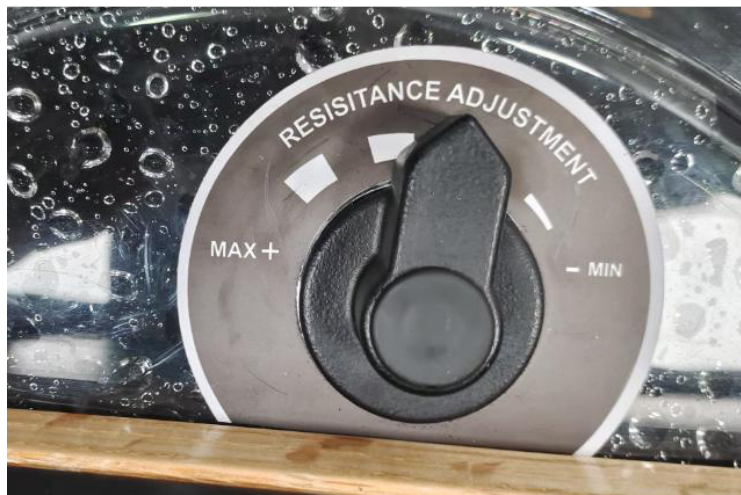
DRAINING

Draining is done the other way round via the filling opening of the water tank.

For this purpose, the suction nozzle is held in the water tank. The filling nozzle is aligned to a collecting container or suitable drain. Press the start button (electric) or the bellows of the hand pump (manual) to empty the water tank. Make sure that the water is led into a sufficiently large collecting container or into a drain intended for this purpose!

7.5 TENSION KNOB ADJUSTMENT

You could adjust the tension for varied resistance as below:



You should begin your “Exercise Period” at the resistance level and speed to suit your needs. Remember to start out slow and easy, and work your way up to the fitness level you desire.

TWO-CHAMBER SYSTEM

The water tank's resistance is based on a two-chamber system whereby water is transferred between the active chamber and the passive chamber. This makes it possible to simulate a natural water resistance by turning a button and to vary between a light workout to an intensive workout.

8. Training

8.1 GENERAL INFORMATION



WARNING! Incorrect or excessive training can cause damage to your health and even lead to death!

- Do not overexert yourself or others when performing the training exercises! Always pay attention to your individual general and daily fitness level!
- Warm up and cool down sufficiently before and after each training session!

8.2 CONSOLE OPERATING INSTRUCTIONS

KEY FUNCTIONS



 **COLOR:** In standby mode, press this button to select the lamp color (C 0 – C 7). Press this button to confirm and return to standby mode.

 **RECOVERY:** This is the button for pulse recovery time. After the user has exercised for a certain amount of time, press this button and count down for one minute. The console will then evaluate the user's physical condition from F1 to F6.

 **MODE:** Press in standby mode to access

PROGRAM mode. Hold down for 3 seconds to return to standby mode.

 **DOWN:** Reduce the value of the respective function. (Time/Calories/Distance/Target heart rate);

 **UP:** Increase the value of the respective function. (Time/Calories/Distance/Target heart rate);

 **LIGHT:** Press this button briefly to turn the light on or off.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. After connecting the power supply, the console starts up: the screen turns on, the buzzer sounds, and the Bluetooth number and software version number are displayed. After 1 second, the device switches to standby mode.
2. In standby mode, the user can pull directly on the pull bar and start training;
3. In standby mode, press “” to enter PROGRAM mode. You can set the target time/target calories/target distance/target heart rate;
4. Press “” for 3 seconds to switch the display completely to standby mode.
5. Press “” to turn off the lighting. Press “” to turn it back on.

No.	Display	Display range	Setting range	Memory	Zero setting	Description
1	TIME	0:00~99:59	0:00~99:00 +/-1	Yes	Yes	When the countdown reaches 0, a beep sounds and the standby display appears.
2	SPM	0~15~999	No	No	Yes	- Signals from the sensor are displayed after 3 seconds; if there are no signals, zero is displayed after 4 seconds.
3	WATTS	0~999	No	No	Yes	- Signal sensor, display its value after 3 seconds; No signal sensor, zero after 4 seconds.
4	DISTANCE	0.00~99.99 KM	No	Yes	Yes	Distance traveled.
5	CALORIES	0~9999 CAL	No	Yes	Yes	Calories burned.
6	HEART RATE	P, 30~220	0-->30~220	Yes	Yes	
7	HEART SYMBOL	ON/OFF sparkling	No	No	No	- Flashes when a pulse frequency signal is received; no display if no pulse frequency signal is present. Number of strokes.
8	COUNT	0~9999	No	No	No	Time required for 500 m.
9	/500 m		No	No	No	Die für 500 m benötigte Zeit.

FUNCTION DESCRIPTION

1. Heart rate recovery time

Press the “ ” button to start measuring your heart rate recovery time. The test time counts down from 1 minute to 0:00; the heartbeat symbol continues to flash until zero is reached. During the test time, ensure contact with the heart rate monitor so that the heartbeat symbol flashes.

At the end of the test, the console evaluates the user's pulse recovery time between F1 and F6.

Pulse recovery time	Evaluation of the user's pulse recovery time	Pulse difference (before and after the test)
F1	Perfect	Average 50
F2	Good	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Acceptable	20-29
F5	More training recommended	10-19
F6	Lack of training	10 Below average

2. Bluetooth heart rate monitor function

Press the “ ” button to start measuring your heart rate recovery time. The test time counts down from 1 minute to 0:00; the heartbeat symbol continues to flash until zero is reached. During the test time, ensure contact with the heart rate monitor so that the heartbeat symbol flashes.

3. Bluetooth APP function

You can connect the Bluetooth APP in standby mode. Turn on Bluetooth on your phone and open the corresponding APP (Kinomap) to establish a connection.

4. Color display function

In standby mode, briefly press “ ” to select the color mode for the display. The default setting is C0: Here, one of 7 colors is automatically selected depending on the current pulse rate or pedaling power. Press and hold “ ” to exit the color selection. C0: The light color depends on WATT/heart rate:

Blue: 1%-50%	Orange: 74%-81%
Aqua: 50%-57%	Red: 82%-89%
Green: 58%-65%	Magenta/Ultraviolet: 90+%
Yellow: 66%-73%	

Wattage ---- if no pulse input

Blue: 1-100	Orange: 251-300
Aqua: 101-150	Red: 301-350
Green: 151-200	Magenta/Ultraviolet: 351+%
Yellow: 201-250	

C 1: Blue	C 5: Orange
C 2: Aqua	C 6: Red
C 3: Green	C 7: Magenta/Ultraviolet
C 4: Yellow	

Automatic start and shutdown:

When the user begins rowing or presses the start/stop button, the console starts automatically. If the device is not used for 4 minutes, it goes into sleep mode.

Note:

The power supply must be connected with the cable for operation. It is located on the inside of the frame near the water tank. (Output values 12V, 3A) Keep moisture away from the console.

8.3 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend performing each of the following exercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching exercises to properly cool down.

1



HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3



SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4



QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

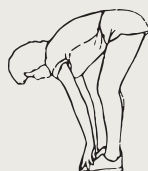
5



INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6



INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7



HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8



CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

8.4 EXERCISE INSTRUCTIONS

Rowing is a very effective form of exercise and provides several benefits:

1. It improves the general fitness by strengthening the heart and circulation.
2. It strengthens and, if desired, also tones all major muscle groups:
Back, waist, arms, shoulders, hips and legs.

3. In combination with suitable food plans, it can help you achieve or keep a good body weight.

PLANNING THE TRAINING - IMPORTANT HEALTH NOTES

Rowing is a strenuous form of exercise:

- Never overexert yourself or anyone else on the training device!
- If necessary, seek medical advice before training.
- Mind your pulse rate during training.

Plan your TRAINING TIMES according to the following guidelines:

- Start with a short training sessions at low intensity level (low resistance). For the first sessions, 5 minutes can be enough. After several weeks or months of training, session lengths of 15-20 minutes are possible. However, do not try to achieve this too quickly.
- Increase the session length rather than the intensity level: Increase the intensity level only when you can rather easily perform 15 minutes of rowing in your current intensity level.
- Perform your training only every second or third day: Allow your body time to recover between workouts. Distribute your training sessions as evenly as possible.

TRAINING TARGETS

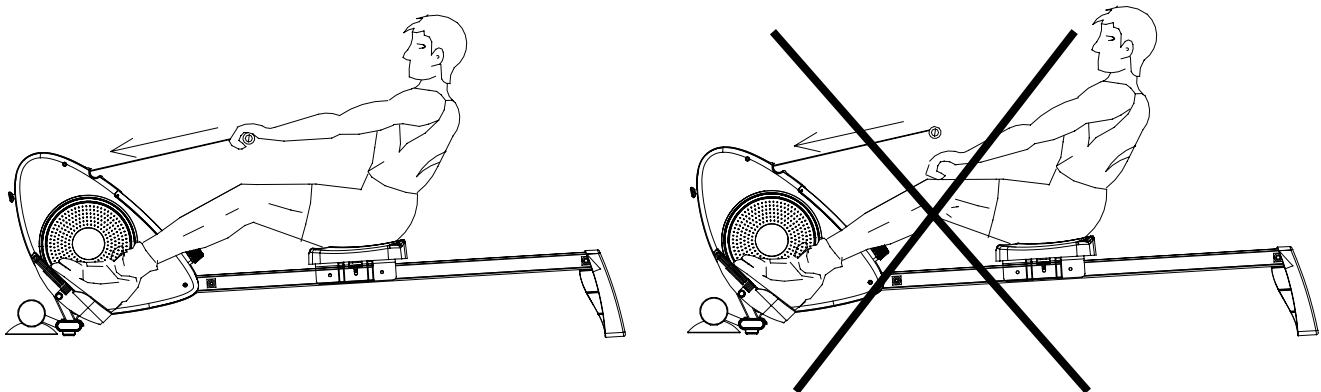
Always adjust your rowing speed according to your well-being and to your target pulse.

- **ENDURANCE TRAINING / CALORIE BURNING:** Start and end your training with low intensity during warm-up and cool-down. Perform your training with rather LOW intensity level.
- **STRENGTH WORKOUT / MUSCLE TONING:** Start and end also your strength workout with low intensity during warm-up and cool-down. Perform your strength workout with RATHER HIGH intensity level.

ROWING STYLES

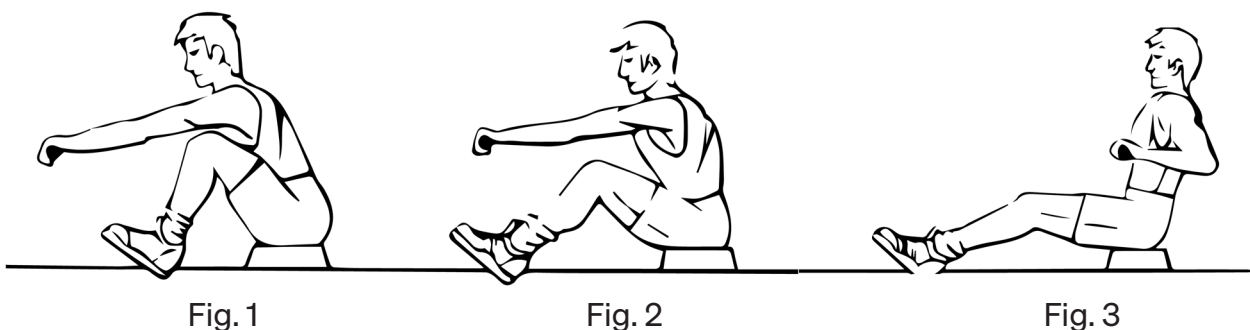


Caution: Hold the handlebar firmly at all times. Do not allow the rope to retract automatically..
(Example figures)



Basic Rowing style

1. Take seat and fasten your feet to the pedals, using the straps. Take the handle bar.
2. Take the start position, leaning forward with your arms straight and knees bent (Fig 1).
3. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time (Fig 2).
4. Continue this movement until you lean slightly backwards. Bring your arms out to the side (Fig 3).
5. Then return to position 2 and keep repeating the movement sequence.



Arms-Only Rowing

This exercise is particularly for muscle toning in arms, shoulders, back and stomach.

- Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handle.
- Gradually and with control, lean back to just past the upright position; continuing to pull the handles towards your chest.
- Return to the start position and keep repeating the movement sequence.

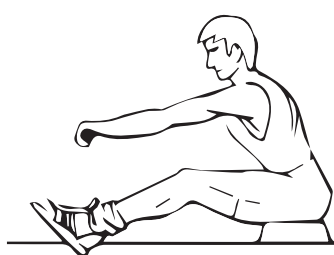


Fig. 4

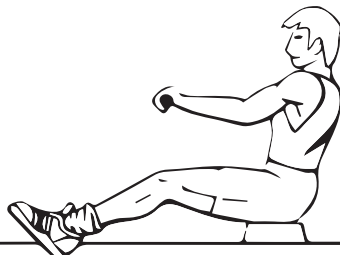


Fig. 5

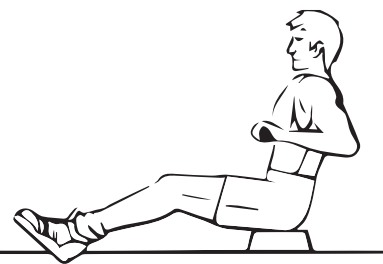


Fig. 6

Legs-Only Rowing

This exercise is particularly for muscle toning in legs and back.

- With your back straight and arms stretched out, bend your legs until you grasp the handle (Fig 7.)
- Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.

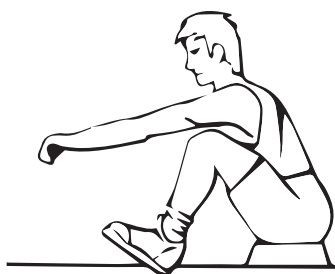


Fig. 7



Fig. 8

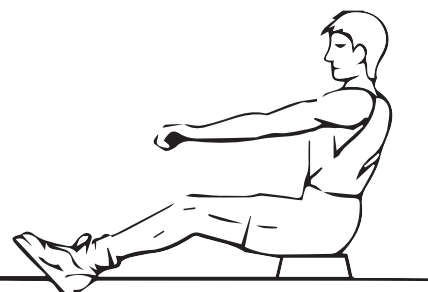


Fig. 9

COOLING-DOWN PHASE

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up phase. First, reduce your tempo and continue at this slower pace for approximately 5 minutes before you get off your Rowing Machine. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter, you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible to spread your workouts evenly throughout the week.

9. Cleaning & Maintenance



WARNING! Risk of serious or fatal injuries due to electric shock!

- Before any cleaning work, disconnect the device completely from the electrical supply outlet!
- Never allow moisture to get on or into the power supply unit or the cable!
- Never open or repair the power supply unit or cable! In case of problems, contact the customer service!



WARNING! Danger of injury and damage to property!

- Never use the device if any components are loose or damaged.
- If possible, tighten connections. If necessary, arrange for repair.
- In all cases of doubt, contact customer service.

9.1 CLEANING

- After training, remove sweat from the device with a dry or slightly damp cloth. Do not use aggressive cleaning agents. Never allow moisture to enter the housing.
- Make sure that the nameplate and other stickers are intact and legible.

9.2 MAINTENANCE

- The frequency of changing the water depends on the amount of use and also the environment in which the device is used. The water should be changed after about half a year or as soon as there is a sign of discoloration of the water and/or signs of algae or bacteria in the water. (NOTE: Use distilled water only!) If you are not going to use the unit for a long time then drain the water. Avoid putting the tank directly into the sunlight, this can reduce the frequency of water changes. Return the handles to the starting position after each use to extend the elastic band's lifespan.

Water Purification Tablets

- The water purification tablets are suitable for cleaning and keeping the water clean.
- One tablet should be used for each 20-25 liters of water and stirred in well. Put one tablet in the water tank.
- The chlorine tablet contains 167 mg of sodium dichloroisocyanurate; therefore, prolonged contact with metals should be avoided. The chlorine tablets are not included in the delivery package.

9.3 STORAGE

- To move the device on the rollers, lift it only by the handle of the rear stand.
- The storage location of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - Temperature within the permissible range for operation (see technical data)
 - No direct sunlight
- For longer storage, protect against dust.

Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.



Notes on EU directive 2012/19/EU - in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)



We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.



Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)



Old batteries and accumulators must not be disposed of in household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

Recycling loop



Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

Manual de usuario

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado.



- Asegúrese que **TODAS** las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.
- Respete **TODAS** las indicaciones de seguridad descritas en este manual.
- No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, **NUNCA** cuando utilice el equipo.

Manual de usuario

1. Contenido	66
2. Datos técnicos.....	66
3. Vista desglosada / Lista de recambios	66
4. Conformidad	67
5. Indicaciones de seguridad	67
6. Instrucciones de montaje.....	70
7. Colocación y desplazamiento	82
8. Entrenamiento.....	86
9. Limpieza y mantenimiento.....	94
10. Desecho.....	95

1. Contenido

Máquina de remo con sistema de freno de agua.

- El dispositivo no está diseñado para aplicaciones médicas.
- El dispositivo no es adecuado para ejercicios en, los que hace falta mucha precisión.

Material y herramientas de montaje

Pantalla de la consola

Manual de instrucciones

Fuente de alimentación

2. Datos técnicos

MÁQUINA

Peso	37 kg (81.6 lbs)
Dimensiones cuando está desplegado (LxBxH)	214 × 50 × 100 cm (84.3 × 19.7 × 39.4 in)
Dimensiones cuando está plegado (LxBxH)	116 × 50 × 85 cm (45.7 × 19.7 × 33.4 in)
Peso máximo soportado por usuario	120 kg (264.55 lb)
Altura adecuada del usuario	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

PANTALLA DE LA CONSOLA

Temperatura de funcionamiento	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Conectividad de la pantalla de la consola	Bluetooth 5.3
Protocolos de radiotransmisión para señal de pulso	Bluetooth

DATOS TÉCNICOS DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN PARA PANTALLA

El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO.,LTD. Unit 202,No.28 Xiangyue Road,(Xiang'an)Industrial Area,Xiamen Torch Hi-tech Zone	
Identificador del modelo	XH1200-1000WG	
	Valor medido	Unidad
Voltaje de entrada	100..240	V AC
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	50	Hz
Voltaje de salida	12	V DC
Corriente de salida	1	A
Potencia de salida	12	W
Eficiencia operativa media	83	%
Eficiencia con batería baja (10%)	84	%
Consumo de energía sin carga	<0.1	W

3. Vista desglosada / Lista de recambios



- Con el dibujo y la lista, identifique la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de pieza de repuesto. Los datos de contacto se encuentran en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestros empleados.

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:

https://sportstech.link/WRX1000_spareparts_1125

4. Conformidad



Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo WRX1000 cumple con la directiva 2014/53/EU.

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:

https://sportstech.link/WRX1000_conformity

5. Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado.

- Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígala cuidadosamente.
- ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.
- El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.
- Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.



REQUISITOS PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

ADVERTENCIA ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo. El uso del dispositivo es agotador para la circulación y el sistema musculoesquelético.

- Asegúrese de antemano que **no se sufran enfermedades o lesiones** que impidan el uso del dispositivo. Si es necesario, consulte a un médico; especialmente en caso de que se conozcan o sospechen estos problemas.
- La intensidad de uso **nunca debe exceder la condición física actual del usuario.**
- Preste atención a las señales del cuerpo. **Los sistemas de medición de pulso pueden ser imprecisos**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente, por ejemplo, con los siguientes síntomas:** de dolor, opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
- A continuación, consulte a un médico.
- Las personas con capacidades limitadas deben utilizar el dispositivo únicamente con un supervisor adecuado y a baja velocidad.

Requisitos de peso y edad

- Los niños **no** deben utilizar el aparato.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 120 kg (264.55 lb).**



DESEMBALAJE Y MONTAJE

POCO DESPUÉS DEL DESEMBALAJE

- Después del primer desembalaje, mantenga las bolsas de plástico y similares lejos de los niños y las mascotas.
- Conserve los materiales de embalaje para facilitar cualquier devolución de los productos mientras dure el periodo de devolución. Cuando deseche el material de embalaje de acuerdo con las regulaciones locales (por ejemplo, reciclaje).

MONTAJE

- Monte el dispositivo con la ayuda de una segunda persona adulta y fuerte. Sujete bien todas las piezas pesadas y/o sensibles hasta que estén bien fijadas.
- Al montar el dispositivo, asegúrese de utilizar todas las piezas necesarias para las conexiones (por ejemplo, arandelas).



INFORMACIÓN GENERAL

- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo de entrenamiento durante el uso y también al guardarlo.
- No exponga el dispositivo a líquidos (como agua). Si se derrama líquido en el dispositivo, desenchufe inmediatamente el enchufe de alimentación. Asegúrese de que esté completamente seco antes de volverlo a usar; también el interior. Si es necesario, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- No utilice el dispositivo con fines comerciales, sino sólo para uso doméstico.
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una distancia de seguridad de al menos 3 m (10 pies) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.
- Nunca abra el dispositivo, la fuente de alimentación o el monitor. Si tiene algún problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Proteja el dispositivo, el cable y la fuente de alimentación de los efectos mecánicos y térmicos.



PREPARACIÓN DEL DISPOSITIVO

Compruebe el correcto estado del aparato antes de cada entrenamiento. Compruebe también que todos los elementos de fijación y las cubiertas protectoras están bien instalados. Nunca utilice el dispositivo si está dañado. En tales casos, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

- El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
 - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos).
 - No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo.
 - No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo.
 - Mantenga una separación mínima de 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos.
 - Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.
- Después de llevar el dispositivo de una habitación fría a una caliente, espere 1 hora para que el dispositivo se caliente y evitar problemas de condensación.
- Compruebe que el aparato esté orientado horizontalmente.
- Desconecte el dispositivo de la red eléctrica durante una tormenta eléctrica.



PRECAUCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Haga un calentamiento adecuado antes del entrenamiento y estiramientos después.
- No continúe con el entrenamiento si le duelen las extremidades, tiene dolor en el pecho, náuseas, falta de aire o algo similar. Busque consejo médico antes de continuar.
- Use ropa lo suficientemente ajustada como para evitar que se quede atrapada por las piezas de la máquina. Use protección para el pelo si tiene el pelo largo.



MEDIDAS DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/ DURANTE EL ALMACENAMIENTO

- Después del entrenamiento, desenchufa el cable de alimentación de la toma de corriente.
- Después del entrenamiento, seque el sudor del dispositivo con un paño seco o ligeramente húmedo. No utilice agentes de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad penetre en la carcasa.
- Asegúrese de que los datos de identificación y otras pegatinas estén intactos y sean legibles.
- Cuando lo mueva, asegúrese de que el monitor no golpee, gire y/o colisione.
- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
 - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos).
 - No exponer a la luz del sol directa.
- Proteger contra el polvo para un almacenamiento prolongado.



MANEJO DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

ES

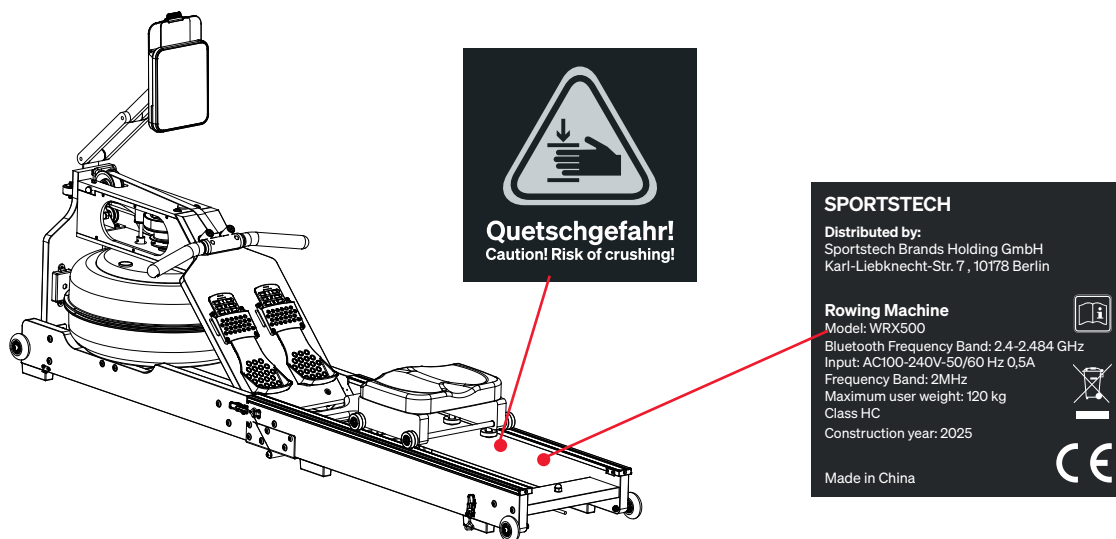
- Utilice la fuente de alimentación original con el cable correcto. Úselo solo si está en perfectas condiciones. Úselo solo en interiores.
- Asegúrese de que los valores eléctricos de la conexión en ese sitio estén dentro del rango permitido.
- Coloque la fuente de alimentación y el cable de modo que no haya riesgo de tropezarse. Además, asegúrese de que la fuente de alimentación y el cable no estén sometidos a cargas mecánicas.
- Asegúrese de que la fuente de alimentación nunca esté tapada y de que siempre esté suficientemente ventilada durante el funcionamiento para evitar el sobrecalentamiento. Después de usarla, deje que la fuente de alimentación se enfríe antes de almacenarla.
- Mantenga siempre la fuente de alimentación y los cables alejados de las siguientes y otras fuentes de peligro: humedad o agua, sustancias agresivas, sustancias inflamables o explosivas, fuentes de calor y objetos afilados o puntiagudos, especialmente de metal y similares.
- Si la fuente de alimentación tiene defectos (por ejemplo, olor inusual), desconéctela de la red eléctrica; si es posible, sin contacto: apague el fusible que alimenta la toma de corriente correspondiente.
- Cualquier reparación solo puede ser realizada por personas cualificadas y autorizadas.
- Una fuente de alimentación irreparable debe desecharse como un residuo eléctrico separado de acuerdo con las regulaciones locales.



ETIQUETAS DE SEGURIDAD

Las etiquetas de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura.

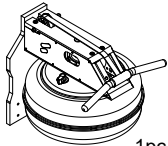
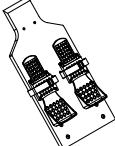
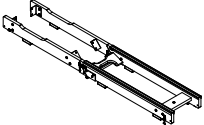
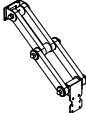
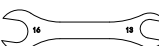
- Asegúrese de que estén siempre intactas y completamente legibles.



6. Instrucciones de montaje

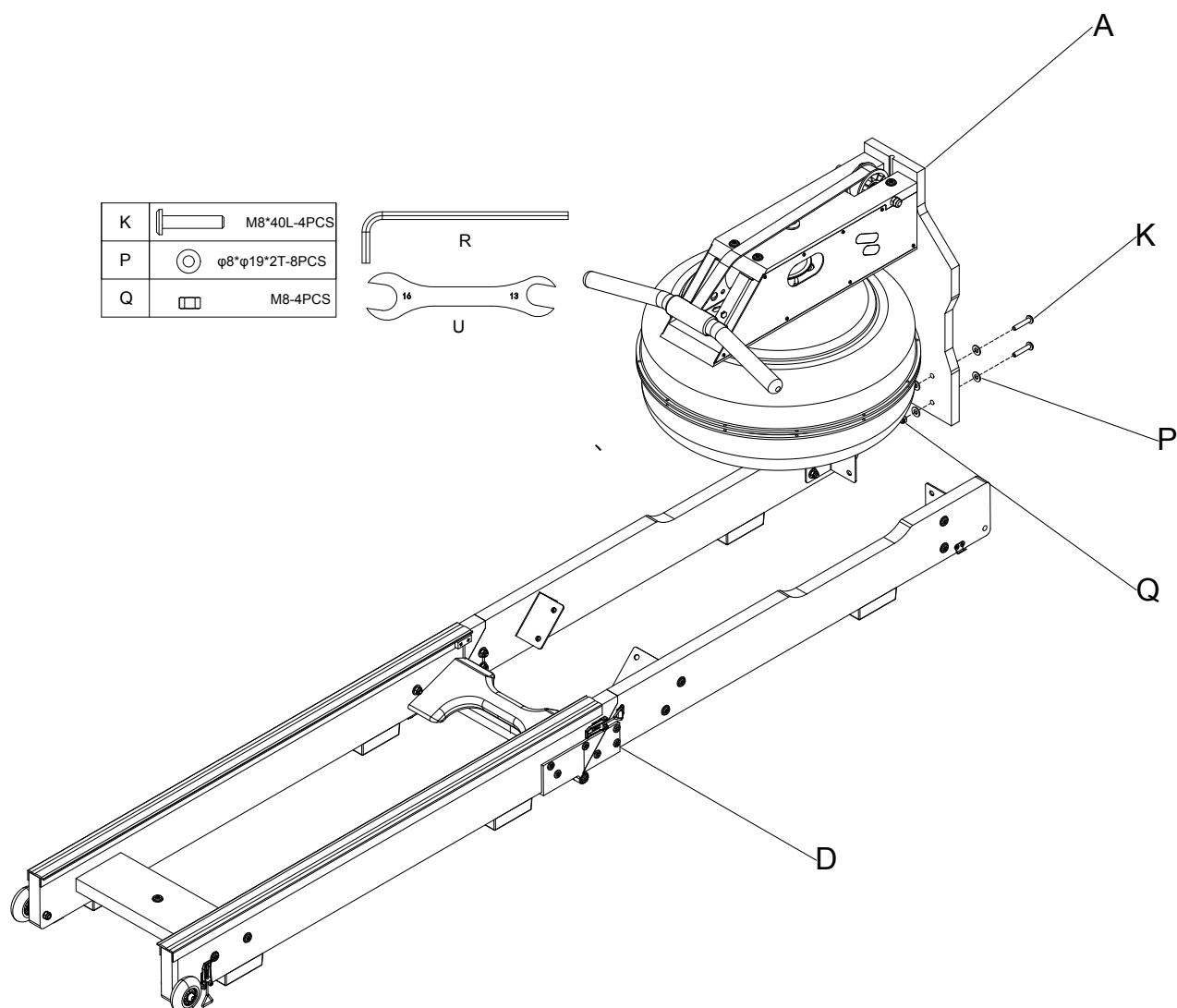


- ¡Apriete todas las piezas individuales y las piezas preensambladas firmemente!
- ¡Revise la tensión nuevamente antes de cada sesión de entrenamiento!
- Realice el montaje con una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.
- También realice el ajuste de las piezas pesadas (por ejemplo, el tubo delantero con el monitor) con una segunda persona adulta.

