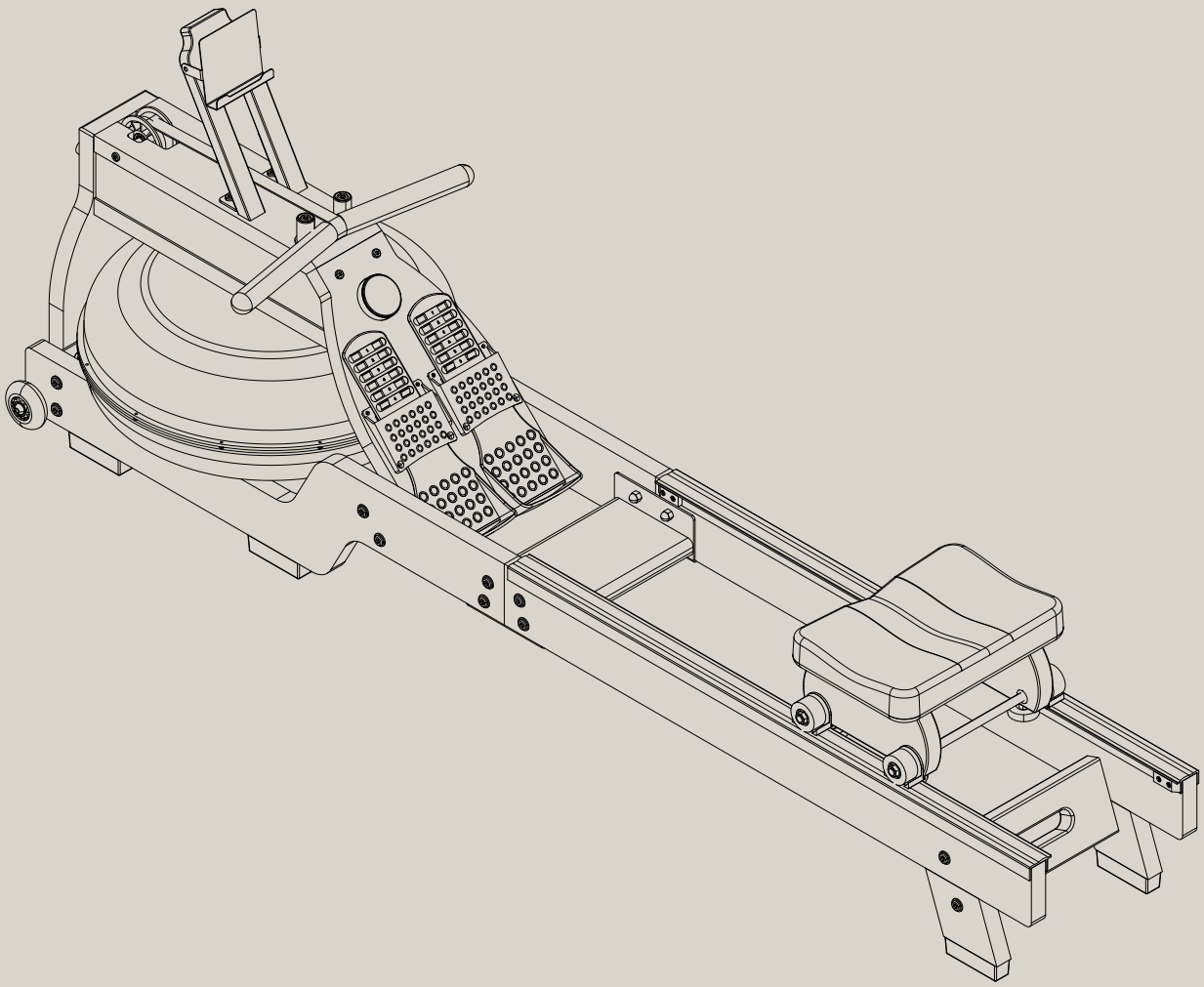
SPORTSTECH

WRX500

ROWING MACHINE

RUDERGERÄT



DE

EN

ES

FR

IT

Status: 2025-08-18

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. Produktübersicht 17
8. Wasserbefüllung und Verwaltung 23
9. Trainieren 23
10. Reinigung & Wartung 28
11. Entsorgung 29

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung.
Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

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	25 Kg
Abmessungen (LxBxH)	192×52×69 cm
Maximales zulässiges Benutzergewicht	120 kg
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 4.1 oder höher, WiFi 2.4 & 5 GHz
Funkübertragungsprotokolle für Pulssignale	Bluetooth

TECHNISCHE DATEN DES NETZTEILS FÜR DAS DISPLAY		
Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	Xiamen Invcy Electronics Co.,Ltd. 1F/3F-5F,BLDG5,No.943-5,TongLong 2nd Rd,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an),Xiamen,361000,P.P.China	
Modell-Bezeichner	IVP0900-1000WG	
	Nominalwert	Einheit
Eingangsspannung	100..240	V AC
AC-Eingangsfrequenz	50..60	Hz
Ausgangsspannung	9.0	V DC
Ausgangsstrom	1.0	A
Ausgangsleistung	9.0	W
Durchschnittlicher aktiver Wirkungsgrad	90	%
Wirkungsgrad bei geringer Last (10%)	90	%
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/WRX500_spareparts

4. Konformität

Sportstech Brands Holding erklärt hiermit, dass das Funkübertragungssystem Typ WRX500 der EU-Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter folgender Internetadresse verfügbar:
https://sportstech.link/WRX500_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. Nie Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- 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.

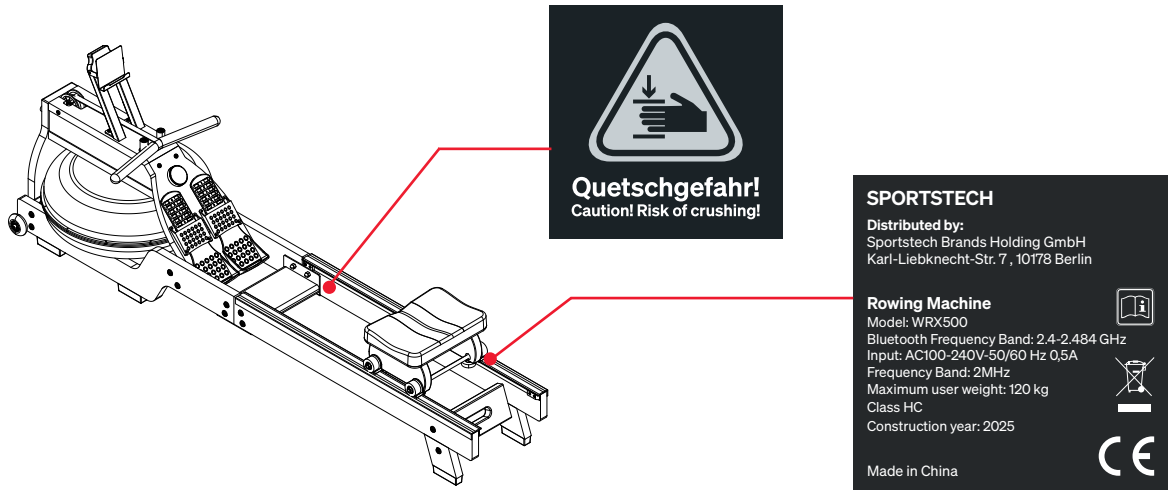
UMGANG MIT DEM NETZTEIL

- 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

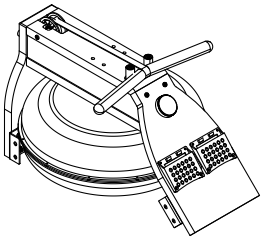
Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Positionen befinden.

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

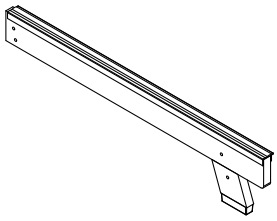


6. Montageanleitung

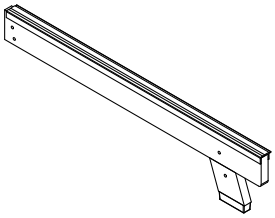
- Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
- Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!
- Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.
- Führen Sie auch das Einstellen schwerer Baugruppen (z.B. des Frontrohrs mit Monitor)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



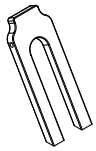
#B4 Seat Cushion ×1



#B5 Cellphone Holder ×1

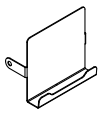


#B6 Rail Connection Plate ×1

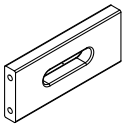


#B7 Front Assembly ×2

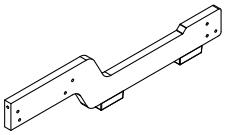
#B8 Stop Block ×2



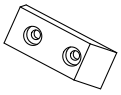
#B9 Reinforce L-shaped Plate×2



#B10 PU Rolling Wheel ×2



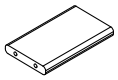
#B11 Track Center Connection Plate ×1



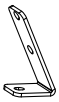
#B12 Reinforce L-shaped Plate×2

#B13 Pedal Plate×2

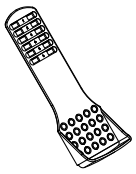
#B14 Seat cushion shaft ×2



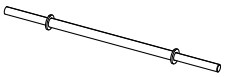
#B15 Seat Cushion Fixing Plate ×2



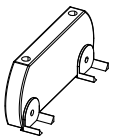
#B16 φ10 Spacer Sleeve ×4



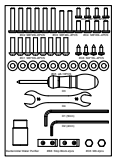
#B17 Seat Cushion Moving Wheel ×4



#B18 φ8 Spacer Sleeve ×4



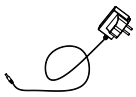
#C Screw & Kit ×1

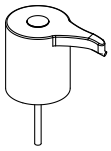


#D Power Adapter ×1

#F Water Pump ×1

#B19 Seat Cushion Positioning Wheel ×4

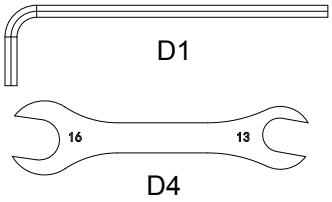


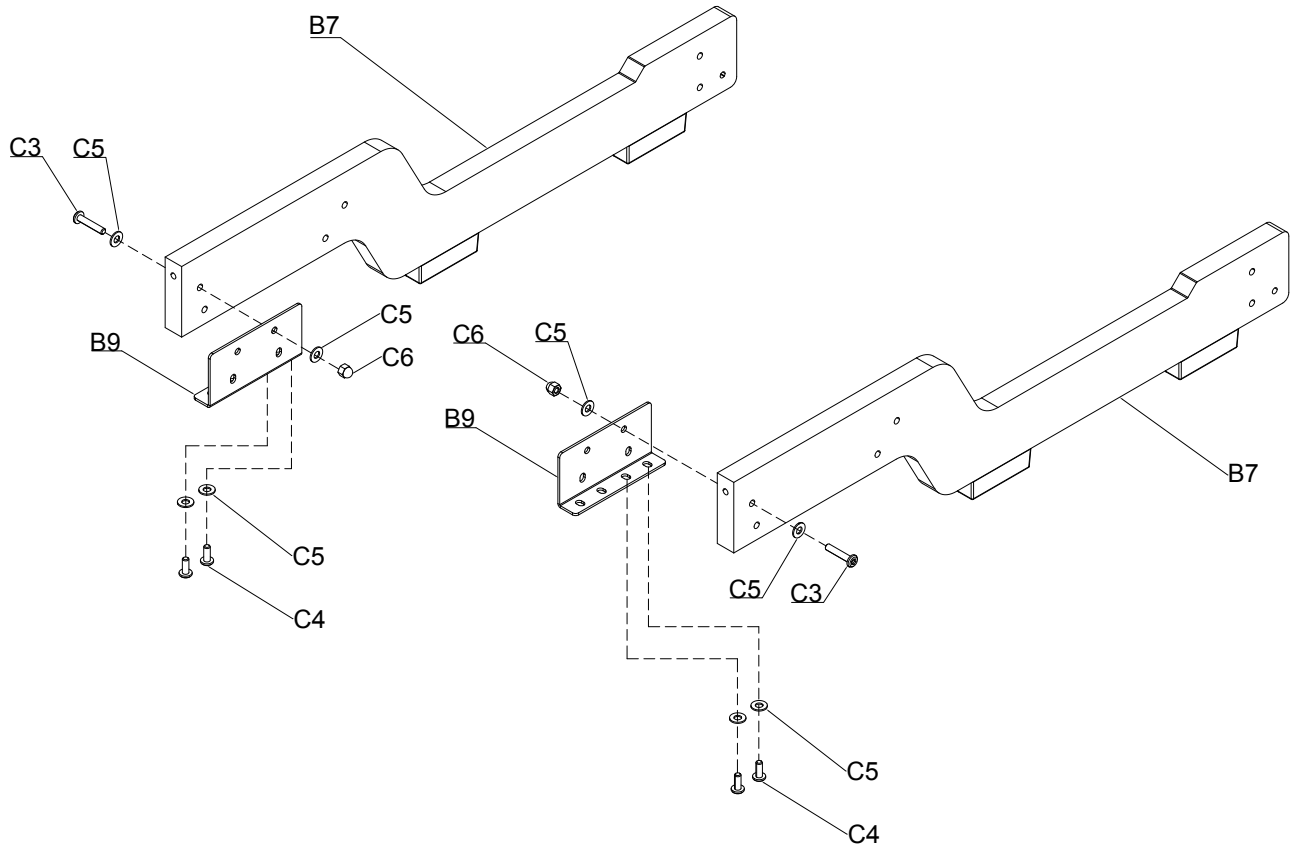


6.1 SCHRITT :1

- Heben Sie die vordere Baugruppe (B7) an und setzen Sie dann 1 Sechskant-Flachkopfschraube (C3), 2 Unterlegscheiben (C5), 1 Hutmutter (C6) und 2 Sechskantschrauben mit flachem Kopf (C4) sowie 2 Unterlegscheiben (C5) ein, um die verstärkte L-förmige Platte (B9) auf der linken und rechten Seite der 2 Frontbaugruppen (B7) mit dem Inbusschlüssel (D1) und dem Schraubenschlüssel (D4) zu befestigen.

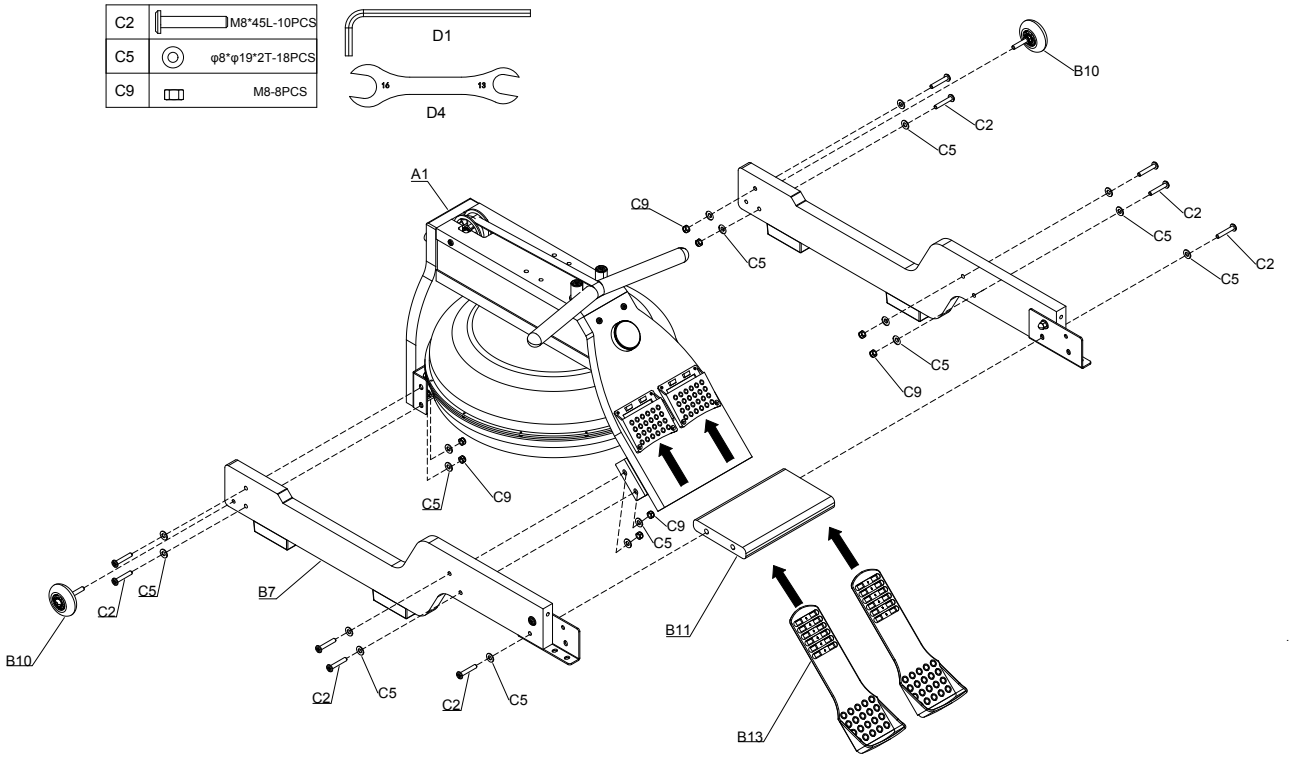
C3	M8*40L-2PCS
C4	M8*20L-4PCS
C5	φ8*φ19*2T-8PCS
C6	M8-2PCS





6.1 SCHRITT :2

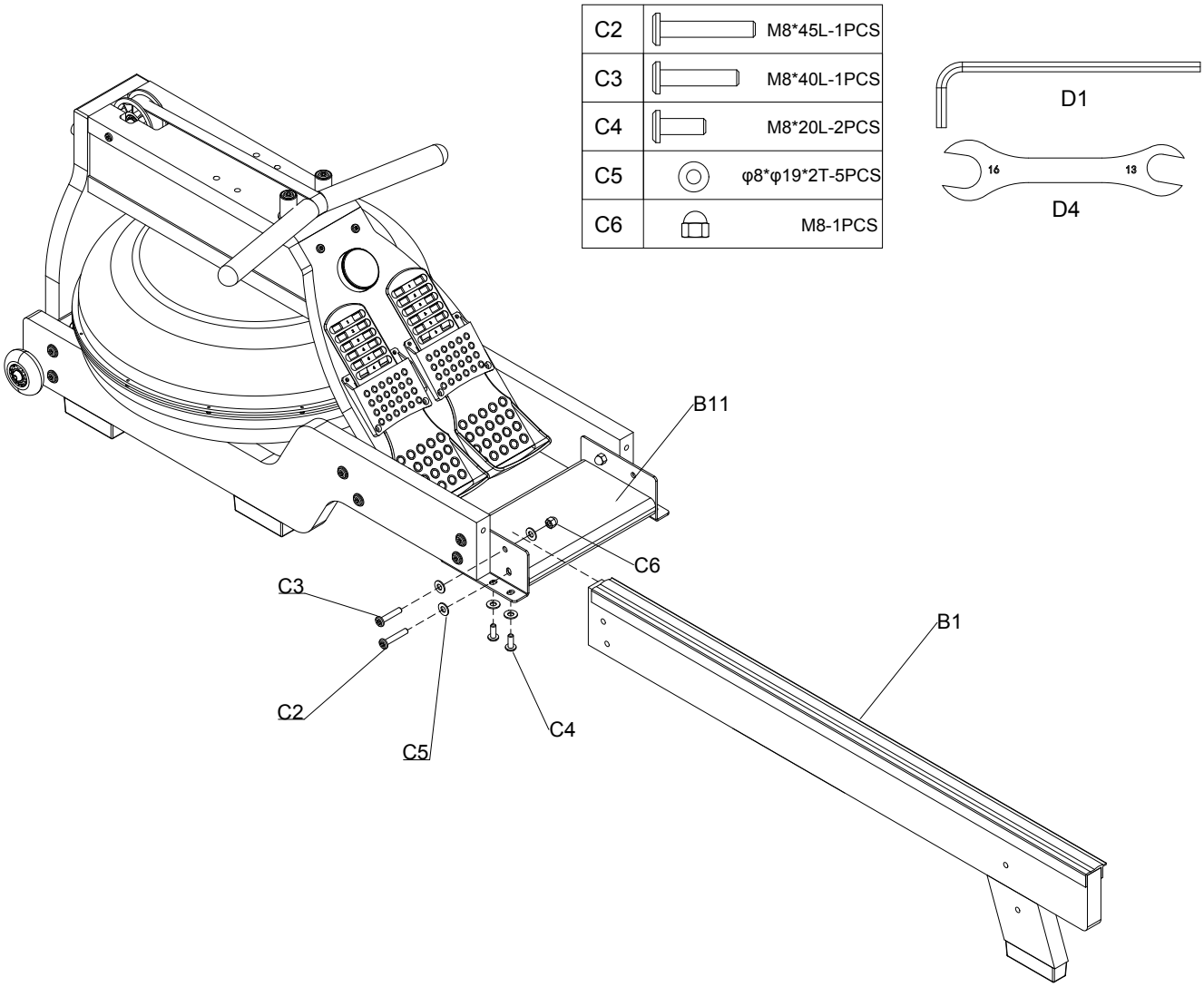
- Befestigen Sie die Frontbaugruppe (B7) mit 4 Flachkopf-Inbusschrauben (C2), 4 Unterlegscheiben (C5) und 4 Muttern (C9) senkrecht am Hauptrahmen (A1) und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (D1) und dem Schraubenschlüssel (D4) fest. Hinweis: Noch nicht fest anziehen.
- Montieren Sie die beiden PU-Rollen (B10) an der linken und rechten Seite der Frontbaugruppe (B7) und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (D1) fest.
- Befestigen Sie die Spurmittelverbindungsplatte zwischen den beiden Frontbaugruppen (B7) mit 2 Flachkopf-Inbusschrauben (C2) und 2 Unterlegscheiben (C5) und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (D1) fest.
- Befestigen Sie die 2 Pedalplatten (B13) in der im Hauptrahmen (A1) in der durch den Pfeil in der Abbildung angegebenen Richtung.



6.1 SCHRITT :3

- Heben Sie die Verbindungsplatte der Spurmitte (B11) an und setzen Sie dann 1 Inbusschraube mit flachem Kopf (C2), 1 Sechskant-Flachkopfschraube (C3), 2 Sechskant-Flachkopfschrauben (C4) und 4 Unterlegscheiben (C5) durch die seitlichen Löcher der linken hinteren Schienenbaugruppe (B1) in die Spurmittel-Verbindungsplatte (B11) ein und sichern Sie sie mit 1 Unterlegscheibe (C5) und 1 Hutmutter (C6) mit dem Inbusschlüssel (D1) und dem Schraubenschlüssel (D4).

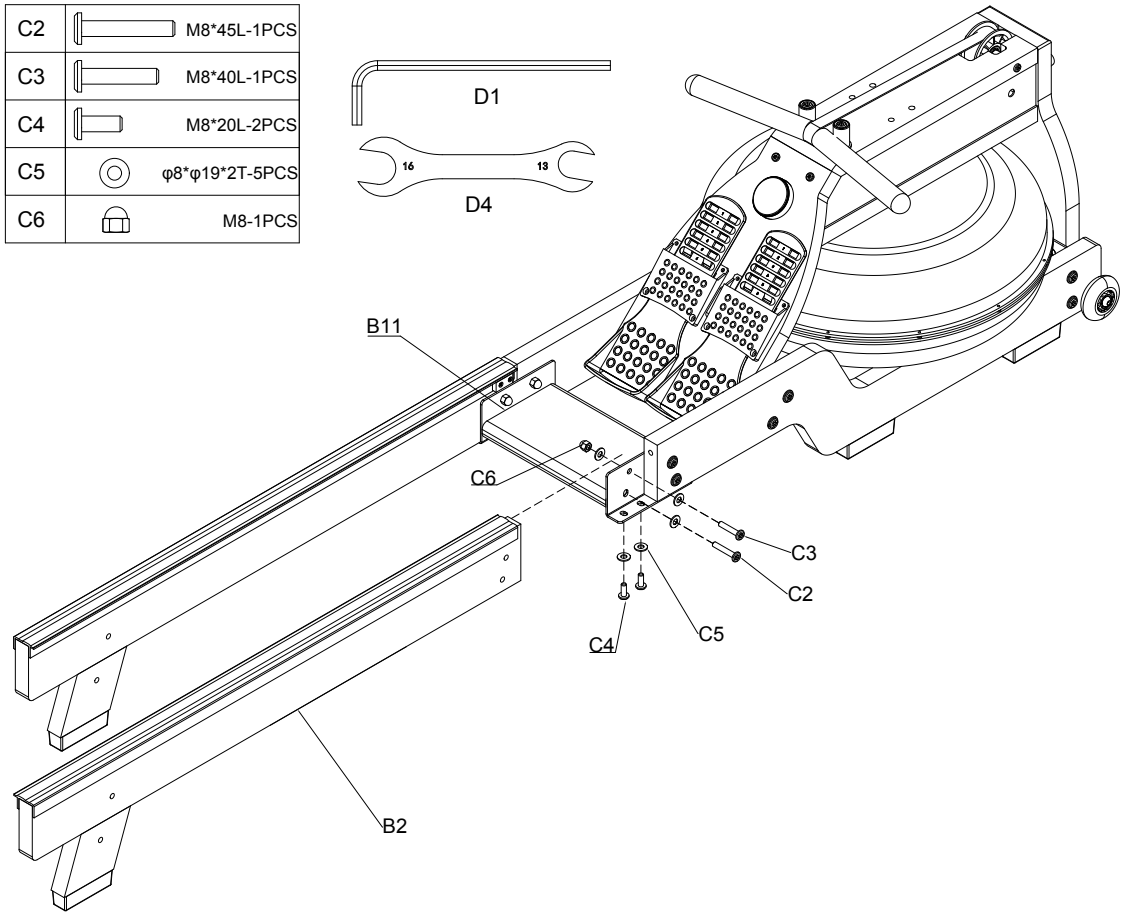
Hinweis: Noch nicht festziehen.



6.1 SCHRITT :4

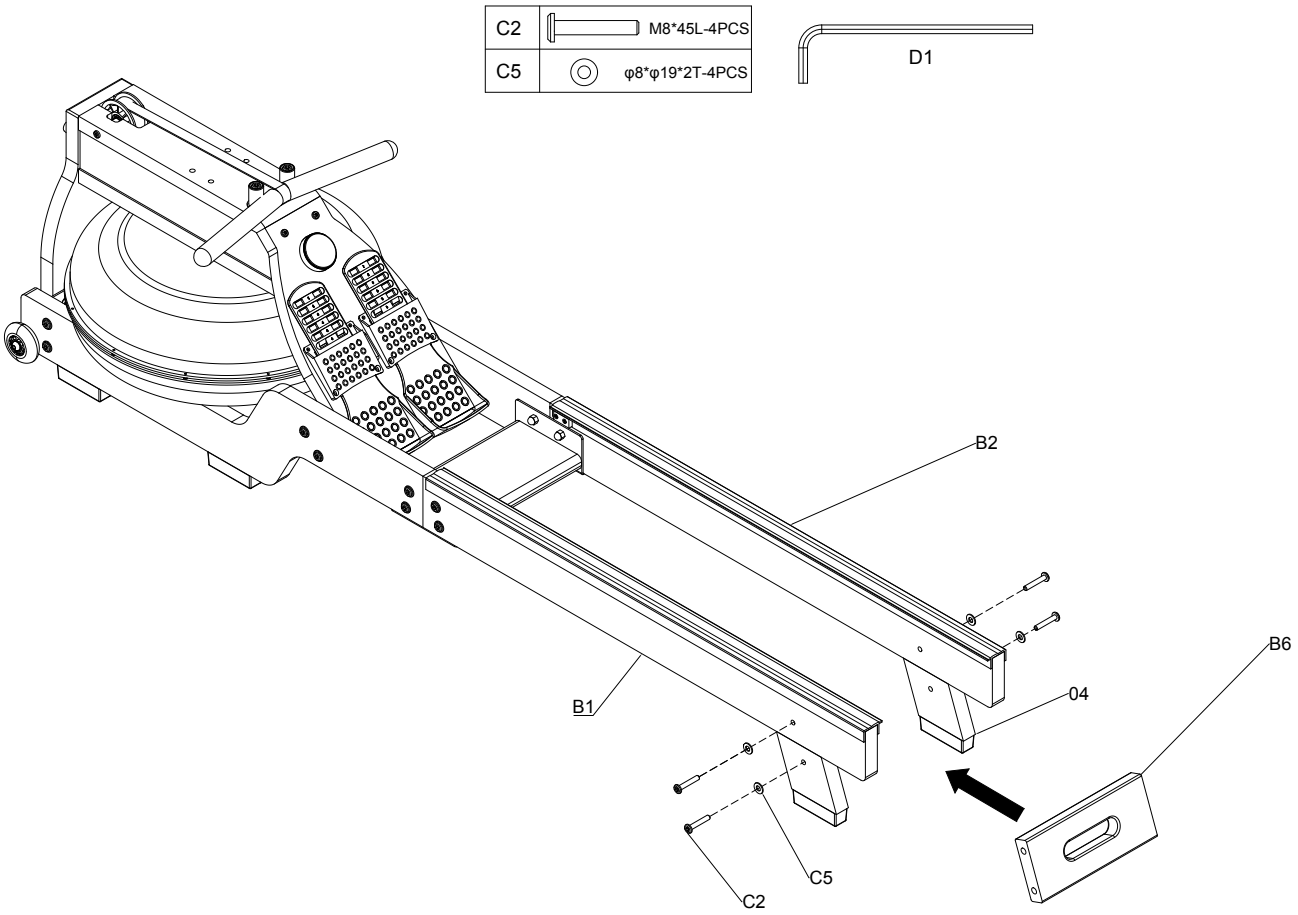
- Heben Sie die Verbindungsplatte der Spurmitte (B11) an und setzen Sie dann 1 Inbusschraube mit flachem Kopf (C2), 1 Sechskant-Flachkopfschraube (C3), 2 Sechskant-Flachkopfschrauben (C4) und 4 Unterlegscheiben (C5) durch die seitlichen Löcher der rechten hinteren Schienenbaugruppe (B2) in die Spurmittel-Verbindungsplatte (B11) ein und sichern Sie sie mit 1 Unterlegscheibe (C5) und 1 Hutmutter (C6) mit dem Inbusschlüssel (D1) und dem Schraubenschlüssel (D4).