A  1pc	B  1pc	C  1pc
D  1pc	E  2pcs	F  1pc
G  4pcs	H  1pc	I  1pc
J  M8X70 2pcs	K  M8X40 4pcs	L  M8X30 4pcs
M  M8X20 2pcs	N  M6X20 4pcs	O  M4X16 4pcs
P  φ8 14pcs	Q  M8 8pcs	R  5mm 1pcs
S  2pcs	T  4mm 1pc	U  13-16mm 1pc
V  1pc	W  1pc	

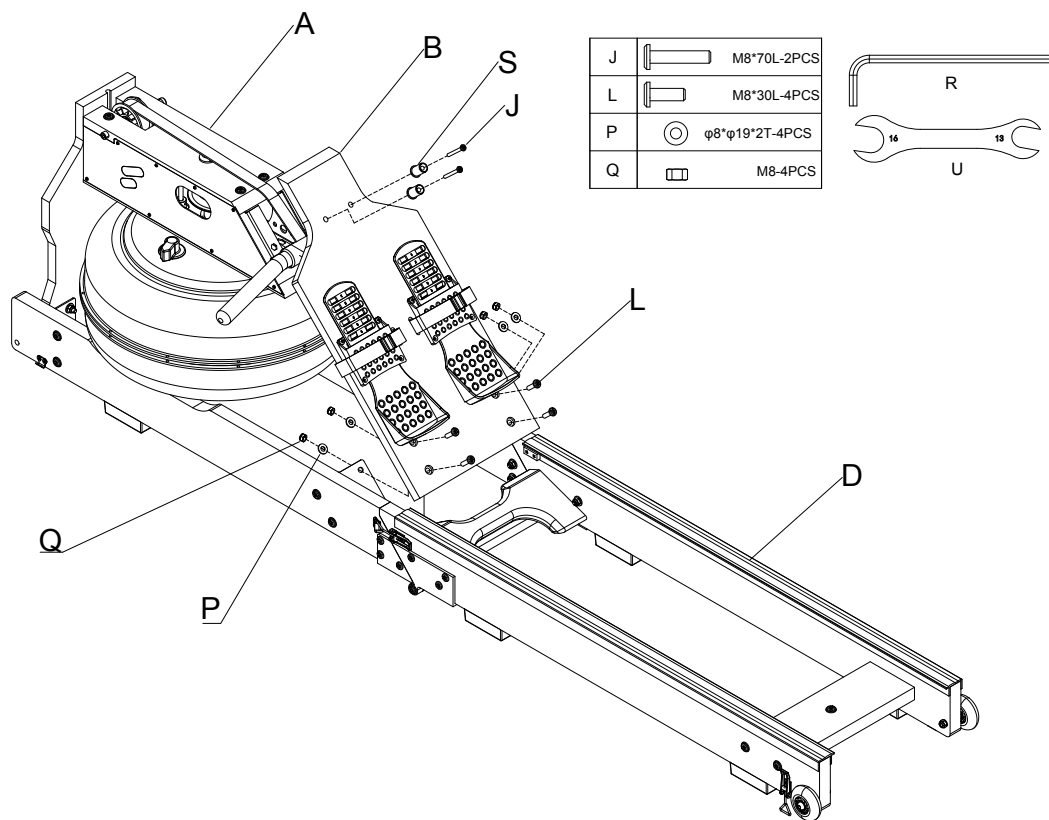
6.1 PASO :1

- Coloque la unidad del depósito (A) en el extremo delantero del bastidor principal (D). Fije la unidad del depósito con 4 tornillos (K), 8 arandelas (P) y 4 tuercas (Q).



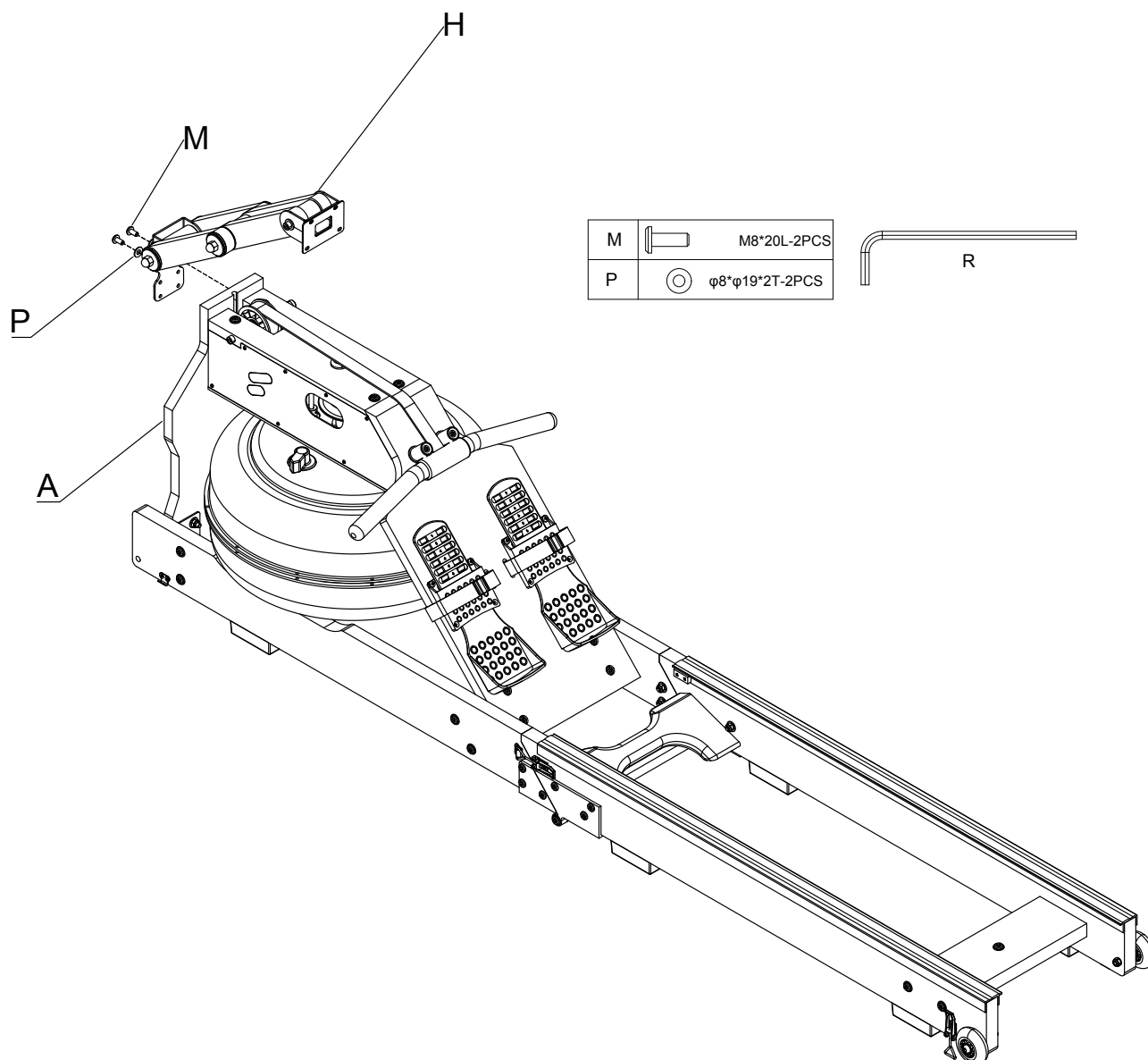
6.1 PASO :2

- Fije la placa base (B) a la unidad del depósito (A) con 2 tornillos (J) y 2 piezas de plástico (S), y fije la placa base (B) al bastidor principal (D) con 4 tornillos (L), 4 arandelas (P) y 4 tuercas (Q).



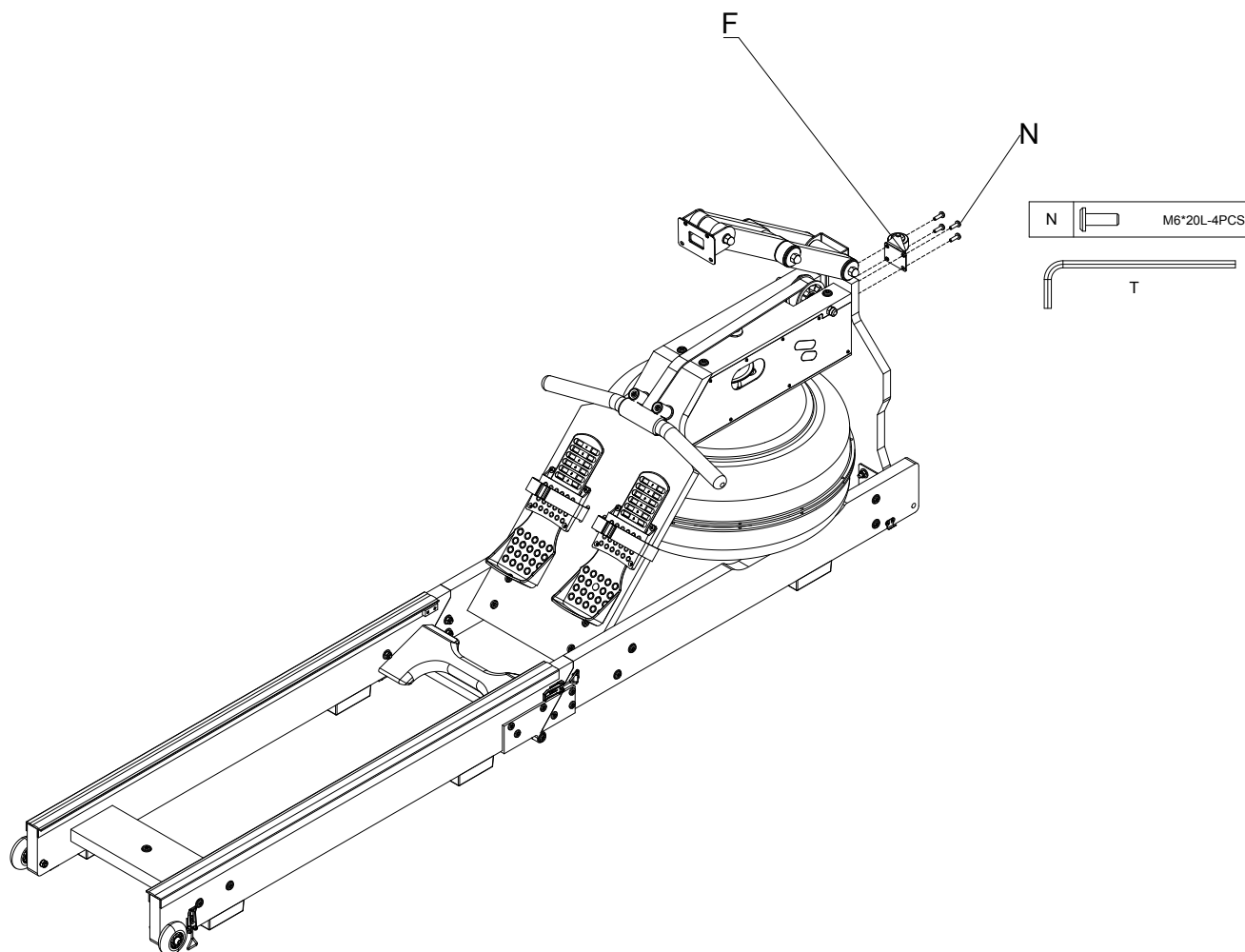
6.1 PASO :3

- Fije el soporte de la consola (H) a la unidad del depósito (A) con 2 tornillos (M) y 2 arandelas (P).



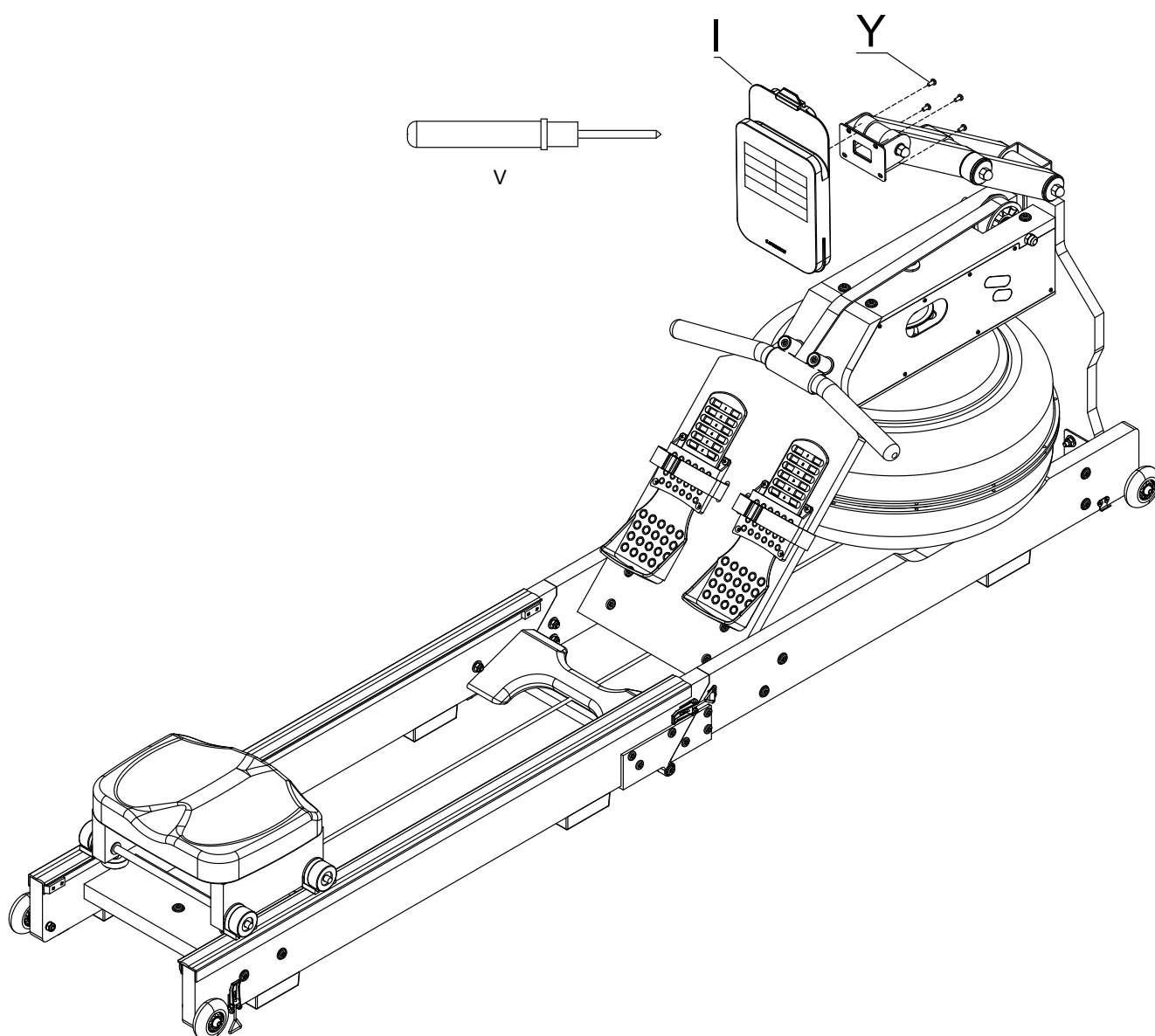
6.1 PASO :4

- Fije la rueda giratoria (F) a la parte delantera de la unidad del tanque (A) con cuatro tornillos (N). Fije la consola al soporte con tornillos.



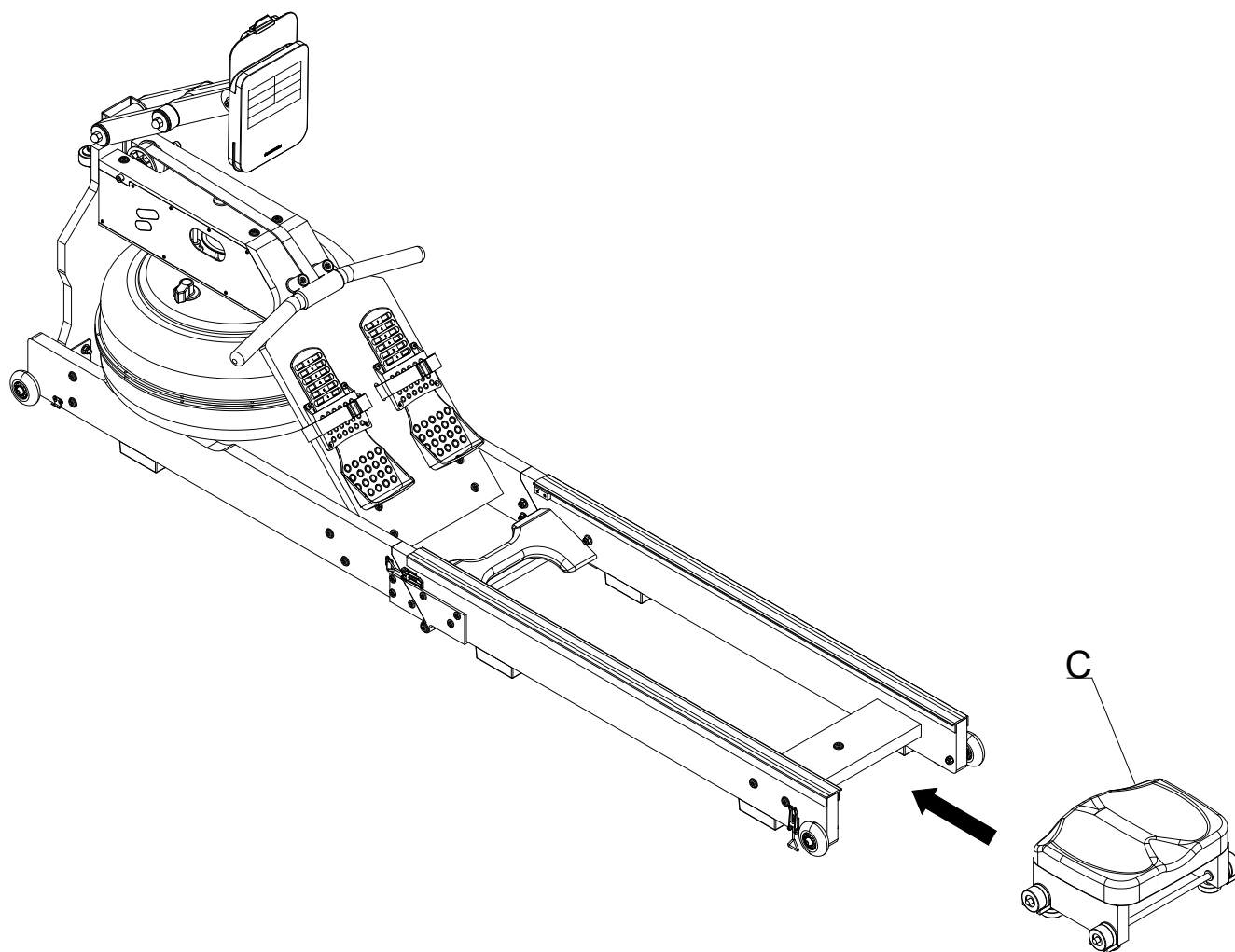
6.1 PASO :5

- Fije la consola (I) al soporte de la consola (H) con cuatro tornillos (Y).



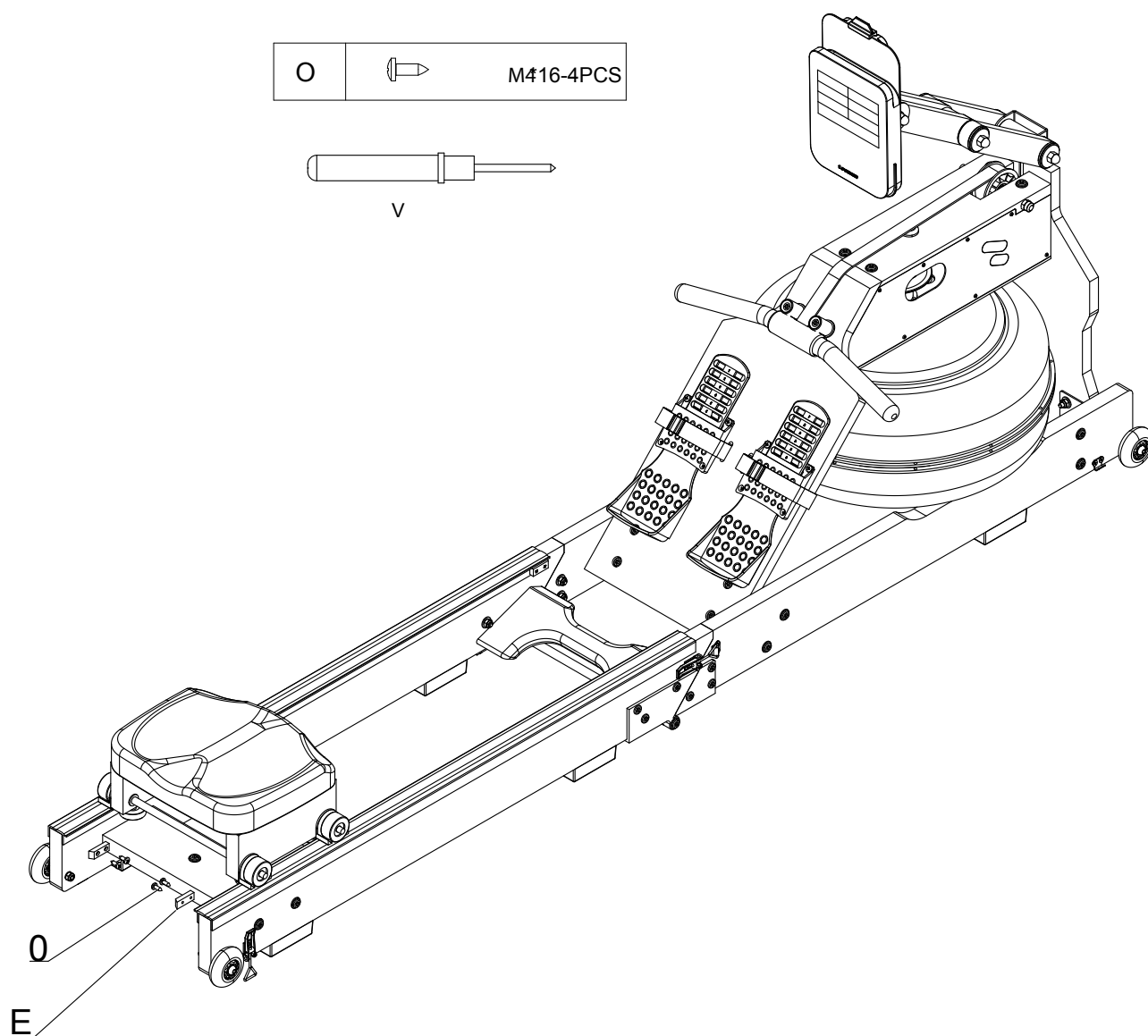
6.1 PASO :6

- Deslice el cojín del asiento (C) en la guía en la dirección indicada.



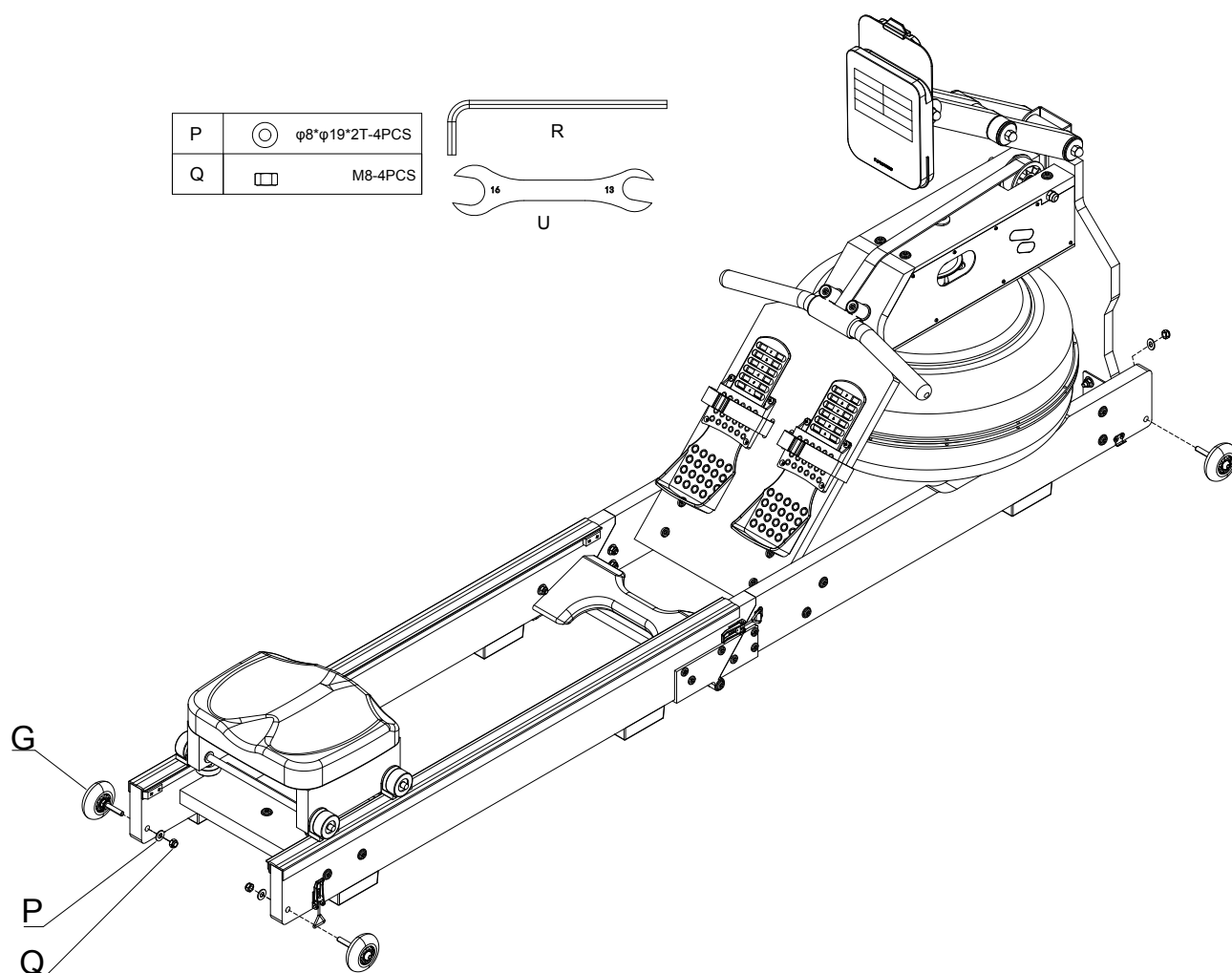
6.1 PASO 7

- Instale 2 topes (E) y 4 tornillos autorroscantes (O) en el extremo del bastidor principal (D) con el destornillador (V).



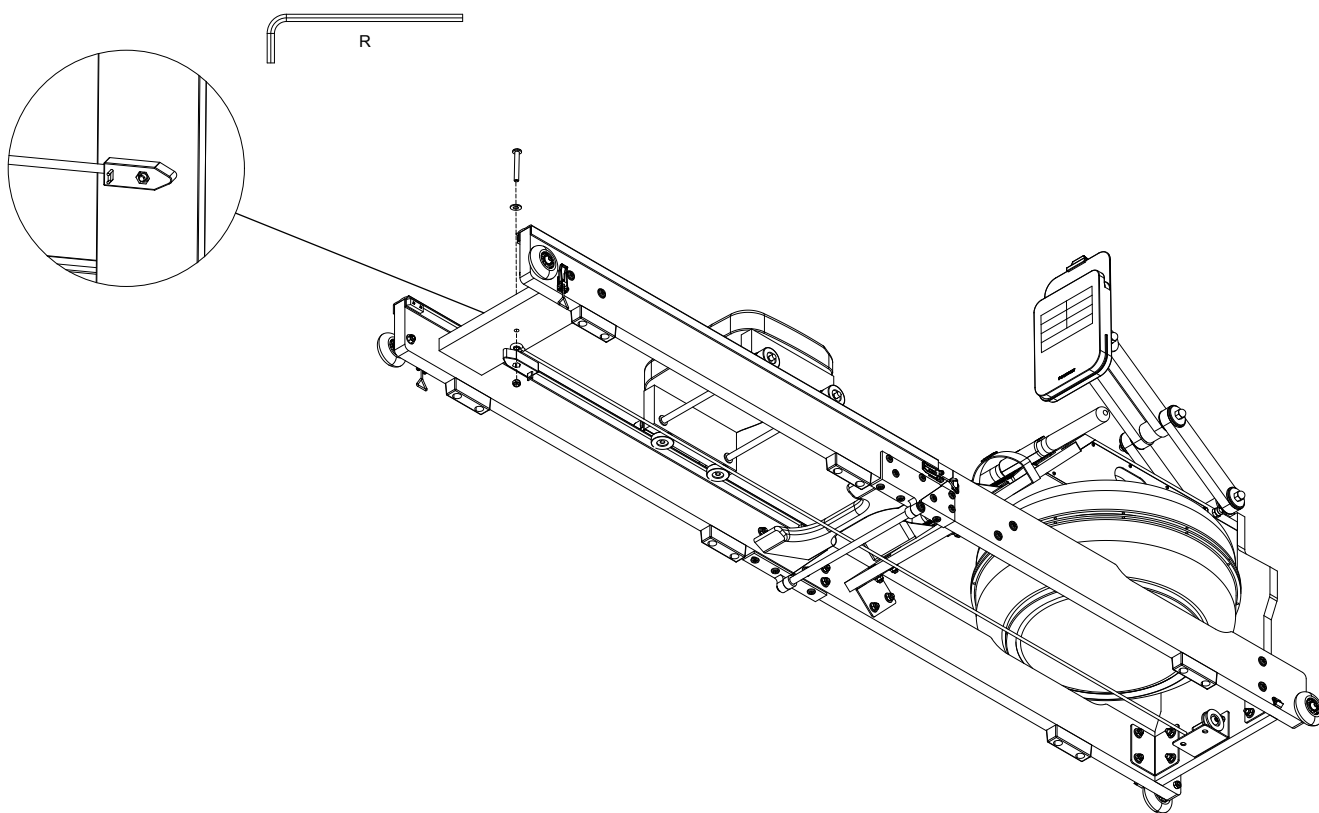
6.1 PASO :8

- Fije el rodillo (G) al bastidor con 4 arandelas (P) y 4 tuercas (Q).