Hinweis: Noch nicht festziehen.



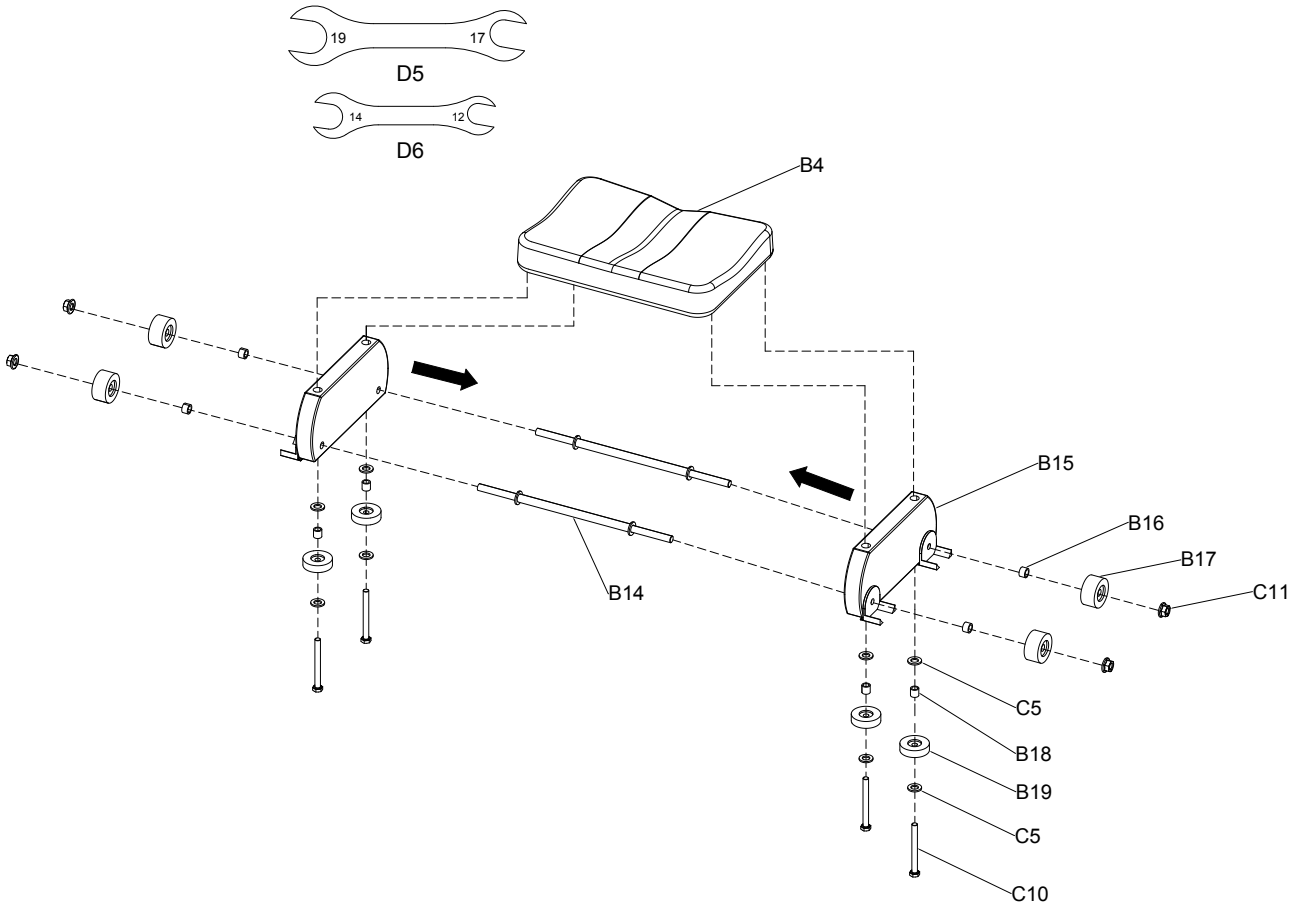
6.1 SCHRITT :5

- Entfernen Sie die Schienenverbindungsplatte (B6) und befestigen Sie dann 4 Sechskantschrauben (C2) und 2 Unterlegscheiben (C5) durch die Löcher der Fußplatte (04) und der linken/rechten hinteren Schienenbaugruppe (B1/B2) in den entsprechenden vorgefertigten Muttern auf der Schienenverbindungsplatte (B6) und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (D1) fest.



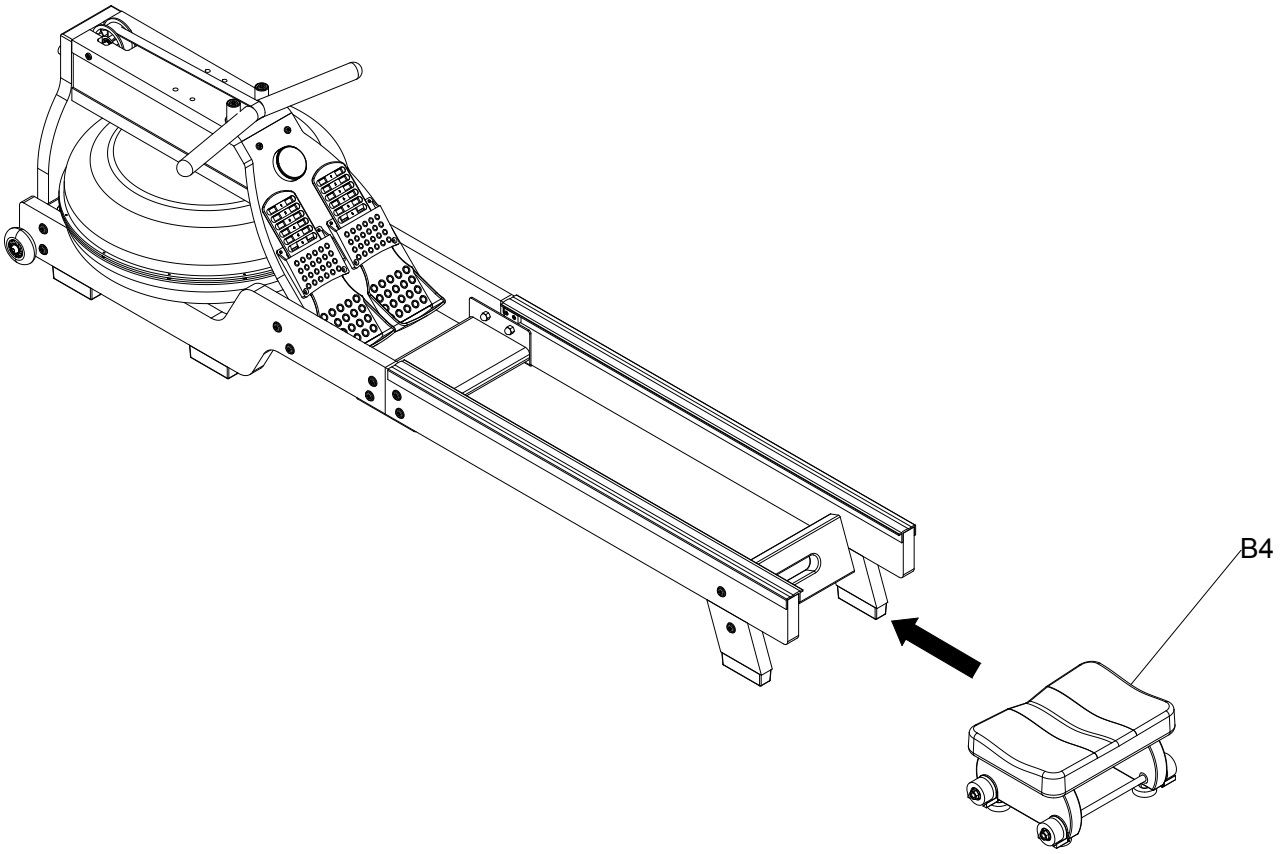
6.1 SCHRITT :6

- Installieren Sie die 2 Sitzkissenwellen (B14) zwischen den 2 Sitzkissenbefestigungsplatten (B15) und setzen Sie dann nacheinander 4 ϕ10 Distanzhülsen (B16), 4 Sitzkissen-Laufrollen (B17) und 4 Muttern (C11) auf die linke und rechte Seite und ziehen Sie sie mit den 2 Inbusschlüsseln fest (D2) fest.
- Verwenden Sie die 4 Sechskantschrauben (C10), um nacheinander die 4 Unterlegscheiben (C5), 4 Sitzkissen-Positionierungsräder (B19), 4 ϕ8-Distanzhülsen (B18) und 4 Unterlegscheiben (C5) zu durchlaufen und das Sitzkissen (B4) an den 2 Sitzkissen-Befestigungsplatten (B15) zu befestigen.



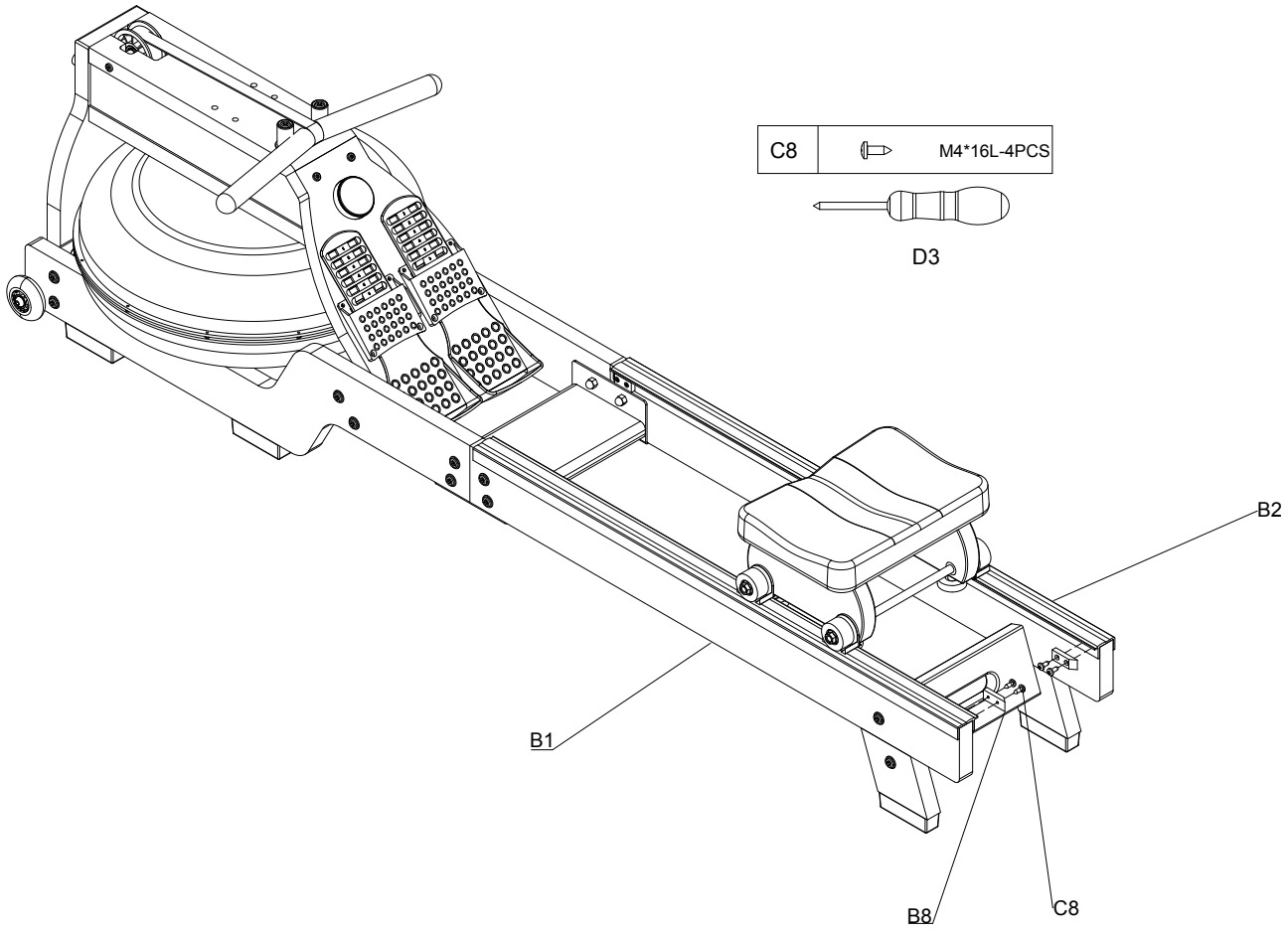
6.1 SCHRITT :7

- Schieben Sie das Sitzkissen (#B4) in der angegebenen Richtung in die Schiene.



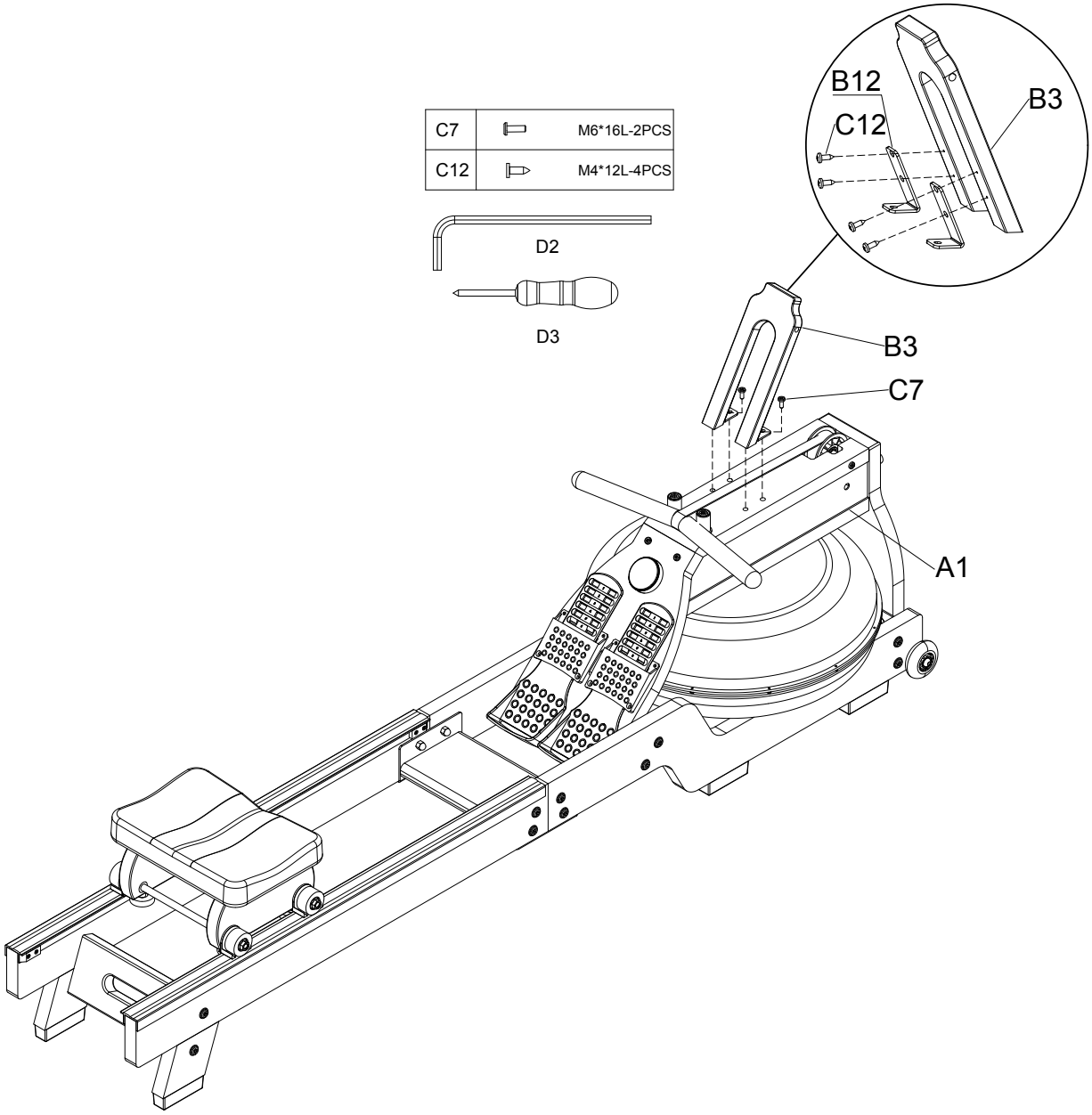
6.1 SCHRITT :8

- Befestigen Sie 2 Anschlagblöcke (B8) und 4 selbstschneidende Schrauben (C8) mit dem Schraubendreher (D3) am Ende der linken/rechten hinteren Schienenbaugruppe (B1/B2).



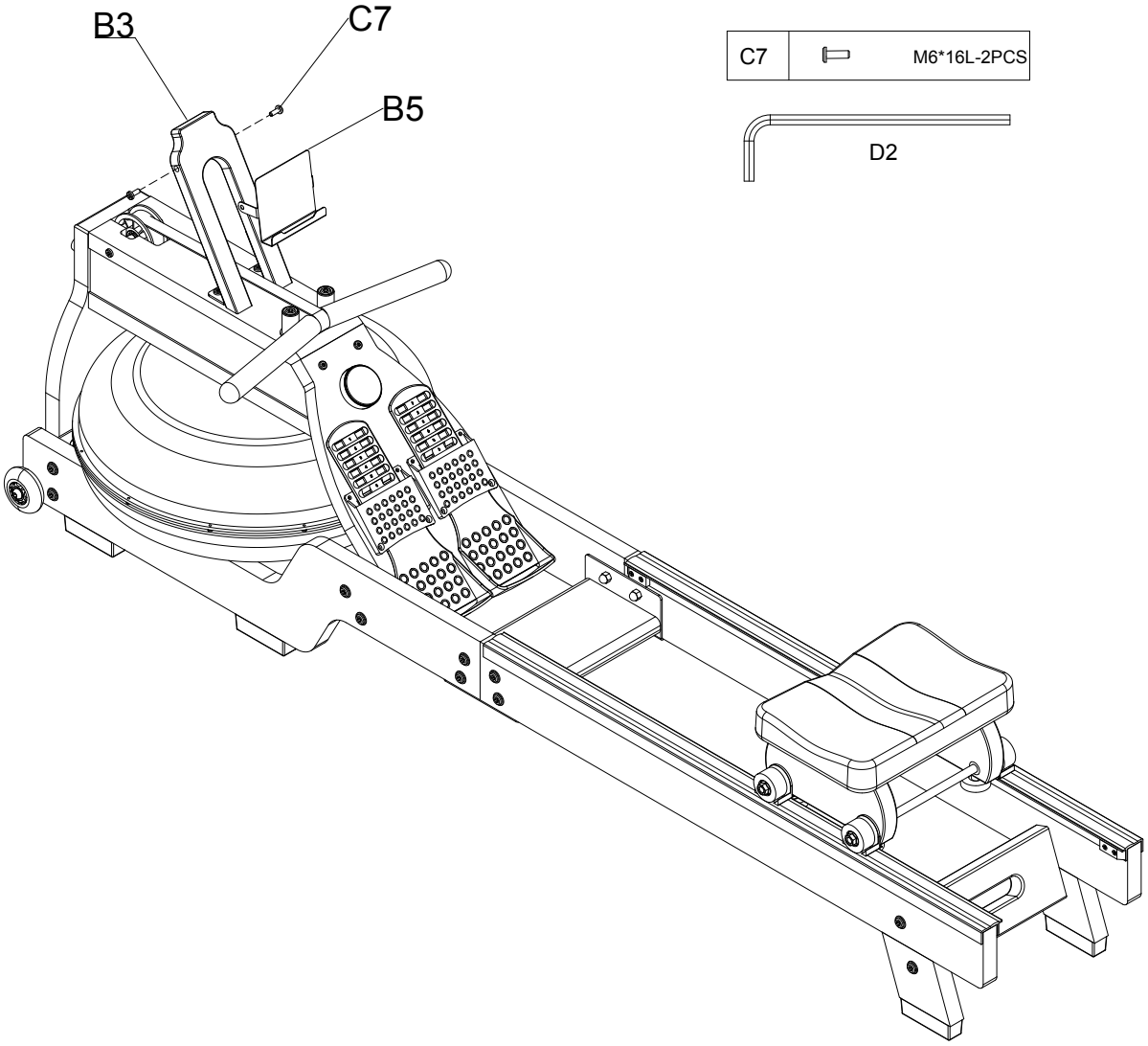
6.1 SCHRITT :9

- Befestigen Sie 2 L-förmige Verstärkungsplatten (B12) mit 4 Schrauben (C12) und dem Schraubendreher (D3) an der Halterungsbaugruppe (B3).
- Befestigen Sie die Halterungsbaugruppe (B3) mit 2 Schrauben (C7) und dem Inbusschlüssel (D2) an der Hauptbaugruppe (A1).



6.1 SCHRITT :10

- Befestigen Sie den Handyhalter (B5) mit 2 Schrauben (C7) und dem Inbusschlüssel (D2) an der Halterung (B3).



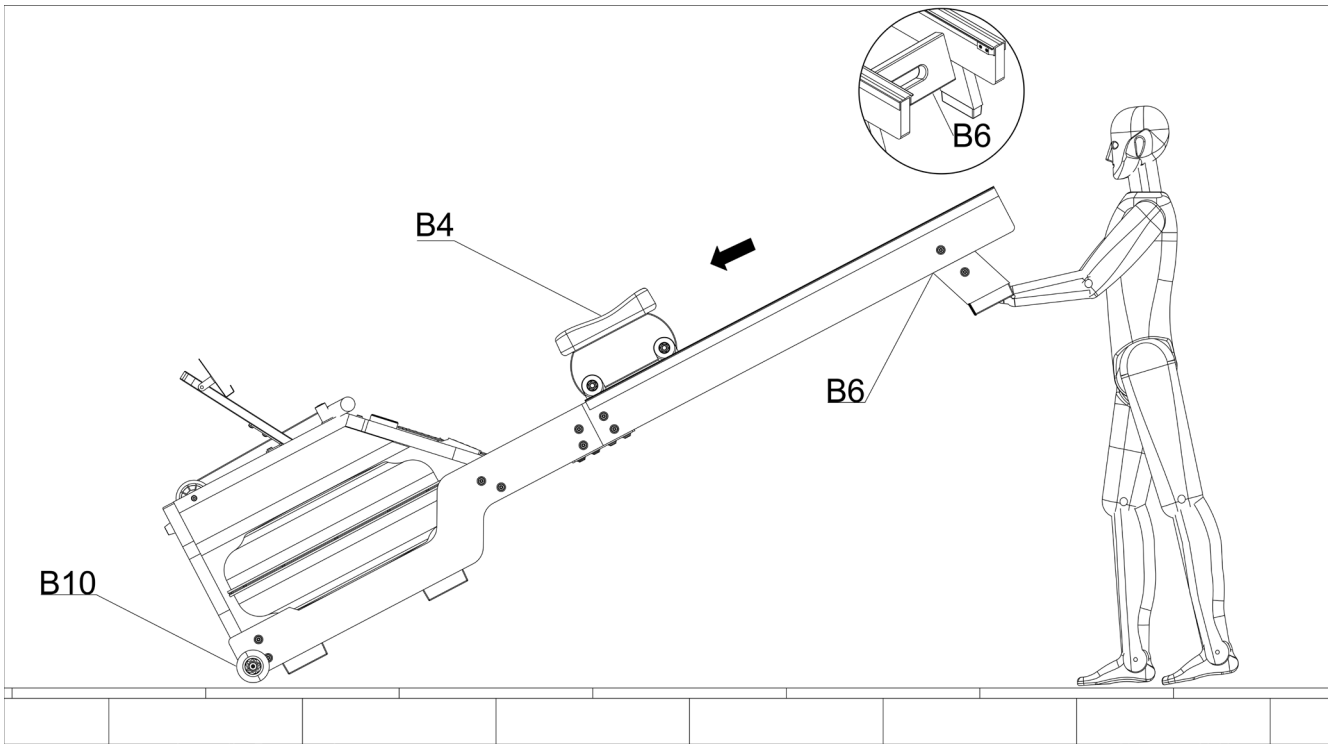
7. Produktübersicht

7.1 ANZEIGEFUNKTIONSTABELLE

Nr.	Artikel	Anzeige	Beschreibung
1	TEMPO	TEMPO	0 ~ 999 Anzeige für die Schlagfrequenz.
2	SPLIT	SPLIT	0 ~ 9999 Anzeige für die Schlaganzahl.
3	500M	/500M	00:00 ~ 99:59 Anzeige der benötigten Zeit für 500 m
4	SCAN	SCAN	Ist SCAN sichtbar, wechseln die Metriken im 3 Sekunden Takt. Drücken Sie auf den Knauf um die aktuelle Metrik zu fixieren.
5	Geschwindigkeit		0.0 ~ 999.9 km/h Anzeige für die Geschwindigkeit

6	Zeit		00:00 - 99:59 Anzeige der Zeit.

Bewegen und Aufbewahren

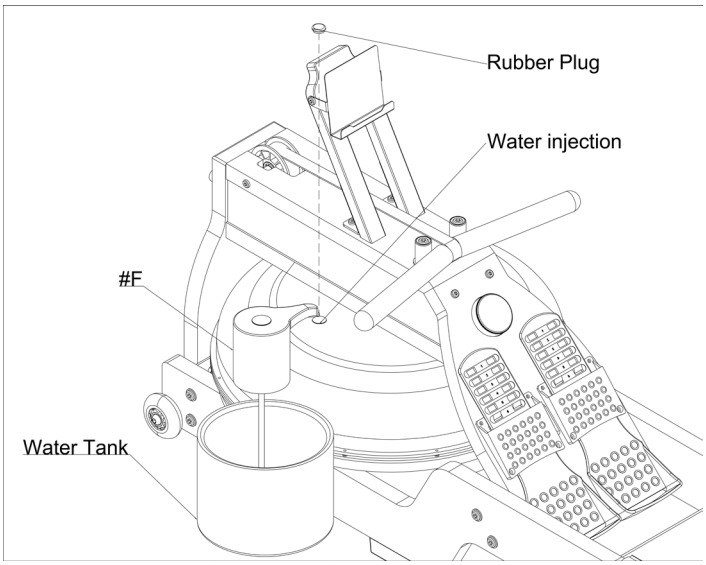


- Bewegen Sie zunächst das Sitzkissen (#B4) nach vorne, um zu verhindern, dass es beim Zusammenklappen schnell herunterfällt und das Gerät beschädigt.
- Drücken Sie die Schienenverbindungsplatte (#B6) mit der Hand nach unten, bis die PU-Laufrollen (#B10) am vorderen Ende der Schiene den Boden berühren. Anschließend können Sie das Gerät an den gewünschten Ort bewegen.

8. Wasserbefüllung und Verwaltung

8.1 WASSERBEFÜLLUNG

Hinweis : Beim Befüllen mit Wasser ein trockenes Tuch unter den Tank legen, um ein Durchnässen des Bodens und der Teppiche zu vermeiden.



Schritte:

- Entfernen Sie den Gummistopfen oben am Tank.
- Stellen Sie einen großen Eimer Wasser neben das Rudergerät und führen Sie den Wasserpumpenschlauch in den Tank, wobei das untere Ende im Tank liegt.
- Starten Sie die Motorwasserpumpe, um mit dem Befüllen zu beginnen; prüfen Sie dabei die eingefüllte Wassermenge an der Wasserstandsanzeige an der Seite des Tanks.
- Vorsicht! Nicht überfüllen.
- Schalten Sie die Wasserpumpe aus, wenn die gewünschte Füllmenge erreicht ist.
- Achten Sie darauf, dass der Gummistopfen wieder eingesetzt wird.