6.1 PASO :9

- En primer lugar, utilice las herramientas (R) para retirar la pieza de plástico de la placa de soporte trasera.
- Pase la cuerda elástica por debajo del bastidor del rodillo y fíjela a la placa de soporte trasera.



Más Información



- Si tiene alguna pregunta, estaremos encantados de ayudarle de forma rápida y sencilla. Solo tiene que escanear el código QR y empezar.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Descubra la variedad de productos
de nuestra tienda en línea**



Visitanos

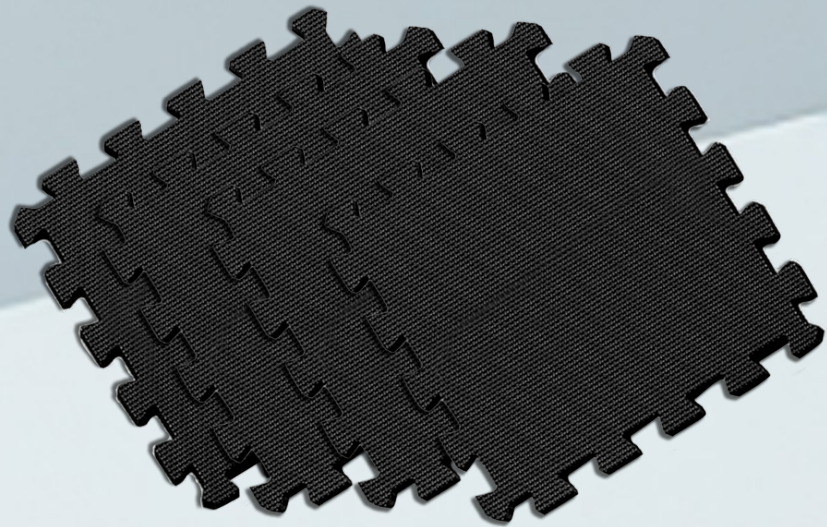


www.sportstech.de



Completa tu entrenamiento

Desde ayudantes inteligentes hasta el soporte de entrenamiento perfecto: descubra lo que llevará su entrenamiento al siguiente nivel.



y mucho más...



sportstech.link/equipment

7. Colocación y desplazamiento

7.1 MONTAJE

Lugar de instalación

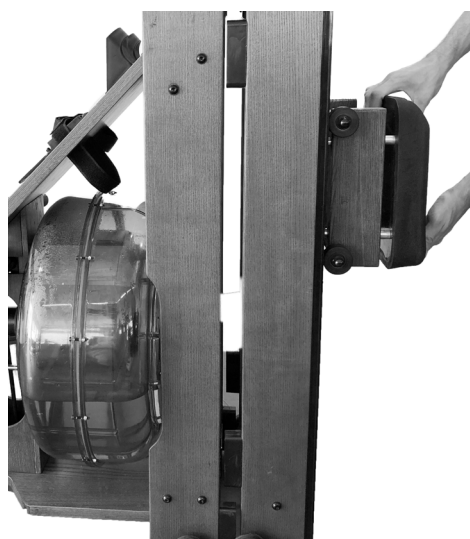
El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
- Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
- No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo,
- No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo,
- 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos
- Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.

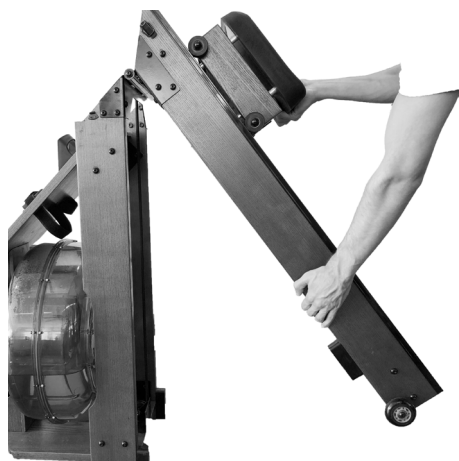
Conexión a la toma de corriente eléctrica

- Inserte el cable DC de la unidad de suministro de energía en el enchufe en la carcasa principal del dispositivo.
- Enchufe el cable de CA del suministro de energía en una toma de corriente eléctrica adecuada.

7.2 DESPLAZAMIENTO



- Deslice y mantenga el asiento hacia arriba para evitar que se balancee hacia adelante cuando lo abra.



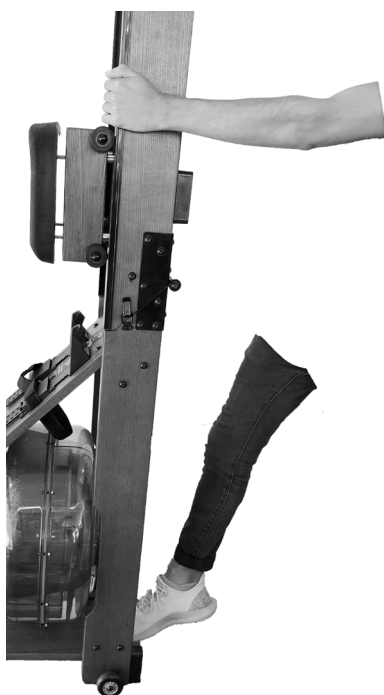
- Sujete el lateral del riel del asiento y tire de él hacia usted para abrir la unidad.



ATENCIÓN: Evite colocar los dedos u otras partes del cuerpo entre los componentes del remo. Puede causar lesiones.



- Active el bloqueo para fijar el riel.
- **ATENCIÓN:** El bloqueo sólo está presente en un lado y es necesario para asegurarlo. La estabilidad se consigue si se instala sobre una superficie plana.



- Sujete e incline el dispositivo en su dirección presionando un pie contra el extremo inferior del dispositivo y tirando de la parte superior hacia usted. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para evitar daños o lesiones

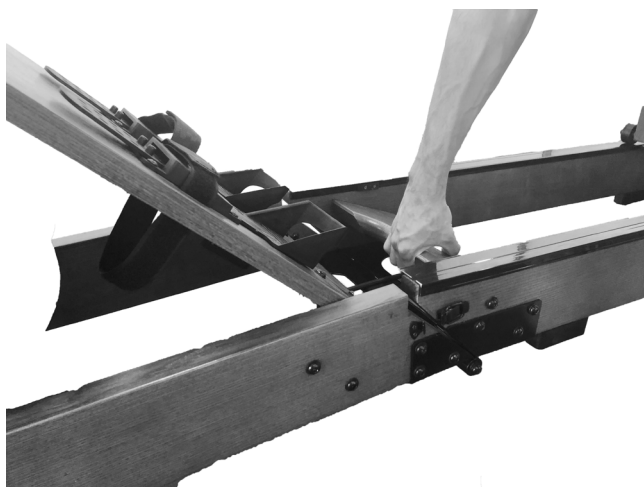
7.3 PLEGAR EL REMO



- Desactive el bloqueo del riel.



- Deslice el asiento hacia atrás para evitar que caiga cuando esté plegado.



- Sujete el dispositivo por su parte central y tire de él hacia arriba.



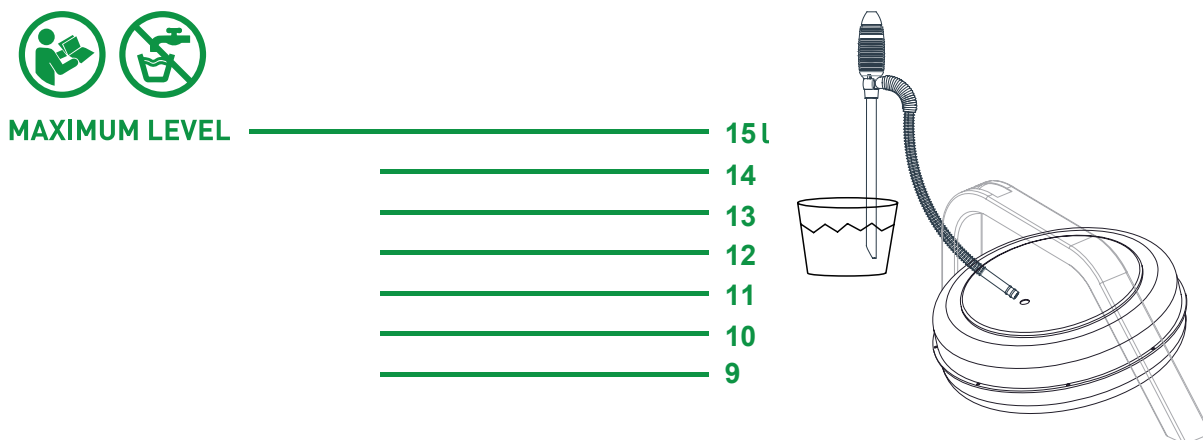
Por favor, hágalo despacio, la mitad frontal del dispositivo pesa más que la mitad trasera, por lo que la mitad frontal puede moverse bruscamente cuando la levanta.

7.4 MANTENIMIENTO DEL TANQUE DE AGUA

AJUSTE LA RESISTENCIA

La resistencia de la máquina de remo se puede ajustar a través de la cantidad de agua del depósito. Para ello, siga las siguientes instrucciones:

- MAX: La cantidad máxima de agua para ofrecer la mayor resistencia posible.



LLENADO

- Abra la tapa del depósito de agua, situada en la parte superior.
- Mantenga el tubo de succión (tubo debajo de la bomba) en un recipiente de agua previamente lleno o en una fuente de agua. Sostenga la válvula de llenado (tubo en el lado de la bomba) en la abertura del tanque de agua del remo.
- Dependiendo del tipo de bomba (eléctrica/manual), pulse el botón de arranque (eléctrico) o pulse varias veces con la mano el fuelle de una bomba manual (cabezal flexible) para transportar el agua al depósito de agua. Cuando termine el llenado, vuelva a colocar el tapón en la abertura del depósito de agua.

ATENCIÓN: La cantidad de agua no debe superar el indicador de nivel. (No se aceptará ninguna responsabilidad por daños causados por el agua, mal funcionamiento del dispositivo, etc., en caso de que no se llene). En el depósito de agua hay una línea que indica el nivel óptimo de llenado.

VACIADO

El vaciado se realiza al revés a través de la abertura de llenado del depósito de agua. Para ello, debe mantener el tubo de aspiración en el depósito de agua. La válvula de llenado debe estar orientada hacia un recipiente o un desagüe adecuado. Presione el botón de arranque (eléctrico) o el fuelle de la bomba manual (manual) para vaciar el depósito de agua. Asegúrese de que el agua se introduzca en un recipiente suficientemente grande o salga hacia un desagüe destinado a tal fin.

7.5 AJUSTE DE LA PERILLA DE TENSIÓN

Puede ajustar los niveles de tensión para variar la resistencia como se muestra a continuación:



Debe comenzar su "periodo de ejercicio" en el nivel de resistencia y velocidad que se ajuste a sus necesidades. Recuerde comenzar despacio y aumente progresivamente hasta alcanzar el nivel deseado.

SISTEMA DE DOBLE CÁMARA

La resistencia del depósito de agua se basa en un sistema de dos cámaras en el que el agua se transfiere entre las cámaras activa y pasiva. Este sistema simula la resistencia natural del agua con solo girar un botón y permite variar la dificultad desde un entrenamiento ligero hasta unas condiciones de competición.

8. Entrenamiento

8.1 INDICACIONES GENERALES



¡ADVERTENCIA! ¡Riesgo de daños para la salud, incluso la muerte, por un entrenamiento incorrecto o excesivo!

- **¡No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al realizar el entrenamiento!**
- **¡Preste siempre atención a su estado físico general y diario!**
- **¡Realice un calentamiento y un enfriamiento adecuados antes y después de cada entrenamiento!**

8.2 INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA

FUNCIONES DE LAS TECLAS

 **COLOR:** en modo de espera, pulse este botón para acceder a la selección del color de la lámpara (C 0 – C 7). Pulse este botón para confirmar y volver al modo de espera.

 **RECUPERACIÓN:** este es el botón para el tiempo de recuperación del pulso. Después de que el usuario haya entrenado durante un tiempo determinado, pulse este botón y cuente hacia atrás durante un minuto. A continuación, la consola evaluará el estado físico del usuario de F1 a F6.

 **MODO:** Pulse en modo de espera para acceder al modo PROGRAMA. Mantenga pulsado durante 3 segundos para volver al modo de espera.

 **ABAJO:** Reduzca el valor de la función correspondiente. (Tiempo/Calorías/Distancia/Frecuencia cardíaca objetivo);

 **ARRIBA:** Aumente el valor de la función correspondiente. (Tiempo/Calorías/Distancia/Frecuencia cardíaca objetivo);

 **LUZ:** Pulse brevemente este botón para encender o apagar la luz.



INSTRUCCIONES DE USO

1. Después de conectar la fuente de alimentación, la consola se inicia: la pantalla se enciende, suena el zumbador y se muestran el número de Bluetooth y el número de versión del software. Después de 1 segundo, el dispositivo pasa al modo de espera.
2. En modo de espera, el usuario puede tirar directamente de la barra de tracción y comenzar el entrenamiento;
3. En modo de espera, pulse " para acceder al modo PROGRAMA. Puede ajustar el tiempo objetivo/ las calorías objetivo/la distancia objetivo/la frecuencia cardíaca objetivo;
4. Pulse " durante 3 segundos para que la pantalla pase completamente al modo de espera.
5. Pulse " para apagar la iluminación. Pulse " para volver a encenderla.

AFFICHAGE DES DONNÉES DE FONCTIONNEMENT

N.º	Indicador	Rango de indicación	Rango de ajuste	Memoria	Puesta a cero	Descripción
1	TIEMPO	0:00~99:59	0:00~99:00 +/-1	Sí	Sí	Cuando la cuenta atrás llega a 0, suena una señal acústica y aparece la pantalla de espera.
2	SPM	0~15~999	No	No	Sí	- Las señales del sensor se muestran después de 3 segundos; si no hay señales, se muestra cero después de 4 segundos.
3	VATIOS	0~999	No	No	Sí	- Sensor de señal, muestra su valor después de 3 segundos; sin sensor de señal, cero después de 4 segundos.
4	DISTANCIA	0.00~99.99 KM	No	Sí	Sí	Distancia recorrida.
5	CALORÍAS	0~9999 CAL	No	Sí	Sí	Calorías consumidas.
6	PULSO	P, 30~220	0-->30~220	Sí	Sí	
7	SÍMBOLO DEL CORAZÓN	ON/OFF sparkling	No	No	No	- Parpadea cuando se recibe una señal de frecuencia cardíaca; no se muestra nada si no hay señal de frecuencia cardíaca.
8	CONTAR	0~9999	No	No	No	Número de remadas.
9	/500 m		No	No	No	Tiempo necesario para recorrer 500 m.

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN

1. Tiempo de recuperación del pulso

Pulse el botón «» para iniciar la determinación del tiempo de recuperación del pulso. El tiempo de prueba se cuenta hacia atrás desde 1 minuto hasta 0:00; el símbolo del latido cardíaco sigue parpadeando hasta llegar a cero. Durante el tiempo de prueba, asegúrese de mantener el contacto con el pulsómetro para que el símbolo del latido cardíaco parpadee.

Al finalizar la prueba, la consola evalúa el tiempo de recuperación del pulso del usuario entre F1 y F6.

Tiempo de recuperación del pulso	Evaluación del tiempo de recuperación del pulso del usuario	Diferencia de pulso (antes y después de la prueba)
F1	Perfecto	Promedio 50
F2	Bueno	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Aceptable	20-29
F5	Es recomendable más entrenamiento	10-19
F6	Falta de entrenamiento	10 Por debajo

2. Función de medición del pulso por Bluetooth.

Pulse el botón « » para iniciar la medición del tiempo de recuperación del pulso. El tiempo de prueba se cuenta hacia atrás desde 1 minuto hasta 0:00; el símbolo del latido cardíaco seguirá parpadeando hasta llegar a cero. Durante el tiempo de prueba, asegúrese de mantener el contacto con el pulsómetro para que el símbolo del latido cardíaco parpadee.

3. Función de aplicación Bluetooth

En modo de espera, puede conectar la aplicación Bluetooth. Active el Bluetooth en el teléfono y abra la aplicación correspondiente (Kinomap) para establecer una conexión.

4. Función de pantalla a color

Drücken Sie im Standby-Modus kurz “ ”, um den Farbmodus für die Anzeige zu wählen. Standardmässig ist C0 eingestellt: Hier wird eine von 7 Farben abhängig von der aktuellen Pulsfrequenz oder Trittleistung automatisch gewählt. Drücken Sie lange auf “ ” um die Farbauswahl zu verlassen. C0: Die Lichtfarbe hängt ab von WATT/Herzfrequenz:

Azul: 1 %-50 %	Naranja : 74 %-81 %
Aqua: 50 %-57 %	Rojo : 82 %-89 %
Verde : 58 %-65 %	Magenta/ultravioleta: 90+ %
Amarillo : 66 %-73 %	

Vatios: si no hay entrada de impulsos

Azul: 1-100	Naranja: 251-300
Aguamarina: 101-150	Rojo: 301-350
Verde: 151-200	Magenta/Ultravioleta: 351+ %
Amarillo: 201-250	

C 1: Azul	C 5: Naranja
C 2: Aguamarina	C 6: Rojo
C 3: Verde	C 7: Magenta/Ultravioleta
C 4: Amarillo	

Inicio y apagado automáticos:

Cuando el usuario comienza a remar o pulsa el botón de inicio/parada, la consola se inicia automáticamente. Si el dispositivo no se utiliza durante 4 minutos, entra en modo de reposo.

Nota:

Para su funcionamiento, la fuente de alimentación debe estar conectada con el cable. Se encuentra en el interior del bastidor, junto al depósito de agua. (Valores de salida 12 V, 3 A) Mantenga la consola alejada de la humedad.

8.3 ESTIRAMIENTOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1



GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3



ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6



DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7



ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8



ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

8.4 INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El remo es una forma de ejercicio muy eficaz y ofrece varias ventajas:

1. Mejora el estado físico general al fortalecer el corazón y la circulación.
2. Fortalece y, si lo desea, da forma a todos los grupos musculares importantes: espalda, cintura, brazos, hombros, caderas y piernas.
3. Junto con una dieta adecuada, puede ayudarle a alcanzar o mantener un buen peso corporal.

EL PLAN DE ENTRENAMIENTO - AVISOS SANITARIOS

El remo es un deporte extenuante:

- No exija demasiado de usted ni de nadie!
- Pida consejo médico antes de entrenar.
- Preste atención a su pulso durante el ejercicio.

Planifique sus tiempos de entrenamiento de acuerdo con las siguientes directrices:

- Comience con una breve sesión de entrenamiento a un nivel de baja intensidad (resistencia leve). Para las primeras sesiones de entrenamiento, 5 minutos pueden ser suficientes. Después de varias semanas o meses de entrenamiento, las sesiones podrían ser de entre 15 y 20 minutos. No obstante, no trate de conseguir llegar a este estado de forma demasiado rápido.
- Aumente la duración del entrenamiento en vez del nivel de intensidad: aumente el nivel de intensidad sólo si puede realizar 15 minutos de remo al nivel actual sin problemas.
- Entrene solo dos o tres días a la semana. Dé tiempo a su cuerpo a recuperarse. Distribuya sus sesiones de entrenamiento de la forma más uniforme posible.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

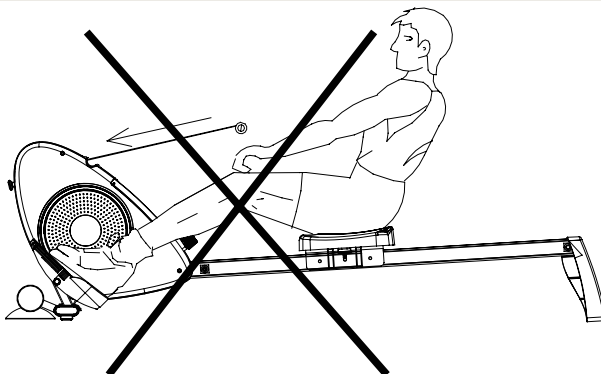
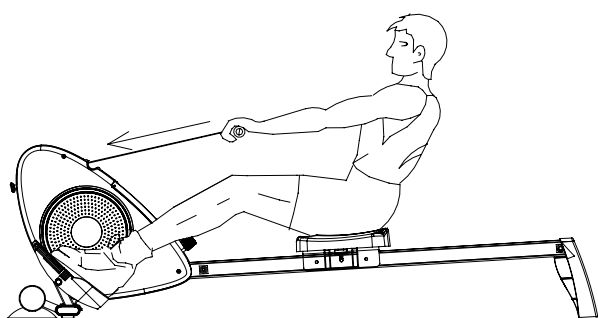
Ajuste la velocidad de cada repetición a un ritmo cómodo y a una frecuencia cardiaca soportable.

- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA / QUEMA DE CALORÍAS:** Comience y termine de entrenar con un calentamiento y una relajación a baja intensidad. Entrene a un nivel de intensidad bajo.
- **ENTRENAMIENTO DE FUERZA / MUSCULACIÓN:** Comience y termine de entrenar con un calentamiento y una relajación también a baja intensidad. Entrene a un nivel de intensidad más alto.

FORMA DE REMAR



¡Atención! Sujete el asa con firmeza. No deje que el cable se retraiga automáticamente.
(Ilustraciones de ejemplo)



Remo normal

1. Tome asiento y fije los pies a los pedales con las correas. Agarre el asa.
2. Colóquese en posición inicial e inclínese hacia delante con los brazos extendidos y las rodillas dobladas (fig. 1).
3. Empuje hacia atrás y estire la espalda y las piernas al mismo tiempo (fig. 2).
4. Continúe este movimiento hasta que se incline ligeramente hacia atrás. Lleve los brazos a los lados (fig. 3).
5. A continuación, vuelva a la posición 2 y repita la secuencia de movimientos.

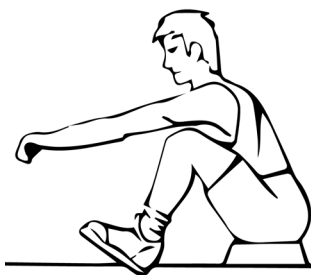


Fig. 1

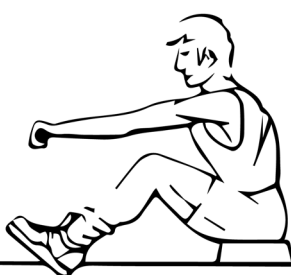


Fig. 2

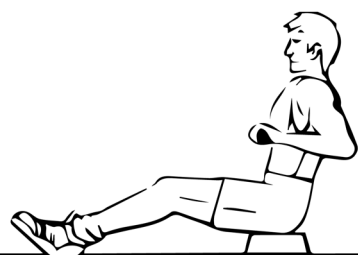


Fig. 3

Utilice solo los brazos para remar

Este ejercicio es especialmente adecuado para desarrollar los músculos de los brazos, los hombros, la espalda y el abdomen.

- Siéntese como se muestra en la fig. 4 con las piernas estiradas, inclínese hacia delante y agarre al asa.
- Inclínese hacia atrás gradualmente y de forma controlada hasta superar la posición vertical. Tire del asa aún más hacia su pecho.
- Vuelva a la posición inicial y repita la secuencia de movimientos.

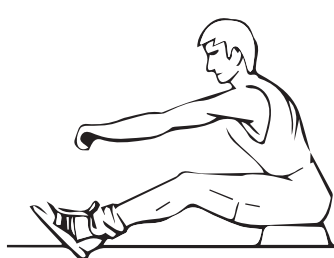


Fig. 4

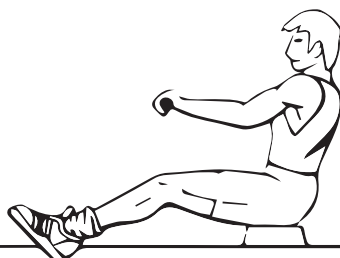


Fig. 5

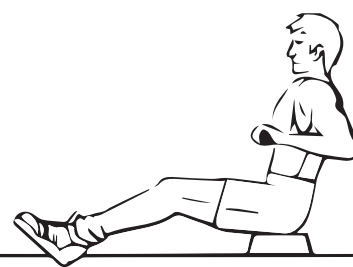


Fig. 6

Utilice solo las piernas para remar

Este ejercicio es especialmente adecuado para desarrollar los músculos de las piernas y la espalda.

- Con la espalda recta y los brazos extendidos, doble las piernas hasta alcanzar el manillar (fig. 7).
- Empuje su cuerpo hacia atrás con las piernas mientras mantiene los brazos y la espalda rectos.

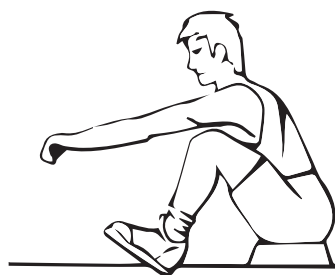


Fig. 7



Fig. 8

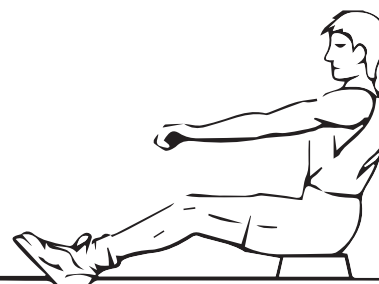


Fig. 9

FASE DE ENFRIAMIENTO

Esta fase es para hacer que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición de la fase de calentamiento. Primero, reduzca su ritmo y continúe con este ritmo más lento durante aproximadamente 5 minutos antes de bajarse de la máquina. Ahora debe repetir los ejercicios de estiramiento, de nuevo recuerde no forzar ni estirar demasiado sus músculos.

A medida que se vaya poniendo en forma necesitará ejercitarse más duro y durante más tiempo. Es recomendable ejercitarse al menos 3 veces por semana, y de ser posible reparta sus ejercicios de manera uniforme durante toda la semana.

9. Limpieza y mantenimiento



ADVERTENCIA Peligro de lesiones graves o mortales por descarga eléctrica.

- Antes de realizar cualquier trabajo de limpieza, desconecte completamente el aparato de la red eléctrica.
- Nunca permita que la humedad entre o en la fuente de alimentación o el cable.
- Nunca abra o repare la fuente de alimentación o el cable. En caso de problemas, póngase en contacto con la atención al cliente.



ADVERTENCIA Riesgo de lesiones y daños materiales

- Nunca utilice el dispositivo si los componentes están sueltos o dañados.
- Si es posible, apriete las conexiones. Si es necesario, llévelo a reparar.
- En caso de duda, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

9.1 LIMPIEZA

- Después del entrenamiento, seque el sudor del dispositivo con un paño seco o ligeramente húmedo. No utilice agentes de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad penetre en la carcasa.
- Asegúrese de que los datos de identificación y otras pegatinas estén intactos y sean legibles.

9.2 MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

- La frecuencia a la que se debe cambiar el agua depende de la frecuencia de uso y del entorno del lugar de instalación. Debe cambiar el agua más o menos cada medio año o si empieza a haber síntomas de que hay algas o bacterias. (CONSEJO: Utilice agua destilada) Si no va a utilizar el dispositivo durante un período de tiempo prolongado, drene el agua. Evite colocar el tanque bajo la luz directa del sol para evitar que haya que cambiar el agua frecuentemente. Coloque las asas en su posición original después de cada uso. Esto ayudará a alargar la vida útil de la banda elástica.

Pastillas de purificación de agua

Las pastillas de purificación de agua son ideales para limpiar y mantener el agua limpia.

Hace falta una pastilla para cada 20-25 litros de agua, que debe mezclarse bien. Este proceso hay que repetirlo. La tableta de cloro contiene 167 mg de dicloroisocianurato de sodio y se debe evitar el contacto permanente con metales. Las pastillas de cloro no están incluidas.

9.3 ALMACENAMIENTO

- Para desplazar el aparato sobre los rodillos, levántelo únicamente por la empuñadura del soporte trasero.
- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
 - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
 - No exponer a la luz del sol directa
- Si va a guardarlo durante un periodo de tiempo prolongado, protéjalo del polvo.

10. Desecho

Estimado cliente, querida cliente:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.



Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)



Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.



B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).



Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Recycling loop



El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

Manuel

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!