Hinweis : Falls das Leitungswasser von schlechter Qualität ist, wird empfohlen, destilliertes Wasser statt Leitungswasser zu verwenden. **Es werden ca. 14,5 L destilliertes Wasser für den Tank benötigt.**

9. Trainieren

9.1 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!**

Die Rudermaschine ermöglicht effektives Training mit Unterstützung ihrer eigenen App.

Für alle Trainingsarten muss das Gerät eingeschaltet sein.

9.2 DEN ZIELPULS AUSWÄHLEN UND ÜBERWACHEN

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen.

Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:

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

- **Überanstrengung verhindern! Individuellen, aktuellen Fitness-Level stets respektieren. Auf körperliche Signale achten!**
- **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Die Trainingsziel-Bereiche sind nur durchschnittliche Vorgaben, die an die individuelle Konstitution angepasst werden müssen. Medizinisch fundierte Unterstützung wird hierbei empfohlen!**

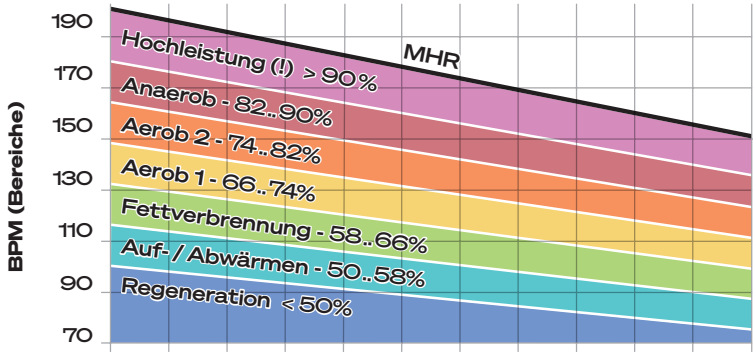
Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

- In der unteren Grafik wählen Sie Ihr ungefähres Alter aus.
- Darunter wird als Schätzwert Ihr ungefährer, alterstypischer Maximalpuls (MHR) angezeigt.

Über die **Auswahlgrafik A** bestimmen Sie Ihren **Zielpulsbereich**.

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach oben in den farblichen Bereich, der Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Gehen Sie dann gerade nach links, und lesen Sie auf der Skala ungefähr den Zielpuls ab.

A. Auswahlgrafik



Über die **Auswahltabelle B können** Sie einen Mittelwert für den **Zielpuls** bestimmen. Hierzu:

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach unten in die Tabellenzeile, die Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Lesen Sie den Zahlenwert ab. Er ist ein Richtwert, den Sie als Zielpuls verwenden können.

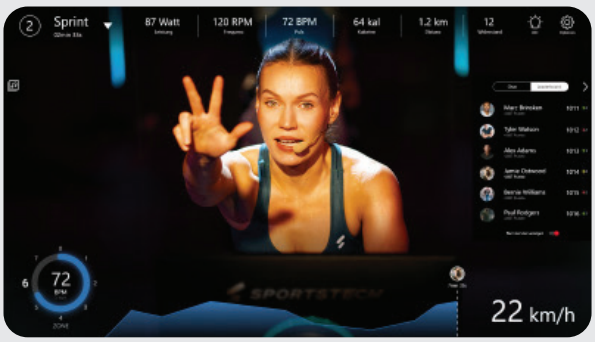
B. Auswahltabelle

ALTER	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensität	BPM (Durchschnittswerte)										
Hochleistung (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fettverbrennung 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Auf- / Abwärmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

9.3 SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*n
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!



Hier informieren:
https://sportstech.link/app-download

9.4 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 Sis 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.

9.5 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:

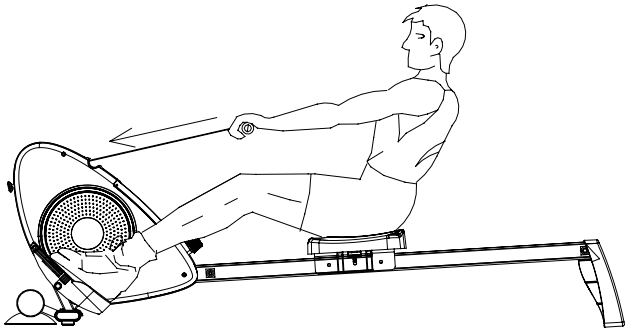
- Beginnen Sie mit einer kurzen Trainingseinheit bei geringem Intensitäts-Level (geringer Widerstand). Für die ersten Trainingseinheiten können 5 Minuten ausreichen. Nach mehreren Wochen oder Monaten Training sind Trainingsdauern von 15 bis 20 Minuten möglich. Versuchen Sie jedoch nicht, dies zu schnell 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.

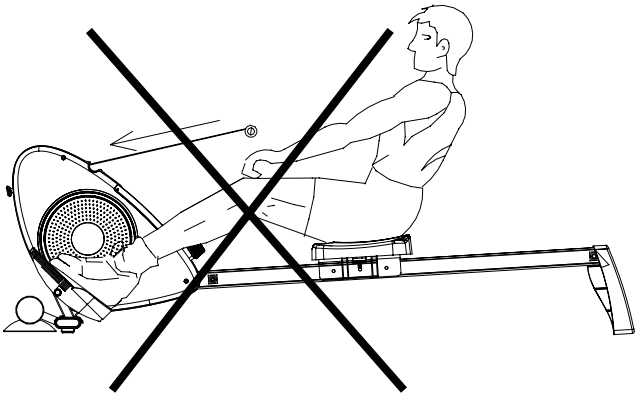
TRAININGSZIELE

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 Seite (Abb. 3).

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.

- Setzen Sie sich wie in Abb. 4 gezeigt, mit gestreckten Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und

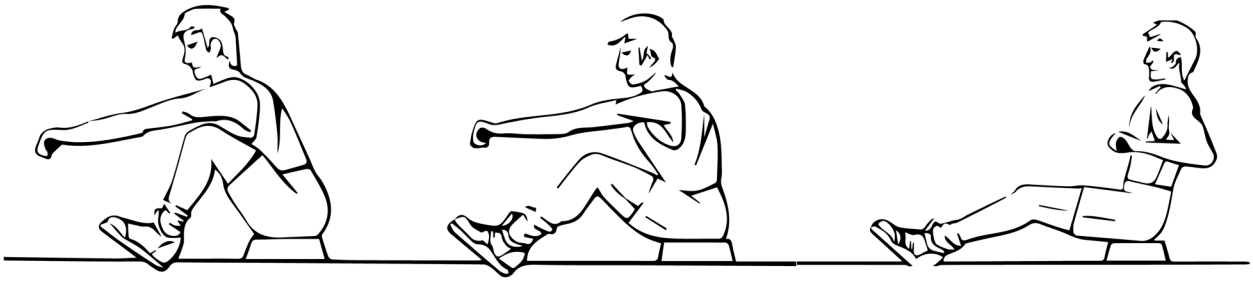


Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3

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 erreichen (Abb. 7.)

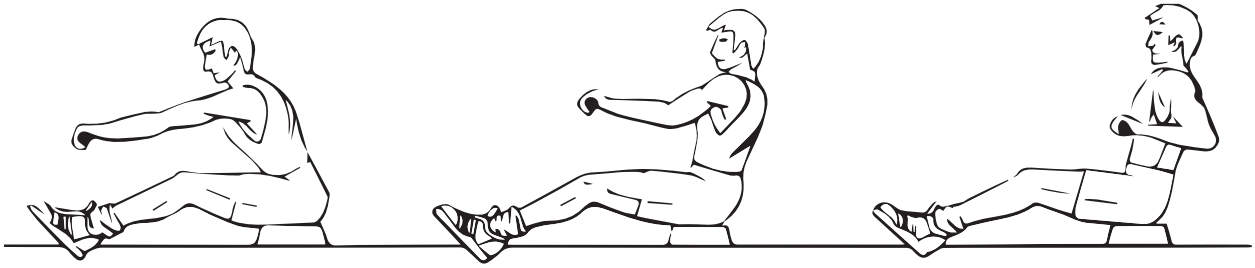


Fig. 4 Fig. 5 Fig. 6

- 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 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

Fig. 7 Fig. 8 Fig. 9

zu zwingen.

Während Ihre Fittnes 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.

10. 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 Kundendiesnt 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.**

10.1 REINIGUNG

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

10.2 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 DISTILLIERTES Wasser!) Wenn Sie das Gerät für längere Zeit nicht benutzen, lassen Sie das Wasser ab. Stellen Sie den Tank nicht direkt in die Sonneinstrahlung 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.

10.3 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.

11. 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.

ELEKTROGERÄTE RÜCKNAHME

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 Elektroaltge räte 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-Liebknecht-Straße 7

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

BATTERIEN RÜCKNAHME

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-Liebknecht-Straße 7; 10178 Berlin
- 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 Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

1. Scope of delivery 32
2. Technical Data 32
3. Exploded view / Spare parts list 32
4. Conformity 33
5. Safety Instructions 33
6. Installation Instructions 36
7. Product overview 45
8. Water Injection and Management 51
9. Training 51
10. Cleaning & Maintenance 56
11. Disposal 57

This manual represents a status at press date.
It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

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	25 Kg
Physical dimensions (LxBxH)	192×52×69 cm
Maximum permissible weight of the user	120 kg
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 4.1 or higher, WiFi 2.4 & 5 GHz
Radio transmission protocols for pulse signal	Bluetooth

TECHNICAL DATA OF POWER SUPPLY		
Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	Xiamen Invcy Electronics Co.,Ltd. 1F/3F-5F,BLDG5,No.943-5,TongLong 2nd Rd,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an),Xiamen,361000,P.P.China	
Model Identifier	IVP0900-1000WG	
	Nominal value	Unit
Input Voltage	100..240	V AC
Input AC Frequency	50..60	Hz
Output Voltage	9.0	V DC
Output Current	1.0	A
Output Power	9.0	W
Average active efficiency	90	%
Efficiency at light load (10%)	90	%
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/WRX500_spareparts

4. Conformity

Sportstech Brands Holding hereby declares that the radio system type WRX500 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/WRX500_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 the 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 detergents. 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

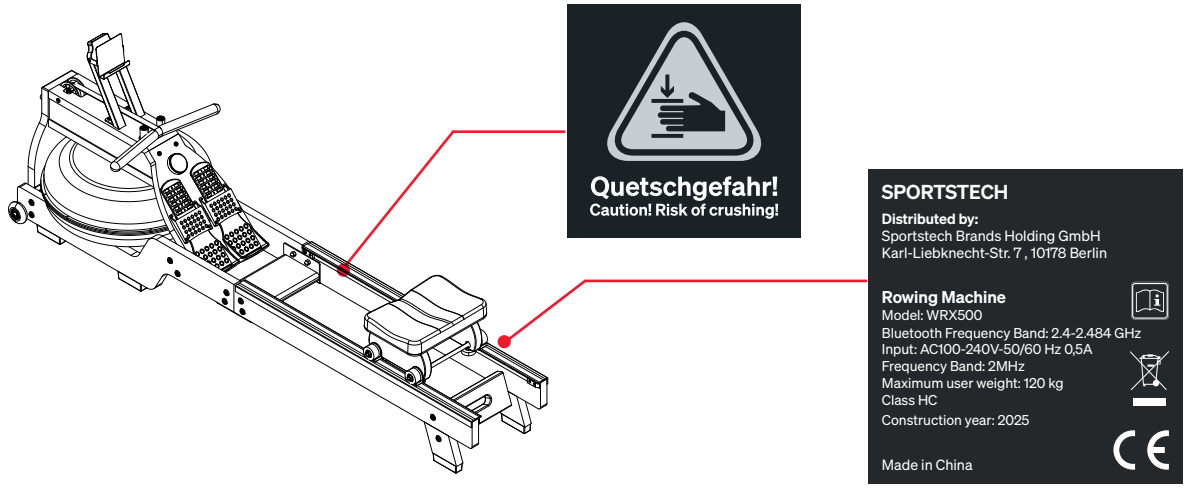
Continued from previous page

- 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

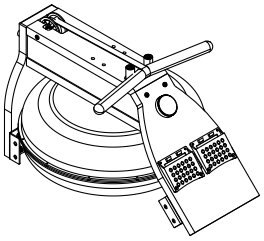
The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.

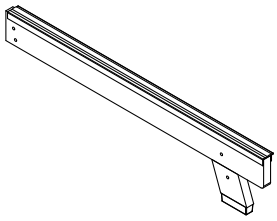


6. Installation Instructions

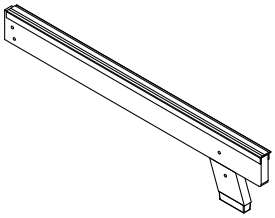
- Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!
- Check the tightness again before each training session!
- Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.
- Also perform the adjustment of heavy assemblies (e.g. the front tube with monitor) with a second adult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



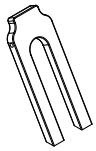
#B4 Seat Cushion ×1



#B5 Cellphone Holder ×1

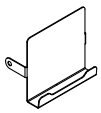


#B6 Rail Connection Plate ×1

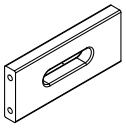


#B7 Front Assembly ×2

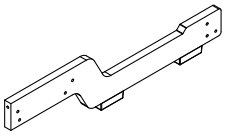
#B8 Stop Block ×2



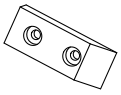
#B9 Reinforce L-shaped Plate×2



#B10 PU Rolling Wheel ×2



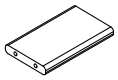
#B11 Track Center Connection Plate ×1



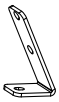
#B12 Reinforce L-shaped Plate×2

#B13 Pedal Plate×2

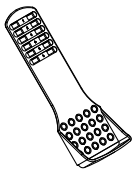
#B14 Seat cushion shaft ×2



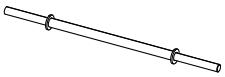
#B15 Seat Cushion Fixing Plate ×2



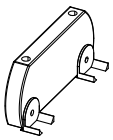
#B16 φ10 Spacer Sleeve ×4



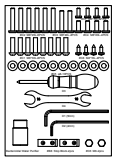
#B17 Seat Cushion Moving Wheel ×4



#B18 φ8 Spacer Sleeve ×4



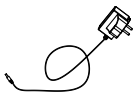
#C Screw & Kit ×1

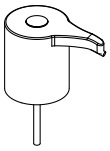


#D Power Adapter ×1

#F Water Pump ×1

#B19 Seat Cushion Positioning Wheel ×4

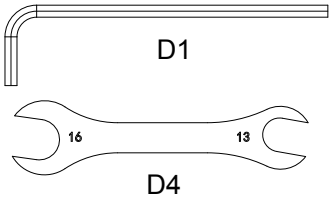


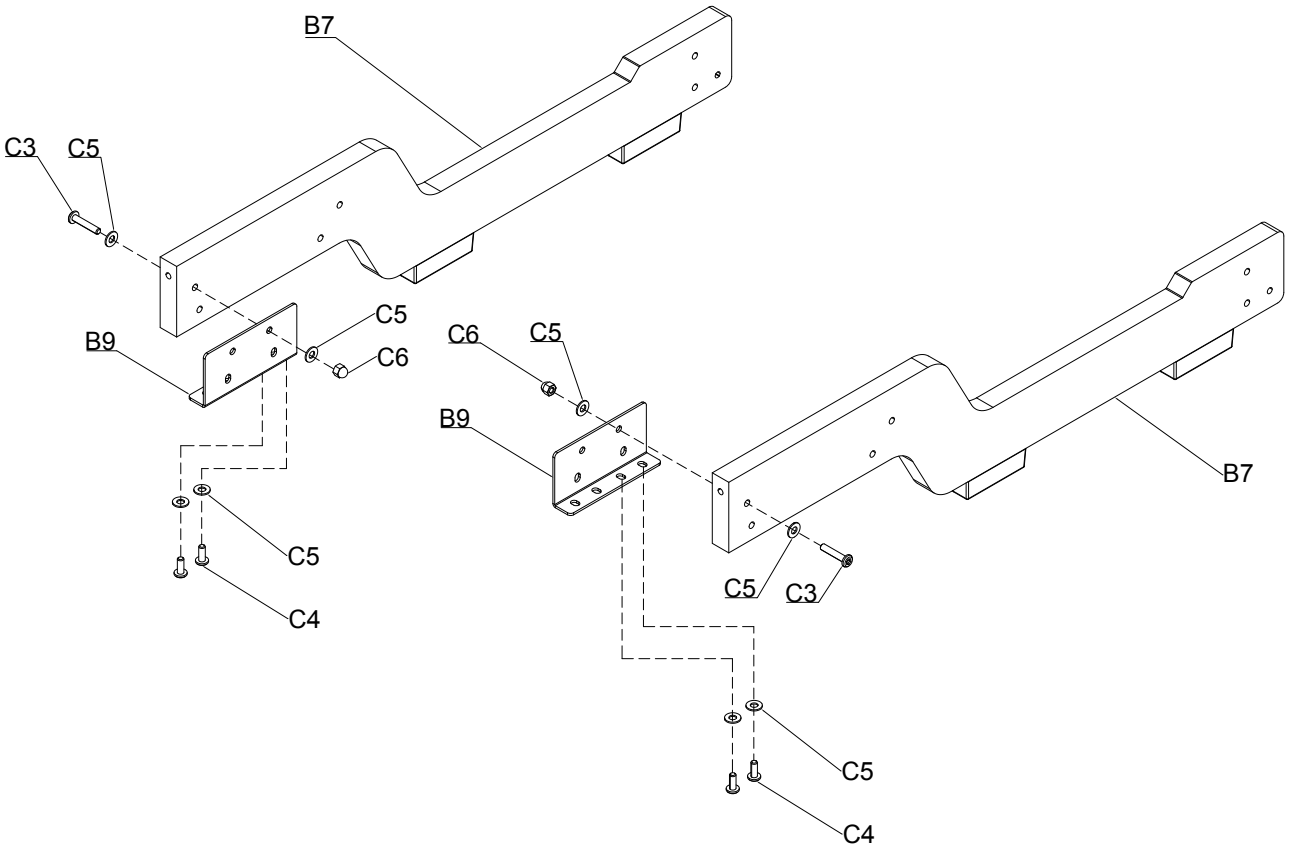


6.1 STEP :1

- Lift 2 Front Assembly(B7) up,and then insert 1 Allen Flat Head Screws (C3),2Washers(C5),1 Cap Nuts(C6) and 2 Allen Flat Head Screws (C4),2 Washers(C5)to Fix the Reinforce Lshaped Plate(B9) on both the left and right sides of 2 Front Assembly(B7) by the Allen Wrench(D1) and the Wrench(D4) .

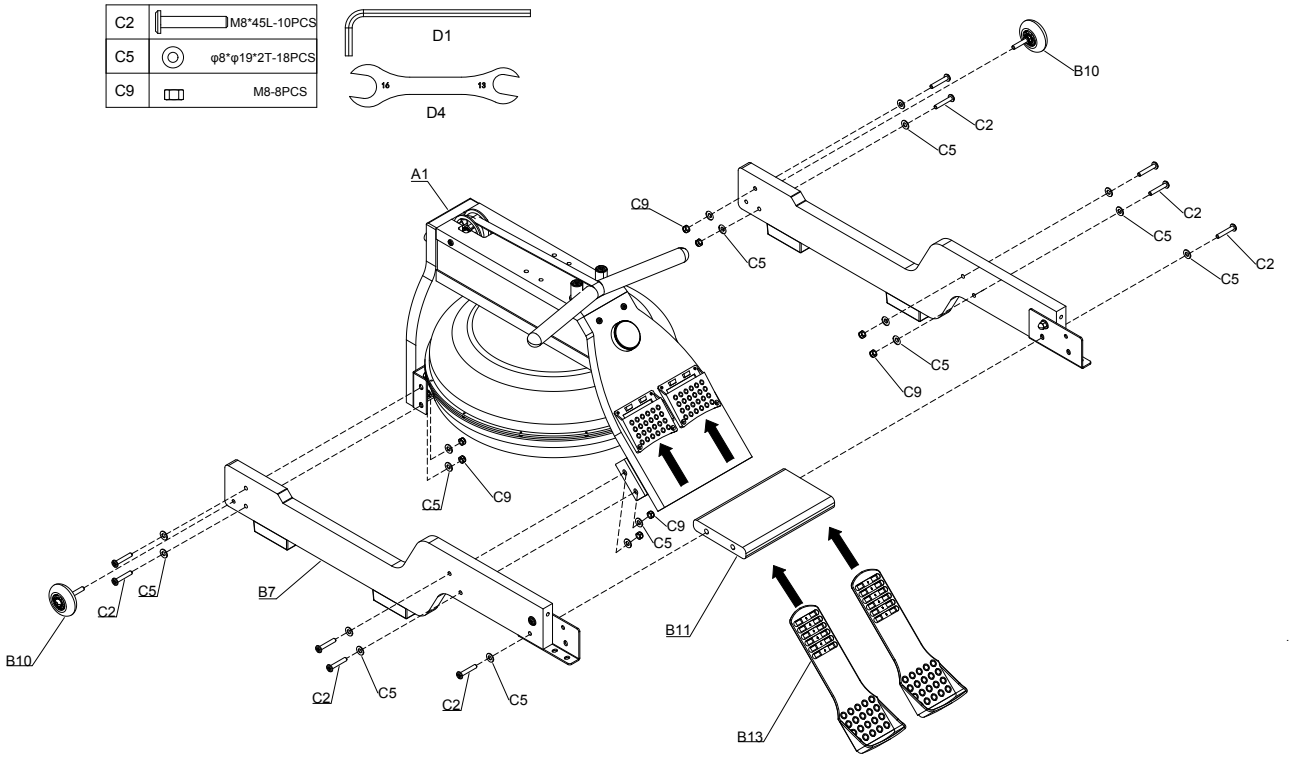
C3	M8*40L-2PCS
C4	M8*20L-4PCS
C5	φ8*φ19*2T-8PCS
C6	M8-2PCS





6.1 STEP :2

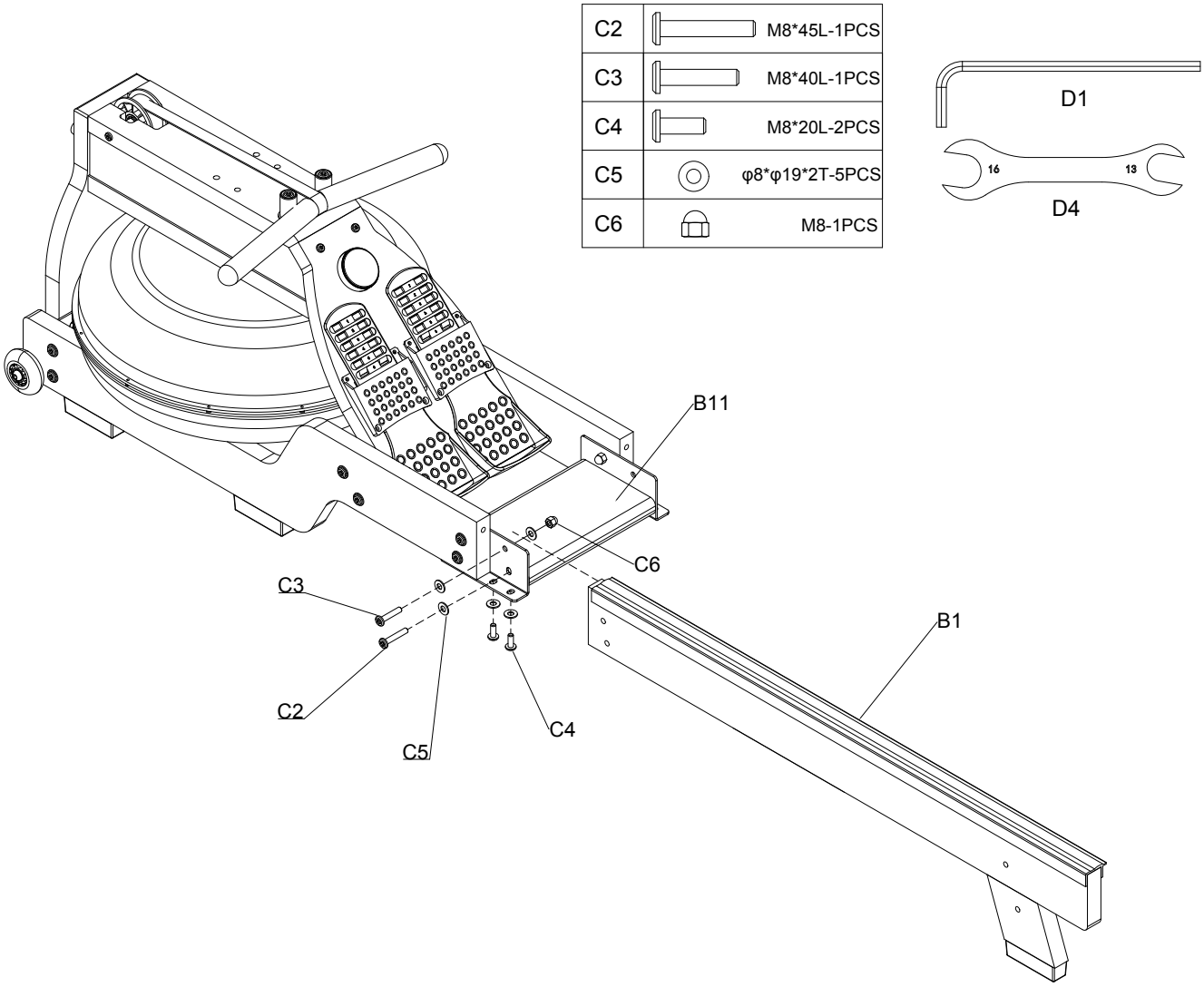
- Install the Front Assembly Assembly(B7) onto the Main Frame(A1) vertically with 4 Allen Flat Head Screws(C2) ,4 Washers(C5) and 4 Nuts(C9), tighten them by the Allen Wrench(D1) and the Wrench(D4). Note: Do not lock it tightly yet.
- Install the 2 PU Rolling Wheel(B10) onto both the left and right sides of the Front Assembly Assembly(B7) tighten them by the Allen Wrench(D1).
- Install the Track Center Connection Plate between the 2 Front Assembly Assembly(B7) with 2 Allen Flat Head Screws(C2) and 2 Washers(C5), tighten them by the Allen Wrench(D1).
- Install the 2 Pedal Plate(B13) in the Main Frame(A1) in the direction indicated by the arrow in the diagram.



6.1 STEP :3

- Lift the Track Center Connection Plate(B11) up, and then insert 1 Allen Flat Head Screws (C2), 1 Allen Flat Head Screws (C3),2 Allen Flat Head Screws (C4) and 4 Washers(C5)respectively through the side holes of Left Rear Rail Assembly(B1) to the Track Center Connection Plate(B11) and lock upon 1 Washers(C5),1 Cap Nuts(C6) by the Allen Wrench(D1) and the Wrench(D4) .