- Assurez-vous que **TOUTES** les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.
- Respectez **TOUS** les conseils de sécurité de ce manuel.
- Ne faites **JAMAIS** d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.

Contenu

1. Contenu de l'emballage	97
2. Données techniques	97
3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées.....	97
4. Conformité.....	98
5. Conseils de sécurité	98
6. Instructions d'installation	101
7. Installation et déplacement.....	113
8. Entraînement.....	117
9. Nettoyage et entretien	125
10. Mise au rebut	126

1. Contenu de l'emballage

Rameur avec système de freinage à eau.

- L'appareil n'est pas destiné à un usage médical !
- L'appareil n'est pas conçu pour des usages exigeant une grande précision !

Matériel de montage et outils

Écran d'affichage

Manuel d'utilisation

Alimentation électrique

2. Données techniques

MACHINE

Poids	37 kg (81.6 lbs)
Dimensions une fois déplié (LxBxH)	214 × 50 × 100 cm (84.3 × 19.7 × 39.4 in)
Dimensions une fois replié (LxBxH)	116 × 50 × 85 cm (45.7 × 19.7 × 33.4 in)
Poids max. utilisateur	120 kg (264.55 lb)
Taille utilisateur compatible	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

ÉCRAN D'AFFICHAGE

Température en fonctionnement	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Température de stockage	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connectivité de l'écran d'affichage	Bluetooth 5.3
Protocoles de transmission des impulsions	Bluetooth

BLOC D'ALIMENTATION

Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO.,LTD. Unit 202, No.28 Xiangyue Road, (Xiang'an) Industrial Area, Xiamen Torch Hi-tech Zone	
Identifiant du modèle	XH1200-1000WG	
	Valeur mesurée	Unité
Tension d'entrée	100..240	V AC
Fréquence d'entrée du courant alternatif	50	Hz
Tension de sortie	12	V DC
Courant de sortie	1	A
Puissance de sortie	12	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	83	%
Efficacité à faible charge (10%)	84	%
Puissance absorbée hors charge	<0.1	W

3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées



- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :

https://sportstech.link/WRX1000_spareparts_1125

4. Conformité



Sportstech Brands Holding déclare par la présente que l'installation radio de type WRX1000 est conforme à la directive 2014/53/CE.
Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:
https://sportstech.link/WRX1000_conformity

5. Conseils de sécurité



AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.
- Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !
- L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.
- Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.



EXIGENCES PERSONNELLES

APTITUDES PHYSIQUES

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif ! L'utilisation de l'appareil est éprouvante pour la circulation sanguine et l'appareil locomoteur.

- L'intensité d'utilisation **ne doit jamais dépasser la condition physique actuelle de l'utilisateur.**
- Surveillez toujours les signaux physiques. **La prise de pouls peut être approximative.**
- **Arrêtez immédiatement toute activité physique en cas de** malaise, faiblesse, douleurs dans les membres, douleurs dans la poitrine, nausées, difficultés respiratoires ou autres symptômes.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner ; en particulier si vous êtes un peu plus âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous êtes peu entraîné.
- Les personnes présentant des contraintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans une surveillance appropriée et à une faible vitesse.

Poids et âge autorisés

- Les enfants **ne** doivent pas utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 120 kg (264.55 lb).**



DÉBALLAGE ET MONTAGE

IMMÉDIATEMENT APRÈS LE DÉBALLAGE

- Après le déballage, tenez les sacs en plastique et autres matériaux hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Veuillez conserver le matériel d'emballage pendant la période de retour afin de faciliter un éventuel retour de l'appareil. Plus tard, éliminez les emballages conformément aux réglementations locales (par ex. recyclage).

MONTAGE

- Montez l'appareil avec l'aide d'une deuxième personne adulte ayant suffisamment de force. Veuillez à bien tenir tous les éléments lourds et/ou fragiles jusqu'à ce qu'ils soient solidement fixés.
- Lors du montage de l'appareil, assurez-vous d'utiliser toutes les pièces nécessaires pour les raccords (par ex. les rondelles).
- Lors de la pose ou du réglage du tube avant et du tube d'assise, respectez toujours la profondeur minimale requise.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Ne laissez pas les enfants et les animaux domestiques s'approcher de l'appareil pendant l'utilisation et le stockage.
- Évitez tout contact de l'appareil avec des liquides (par ex. eau ou mains mouillées). Si un liquide est renversé sur l'appareil, débranchez-le immédiatement. Assurez-vous qu'il est complètement sec, même à l'intérieur, avant de l'utiliser à nouveau. Si nécessaire, contactez le service après-vente.
- Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales, mais uniquement pour un usage domestique. Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une distance de sécurité d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil.
- Ne jamais ouvrir l'appareil, son alimentation électrique ou le moniteur. En cas de problème, contactez le service après-vente.
- Protégez l'appareil, le câble et l'alimentation électrique de tout impact mécanique ou thermique.



RÉPARATION DE L'APPAREIL

Vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil avant chaque utilisation. Vérifiez également que toutes les fixations et les protections sont bien en place. N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé. Dans ce cas, adressez-vous au service après-vente.

- Vérifiez avant chaque utilisation que les vis de tous les éléments réglables et de tous les autres raccords sont en place et bien serrés. Resserrez-les si nécessaire.
- Le lieu de montage et d'utilisation de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
 - Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
 - Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
 - Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
 - Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.
- Après avoir déplacé l'appareil d'une pièce froide à une pièce chaude, attendez 1 heure pour que l'appareil se réchauffe ; afin d'éviter tout problème dû à la condensation.
- Vérifiez que l'appareil est bien en position horizontale.
- Débranchez l'appareil en cas d'orage.



CONSEILS DE PRÉCAUTION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Échauffez-vous toujours suffisamment avant l'entraînement et étirez-vous après.
- En cas de douleur dans les membres ou la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres gêne physique, ne poursuivez pas l'entraînement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Portez des vêtements suffisamment près du corps pour éviter d'être pris dans l'appareil. Protégez vos cheveux si vous avez les cheveux longs.



CONSIGNES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT/ LORS DU RANGEMENT

- Après l'entraînement, débranchez la fiche d'alimentation de la prise murale.
- Après l'entraînement, essuyez la sueur de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Veillez à ne jamais exposer le boîtier à l'humidité.
- Assurez-vous que la plaque constructeur et les autres autocollants sont intacts et lisibles.
- Lors du déplacement, assurez-vous que le moniteur ne heurte pas, ne pivote pas et/ou n'entre pas en collision.
- Lors du déplacement, veillez à ce que le moniteur ne se heurte pas, ne pivote pas et/ou ne rentre pas en collision.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).

Suite à la page suivante

- Pas d'exposition directe au soleil
- En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.



UTILISATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

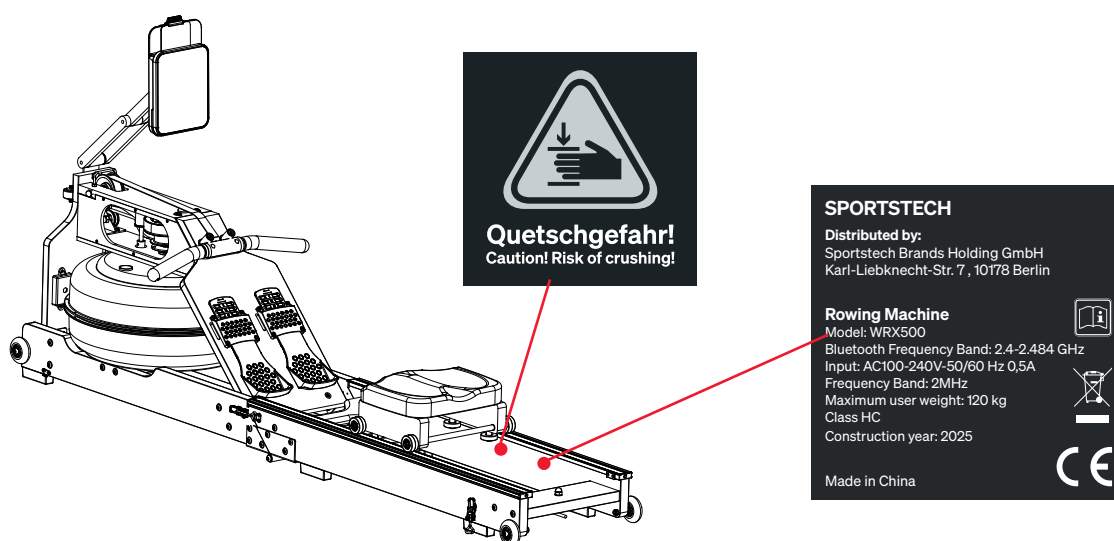
- Utilisez le bloc d'alimentation d'origine avec le bon câble. Utilisez-le uniquement en parfait état. Utilisez-le uniquement à l'intérieur.
- Vérifiez que les puissances de branchement sur place se situent dans les limites autorisées.
- Placez le bloc d'alimentation et le câble de manière à éviter tout risque de trébuchement pour vous ou pour les autres. Assurez-vous également que le bloc d'alimentation et le câble ne subissent pas de contrainte mécanique.
- Veillez à ce que le bloc d'alimentation ne soit jamais recouvert et qu'il soit toujours suffisamment ventilé lors de son utilisation ; afin d'éviter toute surchauffe. Laissez le bloc d'alimentation refroidir, avant de le ranger après utilisation.
- Gardez le bloc d'alimentation et le câble toujours éloignés des éléments suivants et d'autres sources de danger : humidité ou eau, substances agressives, substances inflammables ou explosives, sources de chaleur, objets tranchants ou pointus, en particulier en métal.
- Si le bloc d'alimentation présente des défauts (par ex. une odeur inhabituelle), débranchez-le ; si possible sans le toucher : désactivez le fusible qui alimente la prise électrique concernée.
- Seules des personnes qualifiées et agréées sont habilitées à effectuer des réparations.
- Un bloc d'alimentation irréparable doit être éliminé conformément aux réglementations locales concernant les déchets électriques.



AUTOCOLLANTS DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent être placés aux emplacements indiqués dans la figure suivante.

- Assurez-vous qu'ils restent toujours intacts et entièrement lisibles.

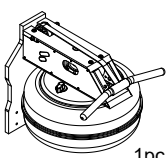
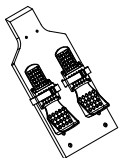
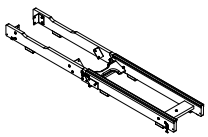
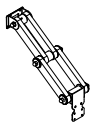
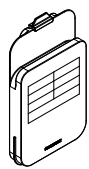
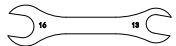
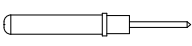


6. Instructions d'installation

FR

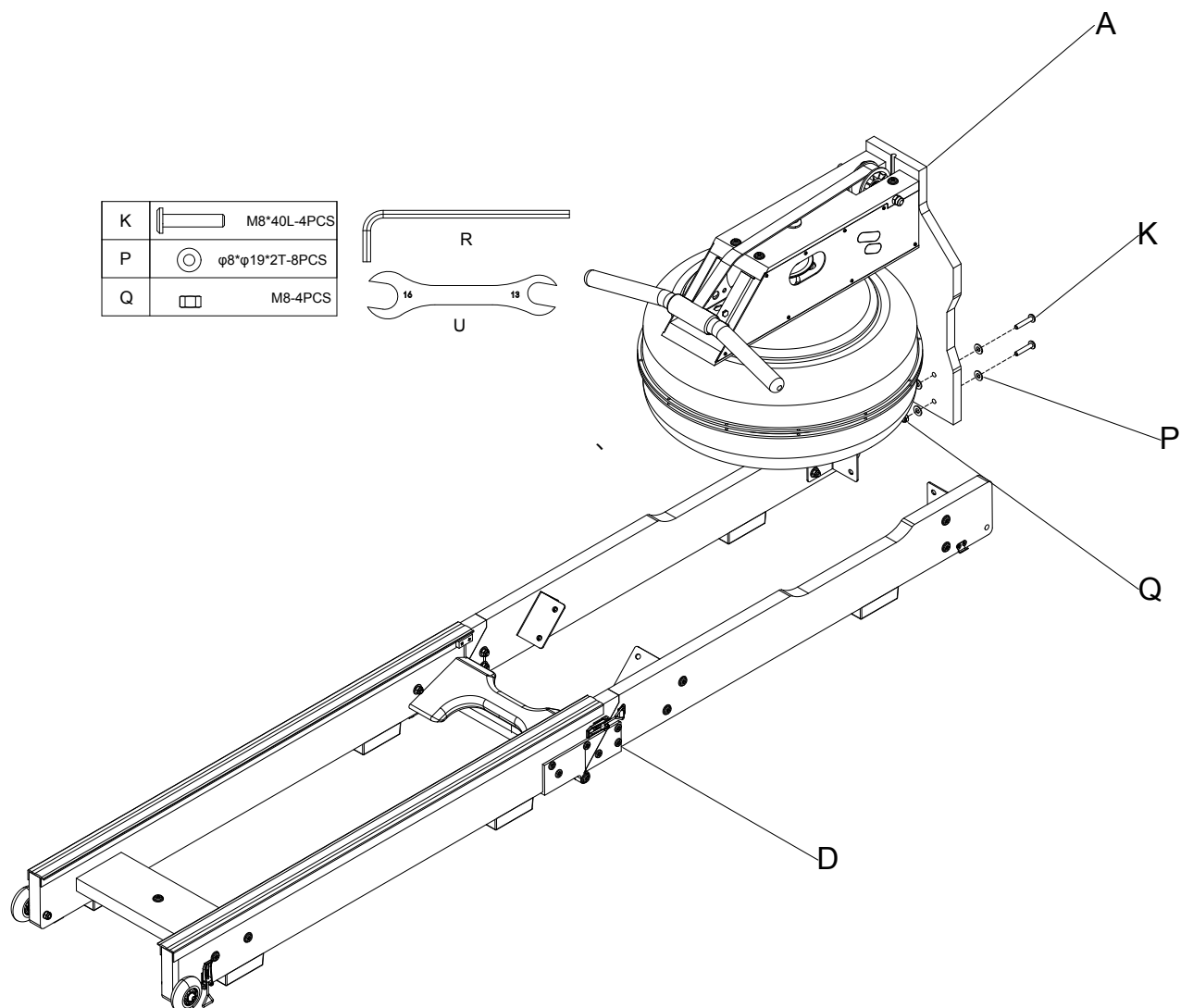


- Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées ! Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !
- Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.
- Réalisez également le réglage des éléments lourds, par exemple le tube avant, avec une autre personne adulte.

A  1pc	B  1pc	C  1pc
D  1pc	E  2pcs	F  1pc
G  4pcs	H  1pc	I  1pc
J  M8X70 2pcs	K  M8X40 4pcs	L  M8X30 4pcs
M  M8X20 2pcs	N  M6X20 4pcs	O  M4X16 4pcs
P  φ8 14pcs	Q  M8 8pcs	R  5mm 1pc
S  2pcs	T  4mm 1pc	U  13-16mm 1pc
V  1pc	W  1pc	

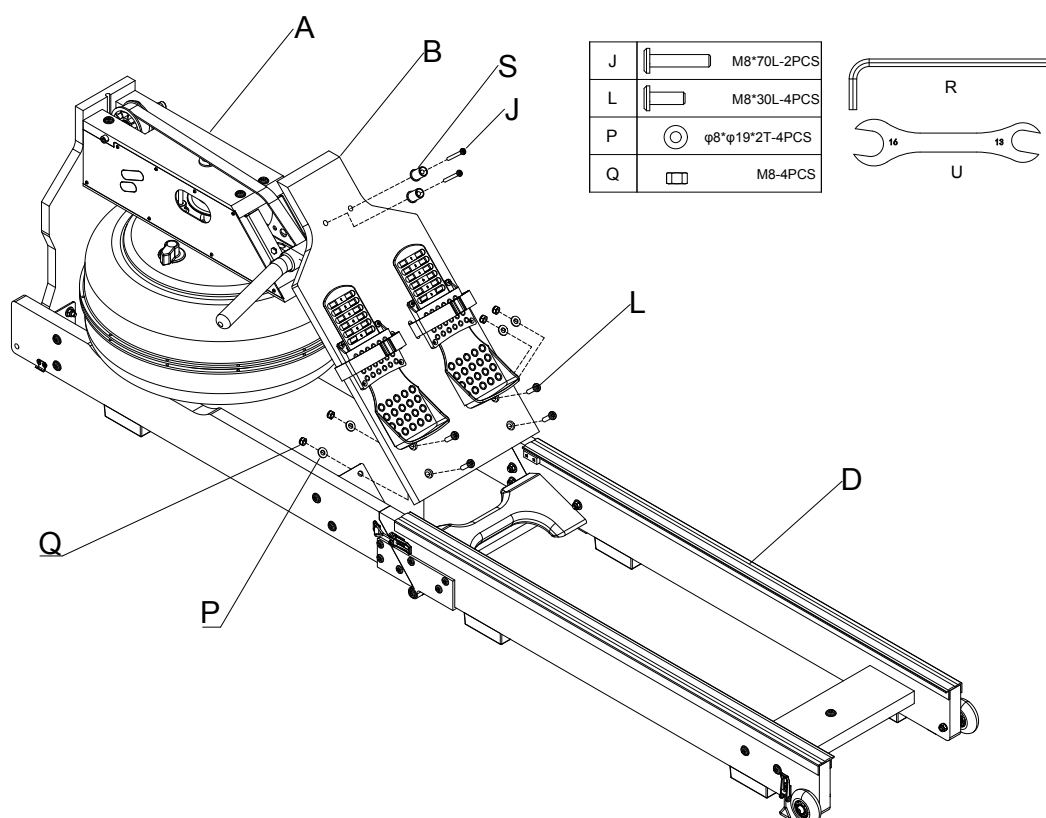
6.1 ÉTAPE :1

- Placez le réservoir (A) à l'avant du châssis principal (D). Fixez le réservoir à l'aide de 4 vis (K), 8 rondelles (P) et 4 écrous (Q).



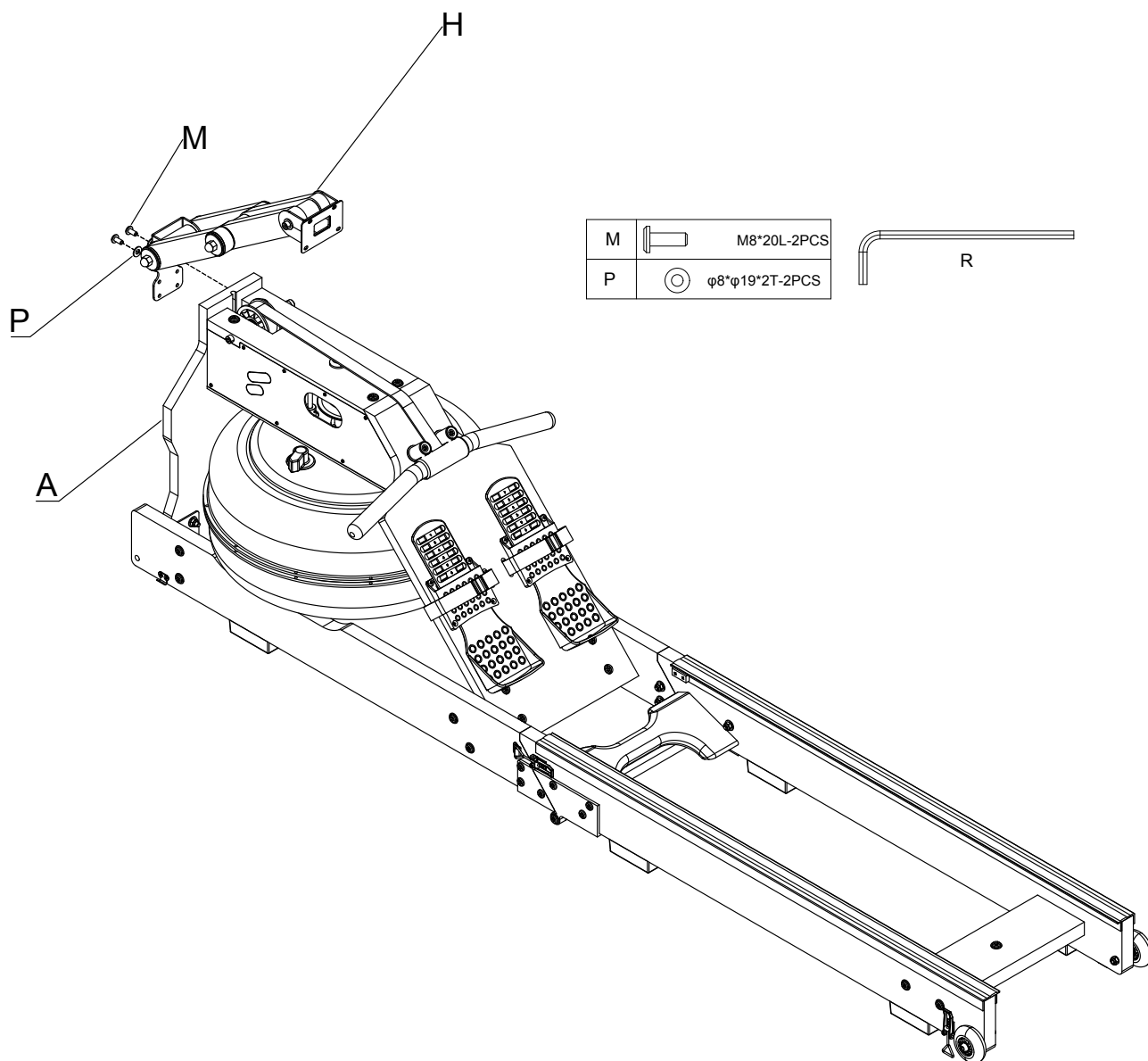
6.1 ÉTAPE :2

- Fixez la plaque de base (B) à l'unité de réservoir (A) à l'aide de 2 vis (J) et de 2 pièces en plastique (S), puis fixez la plaque de base (B) au châssis principal (D) à l'aide de 4 vis (L), 4 rondelles (P) et 4 écrous (Q).

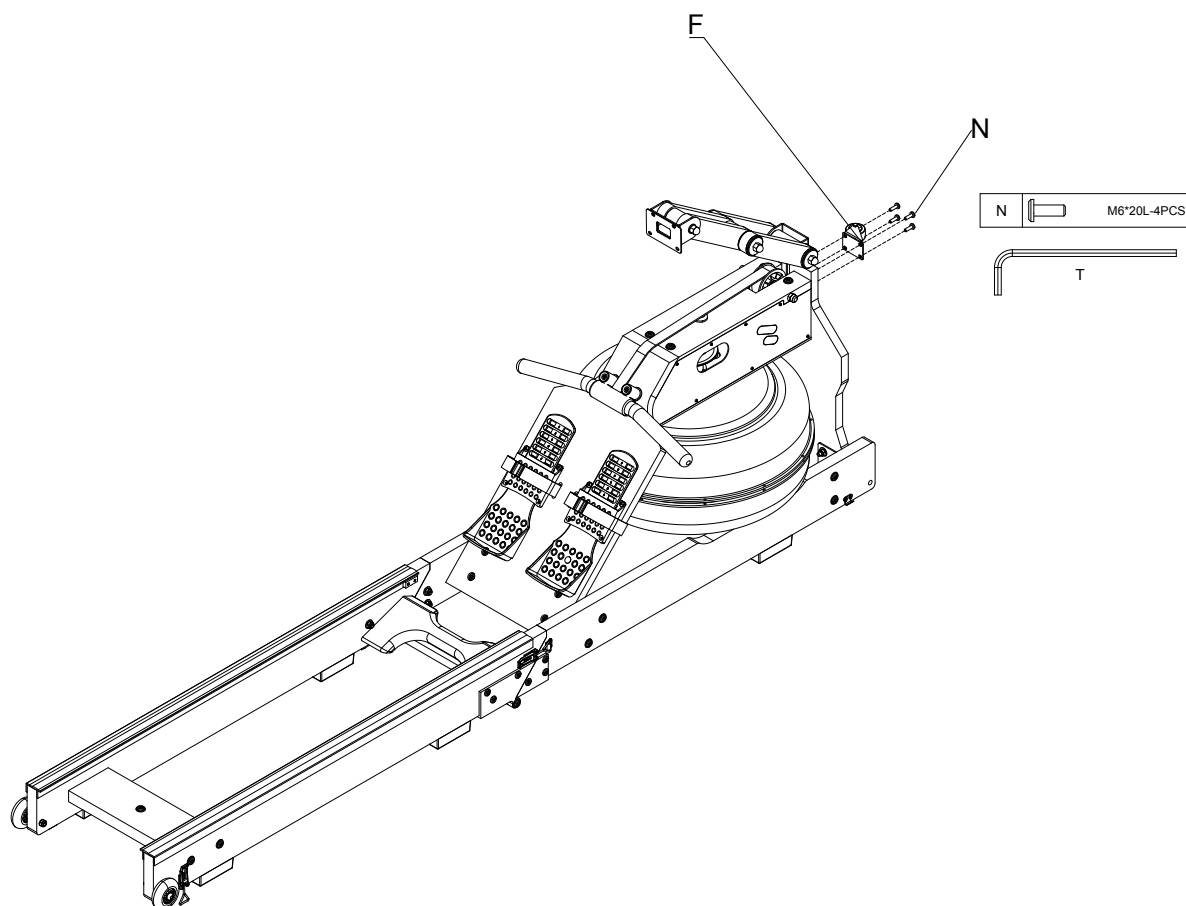


6.1 ÉTAPE :3

- Fixez le support de console (H) au réservoir (A) à l'aide de 2 vis (M) et 2 rondelles (P).

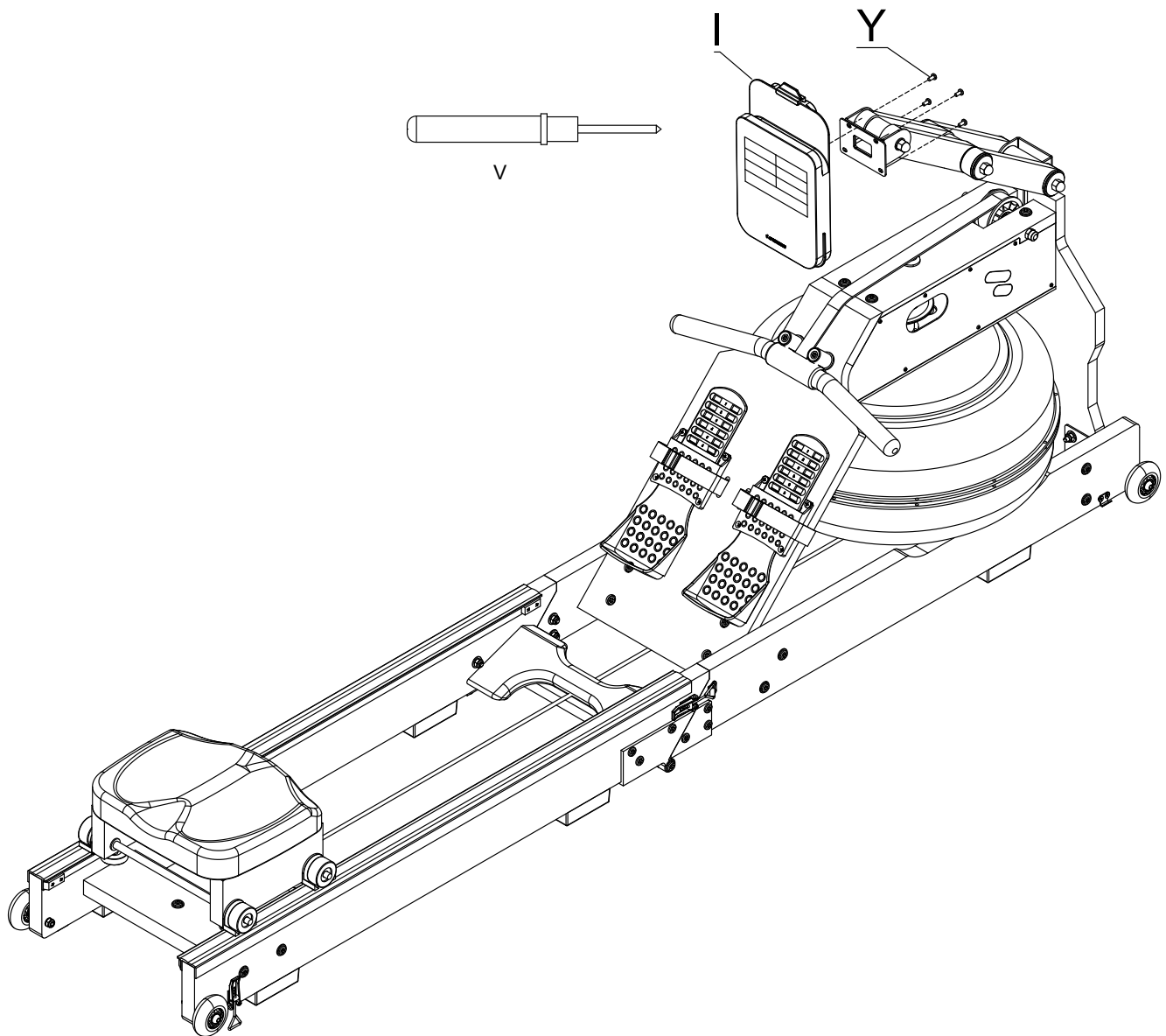


- Fixez la roulette pivotante (F) à l'avant du réservoir (A) à l'aide de quatre vis (N). Fixez la console au support à l'aide de vis.

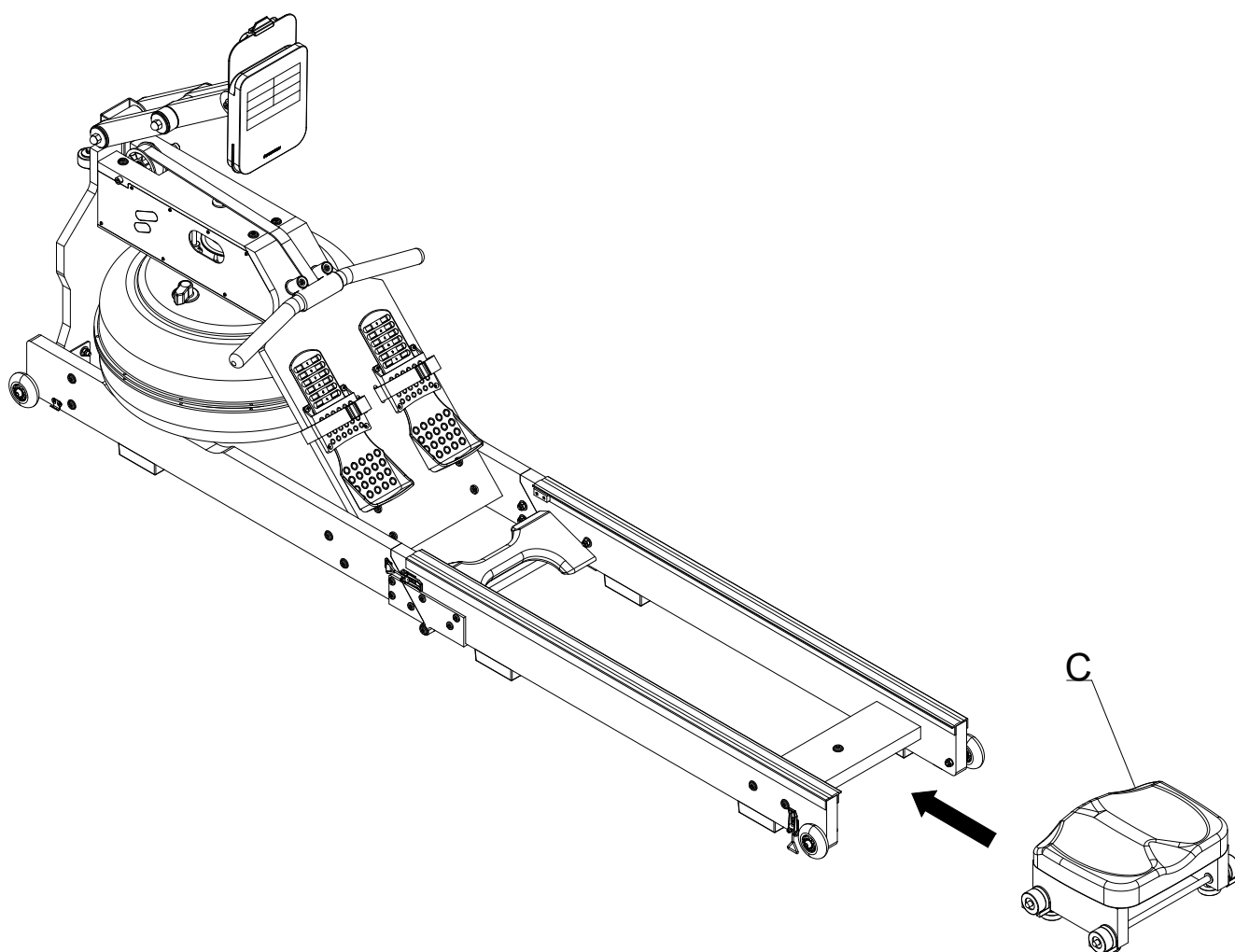


6.1 ÉTAPE :5

- Fixez la console (I) au support de console (H) à l'aide de quatre vis (Y).

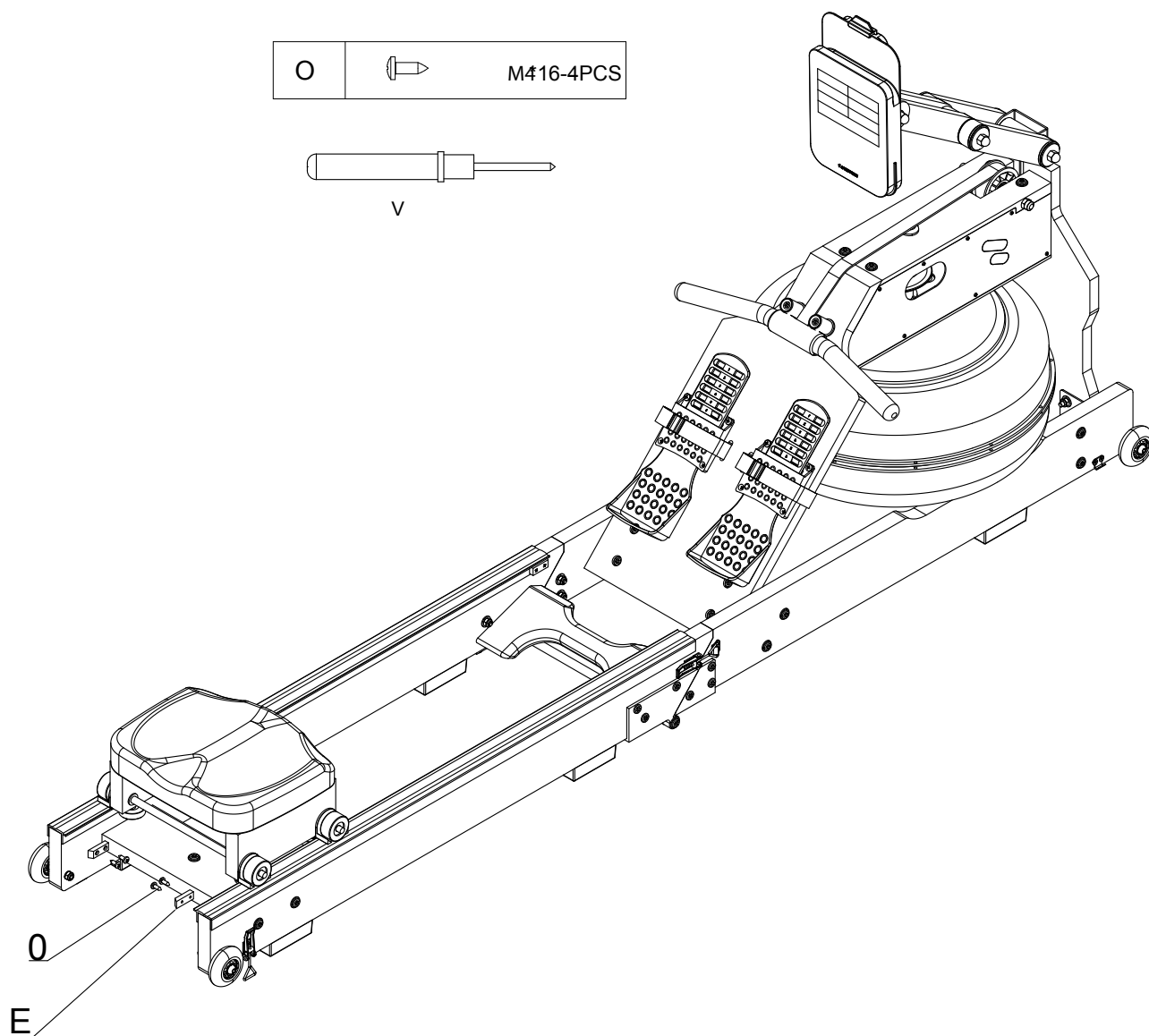


- Faites glisser le coussin de siège (C) dans le rail dans le sens indiqué.

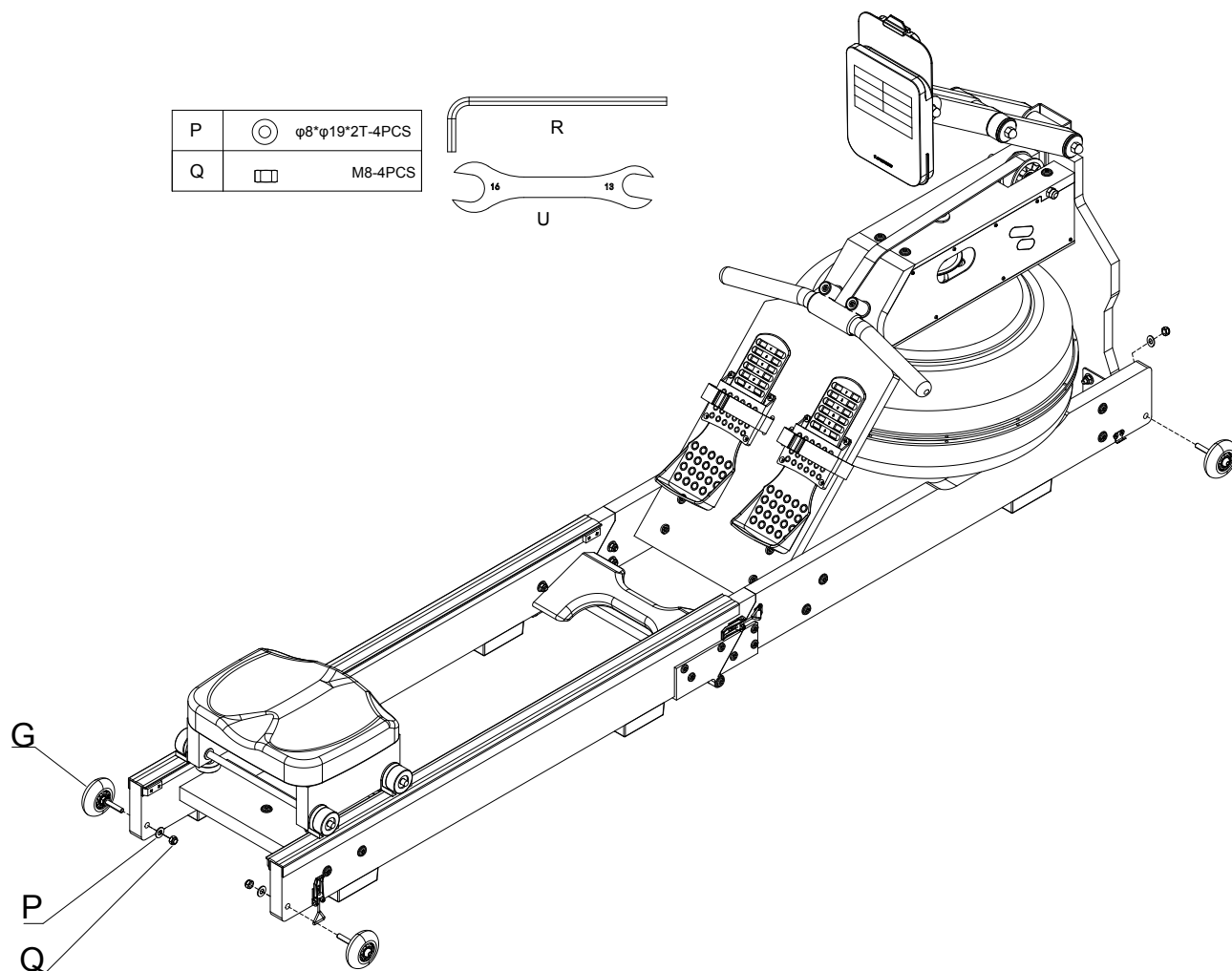


6.1 ÉTAPE :7

- Installez 2 butées (E) et 4 vis autotaraudeuses (O) à l'extrémité du cadre principal (D) à l'aide d'un tournevis (V).

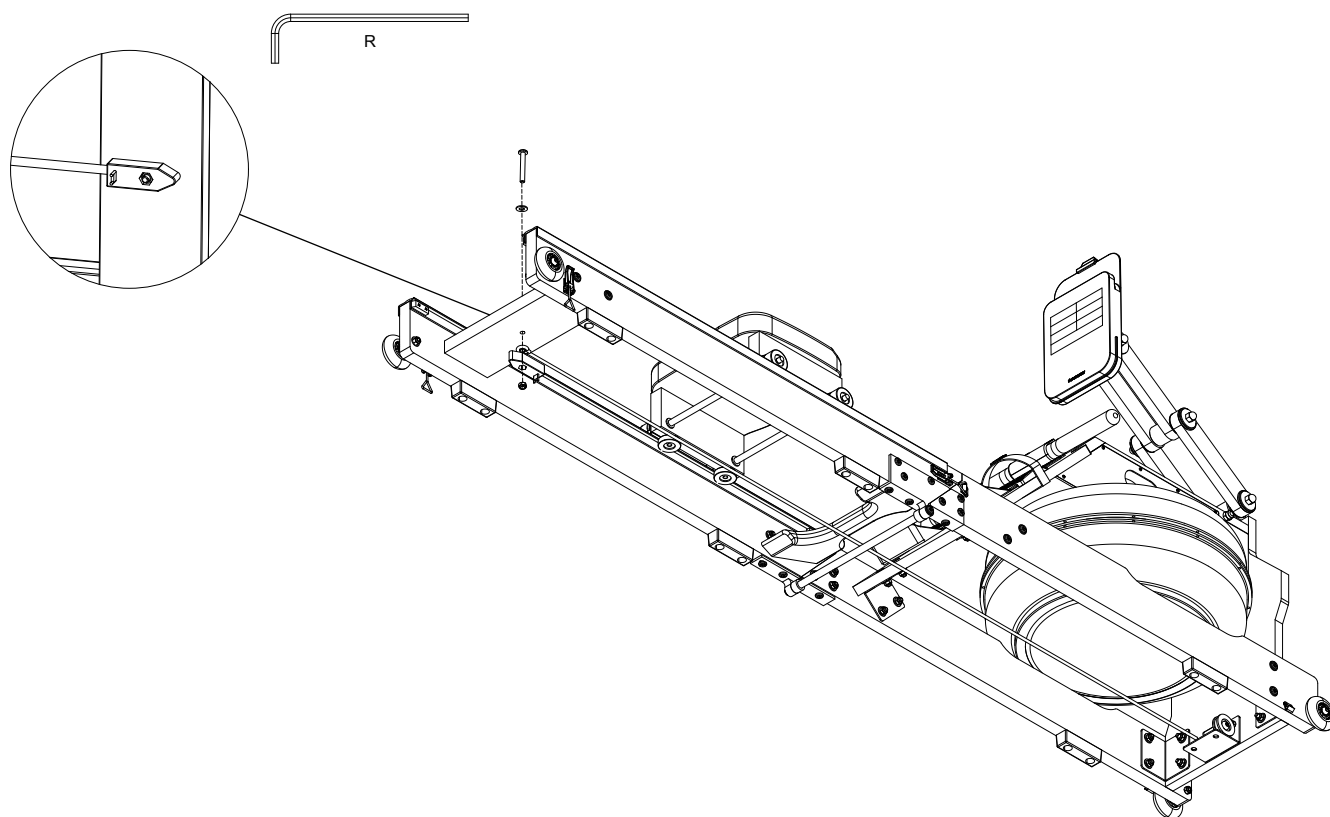


- Fixez le rouleau (G) au cadre à l'aide de 4 rondelles (P) et 4 écrous (Q).



6.1 ÉTAPE :9

- Commencez par utiliser les outils (R) pour retirer la pièce en plastique de la plaque de support arrière.
- Passez la corde élastique sous le cadre du rouleau et fixez-la à la plaque de support arrière.



Plus d'informations



- Si vous avez des questions, nous serons heureux de vous aider rapidement et facilement. Il vous suffit de scanner le code QR pour commencer.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Découvrez la variété de produits
dans notre boutique en ligne.**



Visite-nous

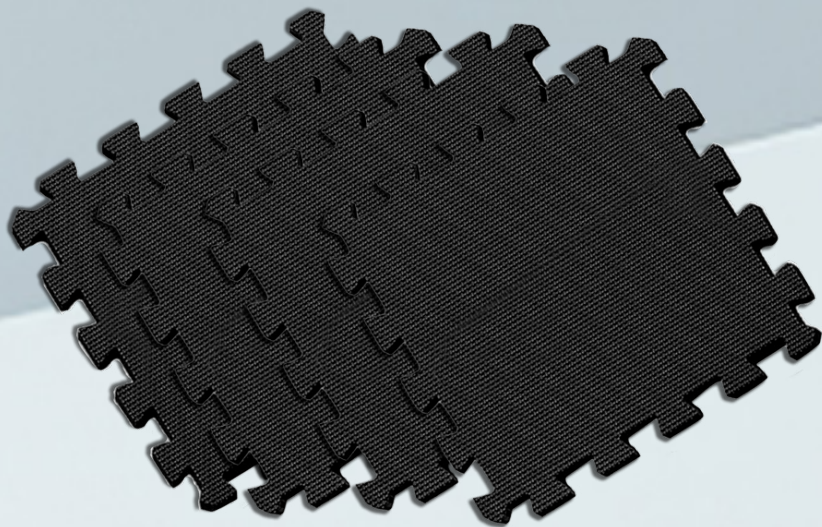


www.sportstech.de



Compléter sa formation

Des aides intelligentes au support d'entraînement parfait - découvre ce qui fait passer ton entraînement au niveau supérieur.



Et bien plus encore



sportstech.link/equipment

7. Installation et déplacement

7.1 INSTALLATION

Lieu d'installation

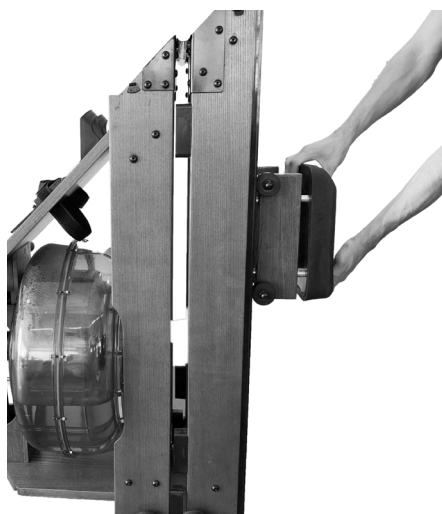
Le lieu de montage et le lieu d'utilisation de l'appareil doivent respecter les conditions suivantes :

- Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
- Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
- Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
- Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
- Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
- Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.

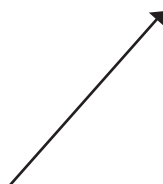
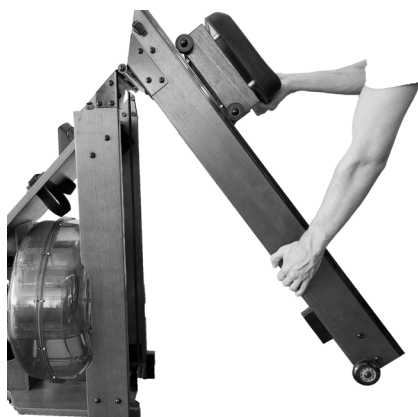
Connexion à la prise électrique

- Insérez le câble CC de l'unité d'alimentation dans la prise du boîtier principal de l'appareil.
- Branchez le câble CA de l'alimentation dans une prise électrique appropriée.

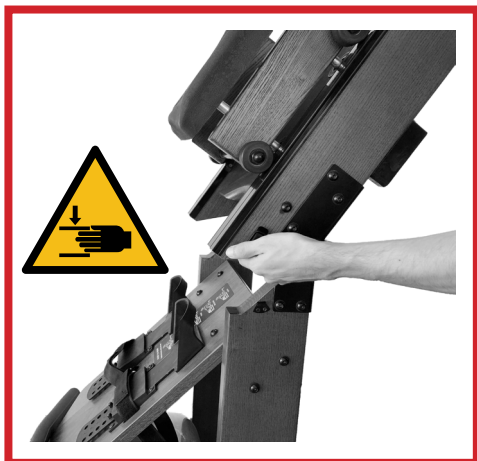
7.2 OUVRIR



- Glissez et maintenez le siège vers le haut pour empêcher qu'il ne bascule vers l'avant lorsque l'appareil sera déplié.



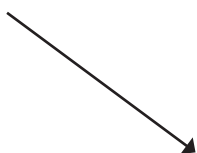
- Saisissez par le côté le rail du siège et tirez-le vers vous pour déplier l'appareil.



ATTENTION : Évitez de placer vos doigts ou toute autre partie de votre corps entre les composants adjacents. Il y a un risque de se coincer !



- Fermez le système de verrouillage pour stabiliser le rail de roulement!
- **Remarque :** le dispositif de verrouillage n'est présent que d'un seul côté et suffit pour la sécurisation. La stabilité est assurée par une mise en place correcte sur une surface plane.



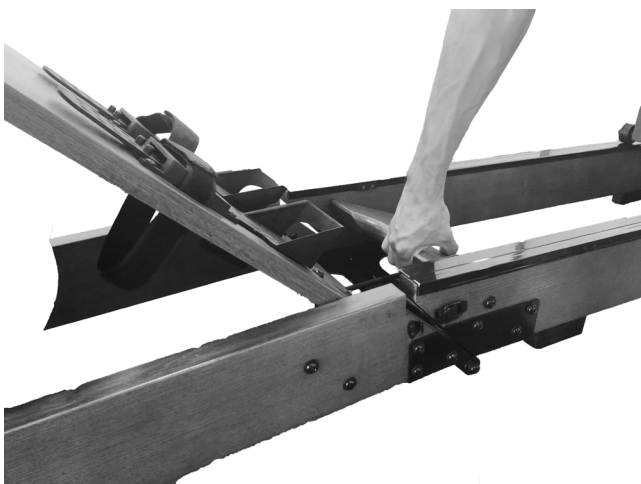
- Tenez l'appareil et inclinez-le dans votre direction, appuyez un pied contre l'extrémité inférieure de la machine et tirez la partie supérieure vers vous. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace pour éviter tout dommage ou blessure.



- Ouvrir le système de verrouillage



- Glissez le siège vers l'arrière pour éviter qu'il ne tombe quand vous repliez l'appareil.



- Saisissez l'appareil par la barre centrale et tirez-la vers le haut.



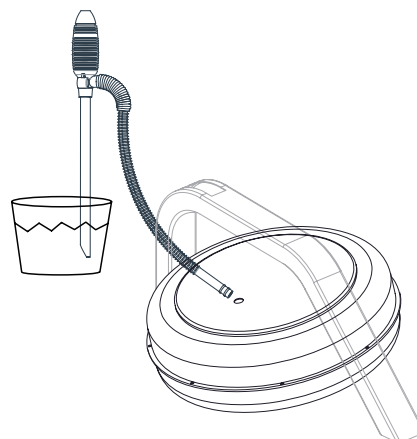
Veillez le faire lentement, la moitié avant de l'appareil pèse plus que la moitié arrière, donc la moitié avant peut bouger brusquement lorsque vous la soulevez.

7.4 REMPLISSAGE / VIDANGE DU RÉSERVOIR D'EAU

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

La résistance du rameur peut être réglée par la quantité de remplissage du réservoir d'eau. Pour ce faire, suivez les instructions ci-dessous :

- MAX: la capacité maximale offre la résistance la plus élevée.



REMPLISSAGE

- Ouvrez le bouchon situé sur le réservoir d'eau.
- Maintenez la buse d'aspiration (tuyau sous la pompe) dans un réservoir d'eau ou une source d'eau préalablement rempli. Tenez la buse de remplissage (tuyau sur le côté de la pompe) dans l'ouverture du réservoir d'eau de votre rameur.
- Selon le type de pompe (électrique/manuelle), appuyez sur le bouton de démarrage (électrique) ou lorsque la pompe est manuelle, actionnez à plusieurs reprises le soufflet pour transporter l'eau vers le réservoir. Une fois le remplissage terminé, replacez le bouchon sur l'ouverture du réservoir d'eau.

AVERTISSEMENT : la quantité d'eau ne doit pas dépasser l'indicateur de niveau. (Si le réservoir d'eau a été mal rempli, nous déclinons toute responsabilité en cas de dégâts des eaux, de dysfonctionnements de l'appareil, etc...). Sur le réservoir d'eau il y a une ligne qui indique la quantité de remplissage optimal.

VIDANGE

La vidange s'effectue en sens inverse par l'ouverture de remplissage du réservoir d'eau.

Pour ce faire, la buse d'aspiration est maintenue dans le réservoir d'eau. La buse de remplissage est dirigée vers un récipient collecteur ou une évacuation appropriée. Appuyez sur le bouton de démarrage (électrique) ou utilisez le soufflet de la pompe manuelle (manuelle) pour vider le réservoir d'eau. Veillez à ce que l'eau aille dans un récipient collecteur suffisamment grand ou dans un écoulement prévu à cet effet!

7.5 RÉGLAGE DU BOUTON DE TENSION

Vous pouvez ajuster la tension en fonction de la résistance, comme indiqué ci-dessous :



Vous devriez commencer votre "Période d'exercice" au niveau de résistance et à la vitesse qui correspondent à vos besoins. Rappelez-vous que le démarrage des exercices doit se faire facilement et lentement et de travailler doucement jusqu'à atteindre la forme physique que vous désirez.

SYSTÈME À DEUX CHAMBRES

La résistance du réservoir d'eau est basée sur un système à deux chambres dans lequel l'eau est transférée entre la chambre active et passive. Cela permet de simuler une résistance naturelle à l'eau en tournant un bouton et de varier d'un entraînement léger à un entraînement intensif.

8. Entraînement

8.1 REMARQUES GÉNÉRALES



AVERTISSEMENT ! Risque pour la santé pouvant aller jusqu'au décès en cas d'entraînement incorrect ou excessif !

- **Ne vous surmenez pas et ne surmenez pas les autres lors de l'entraînement ! Tenez toujours compte de votre condition physique générale et quotidienne !**
- **Échauffez-vous et étirez-vous suffisamment avant et après chaque entraînement !**

8.2 MANUEL D'UTILISATION DE LA CONSOLE

FONCTIONS DES TOUCHES

 **COULEUR** : en mode veille, appuyez sur cette touche pour accéder à la sélection de la couleur de la lampe (C 0 – C 7). Appuyez sur cette touche pour confirmer et revenir en mode veille ;

 **RÉCUPÉRATION** : il s'agit de la touche pour le temps de récupération du pouls. Après que l'utilisateur s'est entraîné pendant un certain temps, appuyez sur cette touche et comptez à rebours pendant une minute. La console évalue ensuite la condition physique de l'utilisateur de F1 à F6 ;

 **MODE** : en mode veille, appuyez sur cette touche pour accéder au mode PROGRAMME. Maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour revenir au mode veille ;

 **BAS** : réduisez la valeur de la fonction correspondante. (Temps/calories/distance/fréquence cardiaque cible) ;

 **HAUT** : augmentez la valeur de la fonction correspondante. (Temps/calories/distance/fréquence cardiaque cible) ;

 **LUMIÈRE** : appuyez brièvement sur cette touche pour allumer ou éteindre la lumière.



MANUEL D'UTILISATION

1. Une fois l'alimentation électrique branchée, la console démarre : l'écran s'allume, le buzzer retentit et le numéro Bluetooth ainsi que le numéro de version du logiciel s'affichent. Après 1 seconde, l'appareil passe en mode veille ;
2. En mode veille, l'utilisateur peut tirer directement sur la barre de traction et commencer l'entraînement ;
3. En mode veille, appuyez sur " " pour accéder au mode PROGRAMME. Vous pouvez régler le temps cible/les calories cibles/la distance cible/la fréquence cardiaque cible ;
4. Appuyez sur " " pendant 3 secondes pour mettre l'affichage en mode veille complet ;
5. Appuyez sur " " pour éteindre l'éclairage. Appuyez sur " " pour le rallumer.

N°	Affichage	Plage d'affichage	Plage de réglage	Mémoire	Remise à zéro	Description
1	TEMPS	0:00~99:59	0:00~99:00 +/-1	Oui	Oui	Lorsque le compte à rebours atteint 0, un signal sonore retentit et l'affichage de veille apparaît.
2	SPM	0~15~999	Non	Non	Oui	- Les signaux du capteur s'affichent après 3 secondes ; en l'absence de signaux, zéro s'affiche après 4 secondes.
3	WATTS	0~999	Non	Non	Oui	- Signal du capteur, affichage de sa valeur après 3 secondes ; absence de signal du capteur, zéro après 4 secondes.
4	DISTANCE	0.00~99.99 KM	Non	Oui	Oui	Distance parcourue.
5	CALORIES	0~9999 CAL	Non	Oui	Oui	Calories brûlées.
6	FRÉQUENCE CARDIAQUE	P, 30~220	0-->30~220	Oui	Oui	
7	SYMBOLE CŒUR	ON/OFF sparkling	Non	Non	Non	- Clignote lorsqu'un signal de fréquence cardiaque est reçu ; aucun affichage en l'absence de signal de fréquence cardiaque.
8	COMPTER	0~9999	Non	Non	Non	Nombre de coups de rame.
9	/500 m		Non	Non	Non	Temps nécessaire pour parcourir 500 m.

DESCRIPTION DE LA FONCTION

1. Temps de récupération cardiaque

Appuyez sur le bouton «» pour démarrer la mesure du temps de récupération cardiaque. Le temps de test est décompté de 1 minute à 0:00 ; le symbole du rythme cardiaque continue de clignoter jusqu'à ce que zéro soit atteint. Pendant le temps de test, assurez-vous que le contact avec le cardiofréquencemètre est maintenu afin que le symbole du rythme cardiaque clignote.

À la fin du test, la console évalue le temps de récupération cardiaque de l'utilisateur entre F1 et F6.

Temps de récupération cardiaque	Évaluation du temps de récupération cardiaque de l'utilisateur	Différence de fréquence cardiaque (avant et après le test)
F1	Parfait	Moyen 50
F2	Bon	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Acceptable	20-29
F5	Entraînement supplémentaire recommandé	10-19
F6	Manque d'entraînement	10 Bas

2. Fonction de mesure du pouls Bluetooth

Appuyez sur le bouton « » pour démarrer la mesure du temps de récupération cardiaque. Le temps de test est décompté de 1 minute à 0:00 ; le symbole du cœur continue de clignoter jusqu'à ce que zéro soit atteint. Pendant le temps de test, assurez-vous que le contact avec le capteur de pouls est maintenu afin que le symbole du cœur clignote.