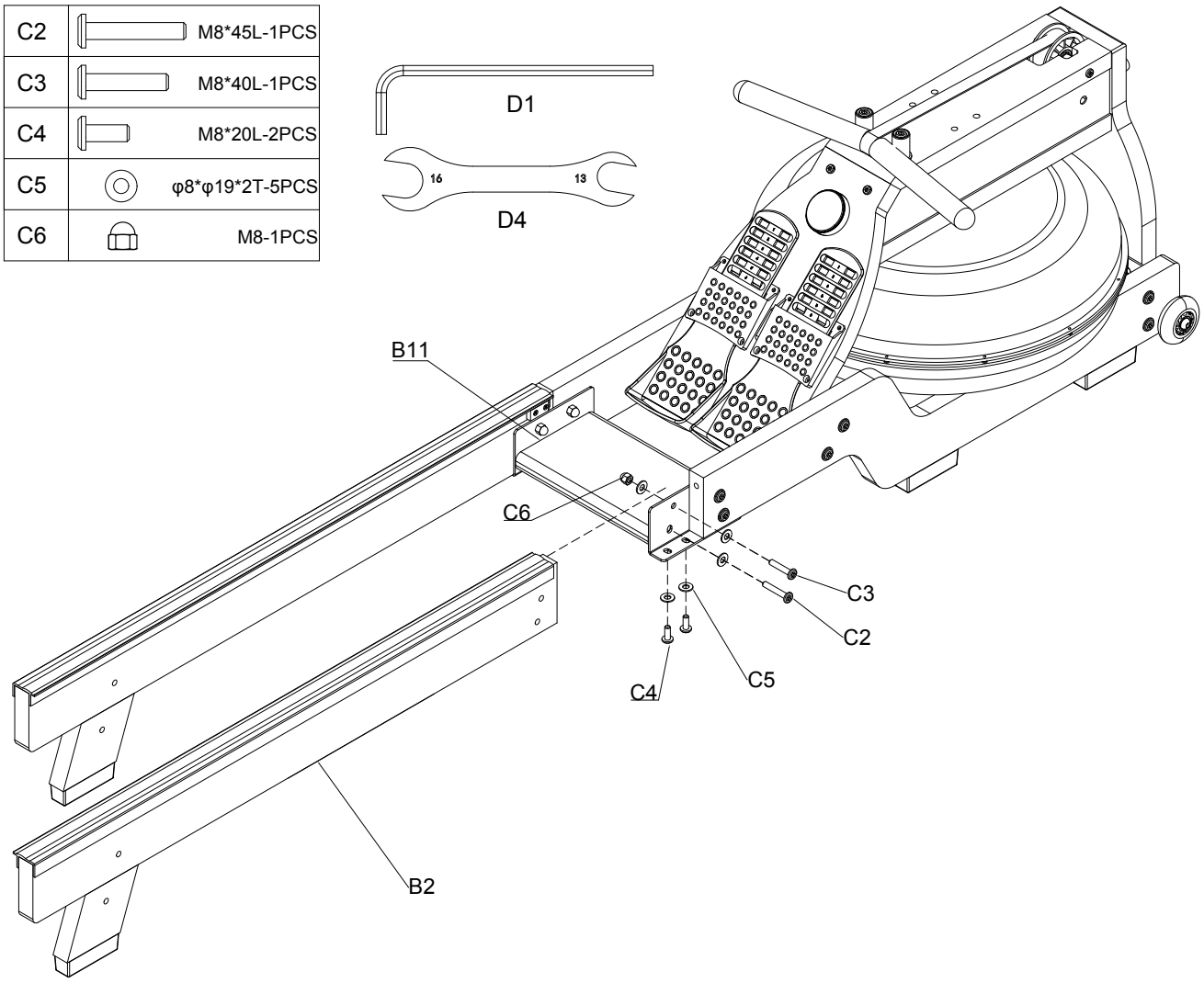
Note: Do not lock it tightly yet.



6.1 STEP :4

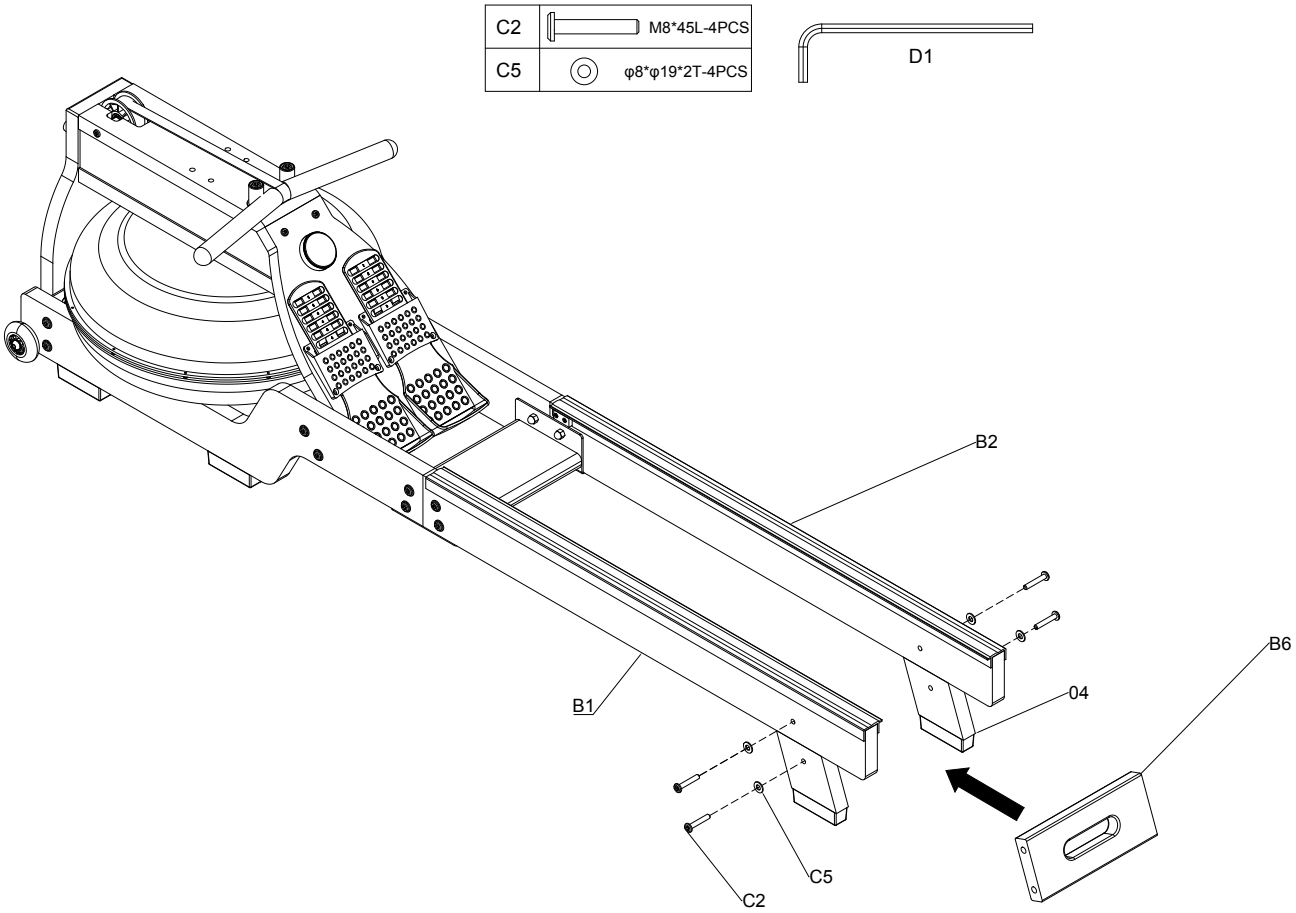
- Lift the Track Center Connection Plate(B11) up, and then insert 1 Allen Flat Head Screws (C2), 1 Allen Flat Head Screws (C3),2 Allen Flat Head Screws (C4) and 4 Washers(C5)respectively through the side holes of Right Rear Rail Assembly(B2) to the Track Center Connection Plate(B11) and lock upon 1Washers(C5),1 Cap Nuts(C6) by the Allen Wrench(D1) and the Wrench(D4) .

Note: Do not lock it tightly yet.



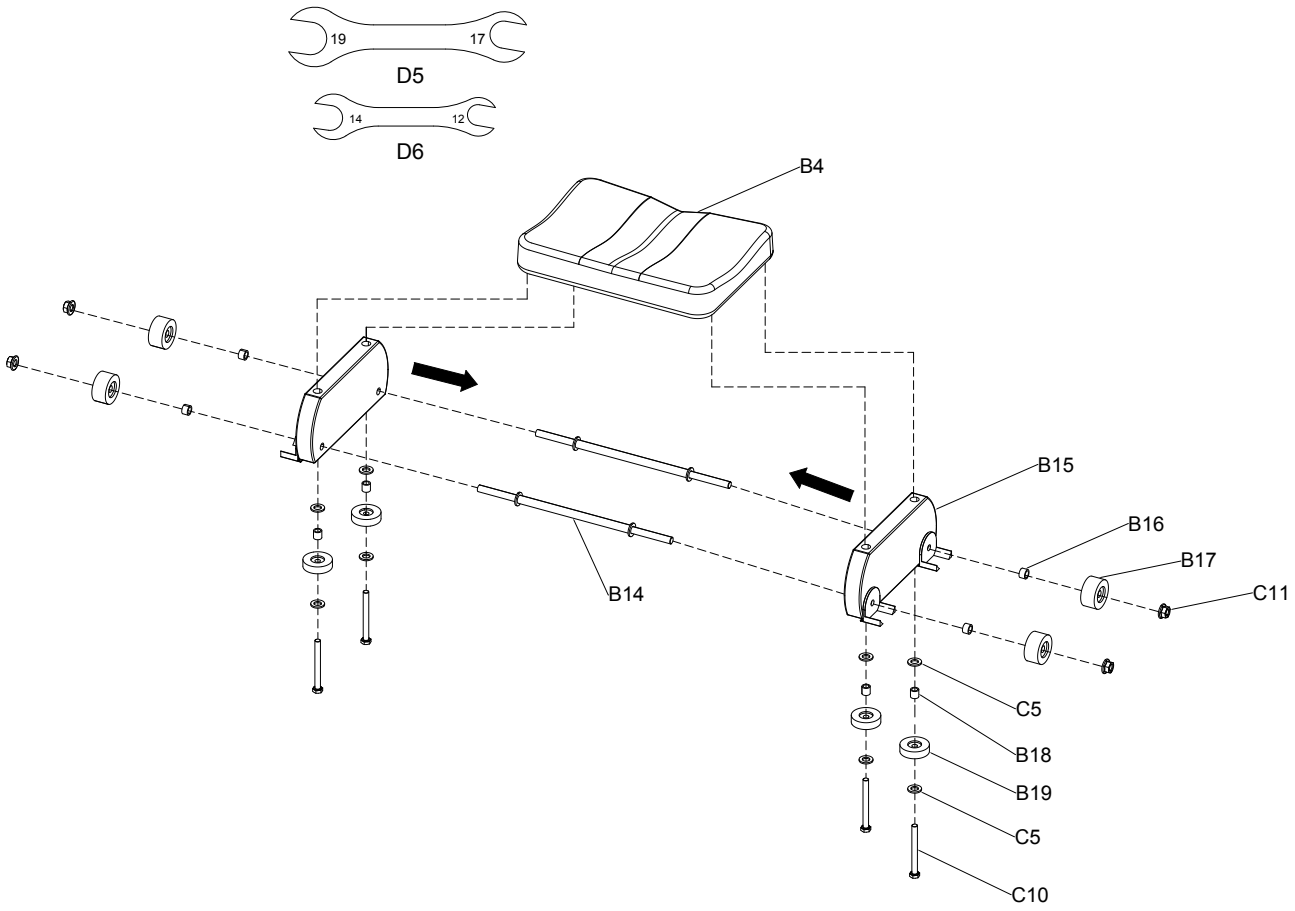
6.1 STEP :5

- Take out the Rail Connection Plate(B6), then lock 4 Hexagon Socket Flat Head Screws (C2) 2 Washers (C5) through the holes of Foot Plate(04) and Left/Right Rear Rail Assembly(B1/B2) into the corresponding pre-built nuts on the Rail Connection Plate(B6), and tighten it with the Allen Wrench(D1).



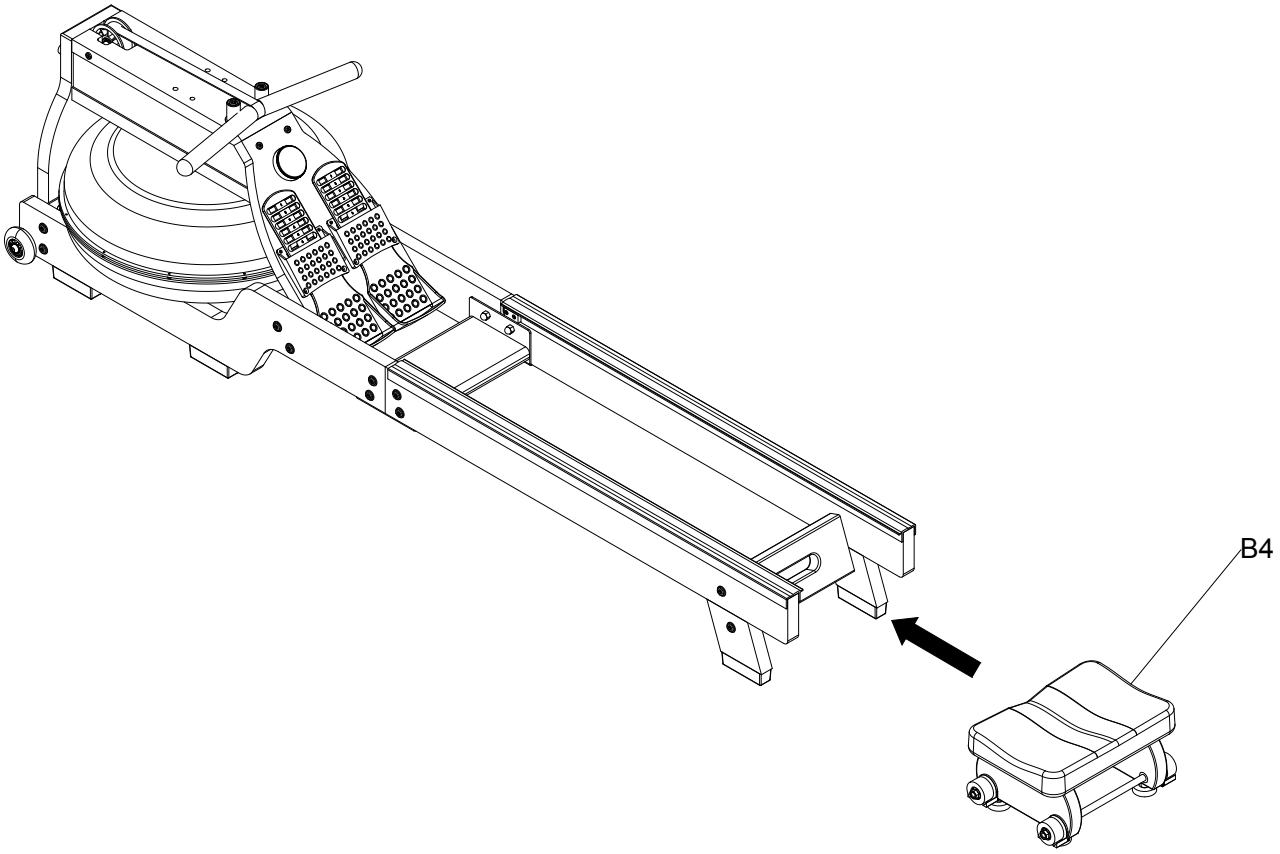
6.1 STEP :6

- Install the 2 Seat cushion shafts(B14) between the 2 Seat Cushion Fixing Plates(B15), and then place 4 ϕ10 Spacer Sleeves(B16), 4 Seat Cushion Moving Wheels(B17) and 4 Nuts(C11) on the left and right sides respectively one by one in sequence,and tighten it with the 2 Allen Wrench(D2).
- Use the 4 Hex Head Bolts(C10) to pass through the 4 Washers (C5) ,4 Seat Cushion Positioning Wheels (B19),4 ϕ8 Spacer Sleeves(B18) and 4 Washers(C5) in sequence to fix the Seat Cushion (B4) to the 2 Seat Cushion Fixing Plates (B15).



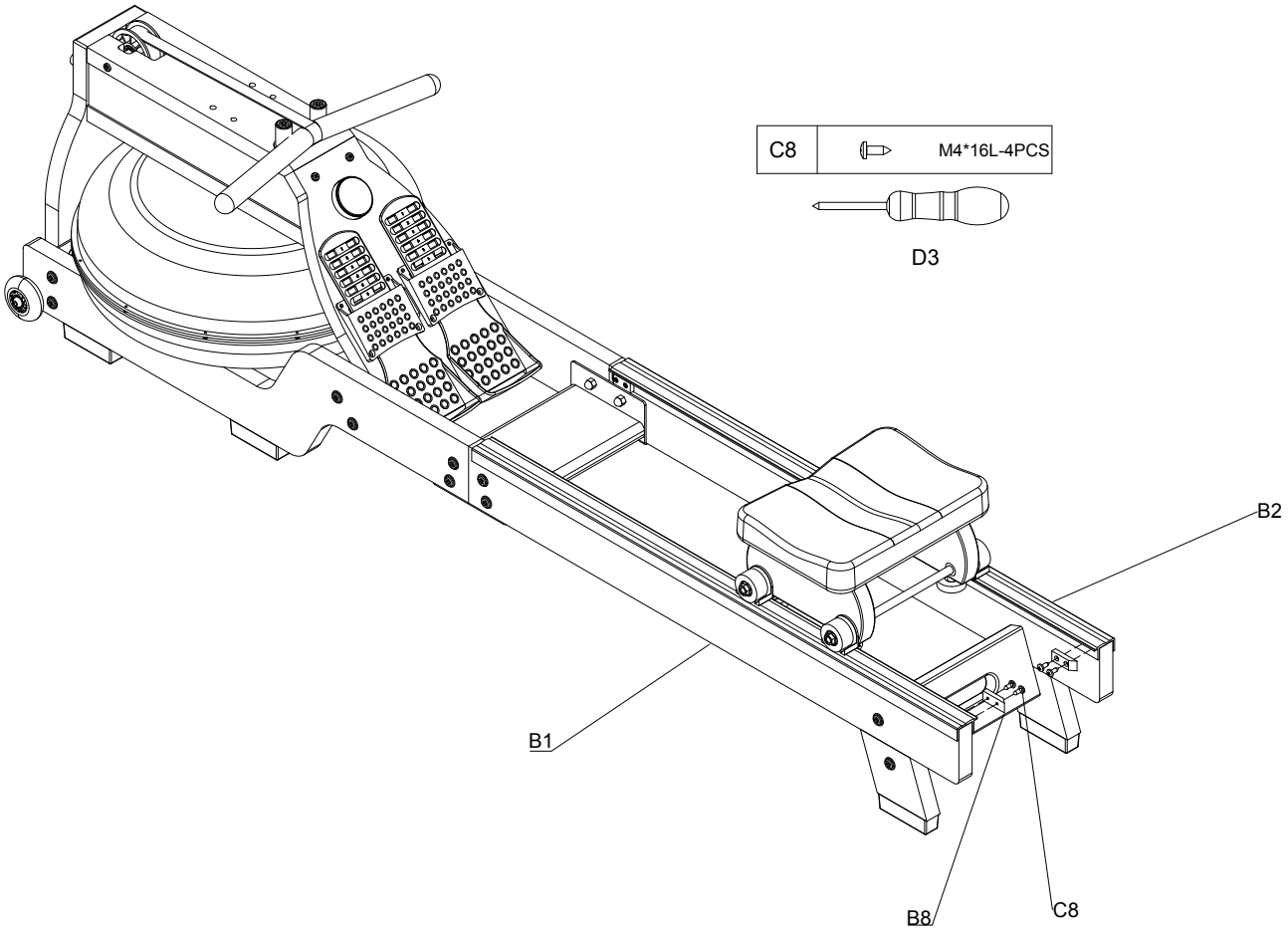
6.1 STEP :7

- Slide the Seat Cushion(#B4) into the track through the direction shown



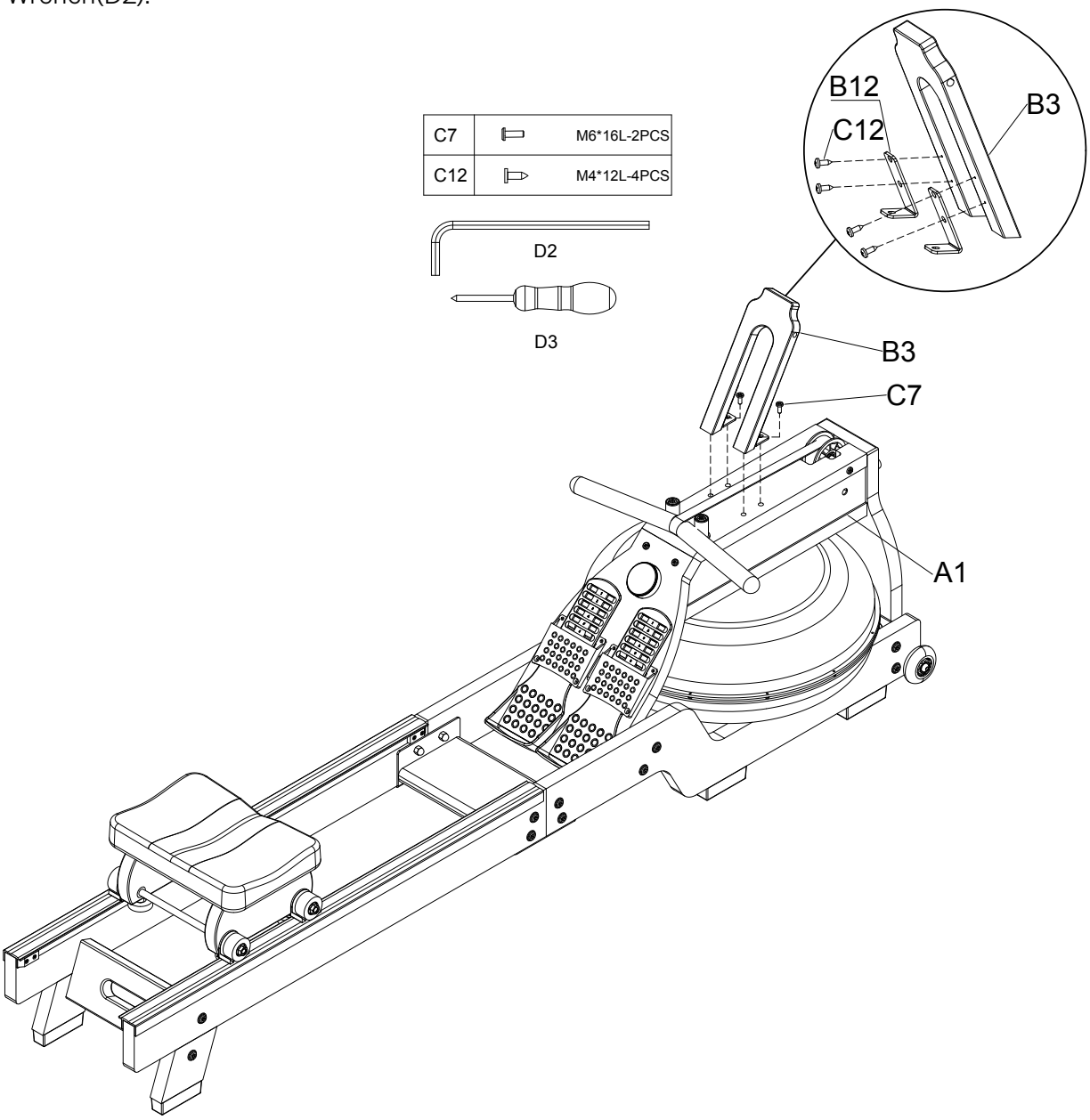
6.1 STEP :8

- Install 2 Stop Block(B8) and 4 SelfTapping Screws(C8) in the end of the Left/Right Rear Rail Assembly(B1/B2) with the Screwdriver(D3).



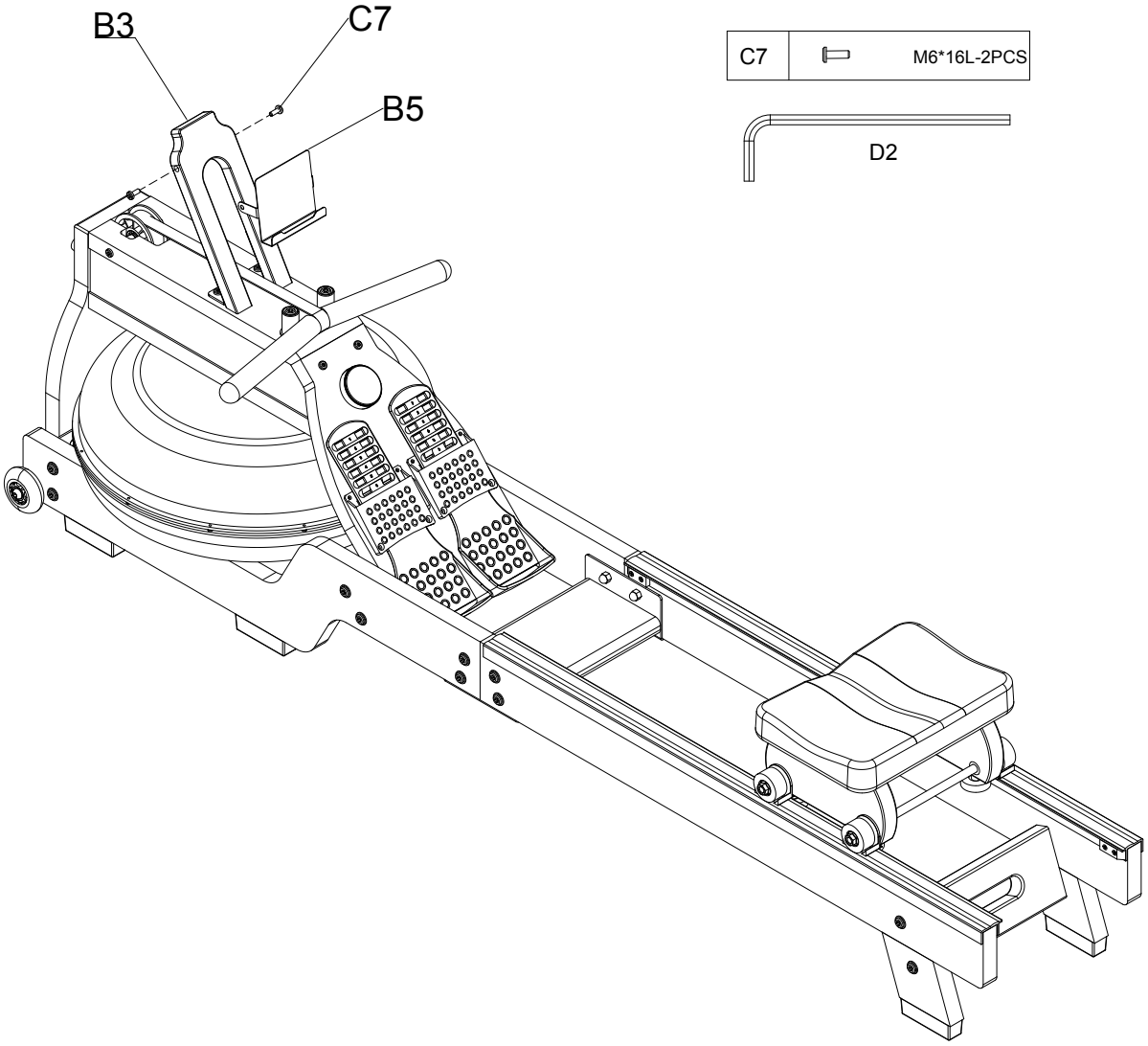
6.1 STEP :9

- Use 4 Screws(C12) to lock 2 Reinforce Lshaped Plate(B12) on the Bracket Assembly(B3) with the Screwdriver (D3).
- Use 2 Screws(C7) to lock the Bracket Assembly(B3) on the Main Assembly(A1)with the Allen Wrench(D2).



6.1 STEP :10

- Use 2 Screws(C7) to lock the Cellphone Holder(B5) on the Bracket Assembly(B3)with the Allen Wrench(D2).



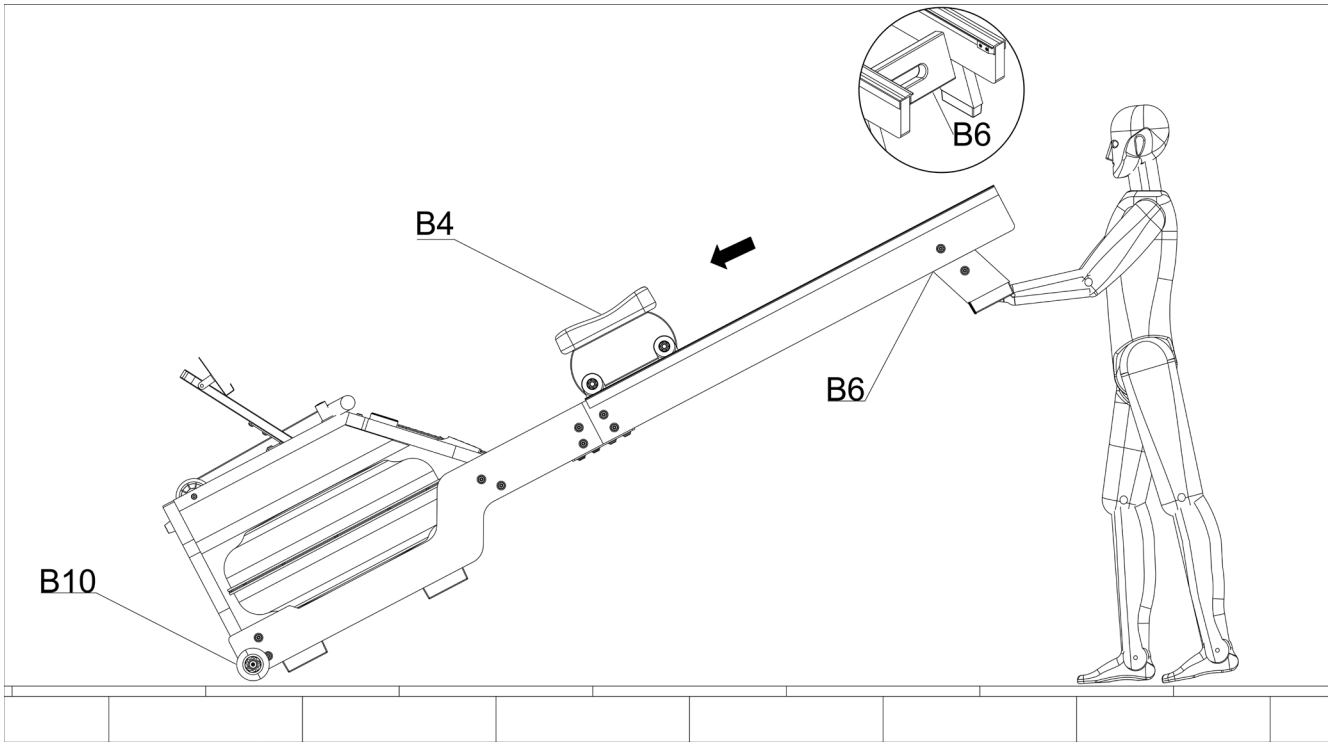
7. Product overview

7.1 DISPLAY FUNCTION TABLE

NO	ITEM	DISPLAY	DESCRIPTION
1	TEMPO	TEMPO	0 ~ 999 Display for stroke rate.
2	SPLIT	SPLIT	0 ~ 9999 Display for stroke count.
3	500M	/500M	00:00 ~ 99:59 Display for time required for 500 m.
4	SCAN	SCAN	If SCAN is visible, the metrics change every 3 seconds. Press the knob to fix the current metric.
5	Speed		0.0 ~ 999.9 km/h Display for speed

6	Time		00:00 - 99:59 Display for time

Moving and Storing

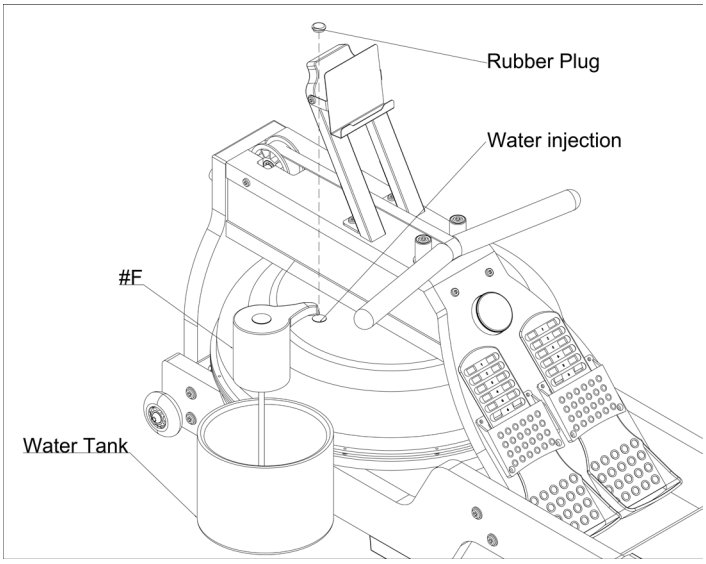


- Move the Seat Cushion(#B4) to the front firstly to prevent it from falling down quickly and damaging the equipment when it is folded.
- Rail Connection Plate(#B6) by hand until the PU Rolling Wheels (#B10) at the front end of the track touch the ground, and then you can move the machine to where you want to place it as you wish.

8. Water Injection and Management

8.1 WATER INJECTION

NOTE: When filling with water, use a dry cloth under the tank to prevent wetting floors and carpets.



Steps:

- Remove the rubber plug at the top of the tank.
- Place a large bucket of water next to the rowing machine and insert the water pump spout into the tank and the bottom hose into the tank.
- Start the motorized water pump to start filling water, check the amount of water filled by the water level scale on the side of the water tank.
- Caution! Do not overfill!
- Turn off the electric pump after filling water to the desired level.
- Make sure that the tank plug has been re-plugged.

Note: If the local water quality is bad, it is recommended to use distilled water instead of tap water. **Approximately 14.5 L of distilled water is required for the tank.**

9. Training

9.1 GENERAL

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!

- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect the individual general and daily fitness!**
- **Warm up and warm down sufficiently before and after each training session!**

The rowing machine enables effective training with the support of its own app.
The device must be switched on for all types of training.

9.2 SELECTING AND MONITORING THE TARGET PULSE

The pulse rate in BPM ('beats per minute') is an excellent indicator of whether you are exercising according to your training goal and current fitness level. The BPMs for the respective training goals depend not least on age. You should monitor your pulse in an appropriate way when exercising.
Many Sportstech devices show you not only as a numerical value, but also with colours, in which pulse range you are - based on your age-typical maximum heart rate ('MHR'). Always observe the following instructions:

WARNING! Danger of health damage or even death due to incorrect or excessive training!

- **Prevent overexertion! Always respect individual, current fitness levels. Pay attention to body signals!**
- **Pulse measurement systems can be inaccurate.**
- **The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!**

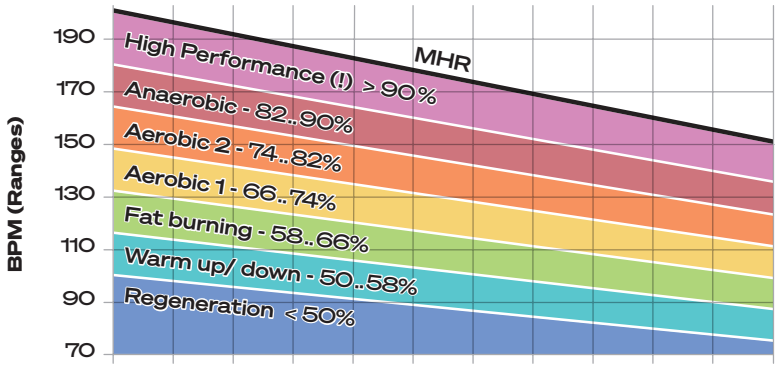
Select your approximate target pulse like this:

- In the graphic below, select your approximate age.
- Below this, your approximate, age-typical maximum heart rate (MHR) is displayed as an estimated value.

Use the **selection graphic A** to determine your **target pulse range**.

- Go up from your age value to the coloured area that corresponds to your training goal.
- Then go straight to the left and read approximately the target pulse on the scale.

A. Selection graph



You can determine an **average value** for the target pulse via the **selection table B**. For this:

- From your age value, go down to the row in the table that corresponds to your training goal.
- Read off the numerical value. It is a guideline value that you can use as a target pulse.

B. Selection table

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensity	BPM (Average values)										
High Performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerobic 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fat burning 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Warm up/ down 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

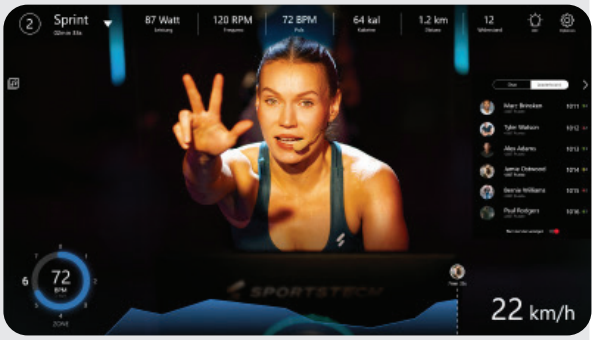
In all cases:

- Check whether the determined target pulse corresponds to your **needs**. If not, adjust it until you find an optimal value.
- The **LED colour** shows you in real time during training in which percentage range of the age-typical maximum heart rate (MHR) you are currently training. The colours correspond to the diagrams above.

9.3 SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!



More information here:
https://sportstech.link/app-download

9.4 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 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 excercises 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.

9.5 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:

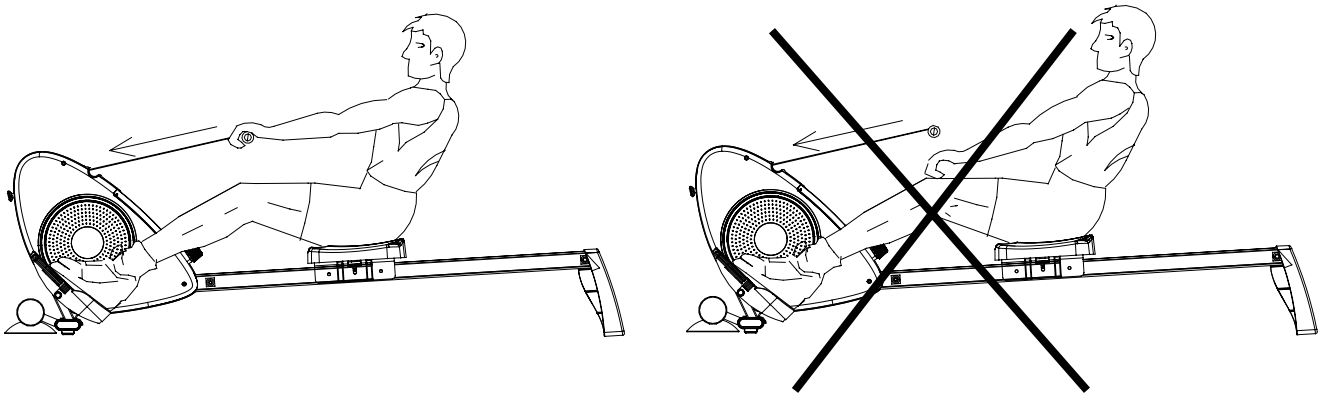
- Start with a short training sessions at low intensity level (low resistance). For the first sessions, 5 minutes can be enough. After several weeks or months of training, session lengths of 15-20 minutes are possible. However, do not try to achieve this too quickly.
- Rather increase the session length than the intensity level: Increase the intensity level only when you can rather easily perform 15 minutes of rowing in your current intensity level.
- Perfom 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.

Caution: Hold the handlebar all the time. Do not let the rope be pulled in automatically. (Example figures)



ROWING STYLES

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).

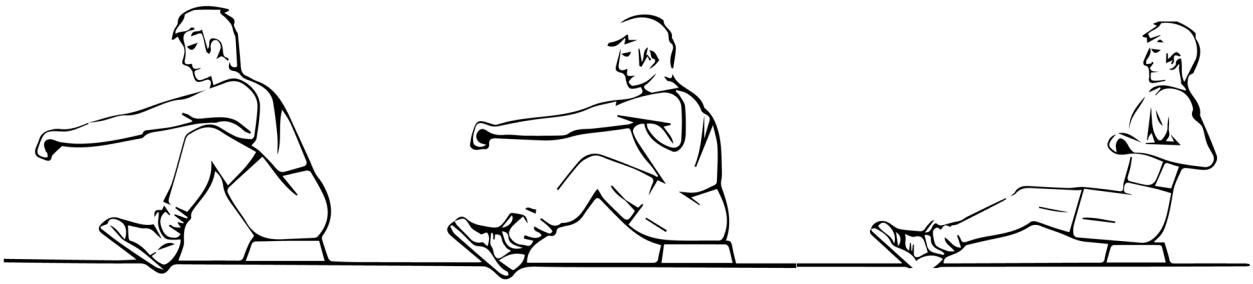


Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3

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 controlled, lean back to just past the upright position; continuing to pull the handles towards your chest.

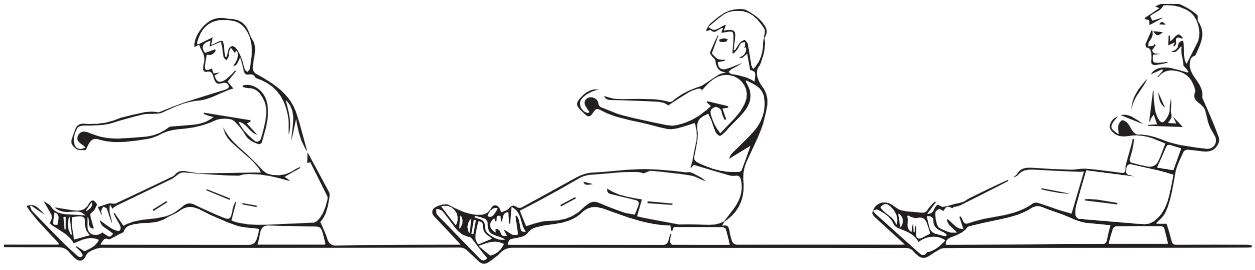


Fig. 4 Fig. 5 Fig. 6

- Return to the start position and keep repeating the movement sequence.

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.)

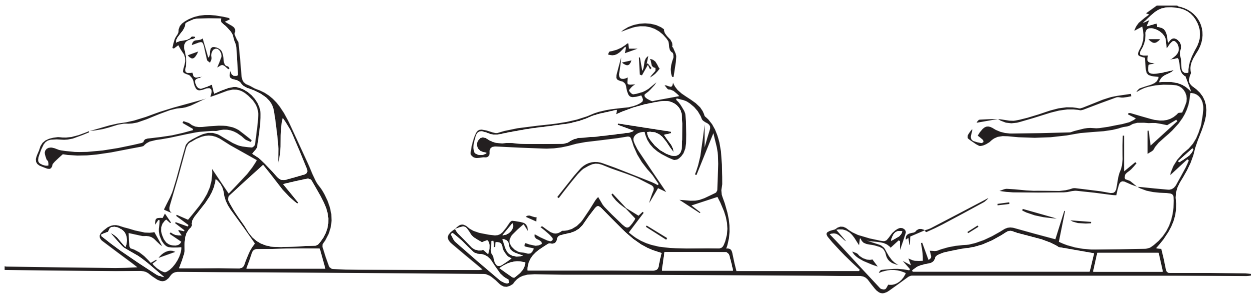


Fig. 7 Fig. 8 Fig. 9

- Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.

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.

10. 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.**

10.1 CLEANING

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

10.2 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 is the water. (NOTE: Use DISTILLED water!) 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. Position back the handles to the starting position after each use. This helps extend the life of the elastic band.

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 167mg of sodium dichloroisocyanurate and, therefore, any permanent contact with metals should be avoided. The chlorine tablets are not included in the delivery package.

10.3 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.

11. Disposal

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 with 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

Querido 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 de 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 usario

1. Contenido 60
2. Datos técnicos 60
3. Vista desglosada / Lista de recambios 60
4. Conformidad 61
5. Indicaciones de seguridad 61
6. Instrucciones de montaje 64
7. Descripción general del producto 73
8. Inyección y Gestión de Agua 78
9. Entrenamiento 79
10. Limpieza y mantenimiento 85
11. Desecho 86

Este manual representa el estado en la fecha de publicación.
Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

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	25 Kg
Dimensiones (LxBxH)	192×52×69 cm
Peso máximo soportado por usuario	120 kg
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 4.1 o superior, WiFi 2.4 & 5 GHz
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 Invcy Electronics Co.,Ltd. 1F/3F-5F,BLDG5,No.943-5,TongLong 2nd Rd,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an),Xiamen,361000,P.P.China	
Identificador del modelo	IVP0900-1000WG	
	Valor medido	Unidad
Voltaje de entrada	100..240	V AC
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	50..60	Hz
Voltaje de salida	9.0	V DC
Corriente de salida	1.0	A
Potencia de salida	9.0	W
Eficiencia operativa media	90	%
Eficiencia con batería baja (10%)	90	%
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/WRX500_spareparts

4. Conformidad

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo WRX500 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/WRX500_conformity

5. Indicaciones de seguridad

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígalas 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:** 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.
  - 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.

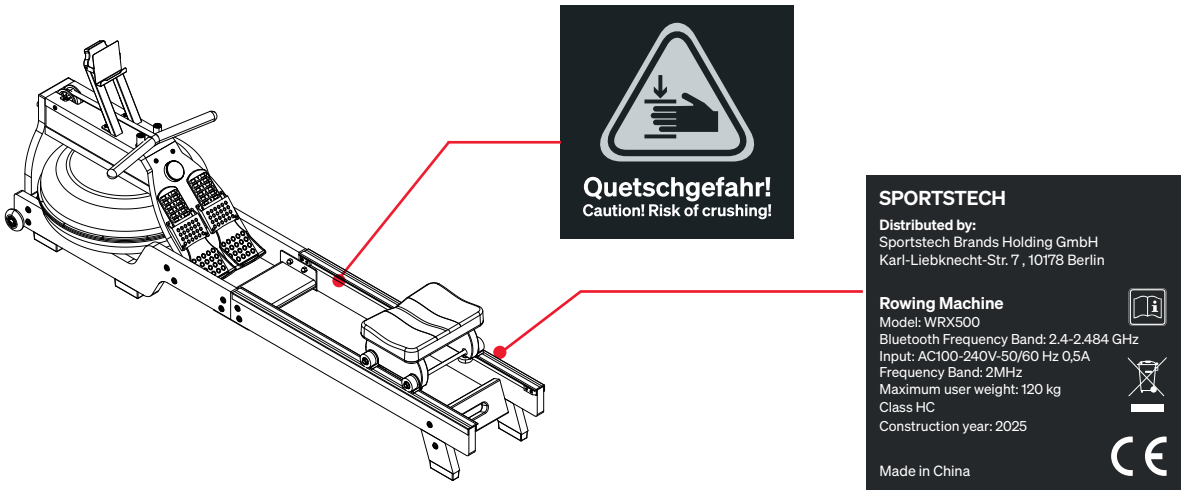
MANEJO DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- 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

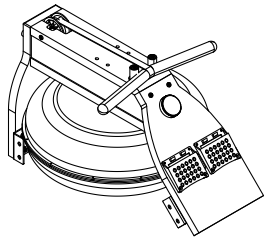
Las etiquetas de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura.

- Asegúrese de que estén siempre intactas y completamente legibles.

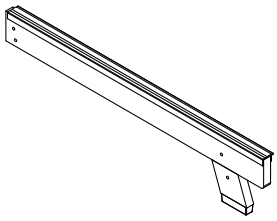


6. Instrucciones de montaje

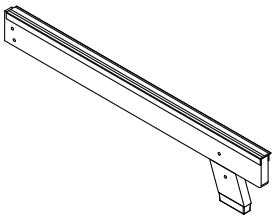
- ¡Apriete todas las piezas individuales y las piezas preensambladas firmemente!
- ¡Revise la tensión nuevamente antes de cada sesión de entrenamiento!
- Realice el montaje con una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.
- También realice el ajuste de las piezas pesadas (por ejemplo, el tubo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



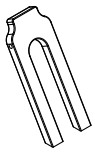
#B4 Seat Cushion ×1



#B5 Cellphone Holder ×1

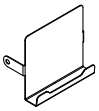


#B6 Rail Connection Plate ×1

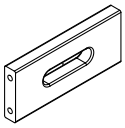


#B7 Front Assembly ×2

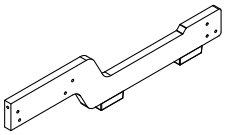
#B8 Stop Block×2



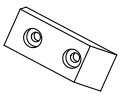
#B9 Reinforce L-shaped Plate×2



#B10 PU Rolling Wheel ×2



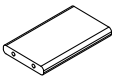
#B11 Track Center Connection Plate ×1



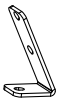
#B12 Reinforce L-shaped Plate×2

#B13 Pedal Plate×2

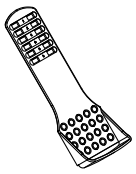
#B14 Seat cushion shaft ×2



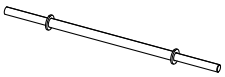
#B15 Seat Cushion Fixing Plate ×2



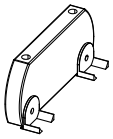
#B16 φ10 Spacer Sleeve ×4



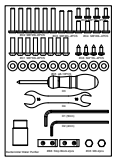
#B17 Seat Cushion Moving Wheel ×4



#B18 φ8 Spacer Sleeve ×4



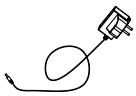
#C Screw＆Kit ×1

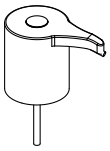


#D Power Adapter ×1

#F Water Pump ×1

#B19 Seat Cushion Positioning Wheel ×4

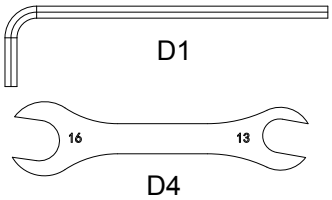


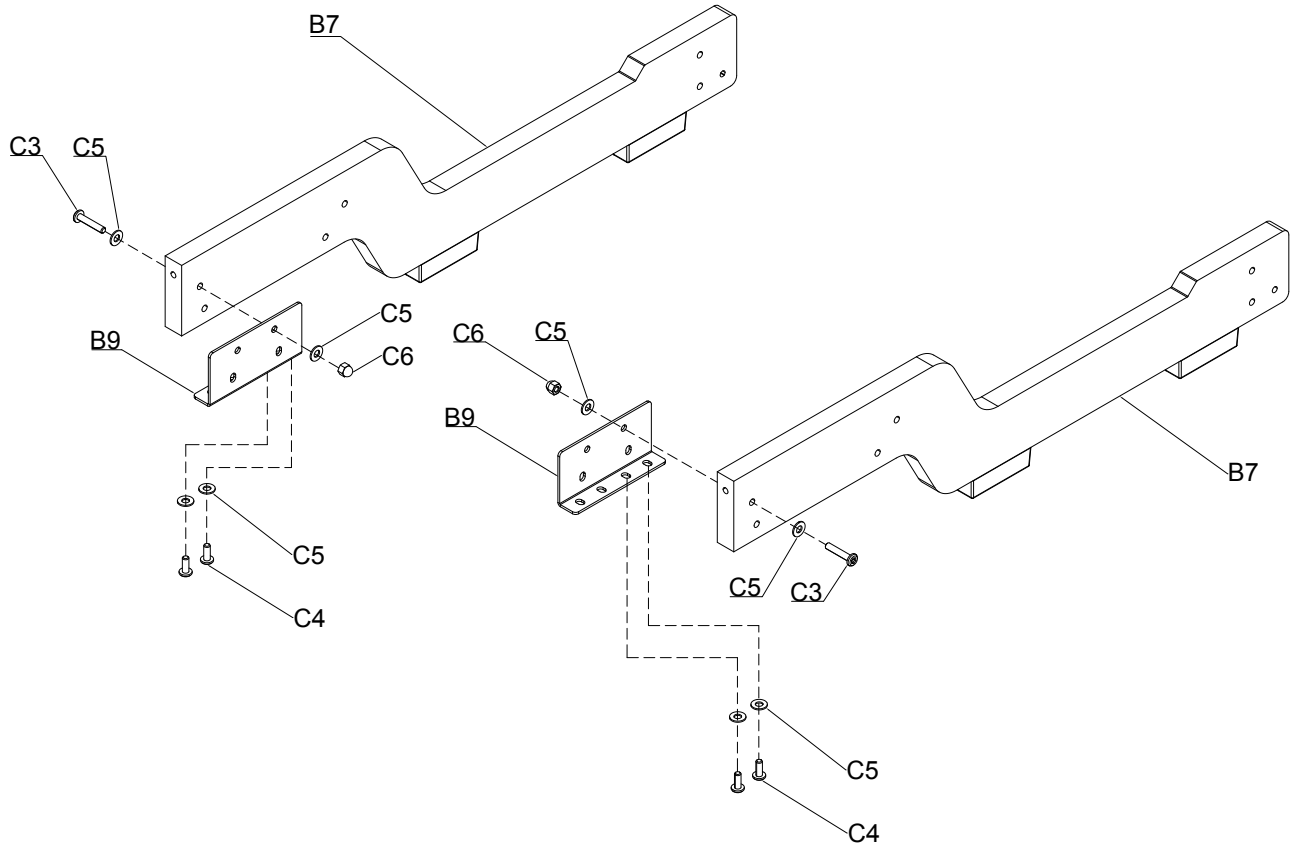


6.1 PASO :1

- Levante el conjunto delantero 2 (B7) y, a continuación, inserte 1 tornillo Allen de cabeza plana (C3), 2 arandelas (C5), 1 tuerca ciega (C6) y 2 tornillos Allen de cabeza plana (C4), 2 arandelas (C5) para fijar la placa de refuerzo en forma de L (B9) a ambos lados del conjunto delantero (B7) con la llave Allen (D1) y la llave (D4).

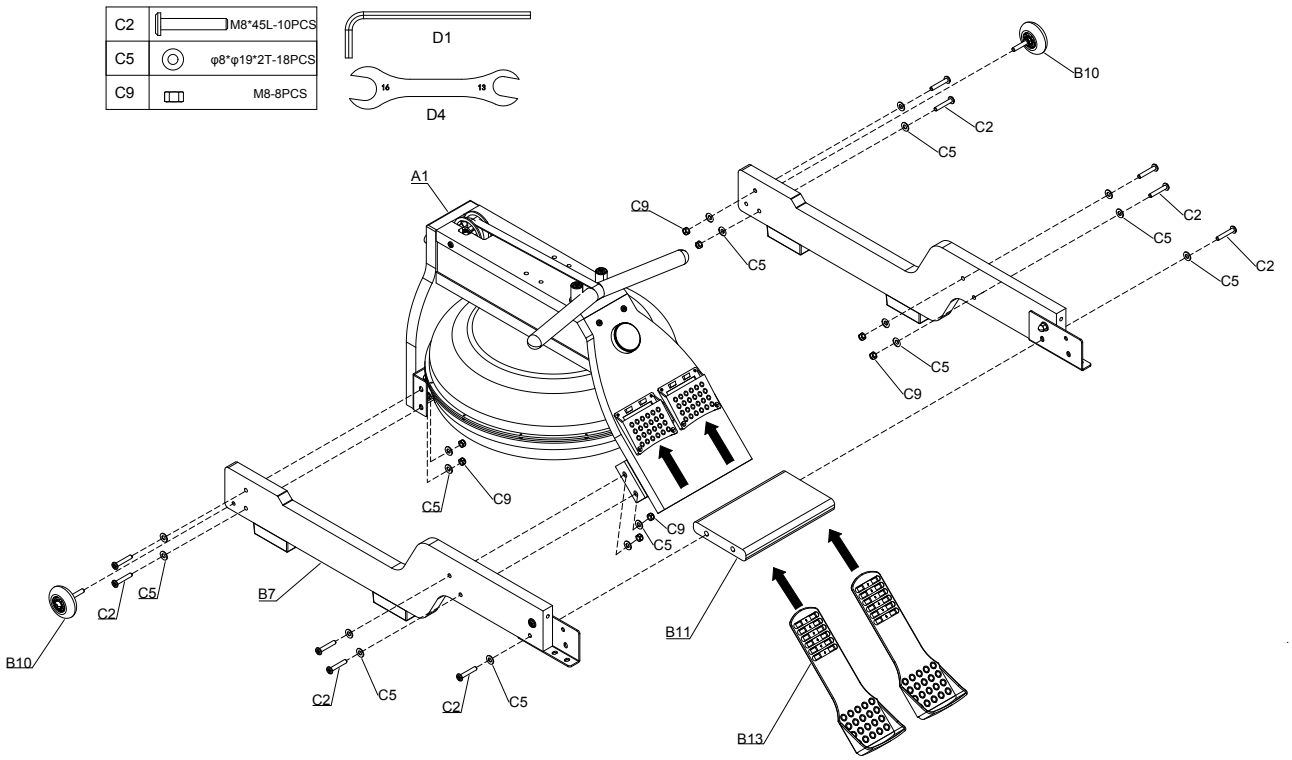
C3	M8*40L-2PCS
C4	M8*20L-4PCS
C5	φ8*φ19*2T-8PCS
C6	M8-2PCS





6.1 PASO :2

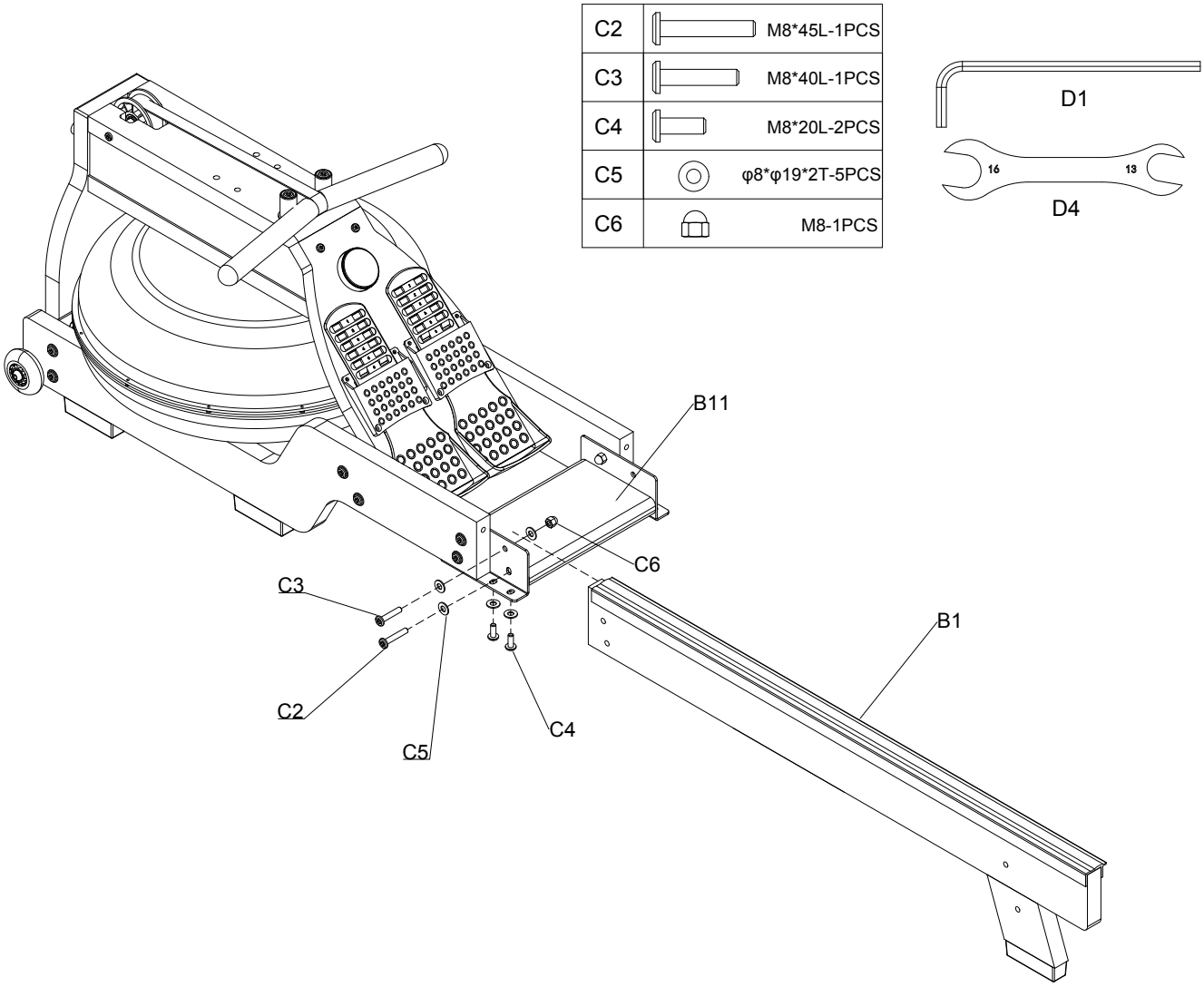
- Instale el conjunto delantero (B7) en el bastidor principal (A1) verticalmente con 4 tornillos Allen de cabeza plana (C2), 4 arandelas (C5) y 4 tuercas (C9), apriételos con la llave Allen (D1) y la llave (D4). Nota: No lo apriete todavía con fuerza.
- Instale las 2 ruedas giratorias de PU (B10) en los lados izquierdo y derecho del conjunto delantero (B7) y apriételas con la llave Allen (D1).
- Instale la placa de conexión central de la pista entre los dos conjuntos frontales (B7) con dos tornillos Allen de cabeza plana (C2) y dos arandelas (C5), y apriételos con la llave Allen (D1).
- Instale las dos placas de pedal (B13) en el bastidor principal (A1) en la dirección indicada por la flecha del diagrama.