3. Fonction Bluetooth APP

En mode veille, vous pouvez connecter l'application Bluetooth. Activez le Bluetooth sur votre téléphone et ouvrez l'application correspondante (Kinomap) pour établir une connexion.

4. Fonction d'affichage couleur

En mode veille, appuyez brièvement sur « » pour sélectionner le mode couleur de l'affichage. Le réglage par défaut est C0 : l'une des 7 couleurs est sélectionnée automatiquement en fonction de la fréquence cardiaque ou de la puissance de pédalage actuelle. Appuyez longuement sur « » pour quitter la sélection des couleurs. C0 : la couleur de la lumière dépend des WATTS/de la fréquence cardiaque

Bleu : 1 %-50 %	Orange : 74 %-81 %
Aqua : 50 %-57 %	Rouge : 82 %-89 %
Vert : 58 %-65 %	Magenta/Ultraviolet : 90+ %
Jaune : 66 %-73 %	

Watt ---- en l'absence d'entrée d'impulsion

Bleu : 1-100	Orange : 251-300
Aqua : 101-150	Rouge : 301-350
Vert : 151-200	Magenta/Ultraviolet : 351+%
Jaune : 201-250	

C 1: Blau	C 5 : Orange
C 2: Aqua	C 6 : Rouge
C 3: Grün	C 7 : Magenta/Ultraviolet
C 4: Gelb	

Démarrage et arrêt automatiques :

Lorsque l'utilisateur commence à ramer ou appuie sur le bouton marche/arrêt, la console démarre automatiquement. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant 4 minutes, il se met en veille.

Remarque :

pour fonctionner, l'alimentation électrique doit être connectée à l'aide du câble. Elle se trouve à l'intérieur du châssis, près du réservoir d'eau. (Valeurs de sortie 12 V, 3 A) Éloignez la console de toute source d'humidité.

8.3 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1



ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en é tirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2



EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3



ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4



ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5



ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.

6



TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7



ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8



ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

8.4 INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'aviron constitue un entraînement très efficace et présente plusieurs avantages:

1. Il améliore la condition physique générale en renforçant le cœur et la circulation sanguine.
2. Il renforce et, si on le souhaite, sculpte tous les groupes musculaires importants : dos, taille, bras, épaules, hanches et jambes.
3. Associé à des plans de nutrition appropriés, il peut vous aider à atteindre ou à maintenir un bon poids corporel.

PLANIFIER L'ENTRAÎNEMENT - CONSEILS IMPORTANTS POUR LA SANTÉ

L'aviron est un sport éprouvant:

- Ne vous surmenez jamais avec cet appareil d'entraînement, ni vous ni les autres!
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, surveillez votre fréquence cardiaque.

Planifiez vos TEMPS D'ENTRAÎNEMENT selon les directives suivantes:

- Commencez par une courte séance d'entraînement à une faible intensité (faible résistance). Pour les premières séances d'entraînement, 5 minutes peuvent suffire. Après plusieurs semaines ou mois d'entraînement, des durées d'entraînement de 15 à 20 minutes sont possibles. N'essayez toutefois pas d'y parvenir trop rapidement.
- Augmentez plutôt la durée d'entraînement que le niveau d'intensité : n'augmentez le niveau d'intensité que si vous pouvez ramer 15 minutes sans problème au niveau que vous pratiquez actuellement.
- Ne faites votre entraînement qu'un jour sur deux ou sur trois : laissez le temps à votre corps de récupérer entre les séances d'entraînement. Répartissez vos séances d'entraînement aussi régulièrement que possible.

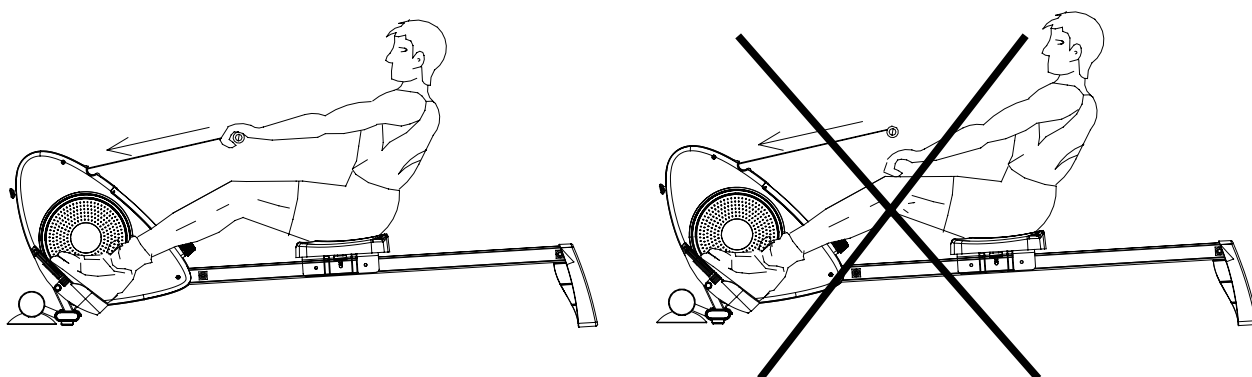
OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

Adaptez toujours votre vitesse à l'aviron à votre bien-être et à votre pouls cible.

- **ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE / BRÛLER DES CALORIES** Commencez et terminez votre entraînement avec un niveau faible d'intensité, lors de l'échauffement comme lors de la récupération. Effectuez votre entraînement à un niveau d'intensité plutôt BAS.
- **MUSCULATION / DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** Commencez et terminez votre musculation avec



Attention: tenez toujours fermement la barre de traction. Ne laissez pas la corde se rétracter automatiquement. (Illustrations d'exemples)



un faible déploiement d'énergie, lors de l'échauffement comme lors de la récupération. Effectuez votre

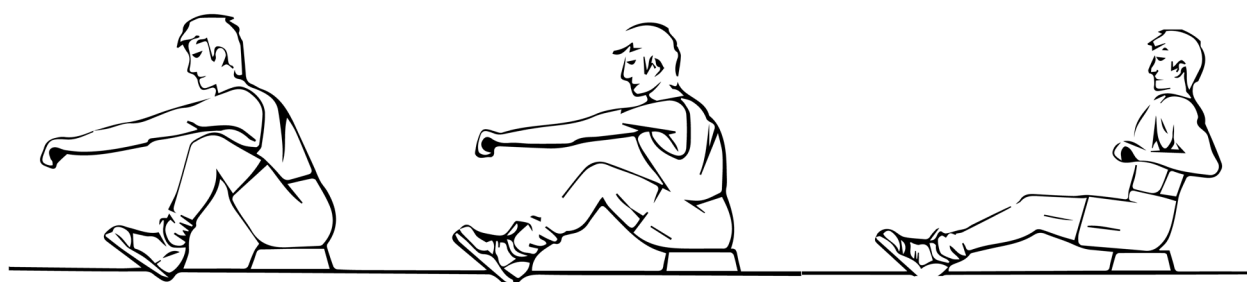


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

musculature à un niveau d'intensité plutôt ÉLEVÉ.

COMMENT RAMER

Ramer de façon classique

1. Prenez place et attachez vos pieds aux pédales à l'aide des sangles. Prenez la barre de traction.
2. Prenez la position de départ et penchez-vous vers l'avant, les bras tendus et les genoux pliés (fig. 1).
3. Poussez-vous vers l'arrière et étirez simultanément le dos et les jambes (ill. 2).
4. Continuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement en arrière. Amenez vos

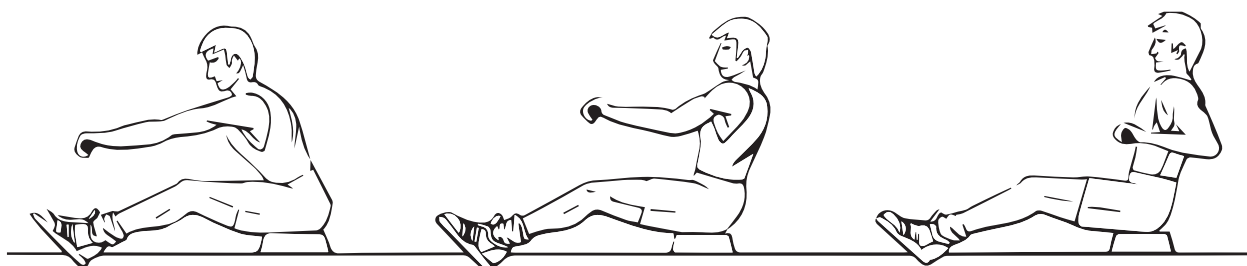


Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

bras sur le côté (fig. 3).

5. Revenez ensuite à la position 2 et répétez cette suite de mouvements.

Ramer uniquement avec les bras

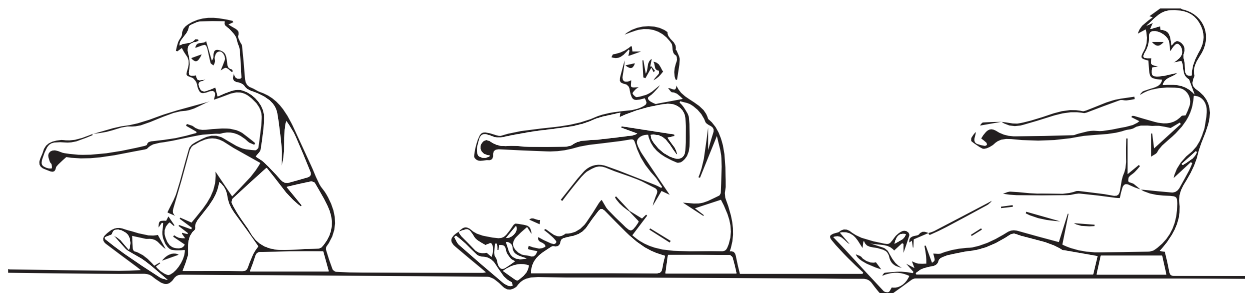


Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

Cet exercice est particulièrement adapté au développement musculaire des bras, des épaules, du dos et du ventre.

- Asseyez-vous comme illustré dans la figure 4, jambes tendues, penchez-vous vers l'avant et saisissez la barre de traction.
- Penchez-vous progressivement et de manière contrôlée vers l'arrière, juste un peu au-delà de la position verticale. Continuez à tirer la barre de traction vers votre poitrine.
- Revenez à la position de départ et répétez cette suite de mouvements.

Ramer uniquement avec les jambes

Cet exercice est particulièrement adapté au développement musculaire des jambes et du dos.

- Le dos droit et les bras tendus, fléchissez les jambes jusqu'à ce que vous atteigniez la barre de traction (fig. 7).
- Avec les jambes poussez votre corps vers l'arrière, tout en gardant les bras et le dos droits.

PHASE DE REFROIDISSEMENT

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se reposer. Il s'agit d'une répétition de la phase d'échauffement. Tout d'abord, réduisez votre tempo et continuez à ce rythme plus lent pendant environ 5 minutes avant de quitter votre vélo d'exercice. Les exercices d'étirement devraient maintenant être répétés, sans forcer vos muscles.

Au fur et à mesure que vous vous entraînez, les exercices devront durer plus longtemps et plus fortement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, de répartir régulièrement vos exercices pendant toute la semaine.

9. Nettoyage et entretien



ATTENTION ! Risque de blessures graves, voire mortelles, par électrocution !

- Avant de procéder au nettoyage, débranchez complètement l'appareil de la prise électrique !
- Ne jamais exposer le bloc d'alimentation ou le câble à l'humidité !
- Ne jamais démonter ou réparer le bloc d'alimentation ou le câble ! En cas de problème, contactez le service clientèle !



ATTENTION ! Risque de blessures et de dégâts matériels !

- Ne pas utiliser l'appareil si des pièces sont desserrées ou endommagées.
- Si possible, resserrez les raccords. Si nécessaire, faites effectuer une réparation.
- En cas de doute, contactez le service clientèle.

9.1 NETTOYAGE

- Après l'entraînement, essuyez la sueur de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Veillez à ne jamais exposer le boîtier à l'humidité.
- Assurez-vous que la plaque constructeur et les autres autocollants sont intacts et lisibles.

9.2 ENTRETIEN

- La fréquence des changements d'eau dépend de la fréquence d'utilisation et de l'environnement du lieu d'installation. Après environ six mois ou si l'eau se colore, contient des algues ou des bactéries, elle devra être changée ! (REMARQUE : utiliser de l'eau distillée !) Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, vidangez l'eau. Évitez de placer le réservoir à la lumière directe du soleil, cela peut vous éviter des changements d'eau fréquents. Remettez les poignées dans leur position initiale après chaque utilisation. Cela aidera à prolonger la durée de vie de la sangle élastique.
- **Comprimé de purification de l'eau:** La pastille de purification convient parfaitement à la désinfection de l'eau et au maintien de sa propreté. Utilisez un comprimé pour 20 à 25 litres d'eau, et veillez à bien mélanger. Placer un comprimé dans le réservoir d'eau. Le comprimé de chlore contient 167 mg de dichloroisocyanurate de sodium et le contact permanent avec des métaux doit être évité. Les pastilles de chlore ne sont pas incluses à la livraison.

9.3 STOCKAGE

- Pour déplacer l'appareil sur les roulettes, soulevez-le uniquement par les poignées du pied arrière.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
 - Pas d'exposition directe au soleil
- En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.

10. Mise au rebut

Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.



Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)



Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.



B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles (BattG) ; ailleurs, transposition possible différente)



Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

Chaîne du recyclage



Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Manuale D'uso

Cari clienti*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!



- Assicurarsi che **TUTTE** le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.
- Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.
- Non sovraccaricare **MAI** se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.

Indice

1. Volume di consegna.....	128
2. Dati tecnici.....	128
3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio.....	128
4. Conformità.....	129
5. Istruzioni di sicurezza.....	129
6. Istruzioni per il montaggio	132
7. Allestimento e spostamento.....	144
8. Allenamento.....	148
9. Pulizia & Manutenzione	156
10. Smaltimento	157

1. Volume di consegna

Macchina da canottaggio con sistema di freno ad acqua.

- Il dispositivo non è adatto per uso medico!
- Il dispositivo non è adatto per usi di alta precisione!

Materiale di montaggio e attrezzi

Display

Istruzioni di utilizzo

Alimentazione

2. Dati tecnici

MACCHINA

Peso	37 kg (81.6 lbs)
Dimensioni quando aperto (LxBxH)	214 × 50 × 100 cm (84.3 × 19.7 × 39.4 in)
Dimensioni quando ripiegato (LxBxH)	116 × 50 × 85 cm (45.7 × 19.7 × 33.4 in)
Peso massimo utente	120 kg (264.55 lb)
Peso ideale utente	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

DISPLAY

Temperatura di utilizzo	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Temperatura di stoccaggio	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connessione del display del computer	Bluetooth 5.3
Protocolli di trasmissione radio per il segnale a impulsi	Bluetooth

DATI TECNICI DELL'ALIMENTATORE PER DISPLAY

Nome o marchio del produttore, numero del registro di commercio e indirizzo	XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO.,LTD. Unit 202, No.28 Xiangyue Road, (Xiang'an) Industrial Area, Xiamen Torch Hi-tech Zone	
Identificazione del modello	XH1200-1000WG	
	Valore rilevato	Unità
Tensione di ingresso	100..240	V AC
Frequenza di ingresso AC	50	Hz
Tensione di uscita	12	V DC
Corrente di uscita	1	A
Potenza di uscita	12	W
Efficienza operativa media	83	%
Efficienza a carico basso (10%)	84	%
Consumo energetico a vuoto	<0.1	W

3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio

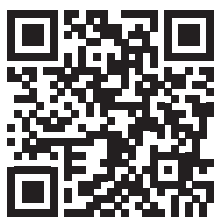


- Con il disegno e l'elenco, identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Si prega di chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:

https://sportstech.link/WRX1000_spareparts_1125

4. Conformità



Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo WRX1000 di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:

https://sportstech.link/WRX1000_conformity

5. Istruzioni di sicurezza



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- Prima di utilizzare il dispositivo, leggere tutte le istruzioni e le note di sicurezza. Seguirle attentamente.
- Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo!
- Il dispositivo non è adatto a scopi medici e ad applicazioni di alta precisione.
- Applicare anche il buon senso per evitare rischi.



REQUISITI PERSONALI

REQUISITI FISICI GENERALI

AVVERTENZA! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo! L'uso della macchina è faticoso per la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico.

- Assicurarsi in anticipo che non vi siano malattie o lesioni che impediscano l'uso dell'unità. Se necessario, consultare un medico, soprattutto in caso di problemi noti o sospetti.
- **L'intensità di utilizzo non deve mai superare la forma fisica attuale della persona che utilizza la bicicletta.**
- Prestare attenzione ai segnali del corpo. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.**
- **Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi:** dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Allora consultate un medico.
- Le persone con abilità limitate possono utilizzare il dispositivo solo con un responsabile adeguato e a bassa velocità.

Esigenze di peso e di età

- I bambini **non** devono utilizzare l'apparecchio.
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 120 kg (264.55 lb).**



DISIMBALLAGGIO E ASSEMBLAGGIO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- Dopo il primo disimballaggio, tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali domestici.
- Conservare il materiale di imballaggio per facilitare l'eventuale restituzione della merce. Smaltire successivamente il materiale d'imballaggio in conformità alle normative locali (ad es. riciclaggio).

MONTAGGIO

- Assemblare l'unità con l'aiuto di un secondo adulto e di una persona forte. Tenere saldamente tutte le parti pesanti e/o delicate finché non sono fissate saldamente.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio, le rondelle).



NOTE GENERALI

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo di allenamento durante l'uso e anche durante la conservazione.
- Tenere i liquidi lontani dal dispositivo (ad es. acqua potabile o mani bagnate). Se il dispositivo è stato versato con del liquido, scollegarlo immediatamente. Assicurarsi che sia completamente asciutto prima dell'uso successivo, anche in ambienti chiusi. Se necessario, contattare il servizio clienti.
- Non utilizzare il dispositivo a fini commerciali, ma solo per uso domestico. Non utilizzare il dispositivo per scopi terapeutici.
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una distanza di sicurezza di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio.
- Non aprire mai il dispositivo, l'alimentatore o il monitor. Contattare il servizio clienti in caso di problemi.
- Proteggere il dispositivo, il cavo e l'alimentatore dagli effetti meccanici e termici.



PREPARARE IL DISPOSITIVO

Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che il dispositivo sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto. Non utilizzare mai il dispositivo se è danneggiato. In questi casi, contattare il servizio clienti.

- Prima di ogni allenamento, controllate che le viti di tutte le parti regolabili e di tutti gli altri collegamenti siano inserite e ben serrate. Se necessario, fissarli bene.
- Il luogo di installazione e di utilizzo dell'apparecchio deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedere i dati tecnici).
 - Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'attrezzo
 - Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'attrezzo
 - Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
 - Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.
- Dopo aver spostato l'apparecchio da una stanza fredda a una calda, attendere 1 ora affinché l'apparecchio si riscaldi; per evitare problemi di condensa. Verificare che l'apparecchio sia allineato in orizzontale.
- Scollegare l'apparecchio dalla rete elettrica durante i temporali.



PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldatevi sempre a sufficienza prima di allenarvi e riscaldatevi dopo l'allenamento.
- Non continuare l'attività fisica in caso di dolori agli arti, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili. Consultare un medico prima dell'utilizzo.
- Indossare indumenti sufficientemente stretti per evitare di essere impigliati nelle parti della macchina. Se avete i capelli lunghi, usate una protezione per i capelli.



MISURE DOPO L'ALLENAMENTO / DURANTE LO STOCCAGGIO

- Dopo l'allenamento, scollegare la spina dalla presa di corrente.

- Dopo l'allenamento, rimuovere il sudore dall'unità con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare detergenti aggressivi. Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alloggiamento.
- Assicurarsi che la targhetta e gli altri adesivi siano intatti e leggibili.
- Quando si sposta il monitor, assicurarsi che non rimbalzi, non oscilli e/o non si scontri.
- Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedi dati tecnici)
 - Nessuna luce solare diretta
- Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.



GESTIONE DELL'ALIMENTATORE

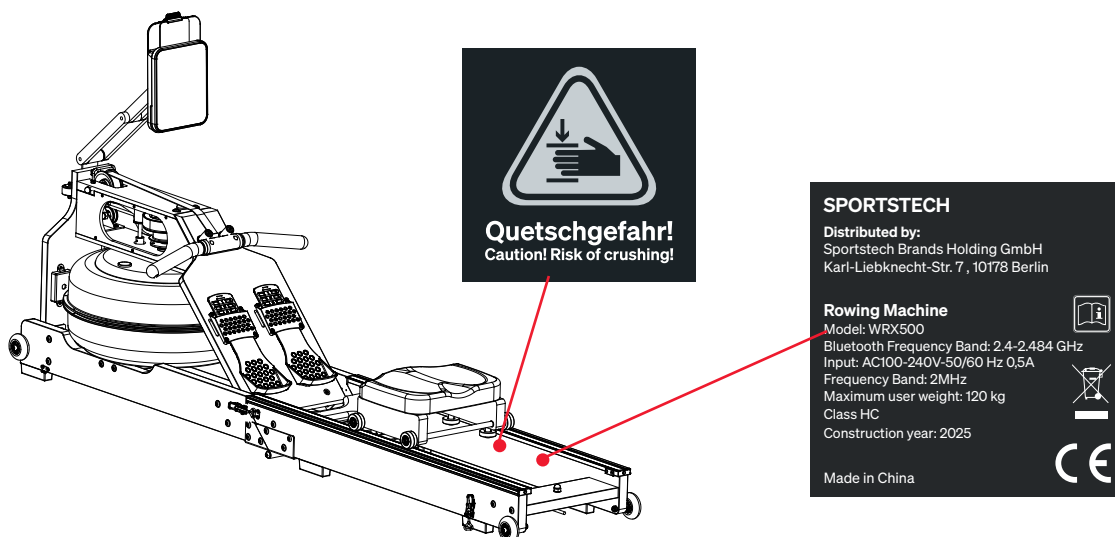
- Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzatelo solo se è in perfette condizioni. Utilizzatelo solo in ambienti chiusi.
- Assicurarsi che i valori di collegamento in loco rientrino nell'intervallo consentito.
- Posizionare l'alimentatore e il cavo in modo che non costituiscano un pericolo di inciampo per l'utente o per gli altri. Assicurarsi inoltre che l'alimentatore e il cavo non siano esposti a sollecitazioni meccaniche.
- Assicurarsi che l'alimentatore non sia mai coperto e che sia sempre adeguatamente ventilato durante il funzionamento; per evitare il surriscaldamento. Lasciare raffreddare l'alimentatore prima di riporlo dopo l'uso.
- Tenere sempre l'alimentatore e il cavo lontano dalle seguenti fonti di pericolo: umidità o acqua, sostanze nocive, sostanze infiammabili o esplosive, fonti di calore, oggetti appuntiti o taglienti, in particolare metallo e simili.
- Se l'alimentatore presenta dei difetti (ad esempio un odore insolito), scollegarlo dalla rete elettrica; per quanto possibile senza toccarlo: disinserire il fusibile che alimenta la presa in questione.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da personale qualificato e autorizzato.
- Un alimentatore irreparabile deve essere smaltito come rifiuto elettrico separato in conformità alle normative locali.



ADESIVI DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono essere posizionati nelle posizioni indicate nella figura seguente.

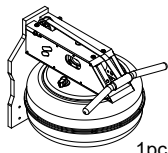
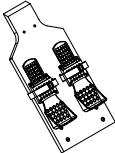
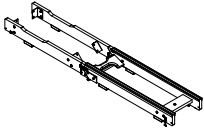
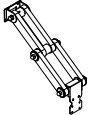
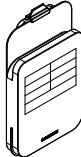
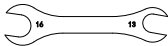
- Assicurati che siano sempre integri e completamente leggibili.



6. Istruzioni per il montaggio

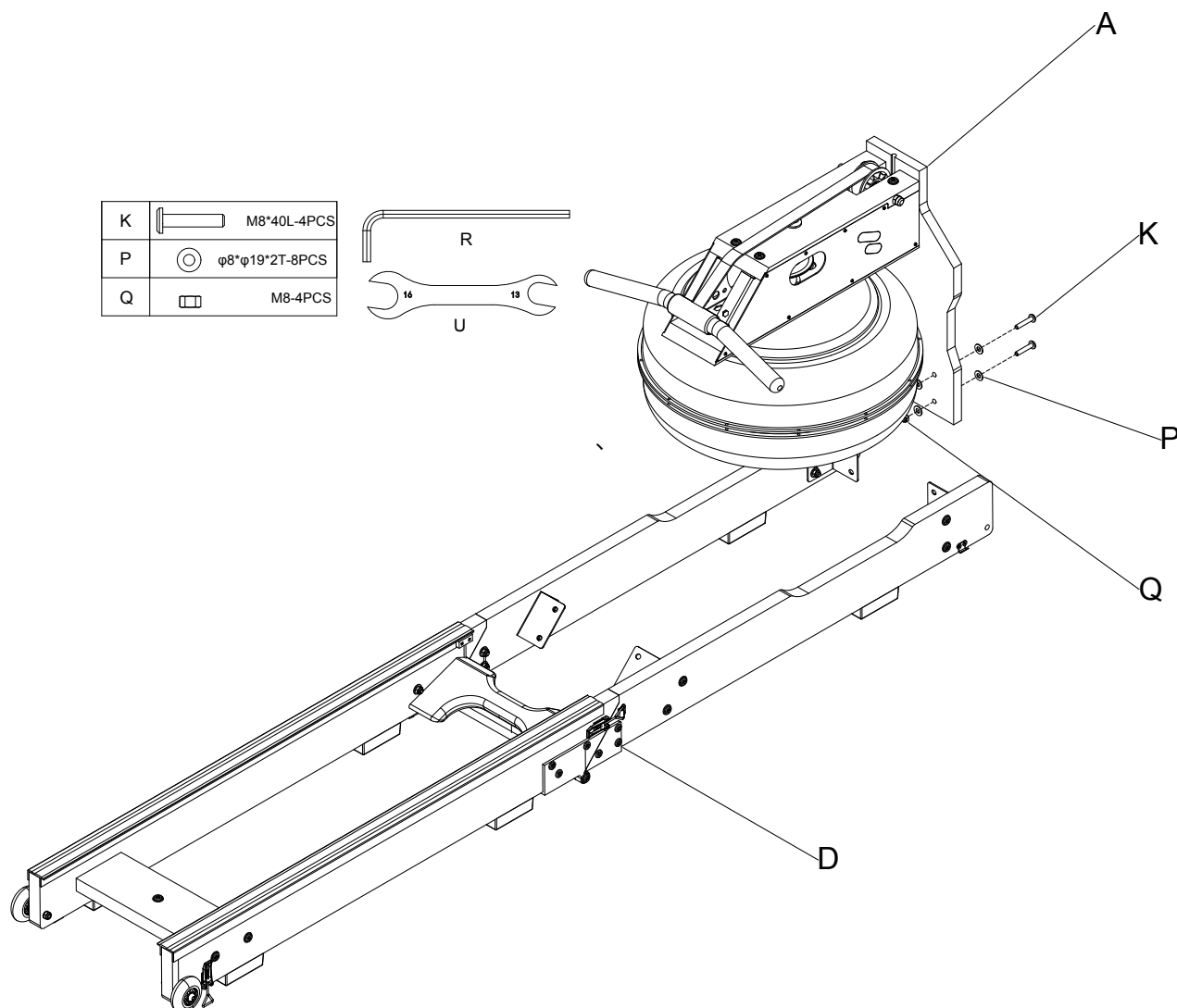


- Stringere saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate! Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!
- Eseguire il montaggio con l'aiuto di una seconda persona adulta e sufficientemente forte.
- Eseguire anche la regolazione di gruppi pesanti (ad esempio il tubo anteriore con il motore) con una seconda persona adulta.