6.1 PASO :3

- Levante la placa de conexión central de la pista (B11) y, a continuación, inserte 1 tornillo Allen de cabeza plana (C2), 1 tornillo Allen de cabeza plana (C3), 2 tornillos Allen de cabeza plana (C4) y 4 arandelas (C5) respectivamente a través de los orificios laterales del conjunto del riel trasero izquierdo (B1) a la placa de conexión central de la pista (B11) y fije 1 arandela (C5) y 1 tuerca ciega (C6) con la llave Allen (D1) y la llave (D4).

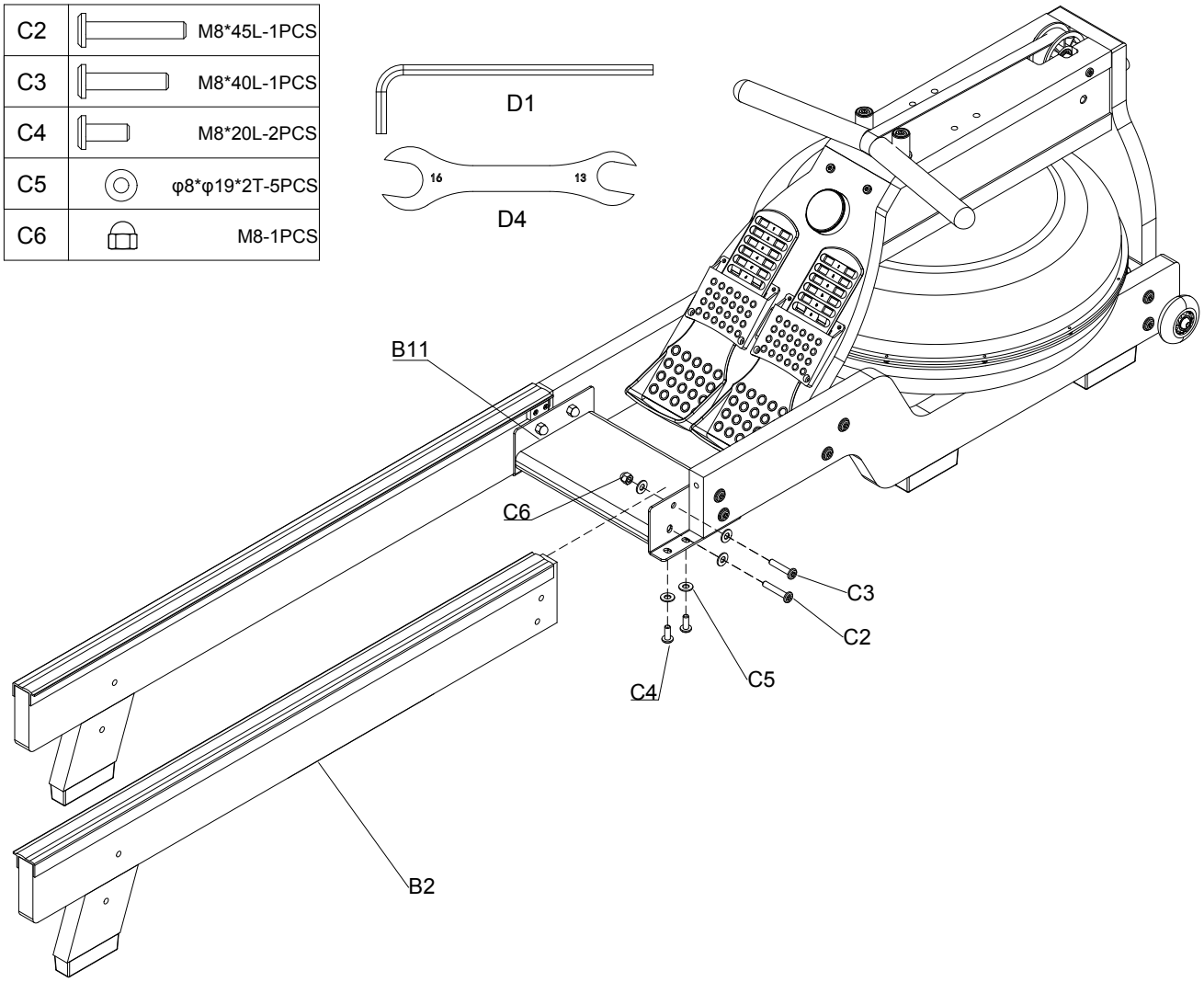
Nota: No lo apriete todavía.



6.1 PASO :4

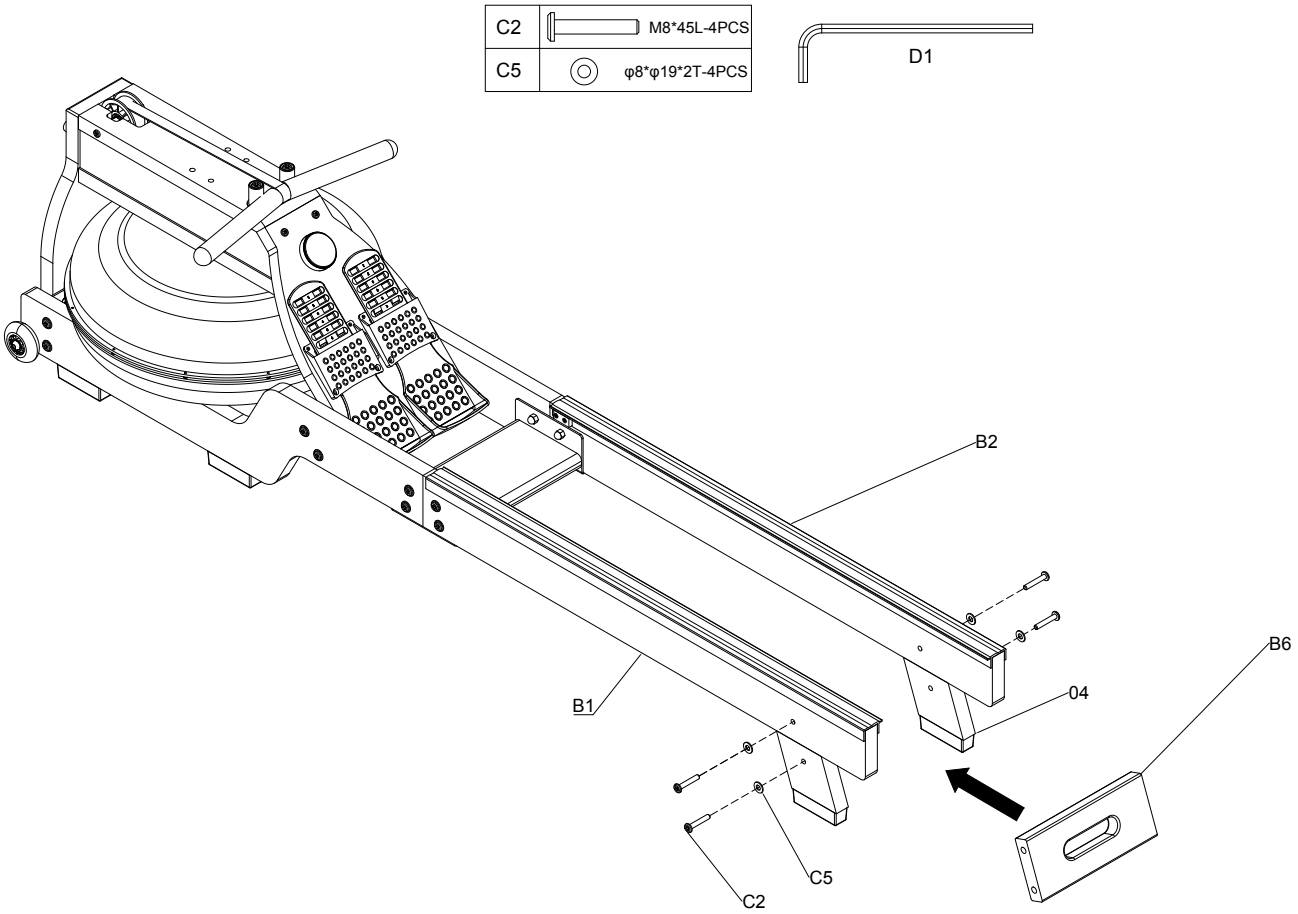
- Levante la placa de conexión central de la pista (B11) y, a continuación, inserte 1 tornillo Allen de cabeza plana (C2), 1 tornillo Allen de cabeza plana (C3), 2 tornillos Allen de cabeza plana (C4) y 4 arandelas (C5) respectivamente a través de los orificios laterales del conjunto del riel trasero derecho (B2) a la placa de conexión central de la pista (B11) y fije 1 arandela (C5) y 1 tuerca ciega (C6) con la llave Allen (D1) y la llave (D4).

Nota: No lo apriete todavía.



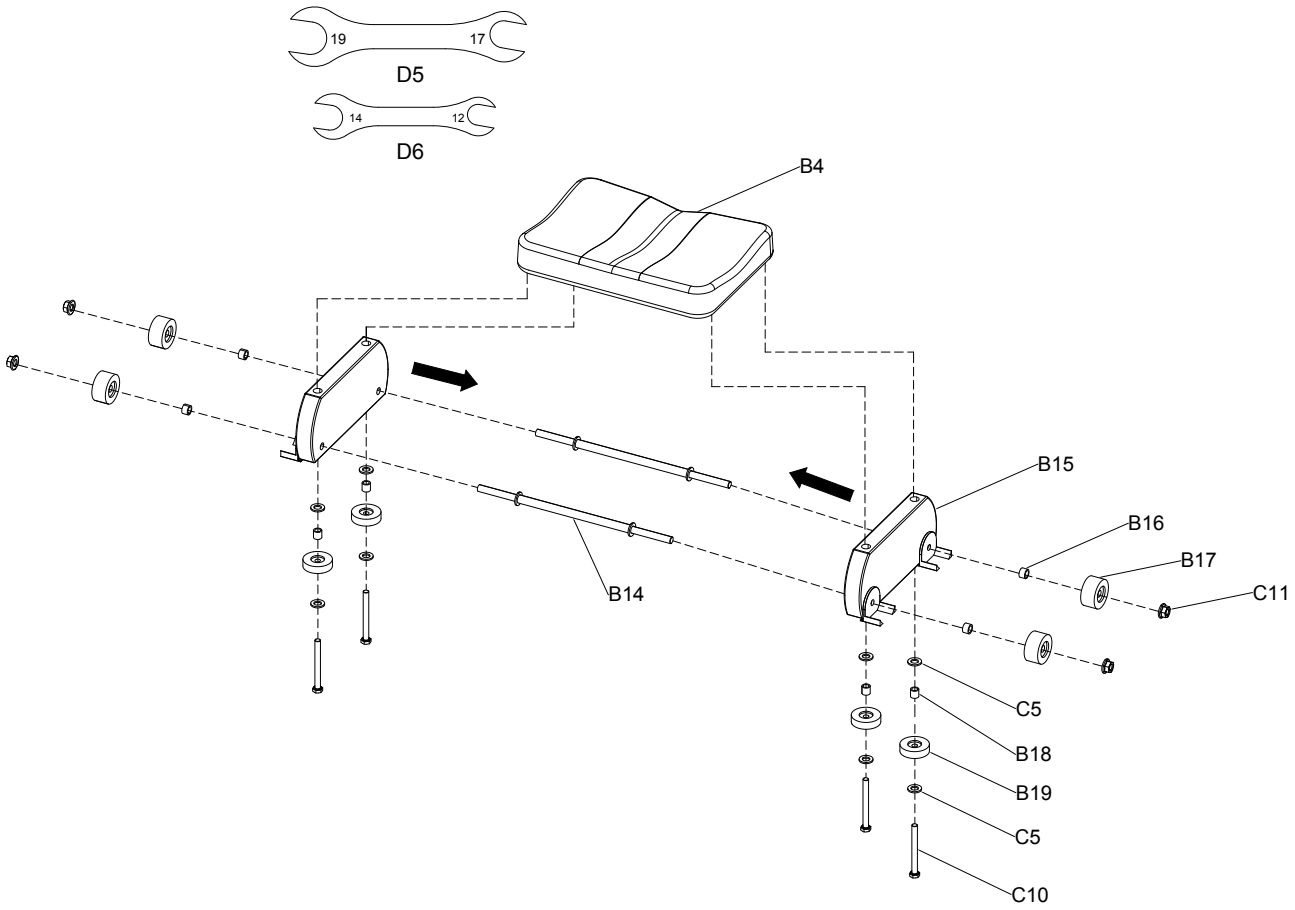
6.1 PASO :5

- Retire la placa de conexión del riel (B6) y, a continuación, fije 4 tornillos de cabeza plana con casquillo hexagonal (C2) y 2 arandelas (C5) a través de los orificios de la placa del pie (04) y el conjunto del riel trasero izquierdo/derecho (B1/B2) en las tuercas preinstaladas correspondientes de la placa de conexión del riel (B6), y apriételos con la llave Allen (D1).



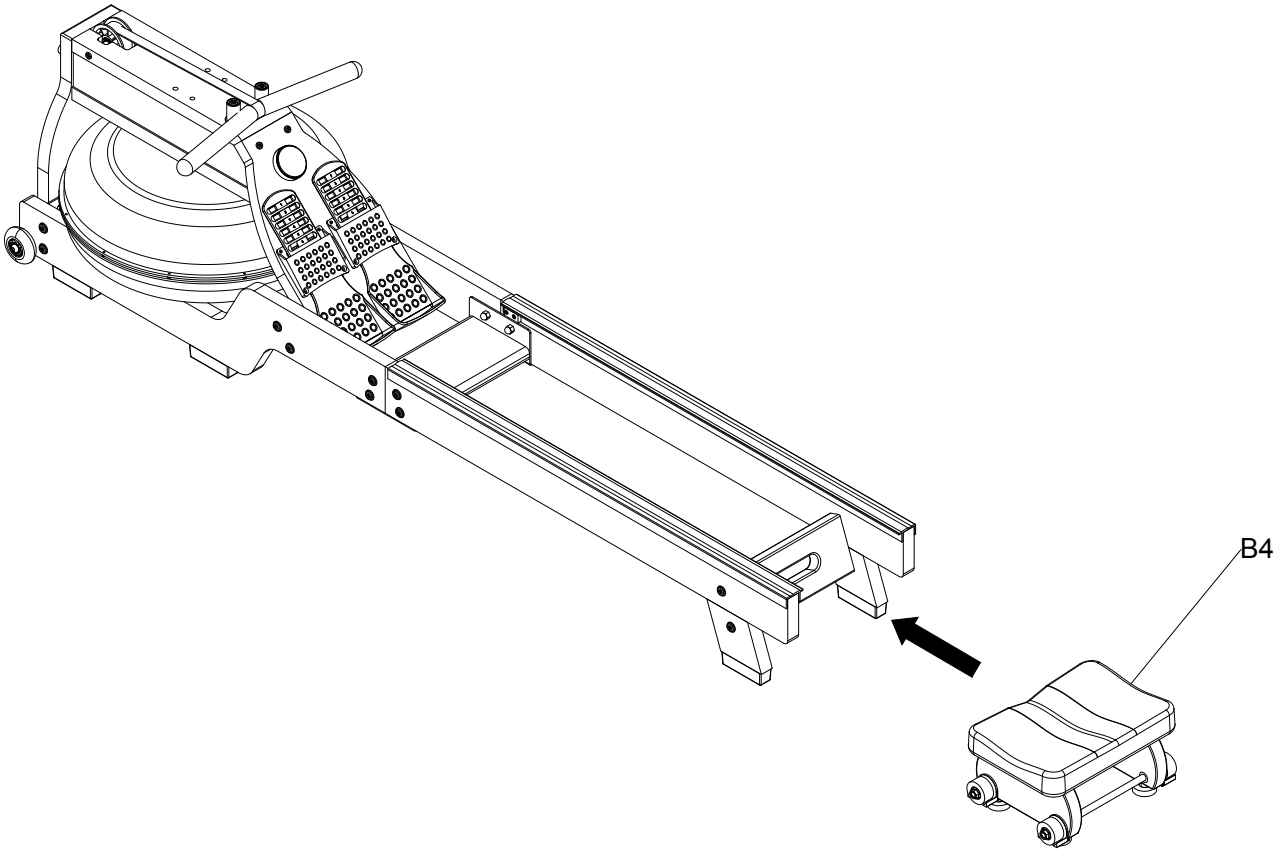
6.1 PASO :6

- Instale los 2 ejes del cojín del asiento (B14) entre las 2 placas de fijación del cojín del asiento (B15) y, a continuación, coloque 4 manguitos espaciadores de ϕ10 (B16), 4 ruedas móviles del cojín del asiento (B17) y 4 tuercas (C11) en los lados izquierdo y derecho respectivamente, uno por uno, en secuencia, y apriételos con las 2 llaves Allen (D2).
- Utilice los 4 pernos de cabeza hexagonal (C10) para atravesar las 4 arandelas (C5), las 4 ruedas de posicionamiento del cojín del asiento (B19), los 4 casquillos espaciadores de ϕ8 (B18) y las 4 arandelas (C5) en secuencia para fijar el cojín del asiento (B4) a las 2 placas de fijación del cojín del asiento (B15).



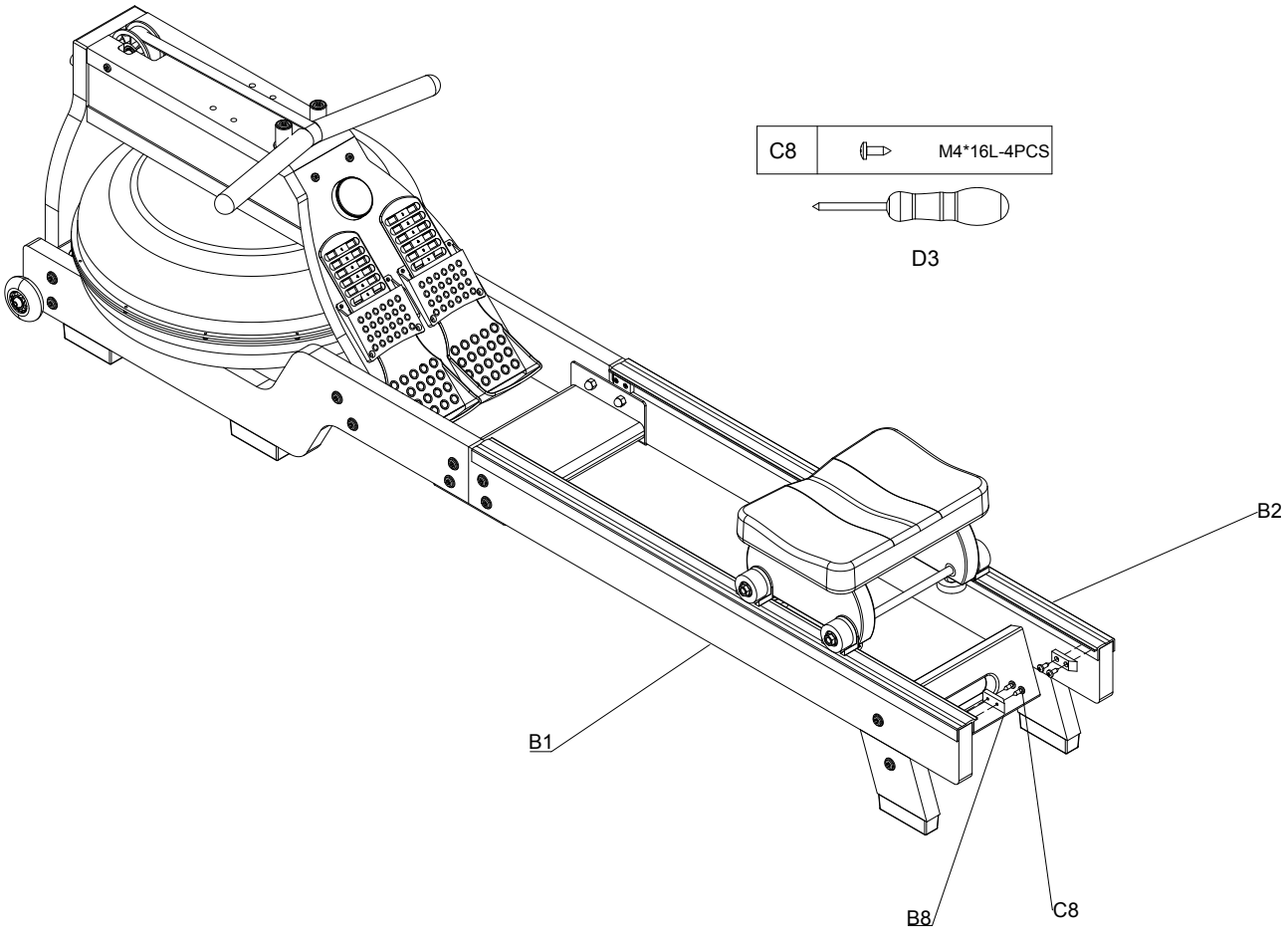
6.1 PASO :7

- Deslice el cojín del asiento (#B4) en la guía en la dirección indicada.



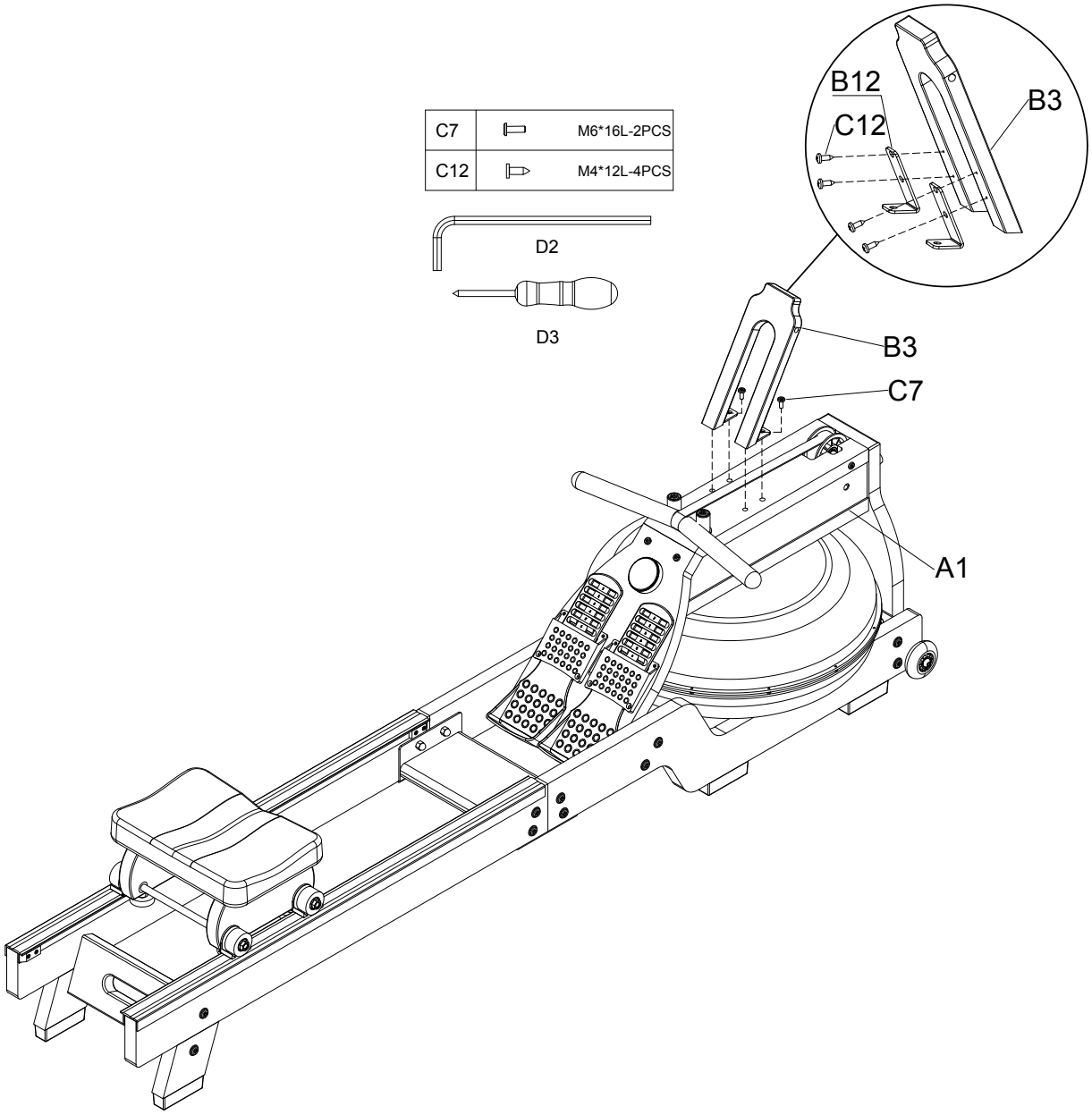
6.1 PASO :8

- Instale 2 topes (B8) y 4 tornillos autorroscantes (C8) en el extremo del conjunto del riel trasero izquierdo/derecho (B1/B2) con el destornillador (D3).



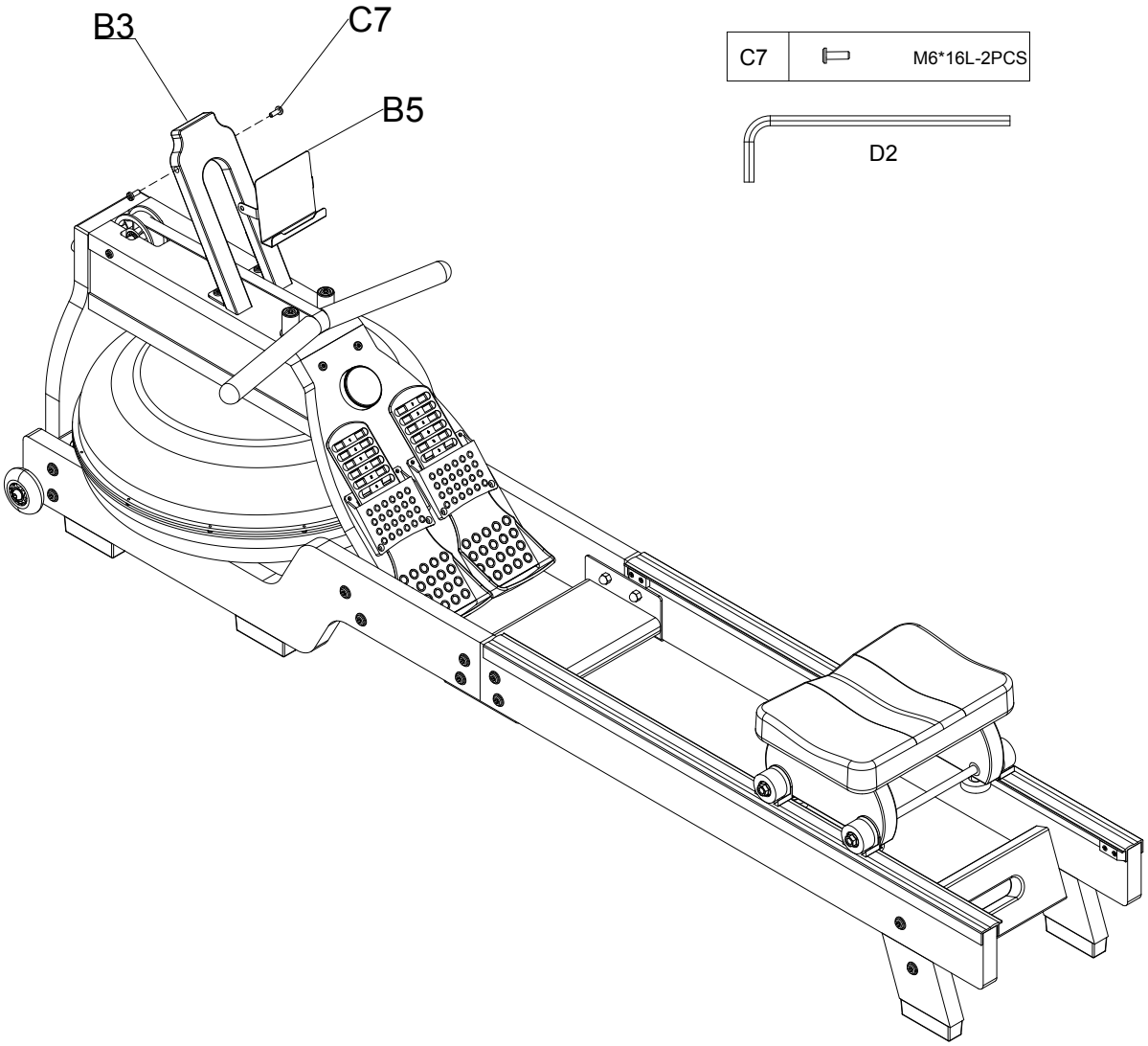
6.1 PASO :9

- Utilice 4 tornillos (C12) para fijar 2 placas de refuerzo en forma de L (B12) al conjunto del soporte (B3) con el destornillador (D3).
- Utilice 2 tornillos (C7) para fijar el conjunto del soporte (B3) al conjunto principal (A1) con la llave Allen (D2).



6.1 PASO :10

- Utilice 2 tornillos (C7) para fijar el soporte para teléfono móvil (B5) al conjunto del soporte (B3) con la llave Allen (D2).



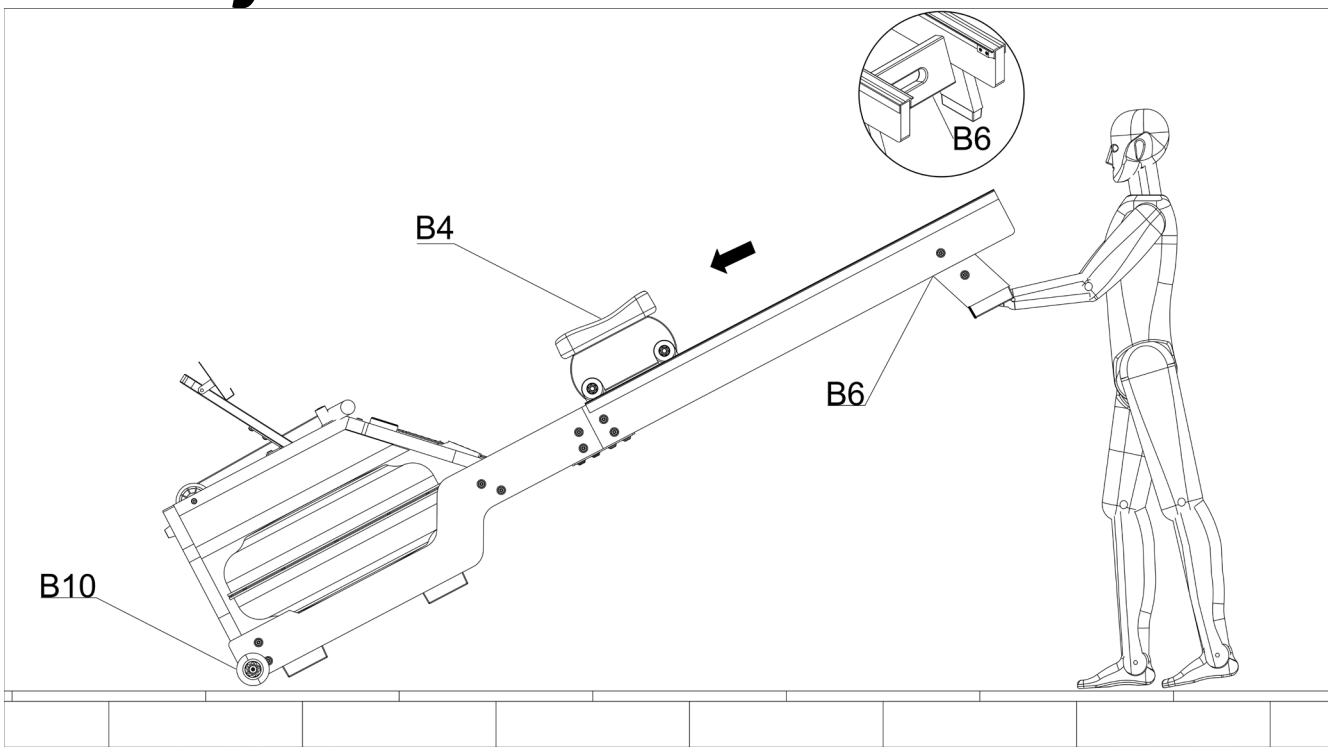
7. Descripción general del producto

7.1 TABLA DE FUNCIONES DE PANTALLA

NO	ITEM	DISPLAY	DESCRIPTION
1	TEMPO	TEMPO	0 ~ 999 Indicador de frecuencia de remada.
2	SPLIT	SPLIT	0 ~ 9999 Indicador de número de remadas.
3	500M	/500M	00:00 ~ 99:59 Indicador del tiempo necesario para recorrer 500 m.
4	SCAN	SCAN	Si aparece SCAN, las métricas cambian cada 3 segundos. Pulse el botón para fijar la métrica actual.
5	Velocidad		0.0 ~ 999.9 km/h Indicador de velocidad.

6	Tiempo		00:00 - 99:59 Indicador de tiempo..

Mover y Guardar

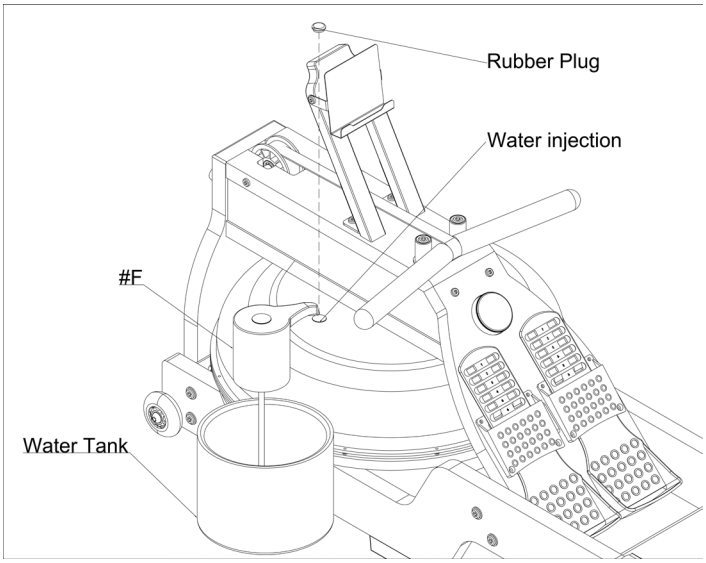


- Mueva primero el cojín del asiento (#B4) hacia delante para evitar que se caiga rápidamente y dañe el equipo cuando se pliegue.
- Mueva la placa de conexión del raíl (#B6) con la mano hasta que las ruedas giratorias de PU (#B10) situadas en el extremo delantero del raíl toquen el suelo, y entonces podrá mover la máquina al lugar donde desee colocarla.

8. Inyección y Gestión de Agua

8.1 INYECCIÓN DE AGUA

Nota: Al llenar con agua, coloque un paño seco debajo del tanque para evitar mojar el suelo o las alfombras.



Pasos:

- Retire el tapón de goma en la parte superior del tanque.
- Coloque un cubo grande de agua junto al equipo de remo e inserte la manguera de la bomba de agua en el tanque, con el extremo inferior dentro del tanque.
- Encienda la bomba de agua motorizada para comenzar a llenar; verifique la cantidad de agua en el indicador de nivel de agua en el lateral del tanque.
- Precaución: No llene en exceso.
- Apague la bomba de agua cuando el nivel de agua deseado se haya alcanzado.
- Asegúrese de volver a colocar el tapón de goma.

Nota: Si la calidad del agua corriente es baja, se recomienda usar agua destilada en lugar de agua del grifo. **Se necesitan aproximadamente 14,5 litros de agua destilada para el depósito.**

9. Entrenamiento

9.1 INFORMACIÓN GENERAL

¡ADVERTENCIA! Peligro de daño a la salud o incluso la muerte debido a un entrenamiento incorrecto o excesivo.
- **¡No se esfuerce en exceso ni a los demás al realizar el entrenamiento! Siempre respete la**
- **aptitud general y diaria individual.**
- **¡Caliente y enfríe lo suficiente antes y después de cada sesión de entrenamiento!**

La máquina de remo permite un entrenamiento efectivo con el apoyo de su propia aplicación.
Para todos los tipos de entrenamiento, el dispositivo debe estar encendido.**8.2 Selección y control del pulso objetivo**

9.2 SELECCIONANDO Y MONITOREANDO EL PULSO OBJETIVO

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada.

Muchos dispositivos de SPORTSTECH no solo lo muestran en qué rango de pulso se encuentra como valor numérico, sino también con colores en función de su pulso máximo típico de la edad ('MHR'). Tenga siempre en cuenta las siguientes indicaciones:

ADVERTENCIA Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar la salud o incluso provocar la muerte.
- **Evite sobreesforzarse. Respete siempre el nivel de condición física individual y actual. ¡Esté atento a las señales físicas!**
- **Los sistemas de medición de pulso pueden ser inexactos.**
- **Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.**

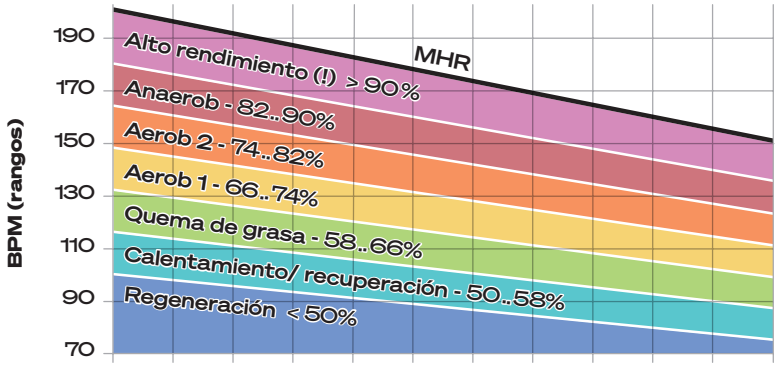
Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:
- En el siguiente gráfico, seleccione su edad aproximada.

- Debajo se muestra como una estimación de su pulso máximo aproximado típico de la edad (MHR).

Utilice el **gráfico A** para saber su **rango de pulso objetivo.**

- Teniendo en cuenta su edad, elija la gama de colores que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Luego, vaya directamente a la izquierda y lea el pulso objetivo aproximado en la escala.

Gráfico A



El **gráfico B** le permite determinar una **media** para el **pulso objetivo**. En particular:

- Teniendo en cuenta su edad, vaya a la fila de la tabla que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Lea el valor numérico. Es un valor orientativo que se puede utilizar como pulso objetivo.

Gráfico B

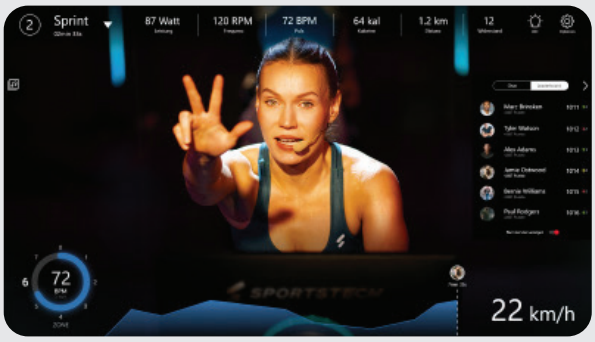
EDAD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensidad	BPM (valores medios)										
Alto rendimiento (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Quema de grasa 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Calentamiento/ recuperación 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneración < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

En cualquier caso:

- Compruebe si el pulso objetivo detectado **satisface sus necesidades.** Si no es así, ajústelo hasta que encuentre un valor óptimo.
- El **color LED** le muestra en tiempo real en qué rango de porcentaje del pulso máximo típico de la edad (MHR) está entrenando actualmente. Los colores corresponden a los diagramas anteriores.

9.3 SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:



- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales *n
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas
- ... y mucho más.

Consigue más información aquí:
https://sportstech.link/app-download

9.4 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 sobe 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.

9.5 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.

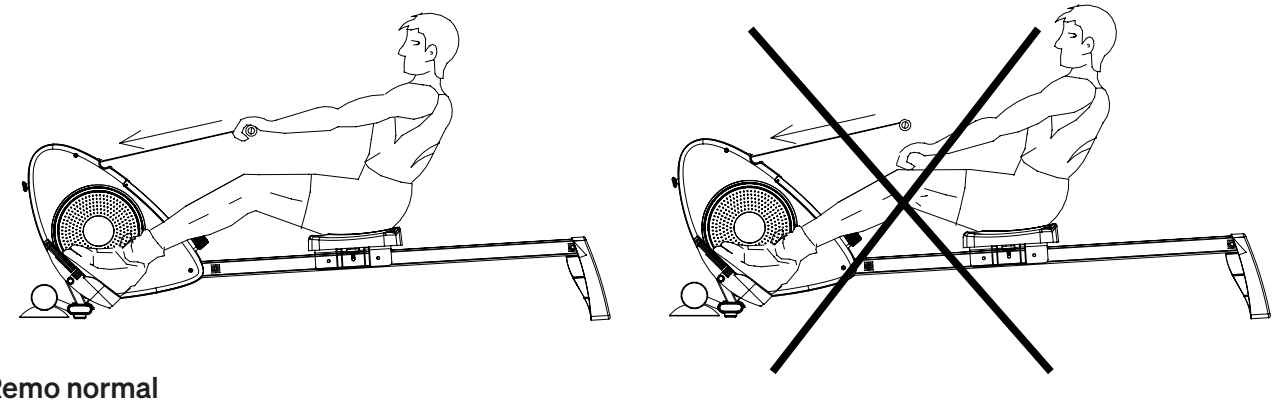
OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

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.

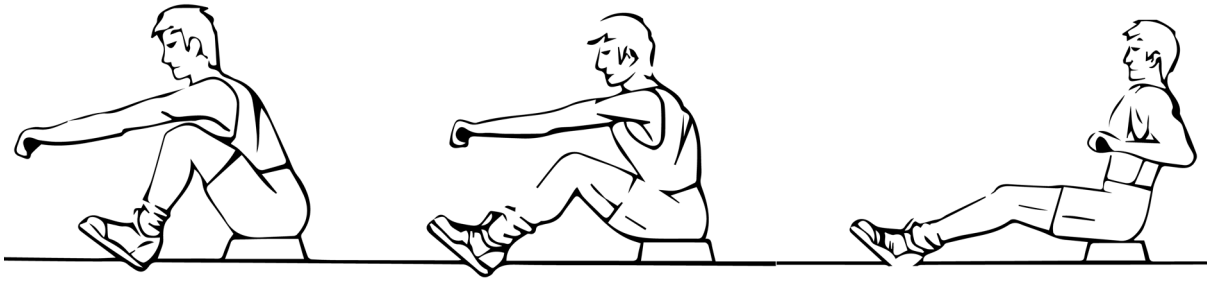


Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3

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.

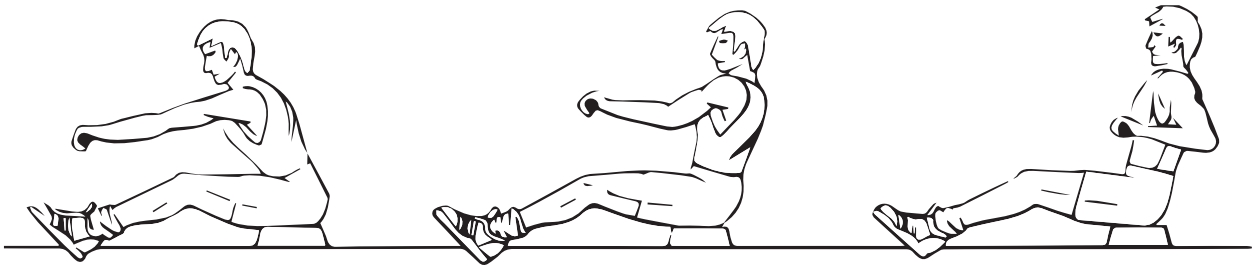


Fig. 4 Fig. 5 Fig. 6

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.

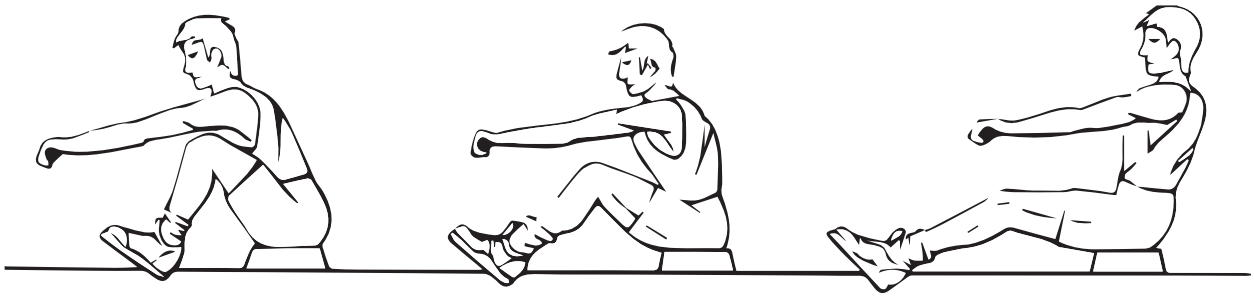


Fig. 7 Fig. 8 Fig. 9

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.

10. 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.**

10.1 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.

10.2 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 utiliza 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. Vuelva a colocar 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 y hay que mezclarla muy 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.

10.3 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.

11. Desecho

Querido cliente, querida clienta:

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 88
2. Données techniques 88
3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées 88
4. Conformité 89
5. Conseils de sécurité 89
6. Instructions d'installation 92
7. Vue d'ensemble du produit 101
8. Injection et Gestion de l'Eau 106
9. Entraînement 107
10. Nettoyage et entretien 113
11. Mise au rebut 114

Ce manuel représente la situation à la date de publication.
Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

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	25 Kg
Dimensions (LxBxH)	192×52×69 cm
Poids max. utilisateur	120 kg
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 4.1 ou versions suivantes, WiFi 2.4 & 5 GHz
Protocoles de transmission des impulsions	Bluetooth

BLOC D'ALIMENTATION		
Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	Xiamen Invcy Electronics Co.,Ltd. 1F/3F-5F,BLDG5,No.943-5,TongLong 2nd Rd,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an),Xiamen,361000,P.P.China	
Identifiant du modèle	IVP0900-1000WG	
	Valeur mesurée	Unité
Tension d'entrée	100..240	V AC
Fréquence d'entrée du courant alternatif	50..60	Hz
Tension de sortie	9.0	V DC
Courant de sortie	1.0	A
Puissance de sortie	9.0	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	90	%
Efficacité à faible charge (10%)	90	%
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/WRX500_spareparts

4. Conformité

Sportstech Brands Holding déclare par la présente que l'installation radio de type WRX500 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/WRX500_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. Veillez 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 serrées. 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

Suite de la page précédente

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

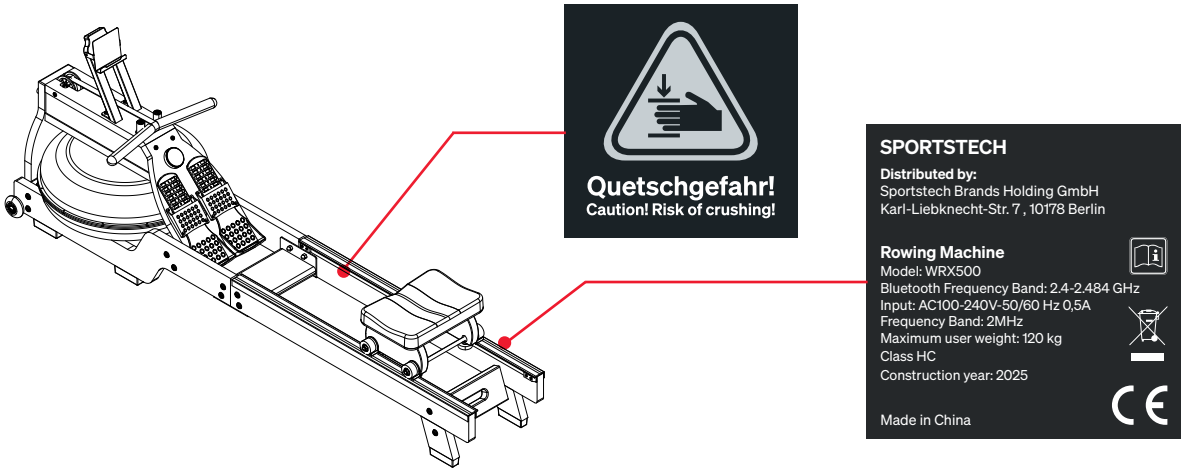
UTILISATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

- 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

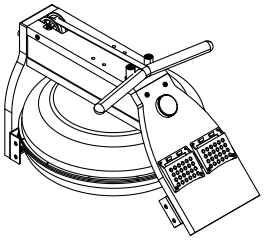
Les autocollants de sécurité doivent être placés aux emplacements indiqués dans la figure suivante.

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

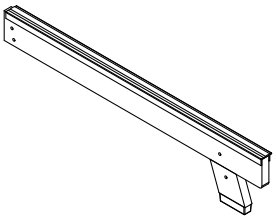


6. Instructions d'installation

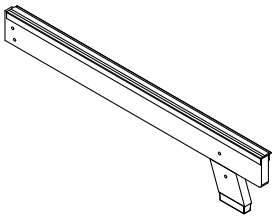
- Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées ! Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !
- Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.
- Réalisez également le réglage des éléments lourds (par ex. le tube avant) avec un autre adulte.



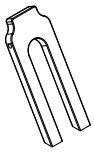
#B4 Seat Cushion ×1



#B5 Cellphone Holder ×1

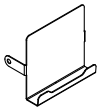


#B6 Rail Connection Plate ×1

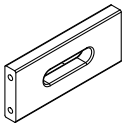


#B7 Front Assembly ×2

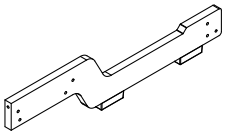
#B8 Stop Block ×2



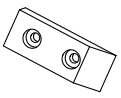
#B9 Reinforce L-shaped Plate×2



#B10 PU Rolling Wheel ×2



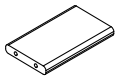
#B11 Track Center Connection Plate ×1



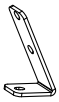
#B12 Reinforce L-shaped Plate×2

#B13 Pedal Plate×2

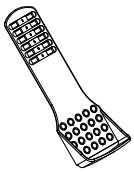
#B14 Seat cushion shaft ×2



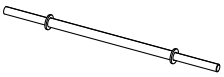
#B15 Seat Cushion Fixing Plate ×2



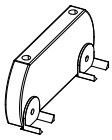
#B16 φ10 Spacer Sleeve ×4



#B17 Seat Cushion Moving Wheel ×4



#B18 φ8 Spacer Sleeve ×4

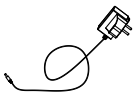


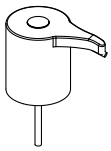
#C Screw & Kit ×1

#D Power Adapter ×1

#F Water Pump ×1

#B19 Seat Cushion Positioning Wheel ×4

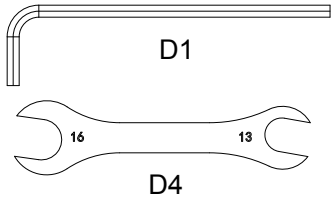


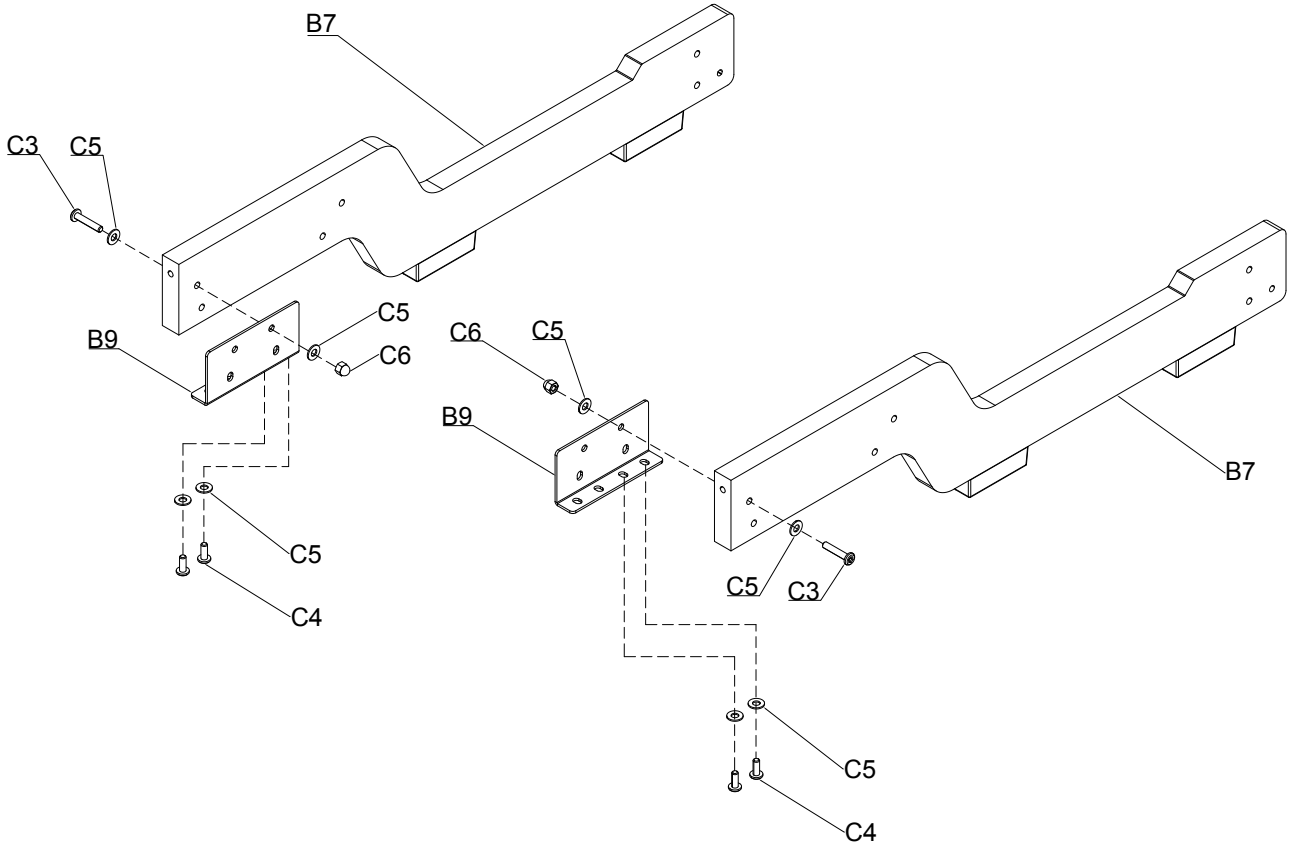


6.1 ÉTAPE :1

- Soulevez l'ensemble avant (B7), puis insérez 1 vis à tête plate Allen (C3), 2 rondelles (C5), 1 écrou borgne (C6) et 2 vis à tête plate Allen (C4), 2 rondelles (C5) pour fixer la plaque de renfort en L (B9) sur les côtés gauche et droit des 2 assemblages avant (B7) à l'aide de la clé Allen (D1) et de la clé (D4).