A  1pc	B  1pc	C  1pc
D  1pc	E  2pcs	F  1pc
G  4pcs	H  1pc	I  1pc
J  M8X70 2pcs	K  M8X40 4pcs	L  M8X30 4pcs
M  M8X20 2pcs	N  M6X20 4pcs	O  M4X16 4pcs
P  φ8 14pcs	Q  M8 8pcs	R  5mm 1pc
S  2pcs	T  4mm 1pc	U  13-16mm 1pc
V  1pc	W  1pc	

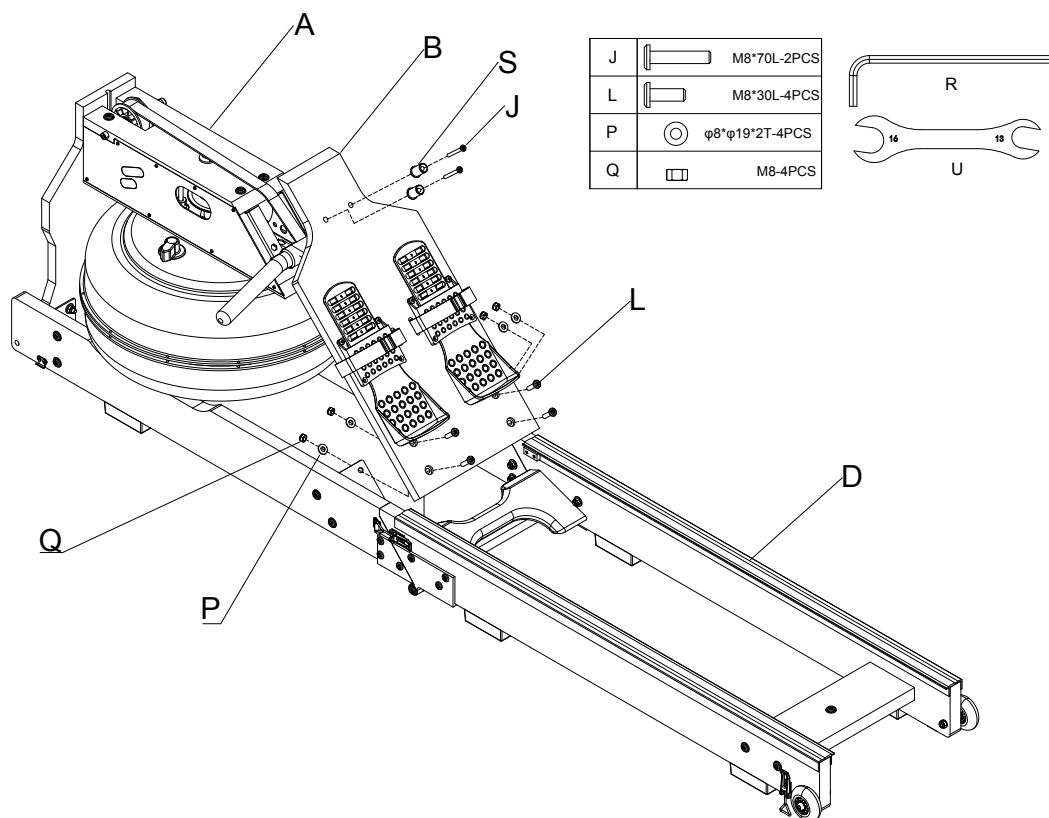
6.1 PASSO :1

- Posizionare l'unità serbatoio (A) sull'estremità anteriore del telaio principale (D). Fissare l'unità serbatoio con 4 viti (K), 8 rondelle (P) e 4 dadi (Q).

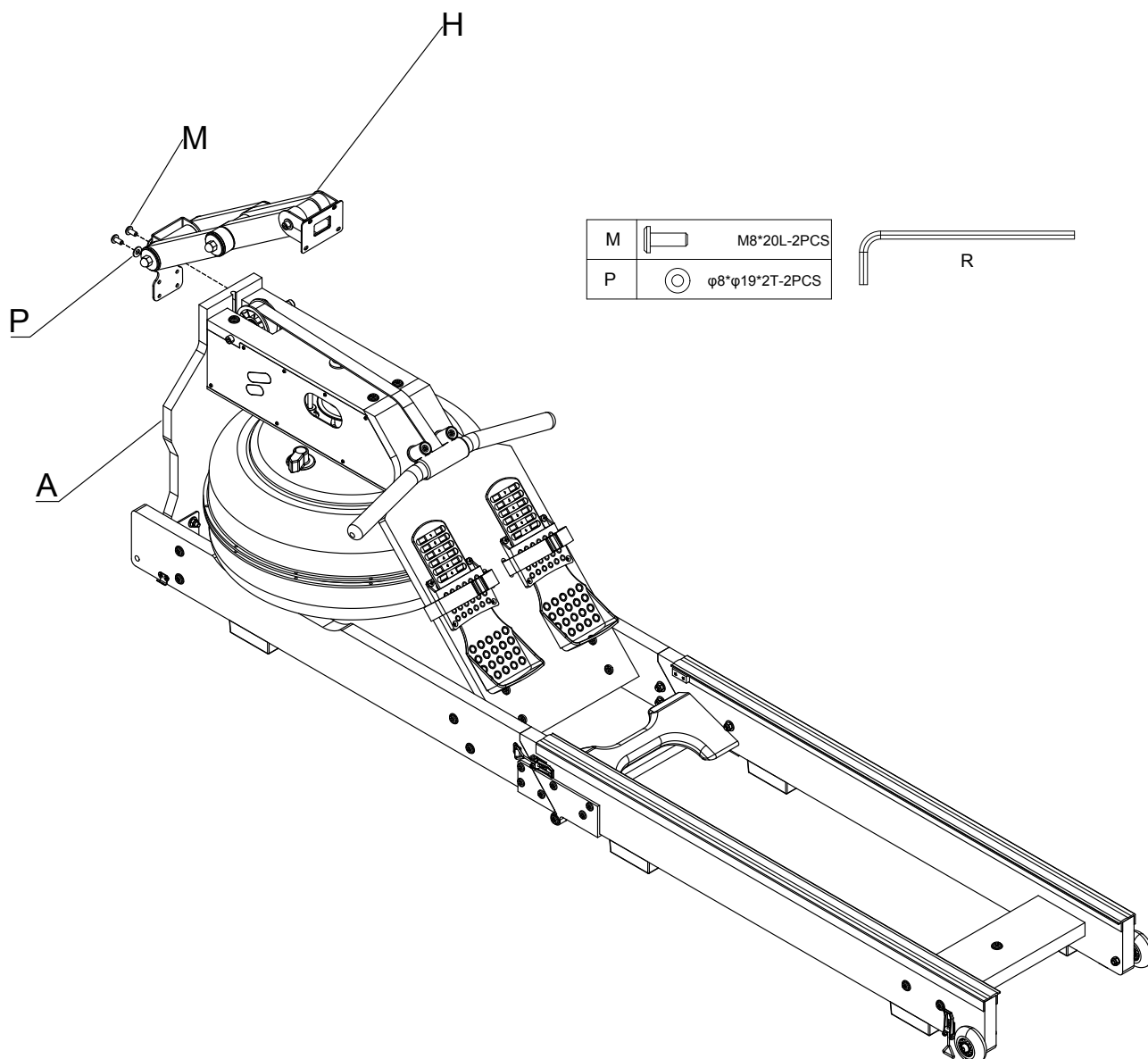


6.1 PASSO :2

- Fissare la piastra di base (B) all'unità serbatoio (A) con 2 viti (J) e 2 pezzi di plastica (S), quindi fissare la piastra di base (B) al telaio principale (D) con 4 viti (L), 4 rondelle (P) e 4 dadi (Q).

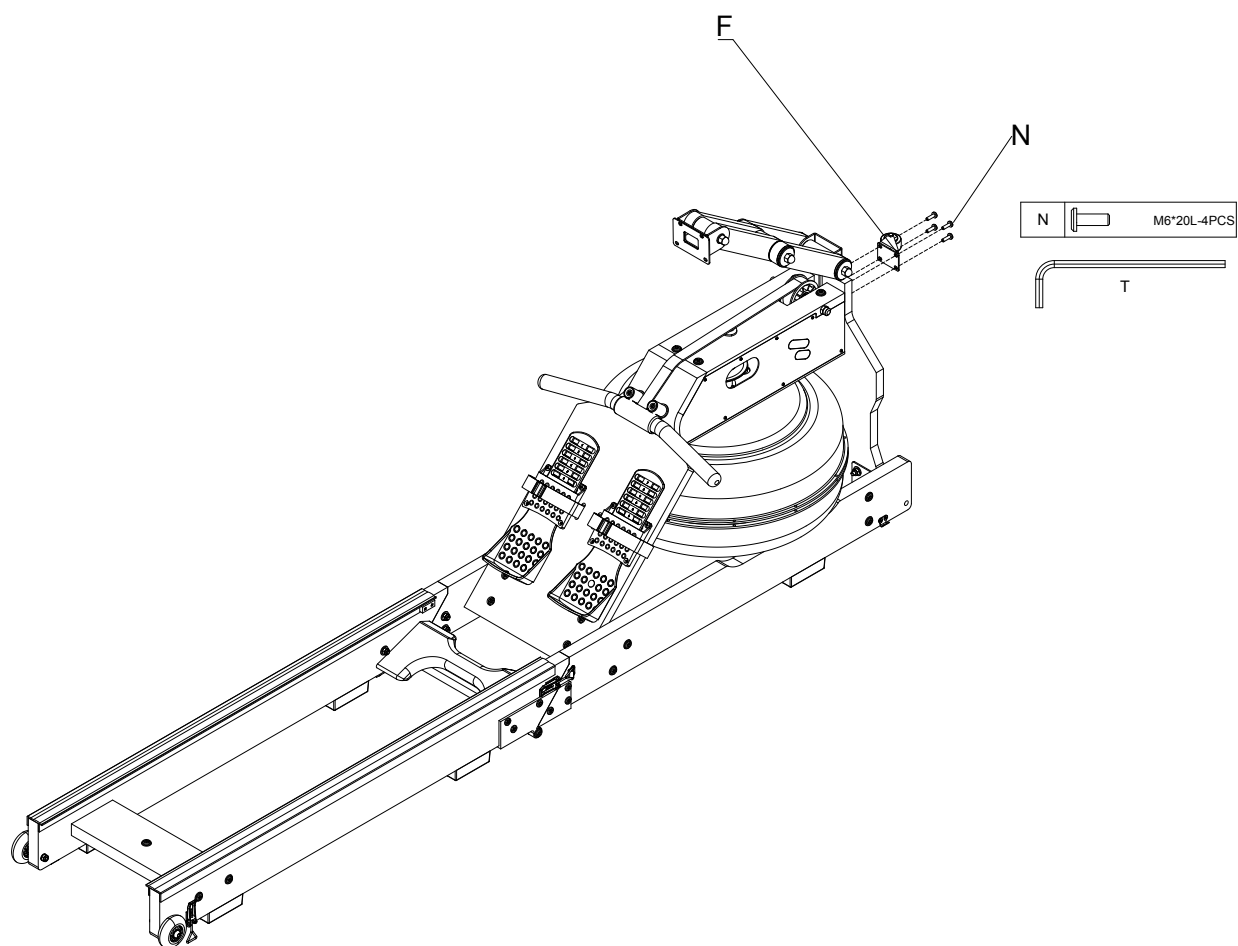


- Fissare il supporto della console (H) al serbatoio (A) con 2 viti (M) e 2 rondelle (P).

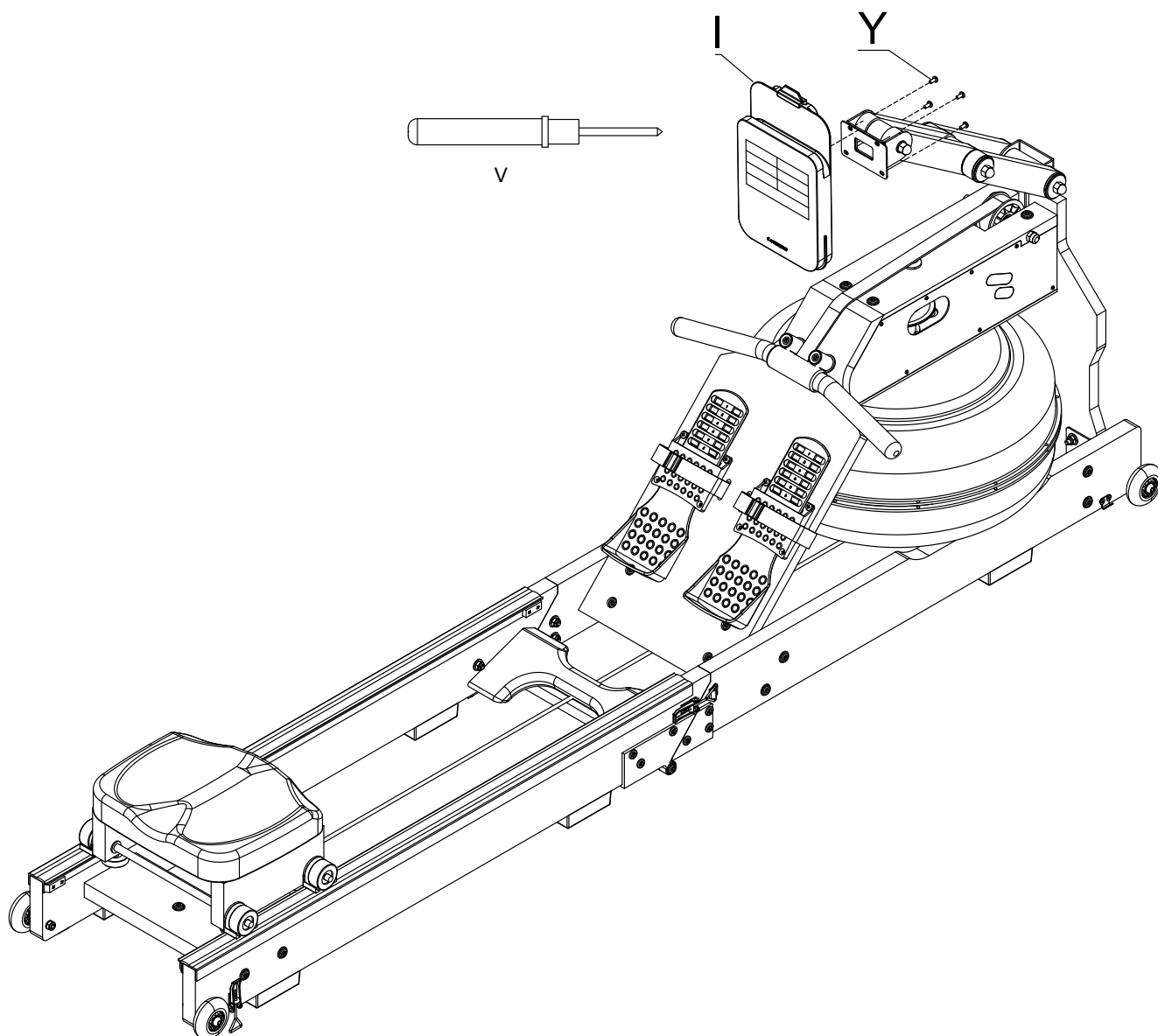


6.1 PASSO :4

- Fissare la rotella girevole (F) alla parte anteriore dell'unità serbatoio (A) con quattro viti (N). Fissare la console al.

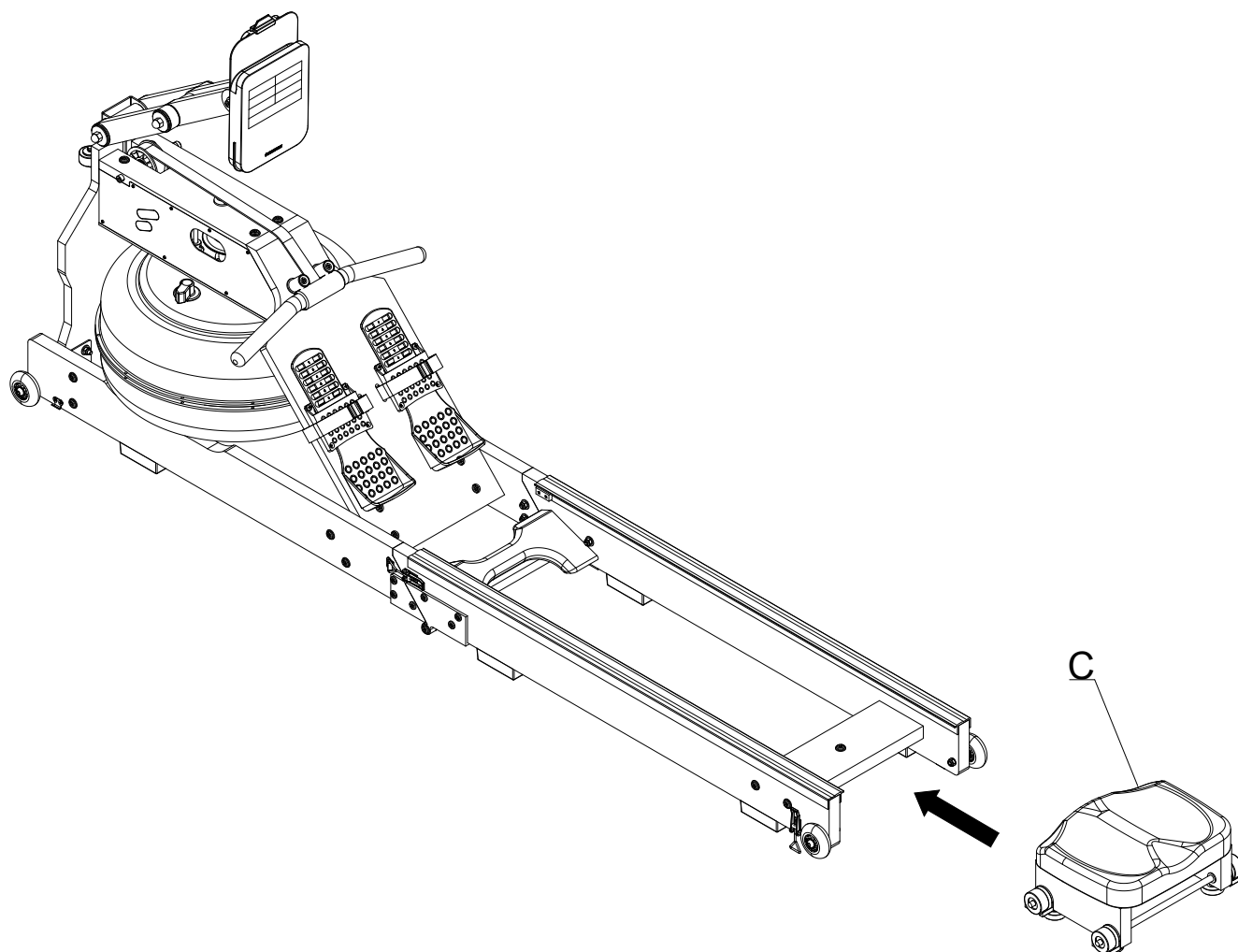


- Fissare la console (I) al supporto console (H) con quattro viti (Y).



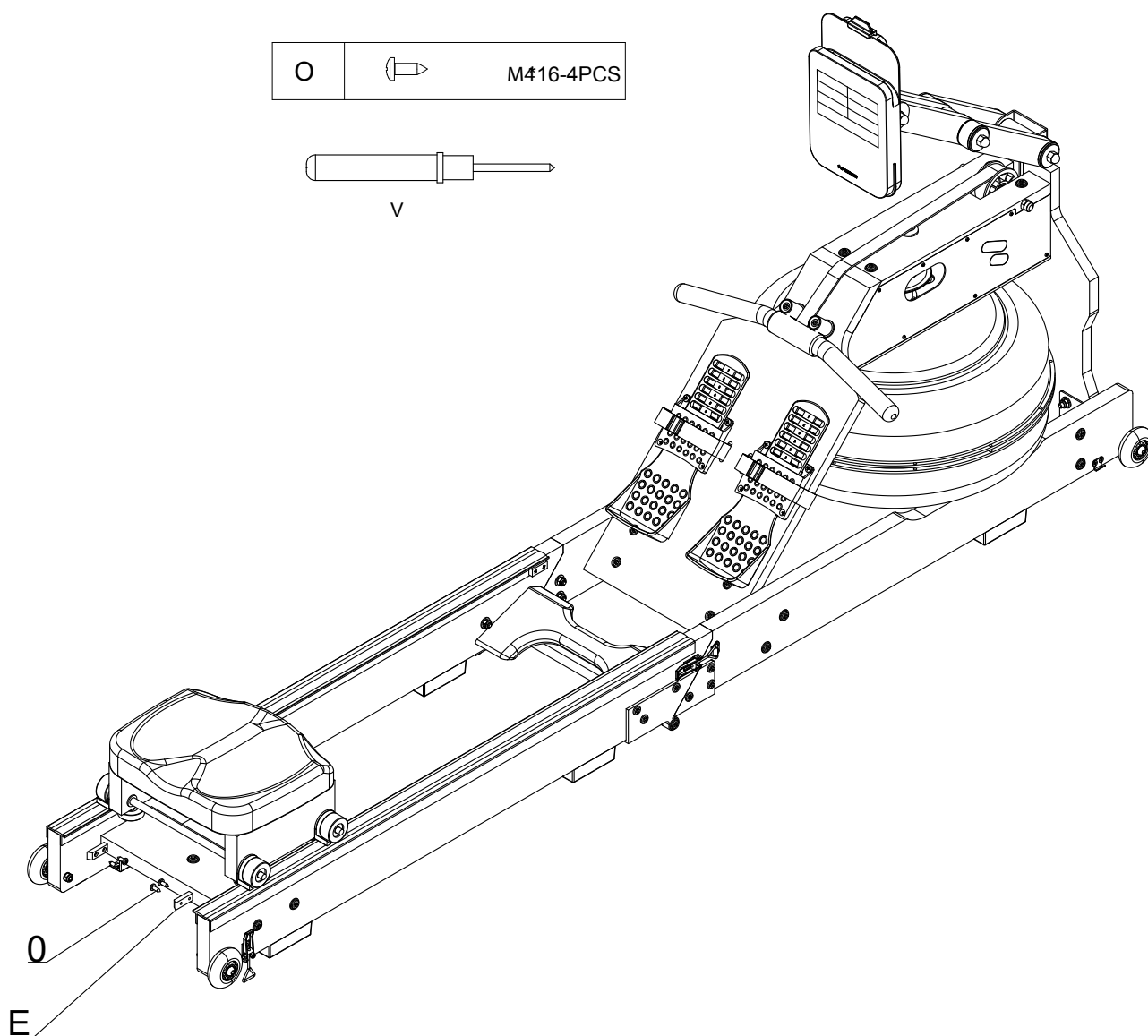
6.1 PASSO :6

- Far scorrere il cuscino del sedile (C) nella guida nella direzione indicata.



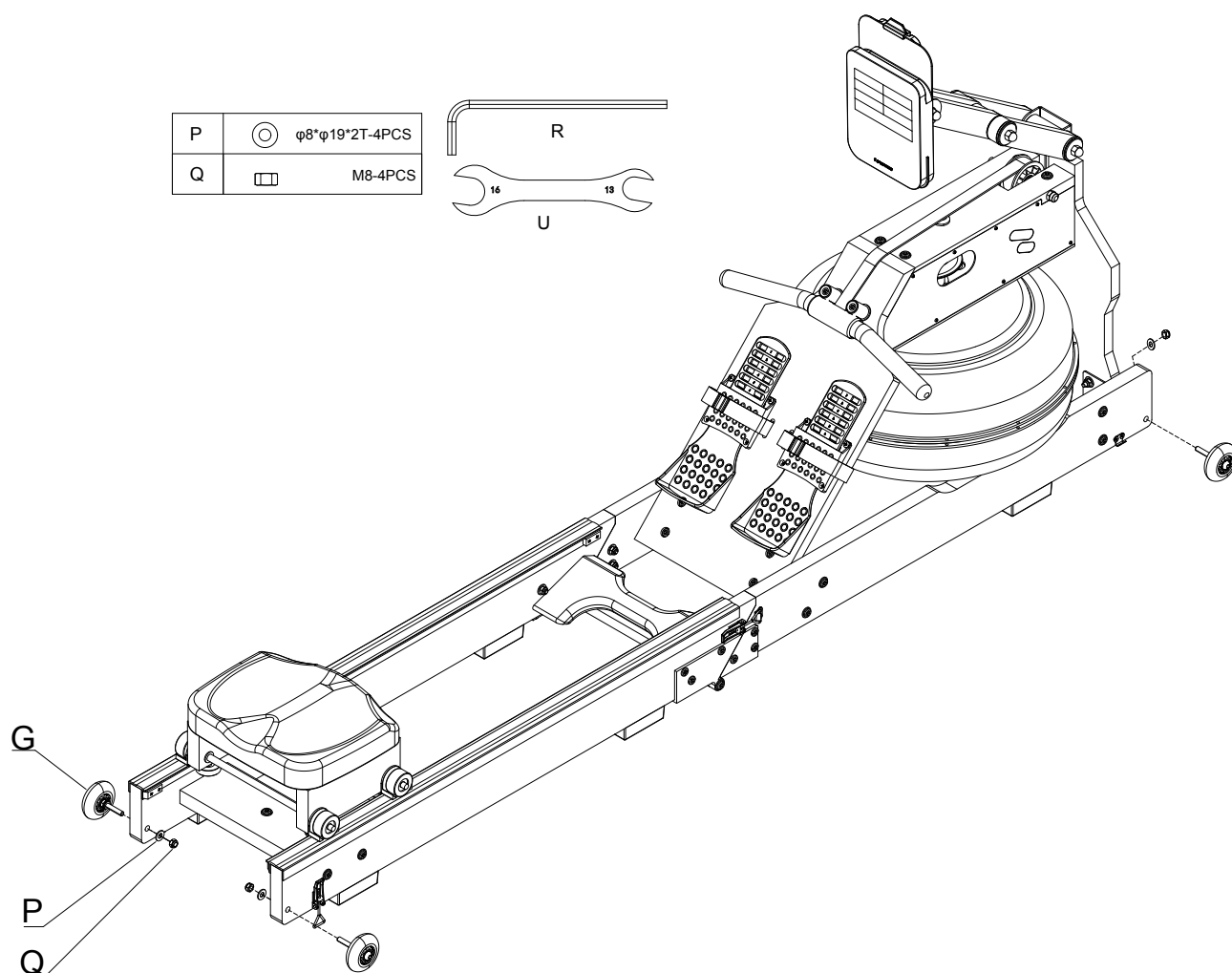
6.1 PASSO :7

- Installare 2 blocchi di arresto (E) e 4 viti autofilettanti (O) all'estremità del telaio principale (D) con il cacciavite (V).



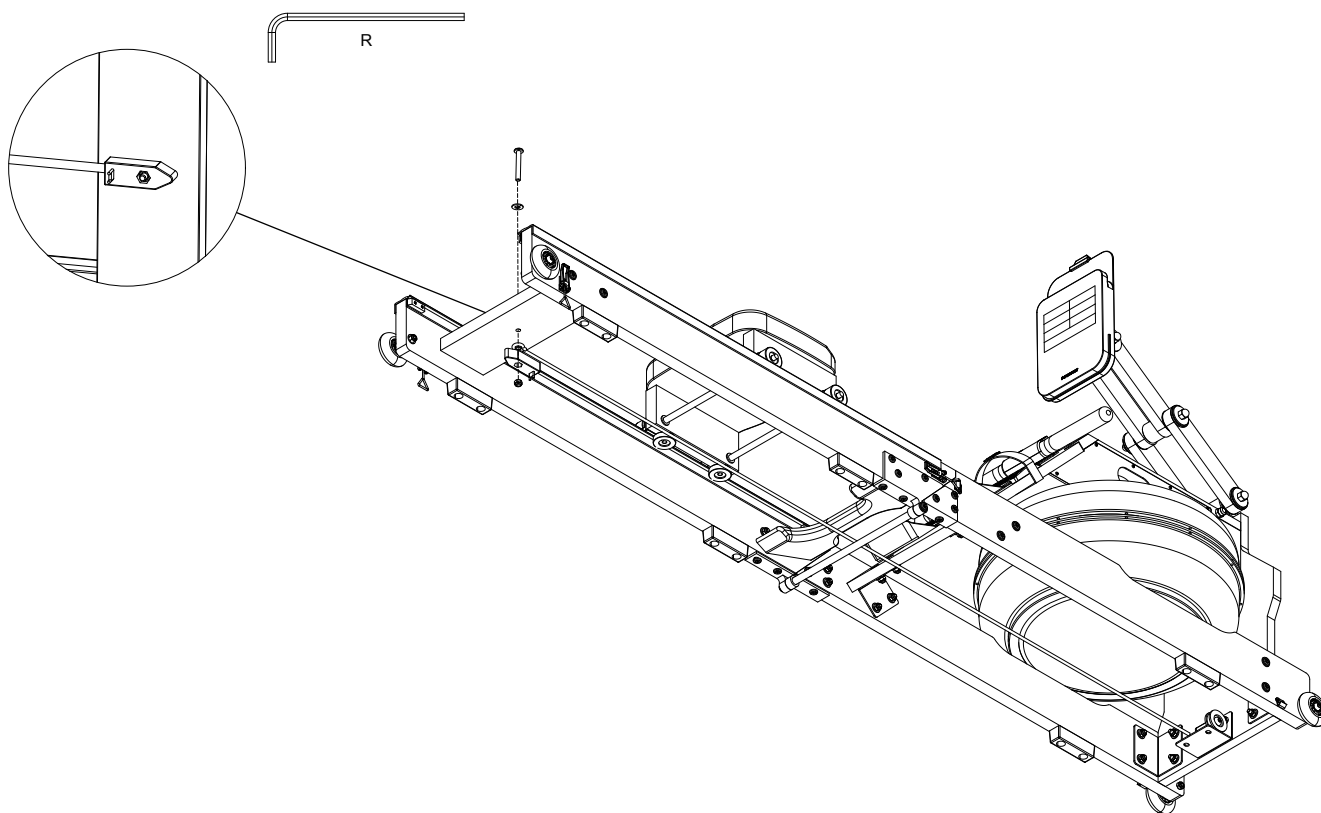
6.1 PASSO :8

- Fissare il rullo (G) al telaio con 4 rondelle (P) e 4 dadi (Q).



6.1 PASSO :9

- Per prima cosa, utilizzare gli attrezzi (R) per rimuovere la parte in plastica dalla piastra di supporto posteriore.
- Far passare la corda elastica sotto il telaio del rullo e fissarla alla piastra di supporto posteriore.



Ulteriori informazioni



- Se ha domande, saremo lieti di aiutarla in modo rapido e semplice. Le basta scansionare il codice QR e iniziare.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Scopri la varietà di prodotti nel
nostro shop online**



Vieni a trovarci

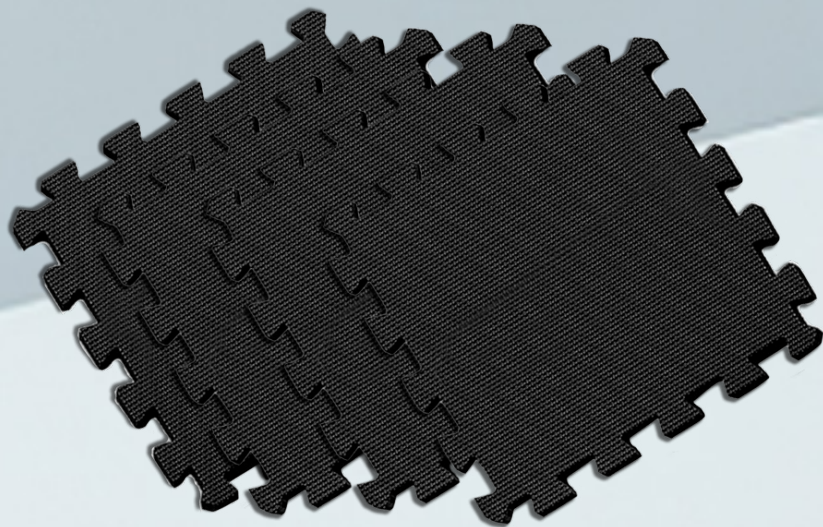


www.sportstech.de

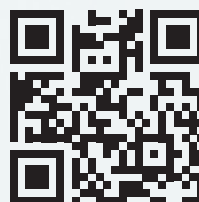


Completa il tuo allenamento

Dagli strumenti smart al supporto perfetto per l'allenamento – scopri cosa può portare il tuo workout al livello successivo.



e molto altro ancora...



sportstech.link/equipment

7. Allestimento e spostamento

7.1 ALLESTIMENTO

Luogo di allestimento

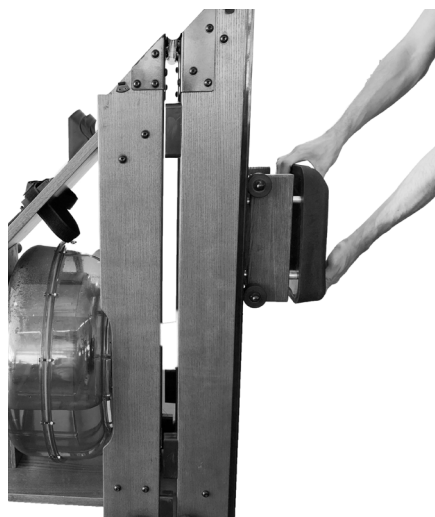
Il luogo di installazione e di utilizzo dell'unità deve soddisfare questi requisiti:

- Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
- Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedere i dati tecnici).
- Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'unità,
- Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'unità,
- Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
- Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.

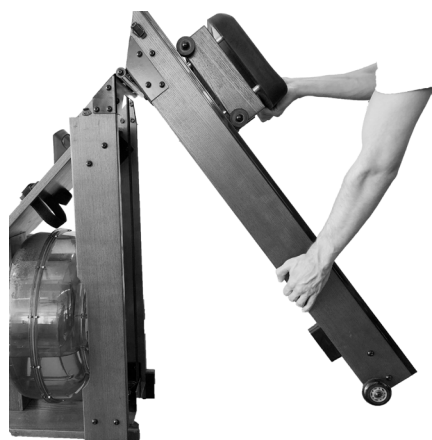
Collegamento alla presa elettrica

- Inserisci il cavo DC dell'unità di alimentazione nella presa alloggiata nel corpo principale del dispositivo.
- Inserisci la spina del cavo AC dell'alimentazione in una presa elettrica adatta.

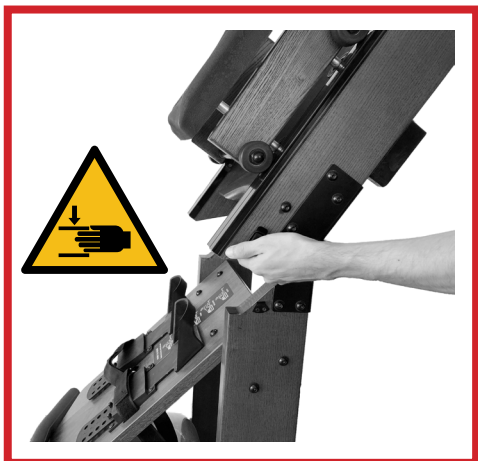
7.2 APRIRE



- Fate scivolare il sellino nella parte superiore e tenetelo, per evitare che possa scivolare in avanti mentre aprire il Vogatore.



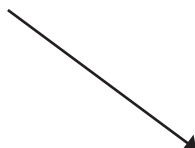
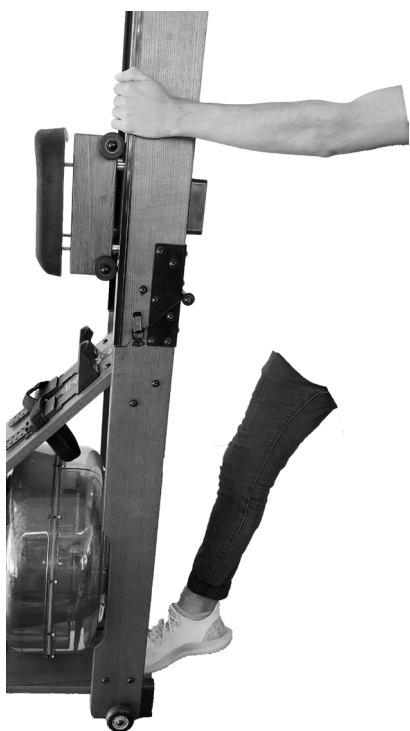
- Per aprire il Vogatore, afferrate il binario di seduta, lateralmente e tiratelo verso di voi.



ATTENZIONE! Evitate di mettere le dita o altri parti del corpo tra le componenti. C'è pericolo di schiacciarsi!



- Chiudete la chiusura di sblocco, per stabilizzare il binario!
- **Nota bene:** la chiusura si trova solo su un lato ed è sufficiente come sicurezza. Stabilità assicurata se l'installazione avviene su superficie piana.



- Tenete ed inclinate il Vogatore nella vostra direzione, spingendo con il piede contro la parte inferiore del Vogatore e tirando la parte superiore verso di voi. Tenete a conto di avere abbastanza spazio libero intorno a voi per evitare incidenti.

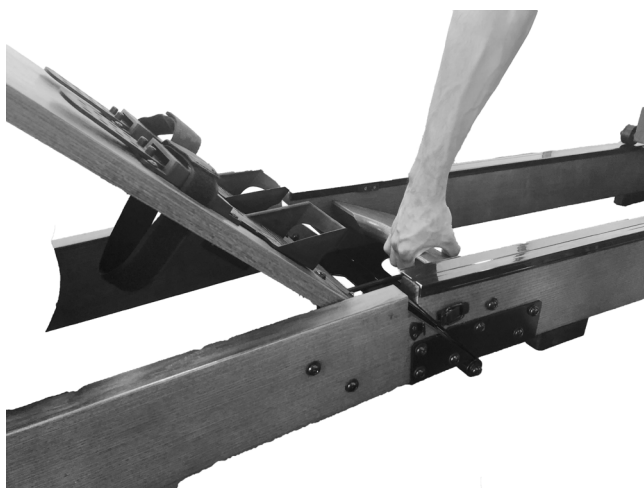
7.3 RIPIEGARE



- Aprite lo sblocco.



- Fate scivolare il sellino indietro, per evitare che il sellino possa scivolare in giù mentre si ripiega il Vogatore.



- Prendete il Vogatore nella parte centrale e tiratelo verso su.



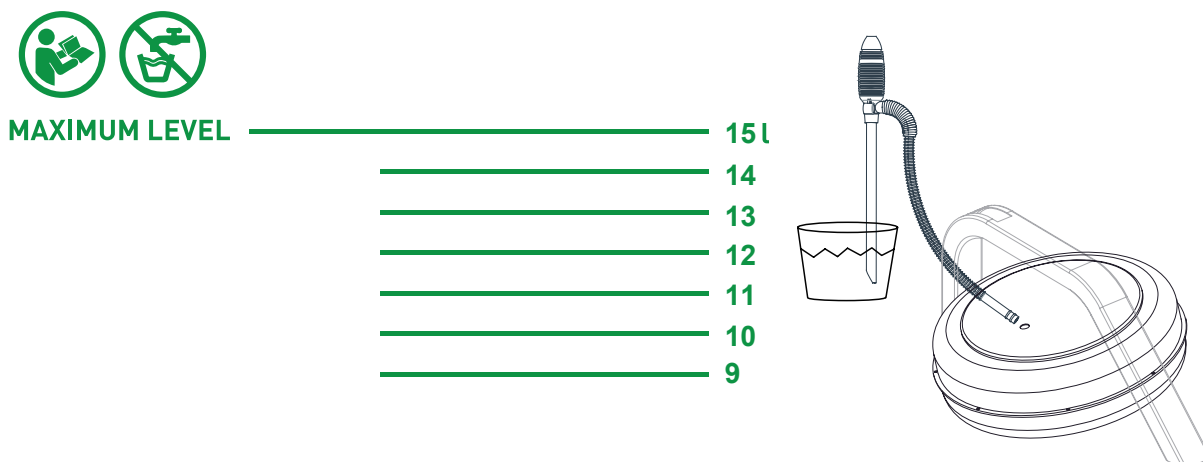
Per favore, fallo lentamente, la parte anteriore del dispositivo pesa più della parte posteriore, quindi la parte anteriore può muoversi bruscamente quando la sollevi.

7.4 RIEMPIRE / SVUOTARE IL SERBATOIO D'ACQUA

IMPOSTARE LA RESISTENZA

La resistenza del vogatore viene impostata a seconda della quantità d'acqua presente nel serbatoio. Si prega di seguire le seguenti istruzioni:

- MAX: un serbatoio riempito al massimo garantisce la massima resistenza



COME RIEMPIRLO

- Aprire il tappo posto sul serbatoio.
- Tenere l'ugello di aspirazione (tubo sotto la pompa) in un contenitore per acqua precedentemente riempito. Tenere il bocchettone di riempimento (tubo sul lato della pompa) nell'apertura del serbatoio dell'acqua del vostro vogatore.
- A seconda del tipo di pompa (elettrica / manuale), premere il pulsante di avvio (elettrico) o premere manualmente (manualmente) il soffietto di una pompa a mano (testa flessibile) più volte per riempire con acqua. Dopo il riempimento, reinserire il tappo nell'apertura del serbatoio.

NOTA: la quantità di acqua non deve superare l'indicatore di livello specificato. (Non vi è alcuna responsabilità per danni causati dall'acqua, malfunzionamento dell'apparecchiatura o simili, in caso di riempimento non corretto). Sul serbatoio dell'acqua è presente una linea che indica la capacità ideale.

COME SVUOTARLO

Per rimuovere l'acqua dal serbatoio si usa il procedimento contrario.

L'ugello di aspirazione viene infatti tenuto nel serbatoio dell'acqua. Il bocchettone di riempimento è allineato con un contenitore di raccolta o uno scarico adatto. Premere il pulsante di avvio (elettrico) o il soffietto della pompa manuale (manualmente) per svuotare il serbatoio. Assicurarsi che l'acqua sia diretta in un contenitore di raccolta sufficientemente grande o in un apposito scarico!

7.5 REGOLAZIONE DELLA MANOPOLA DELLA TENSIONE

Potresti regolare la tensione per resistenze variabili come segue:



Dovresti iniziare il tuo “Periodo di Allenamento” al livello di resistenza e velocità adeguato alle tue necessità. Ricorda di iniziare in modo lento e semplice e lavora col tuo ritmo fino al livello desiderato.

SISTEMA A DUE CAMERE

La resistenza del serbatoio d'acqua si basa su un sistema a due camere, nel quale viene trasferito l'acqua dalla camera attiva a quella passiva. Ciò consente di simulare una resistenza all'acqua naturale ruotando un pulsante e di variare da un allenamento leggero a un allenamento intenso.

8. Allenamento

8.1 INDICAZIONI GENERALI



ATTENZIONE! Pericolo di danni alla salute o morte in caso di allenamento errato o eccessivo!

- **Non sforzate voi stessi o gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**
- **Eseguite un riscaldamento e un defaticamento adeguati prima e dopo ogni allenamento!**

8.2 ISTRUZIONI PER L'USO DELLA CONSOLE

FUNZIONI DEI TASTI

-  **COLORE:** in modalità standby, premere questo tasto per visualizzare la selezione del colore della lampada (C 0 – C 7). Premere questo tasto per confermare e tornare alla modalità standby;
-  **RECUPERO:** questo è il tasto per il tempo di recupero del battito cardiaco. Dopo che l'utente si è allenato per un certo periodo di tempo, premere questo tasto e contare alla rovescia per un minuto. Successivamente, la console valuta la condizione fisica dell'utente da F1 a F6;
-  **MODALITÀ:** in modalità standby, premere per richiamare la modalità PROGRAMMA. Tenere premuto per 3 secondi per tornare alla modalità standby;
-  **GIÙ:** ridurre il valore della funzione corrispondente. (Tempo/calorie/distanza/frequenza cardiaca target);
-  **SU:** aumentare il valore della funzione corrispondente. (Tempo/calorie/distanza/frequenza cardiaca target);
-  **LUCE:** premere brevemente questo tasto per accendere o spegnere la luce.



ISTRUZIONI PER L'USO

1. Dopo aver collegato l'alimentazione, la console si avvia: lo schermo si accende, il cicalino suona e vengono visualizzati il numero Bluetooth e il numero di versione del software. Dopo 1 secondo, il dispositivo passa alla modalità standby;
2. In modalità standby, l'utente può tirare direttamente la barra di trazione e iniziare l'allenamento;
3. In modalità standby, premere “” per accedere alla modalità PROGRAMMA. È possibile impostare il tempo/le calorie/la distanza/la frequenza cardiaca target;
4. Premere “” per 3 secondi per portare il display completamente in modalità standby;
5. Premere “” per spegnere l'illuminazione. Premere “” per riaccenderla.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI FUNZIONALI

N.	Indicatore	Intervallo di indicazione	Intervallo di regolazione	Memoria	Azzera-mento	Descrizione
1	TEMPO	0:00~99:59	0:00~99:00 +/-1	Sì	Sì	Quando il conto alla rovescia raggiunge lo 0, viene emesso un segnale acustico e viene visualizzata l'indicazione di standby.
2	SPM	0~15~999	No	No	Sì	- I segnali provenienti dal sensore vengono visualizzati dopo 3 secondi; in assenza di segnali, dopo 4 secondi viene visualizzato lo zero.
3	WATT	0~999	No	No	Sì	- Segnale sensore, visualizza il suo valore dopo 3 secondi; nessun segnale sensore, zero dopo 4 secondi.
4	DISTANZA	0.00~99.99 KM	No	Sì	Sì	Distanza percorsa.
5	CALORIE	0~9999 CAL	No	Sì	Sì	Calorie consumate.
6	FRE-QUENZA CARDIACA	P, 30~220	0-->30~220	Sì	Sì	
7	SIMBO-LO CUORE	ON/OFF sparkling	No	No	No	- Lampeggia quando viene ricevuto un segnale di frequenza cardiaca; nessuna visualizzazione se non è presente alcun segnale di frequenza cardiaca.
8	CONTEGGIO	0~9999	No	No	No	Numero di vogate.
9	/500 m		No	No	No	Tempo necessario per percorrere 500 m.

DESCRIZIONE DEL FUNZIONAMENTO

1. Tempo di recupero della frequenza cardiaca

Premere il tasto “ ” per avviare il calcolo del tempo di recupero della frequenza cardiaca. Il tempo di test viene contato alla rovescia da 1 minuto a 0:00; il simbolo del battito cardiaco continua a lampeggiare fino al raggiungimento dello zero. Durante il tempo di test, assicurarsi che il contatto con il cardiofrequenzimetro sia corretto, in modo che il simbolo del battito cardiaco lampeggi.

Al termine del test, la console valuta il tempo di recupero della frequenza cardiaca dell'utente tra F1 e F6.

Tempo di recupero del battito cardiaco	Valutazione del tempo di recupero del battito cardiaco dell'utente	Differenza del battito cardiaco (prima e dopo il test)
F1	Perfetto	Media 50
F2	Buono	40-49
F3	Normale	30-39
F4	Accettabile	20-29
F5	È consigliabile un maggiore allenamento	10-19
F6	Mancanza di allenamento	10 Sotto

2. Funzione cardiofrequenzimetro Bluetooth

Premere il tasto “ ” per avviare il calcolo del tempo di recupero della frequenza cardiaca. Il tempo di test viene contato alla rovescia da 1 minuto a 0:00; il simbolo del battito cardiaco continua a lampeggiare fino al raggiungimento dello zero. Durante il tempo di test, assicurarsi che il contatto con il cardiofrequenzimetro sia corretto, in modo che il simbolo del battito cardiaco lampeggi.

3. Funzione APP Bluetooth

In modalità standby è possibile collegare l'APP Bluetooth. Attivare il Bluetooth sul telefono e aprire l'APP corrispondente (Kinomap) per stabilire una connessione.

4. Funzione display a colori

In modalità standby, premere brevemente “ ” per selezionare la modalità colore per il display. L'impostazione predefinita è C0: qui viene selezionato automaticamente uno dei 7 colori a seconda della frequenza cardiaca o della potenza di pedalata attuale. Premere a lungo su “ ” per uscire dalla selezione dei colori. C0: il colore della luce dipende dai WATT/dalla frequenza cardiaca:

Blu : 1%-50%	Arancione : 74%-81%
Acqua : 50%-57%	Rosso : 82%-89%
Verde : 58%-65%	Magenta/Ultravioletto : 90+%
Giallo : 66%-73%	

Watt ---- se non c'è ingresso del battito cardiaco

Blu : 1-100	Arancione : 251-300
Acqua : 101-150	Rosso : 301-350
Verde : 151-200	Magenta/Ultravioletto : 351+%
Giallo : 201-250	

C 1: Blu	C 5: Arancione
C 2: Acqua	C 6: Rosso
C 3: Verde	C 7: Magenta/Ultravioletto
C 4: Giallo	

Avvio e spegnimento automatici:

Quando l'utente inizia a remare o preme il pulsante di avvio/arresto, la console si avvia automaticamente. Se il dispositivo non viene utilizzato per 4 minuti, entra in modalità standby.

Nota:

per il funzionamento, l'alimentatore deve essere collegato con il cavo. Si trova all'interno del telaio vicino al serbatoio dell'acqua. (Valori di uscita 12V, 3A) Tenere la console lontana dall'umidità.

8.3 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

- Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness.
- Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

1



ROTOI DELLA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2



SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3



STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4



STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro..

5



STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi..

6



TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7



STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8



STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

8.4 ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

Il canottaggio è una forma di esercizio molto efficace e offre diversi benefici:

1. Migliora la forma fisica generale rafforzando il cuore e la circolazione.
2. Rafforza e, se lo si desidera, modella tutti i principali gruppi muscolari: Schiena, vita, braccia, spalle, fianchi e gambe.
3. Insieme a piani di nutrizione appropriati, può aiutare a raggiungere o mantenere un buon peso corporeo.

PIANIFICARE L'ALLENAMENTO - CONSIGLI IMPORTANTI PER LA SALUTE

Il canottaggio è uno sport faticoso:

- Non sforzarti mai troppo, né tu né gli altri, sulla macchina per gli esercizi!
- Se necessario, consultare un medico prima di fare esercizio.
- Tieni d'occhio il tuo battito cardiaco durante l'esercizio.

Pianificate il vostro tempo di allenamento secondo le seguenti linee guida:

- Inizia con una breve sessione di allenamento a bassa intensità (bassa resistenza). Per i primi allenamenti, 5 minuti possono essere sufficienti. Dopo diverse settimane o mesi di allenamento, sono possibili allenamenti della durata di 15-20 minuti. Tuttavia, non cercate di raggiungere questo obiettivo troppo rapidamente.
- Aumenta la durata dell'allenamento piuttosto che il livello di intensità: aumenta il livello di intensità solo se puoi eseguire facilmente 15 minuti di vogata al livello attuale.
- Esegui il tuo allenamento solo ogni secondo o terzo giorno: Dai al tuo corpo il tempo di recuperare tra un allenamento e l'altro. Distribuisci i tuoi allenamenti nel modo più uniforme possibile.

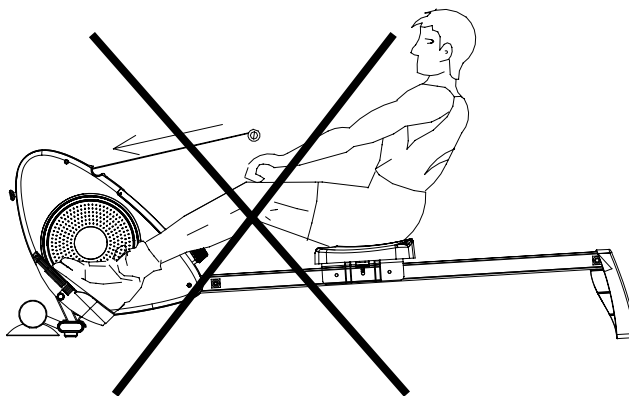
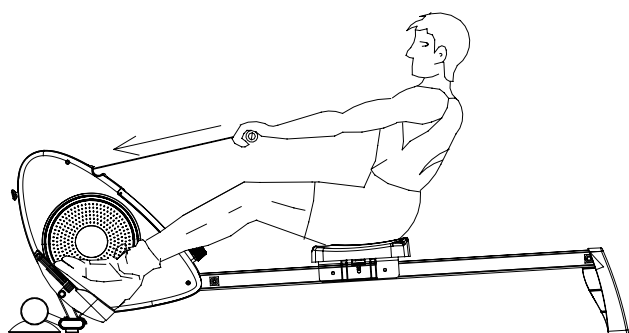
OBIETTIVI DI FORMAZIONE

Regola sempre la tua velocità di voga in base al tuo livello di comfort e alla frequenza cardiaca desiderata.

- **ALLENAMENTO DI RESISTENZA / BRUCIARE CALORIE** Iniziare e finire l'allenamento a un livello di intensità basso durante il riscaldamento e il raffreddamento. Esegui il tuo allenamento a un livello di intensità BASSO.
- **ALLENAMENTO DELLA FORZA / COSTRUZIONE DEL MUSCOLO** Inoltre, iniziate e fermate il vostro allenamento di forza con un riscaldamento e un riscaldamento a bassa intensità. Esegui i tuoi allenamenti di forza ad un livello di intensità più alto.



Attenzione: tenere sempre saldamente il manubrio. Non lasciare che la corda si ritragga automaticamente. (Illustrazioni di esempio)



STILE DI CANOTTAGGIO

Stile di voga normale

1. Prendete posto e fissate i vostri piedi ai pedali con le cinghie. Prendi il manubrio.
2. Assumere la posizione di partenza e piegarsi in avanti con le braccia distese e le ginocchia piegate (Fig. 1).
3. Premere all'indietro e allungare la schiena e le gambe allo stesso tempo (Fig. 2).
4. Continuate questo movimento fino a quando non vi piegherete leggermente all'indietro. Portare le braccia ai fianchi (fig. 3).
5. Poi torna alla posizione 2 e ripeti la sequenza di movimenti.

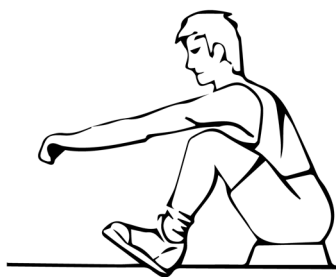


Fig. 1



Fig. 2

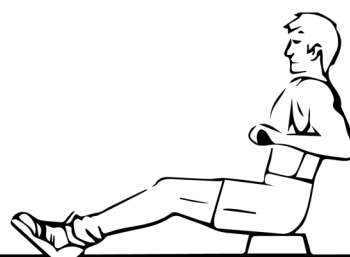


Fig. 3

Remare solo con le braccia

Questo esercizio è particolarmente adatto per costruire i muscoli delle braccia, delle spalle, della schiena e dell'addome.

- Sedersi come mostrato in Fig. 4 con le gambe dritte, piegarsi in avanti e afferrare il manubrio.
- Inclinarsi gradualmente all'indietro in modo controllato fino a poco più della posizione eretta. Tira il manubrio più verso il tuo petto.
- Ritornate alla posizione di partenza e ripetete la sequenza di movimenti.

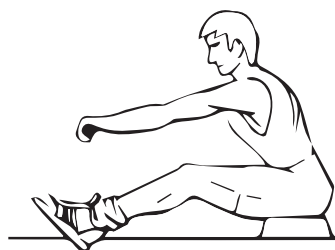


Fig. 4

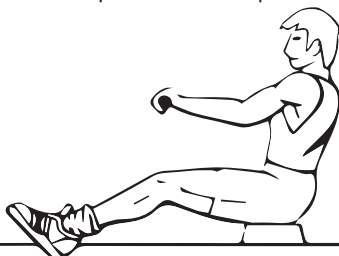


Fig. 5

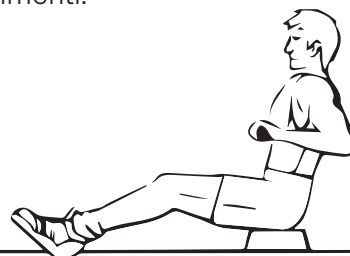


Fig. 6

Remare solo con le gambe

Questo esercizio è particolarmente adatto per costruire i muscoli delle gambe e della schiena.

- Con la schiena dritta e le braccia tese, piegare le gambe fino a raggiungere il manubrio (Fig. 7).
- Spingete il vostro corpo indietro con le gambe mantenendo le braccia e la schiena dritte.

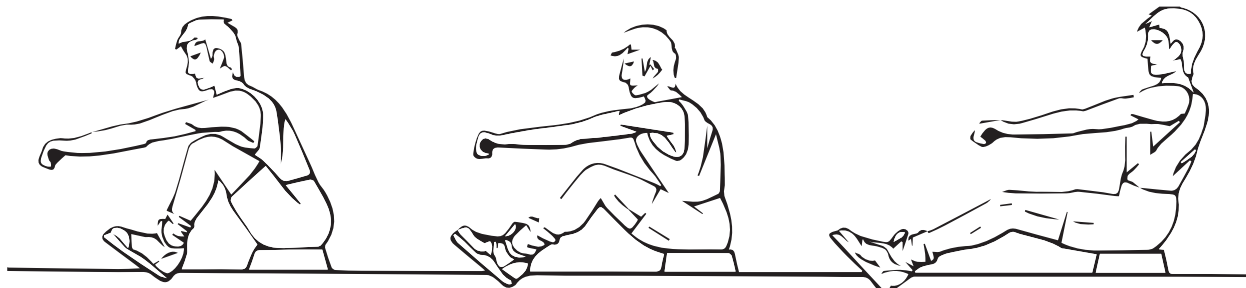


Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

FASE DI SCARICO

Questa fase serve a rilassare il tuo sistema cardiovascolare ed i tuoi muscoli. Questa è una ripetizione della fase di riscaldamento. Innanzitutto, riduci il tuo ritmo e continua a questa andatura più lenta per circa 5 minuti prima di scendere dal Vogatore. Gli esercizi di stretching dovrebbero essere ripetuti adesso, di nuovo ricordando di non forzare o stirare i tuoi muscoli.

Diventando più in forma puoi aver bisogno di allenamenti più lunghi ed intensi. È consigliabile allenarsi per almeno tre volte a settimana, e se possibile distanziare i tuoi allenamenti ugualmente durante la settimana.

9. Pulizia & Manutenzione



ATTENZIONE! Pericolo di lesioni gravi o mortali dovute a scosse elettriche!

- Scollegare completamente l'apparecchio dalla rete elettrica prima di eseguire qualsiasi operazione di pulizia!
- Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alimentatore o nel cavo!
- Non aprire o riparare mai l'alimentatore o il cavo! In caso di problemi, contattare il servizio clienti!



ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni materiali!

- Non utilizzare mai l'unità se i componenti sono allentati o danneggiati.
- Se possibile, stringere i collegamenti. Se necessario, provvedere alla riparazione.
- In tutti i casi di dubbio, contattare il servizio clienti.

9.1 PULIZIA

- Dopo l'allenamento, rimuovere il sudore dall'unità con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare detergenti aggressivi. Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alloggiamento.
- Assicurarsi che la targhetta e gli altri adesivi siano intatti e leggibili.

9.2 MANUTENZIONE PRODOTTO

- La frequenza con cui andrà cambiata l'acqua dipende dall'utilizzo che se ne fa e dal luogo in cui è posizionata. L'acqua è da cambiare dopo circa 6 mesi o quando comincia a cambiare colore e si cominciano ad intravedere alghe o batteri! (AVVISO: Usate acqua distillata!) Nel caso il Vogatore non dovesse essere utilizzato per un periodo più lungo, si dovrebbe far defluire l'acqua preventivamente. Evitate di posizionare il serbatoio direttamente nella luce solare, in questo modo potrete evitare di dover cambiare l'acqua troppo frequentemente. Riponete, dopo ogni uso, le maniglie nella posizione iniziale, questo allungherà la durabilità della banda elastica.

Pastilla per la pulizia dell'acqua

- La pastilla per la pulizia dell'acqua è ideale per tenere l'acqua pulita e per pulirla. Si calcola 1 pastilla ogni 20-25 litri d'acqua, da mescolare bene. Mettete una pasticca nel serbatoio dell'acqua. La pastilla di cloro contiene 167mg di dicloroisocianurato di sodio, si dovrebbe quindi evitare un lungo contatto con metalli. Le pastiglie di cloro non sono incluse nella consegna.

9.3 STOCCAGGIO

- Per spostare l'unità sulle ruote, sollevarla solo dalla maniglia del supporto posteriore.
 - Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedi dati tecnici)
 - Nessuna luce solare diretta
- Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete legalmente obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.



Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)



Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccogliarli separatamente dai rifiuti urbani.



B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).



Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti



Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.



**Sportstech
Fitness**

<https://www.sportstech.de/>

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

 Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
 www.sportstech.de

 +49 30 88 62 64 46

SERVICE:  service@sportstech.care

 www.sportstech.care