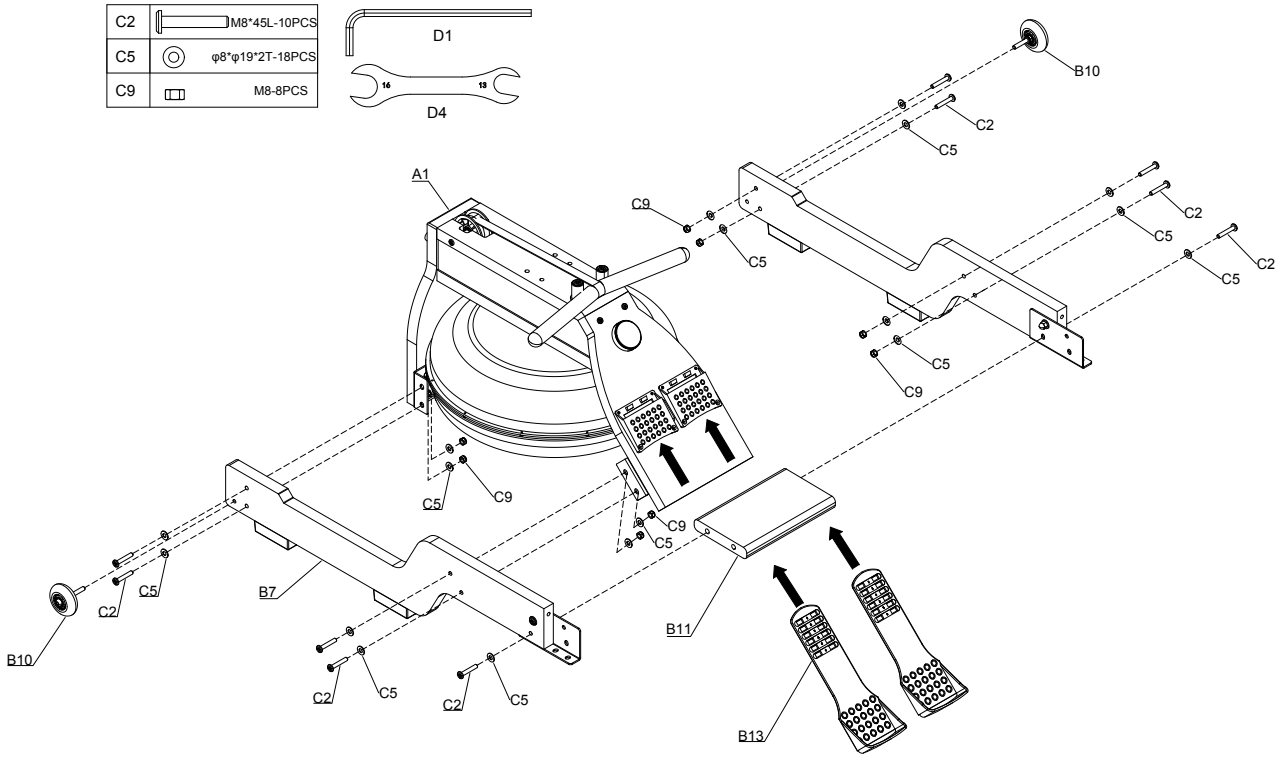
C3	M8*40L-2PCS
C4	M8*20L-4PCS
C5	φ8*φ19*2T-8PCS
C6	M8-2PCS





6.1 ÉTAPE :2

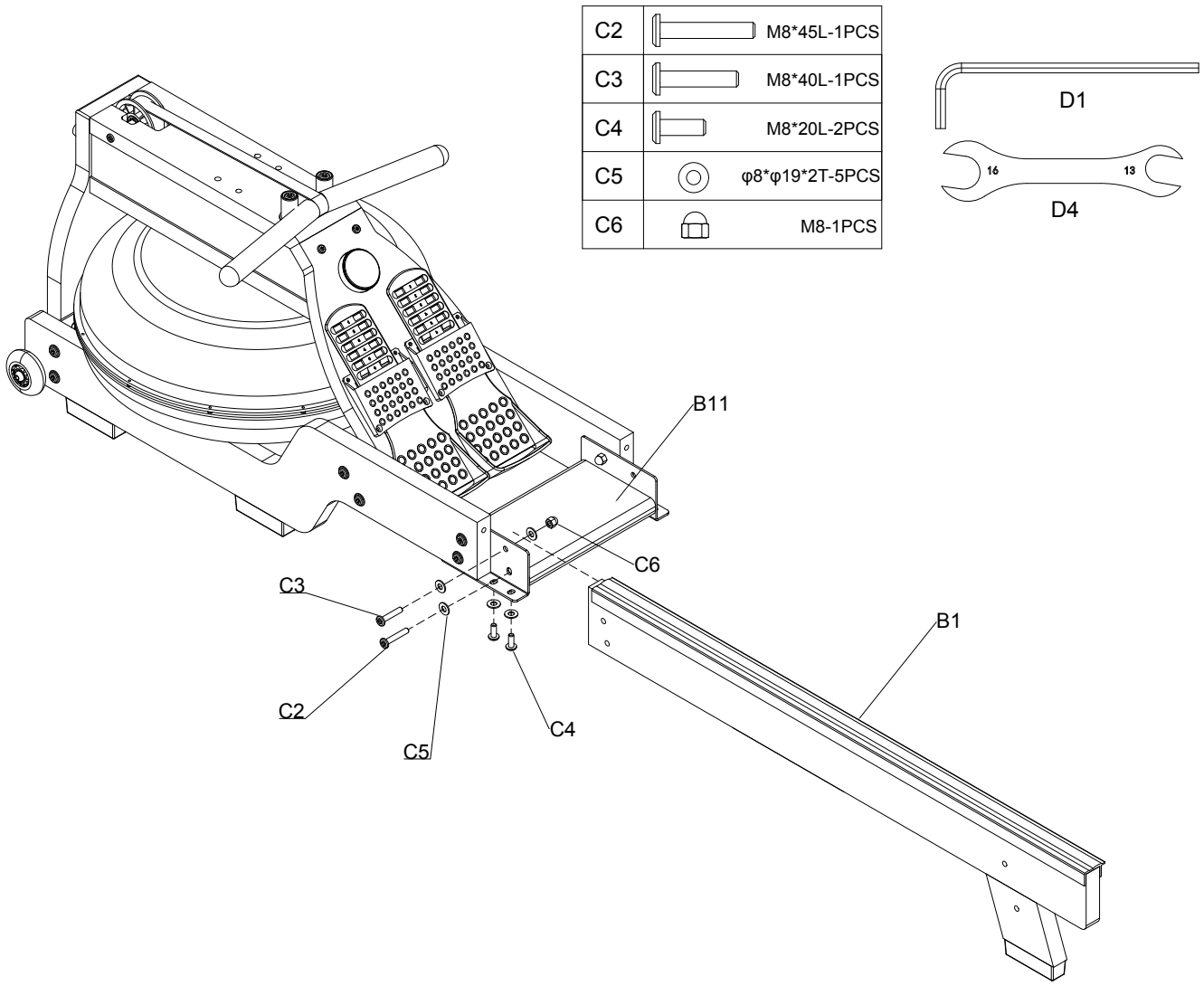
- Installez l'ensemble avant (B7) sur le châssis principal (A1) à la verticale à l'aide de 4 vis à tête plate Allen (C2), 4 rondelles (C5) et 4 écrous (C9), puis serrez-les à l'aide de la clé Allen (D1) et de la clé (D4). Remarque : ne serrez pas encore à fond.
- Installez les 2 roulettes en polyuréthane (B10) sur les côtés gauche et droit de l'ensemble avant (B7) et serrez-les à l'aide de la clé Allen (D1).
- Installez la plaque de connexion centrale entre les 2 assemblages avant (B7) à l'aide de 2 vis à tête plate Allen (C2) et de 2 rondelles (C5), puis serrez-les à l'aide de la clé Allen (D1).
- Installez les 2 plaques de pédale (B13) dans le cadre principal (A1) dans le sens indiqué par la flèche sur le schéma.



6.1 ÉTAPE :3

- Soulevez la plaque de connexion centrale de la voie (B11), puis insérez 1 vis à tête plate Allen (C2), 1 vis à tête plate Allen (C3), 2 vis à tête plate Allen (C4) et 4 rondelles (C5) respectivement à travers les trous latéraux de l'ensemble rail arrière gauche (B1) vers la plaque de connexion centrale de la chenille (B11) et serrez 1 rondelle (C5), 1 écrou borgne (C6) à l'aide de la clé Allen (D1) et de la clé (D4).

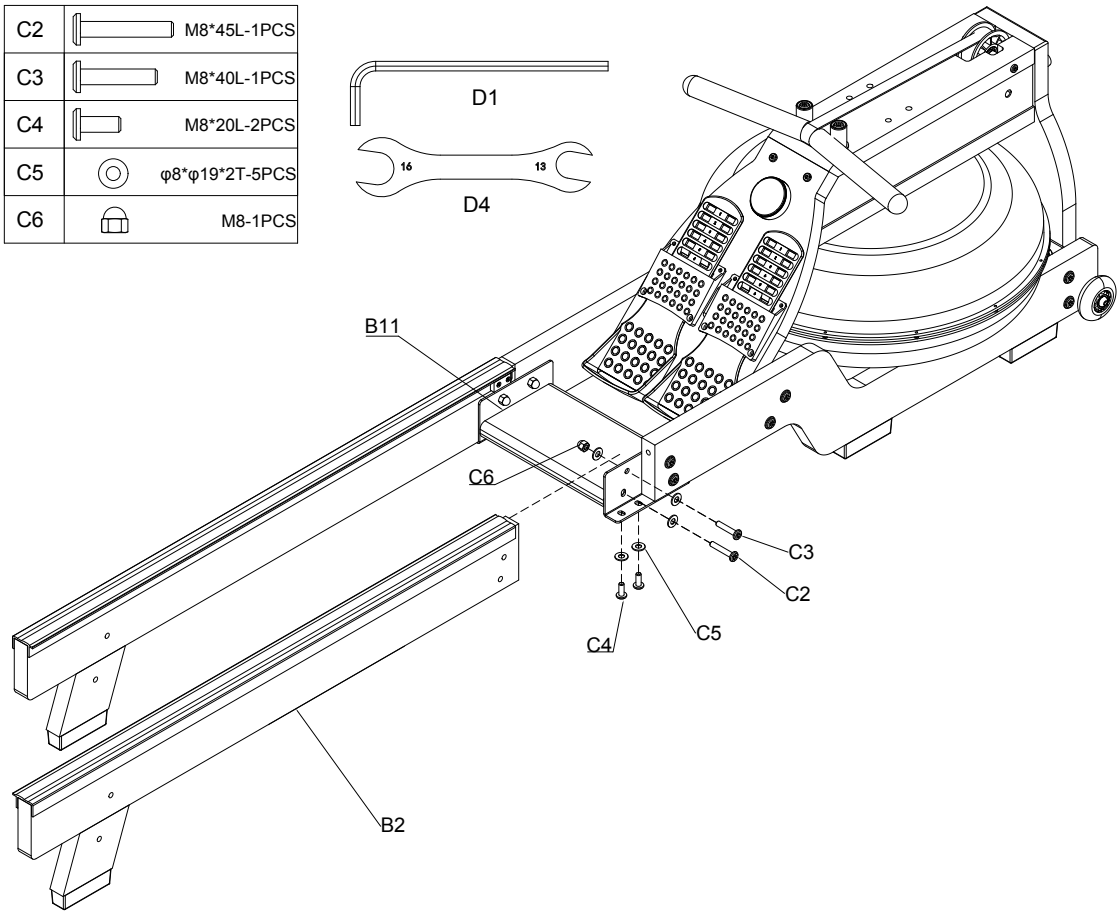
Remarque : ne serrez pas encore complètement.



6.1 ÉTAPE :4

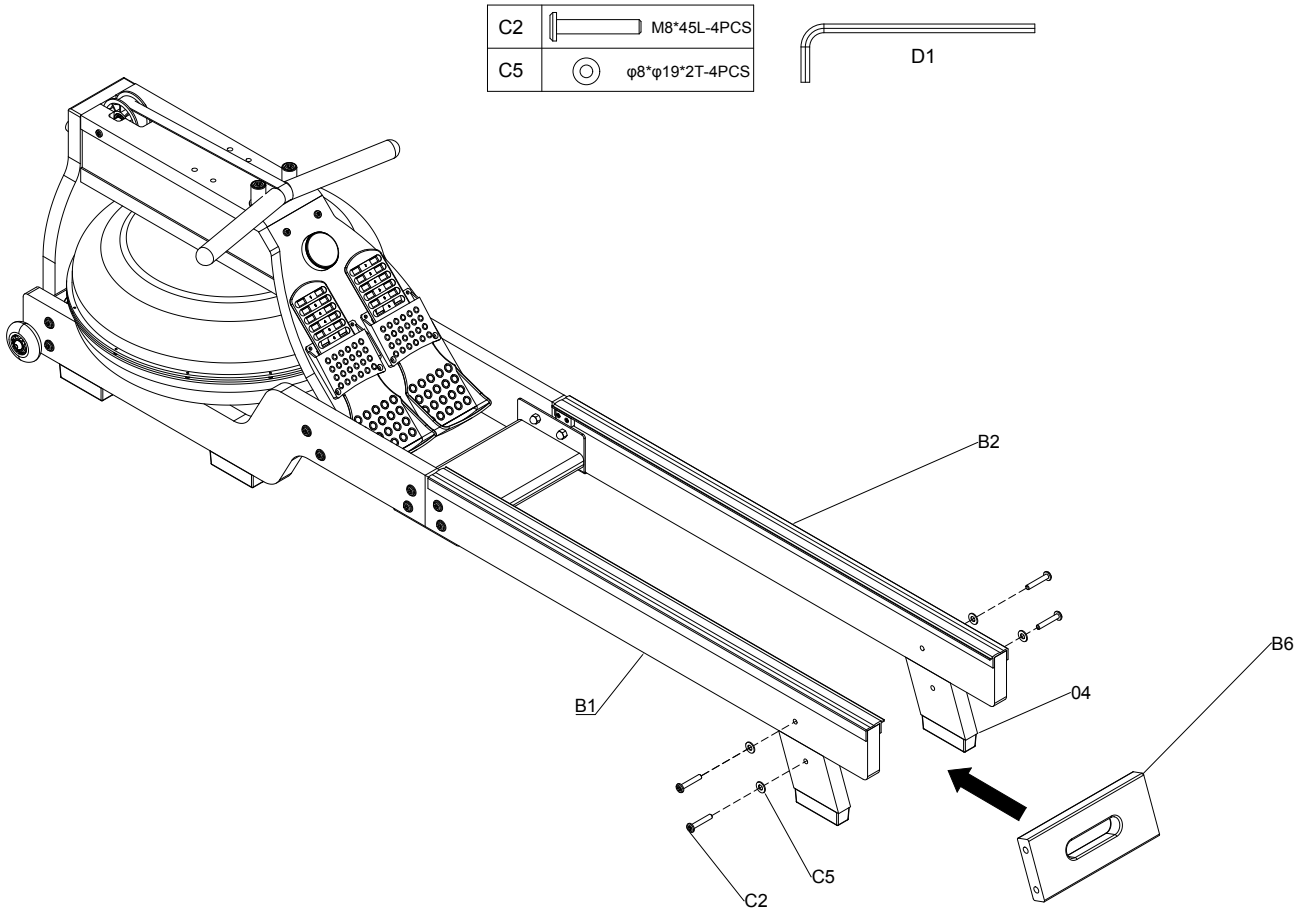
- Soulevez la plaque de connexion centrale de la voie (B11), puis insérez 1 vis à tête plate Allen (C2), 1 vis à tête plate Allen (C3), 2 vis à tête plate Allen (C4) et 4 rondelles (C5) respectivement à travers les trous latéraux de l'ensemble rail arrière droit (B2) vers la plaque de connexion centrale de la chenille (B11) et serrez 1 rondelle (C5), 1 écrou borgne (C6) à l'aide de la clé Allen (D1) et de la clé (D4).

Remarque : ne serrez pas encore complètement.



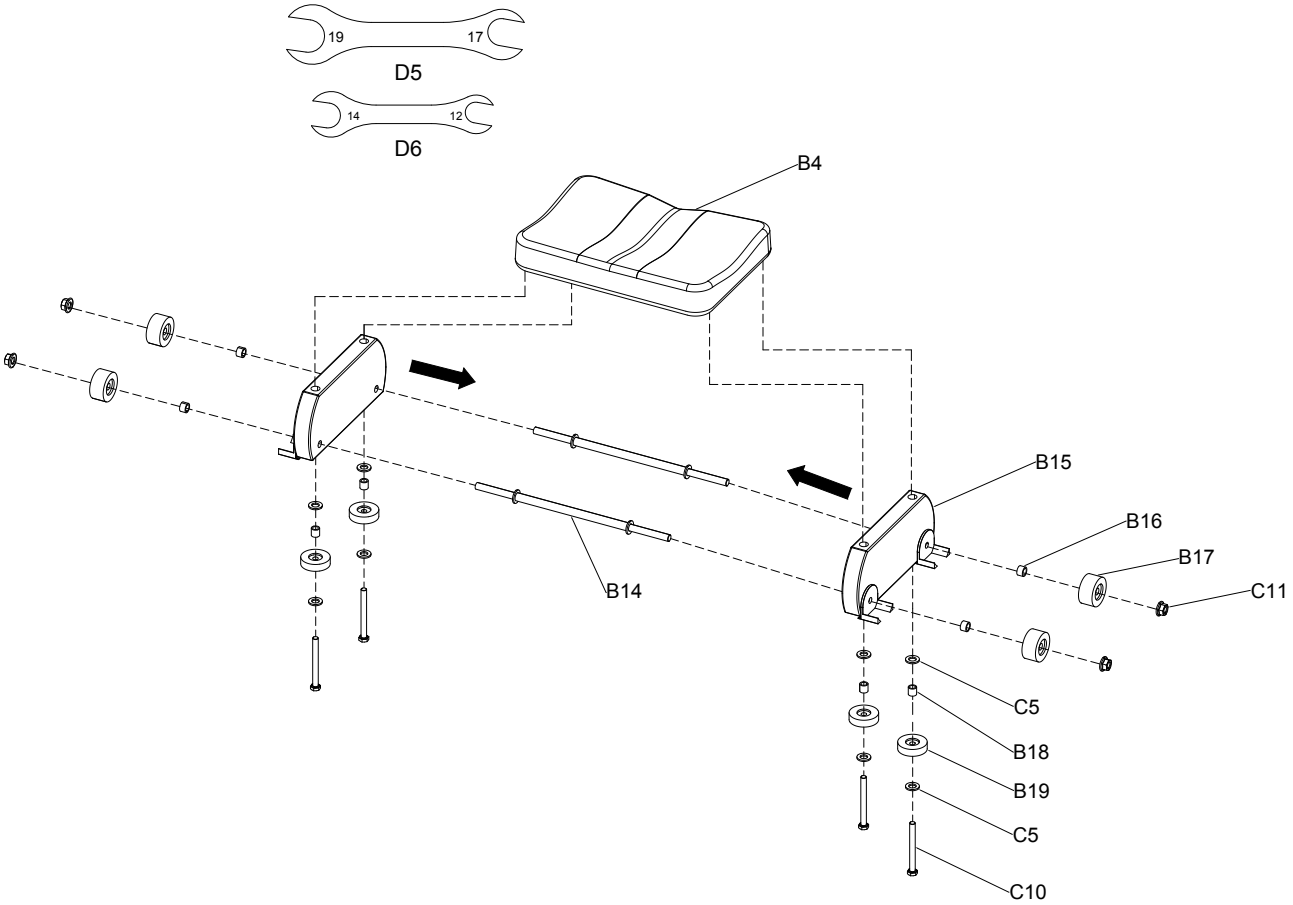
6.1 ÉTAPE :5

- Retirez la plaque de raccordement du rail (B6), puis vissez 4 vis à tête plate à six pans creux (C2) et 2 rondelles (C5) à travers les trous de la plaque d'appui (04) et de l'ensemble rail arrière gauche/droit (B1/B2) dans les écrous pré-montés correspondants sur la plaque de raccordement du rail (B6), puis serrez-les à l'aide de la clé Allen (D1).



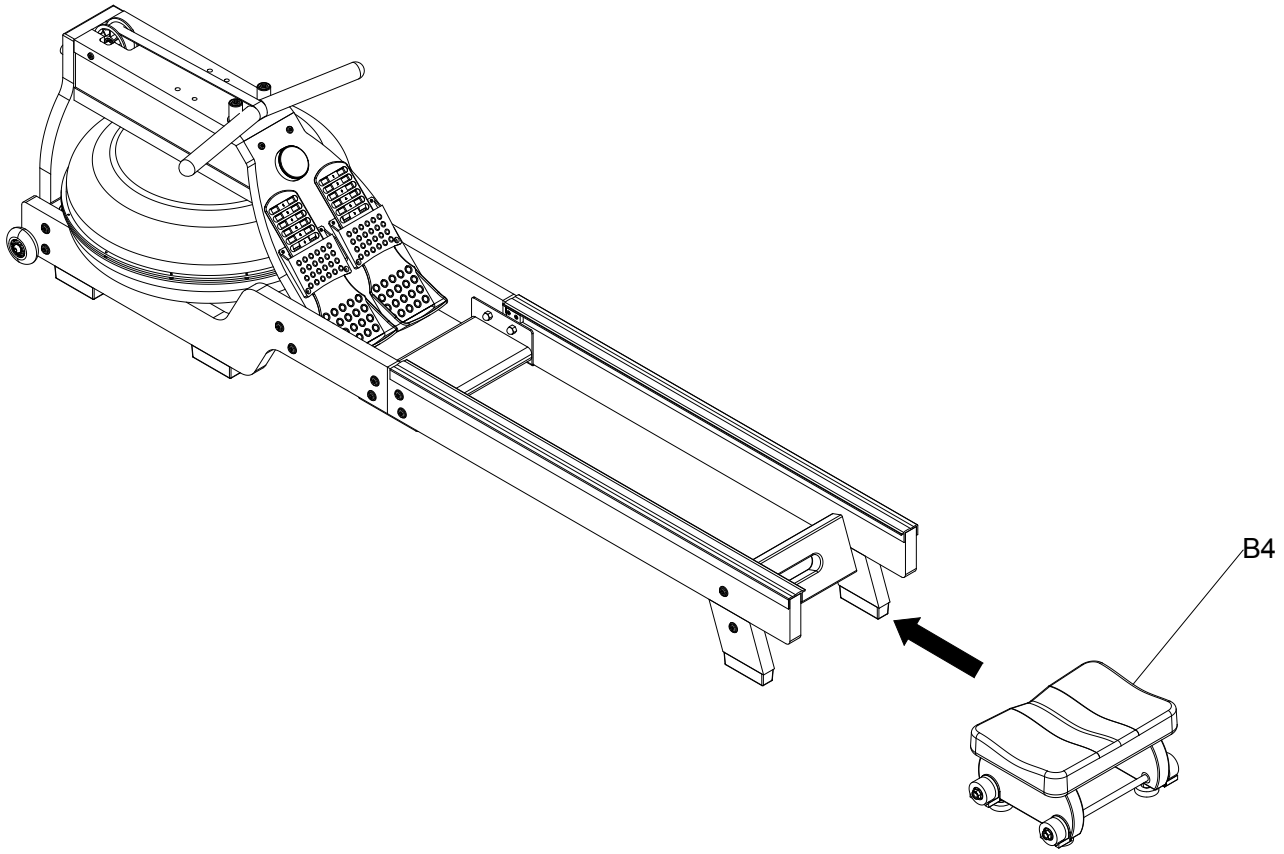
6.1 ÉTAPE :6

- Installez les 2 axes du coussin du siège (B14) entre les 2 plaques de fixation du coussin du siège (B15), puis placez 4 douilles d'écartement φ10 (B16), 4 roulettes du coussin du siège (B17) et 4 écrous (C11) sur les côtés gauche et droit respectivement, un par un, dans l'ordre, et serrez-les à l'aide des 2 clés Allen (D2).
- Utilisez les 4 boulons à tête hexagonale (C10) pour traverser les 4 rondelles (C5), les 4 roulettes de positionnement du coussin d'assise (B19), les 4 douilles d'écartement φ8 (B18) et les 4 rondelles (C5) dans l'ordre pour fixer le coussin d'assise (B4) aux 2 plaques de fixation du coussin d'assise (B15).



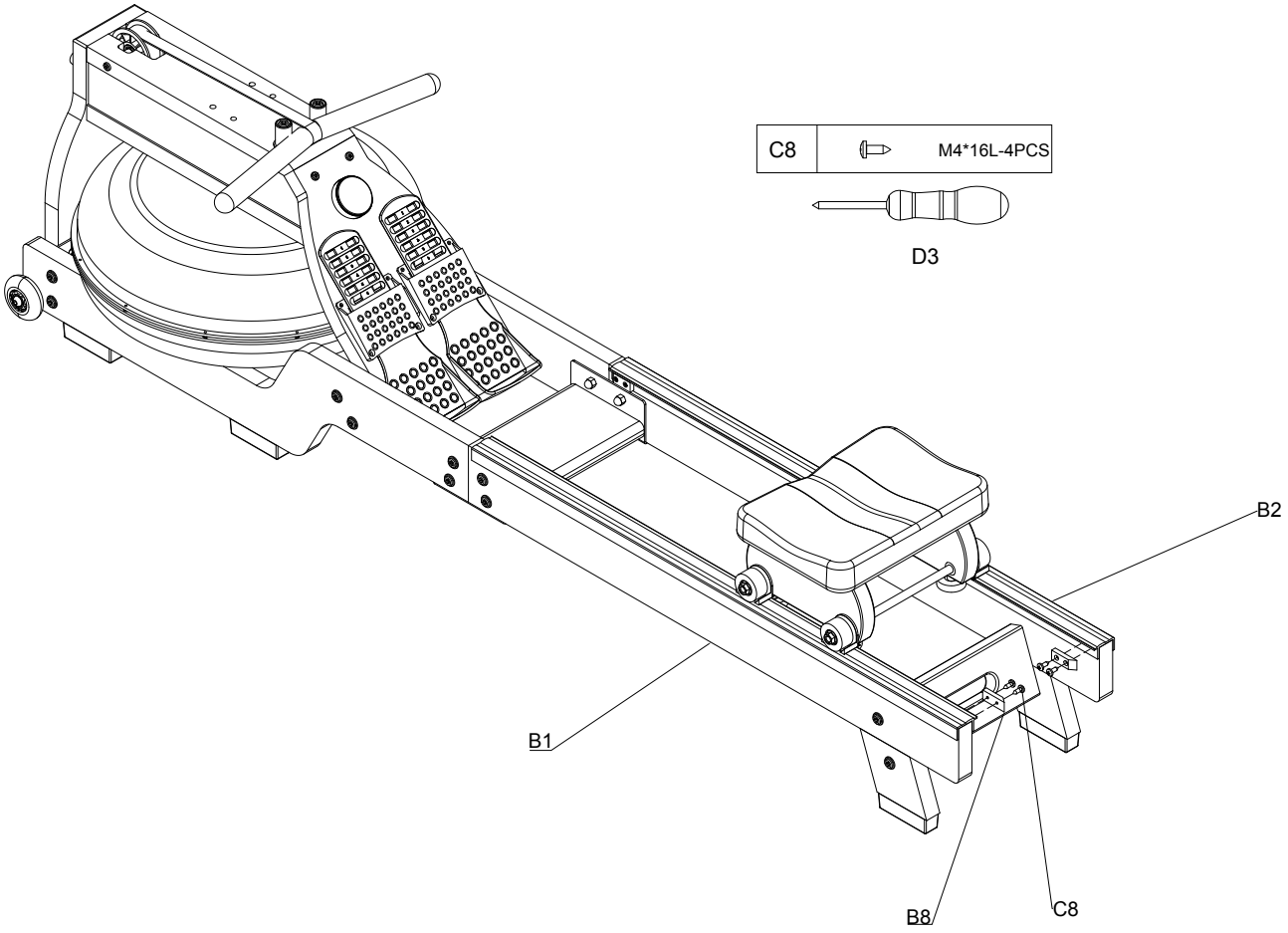
6.1 ÉTAPE :7

- Faites glisser le coussin du siège (#B4) dans le rail dans le sens indiqué.



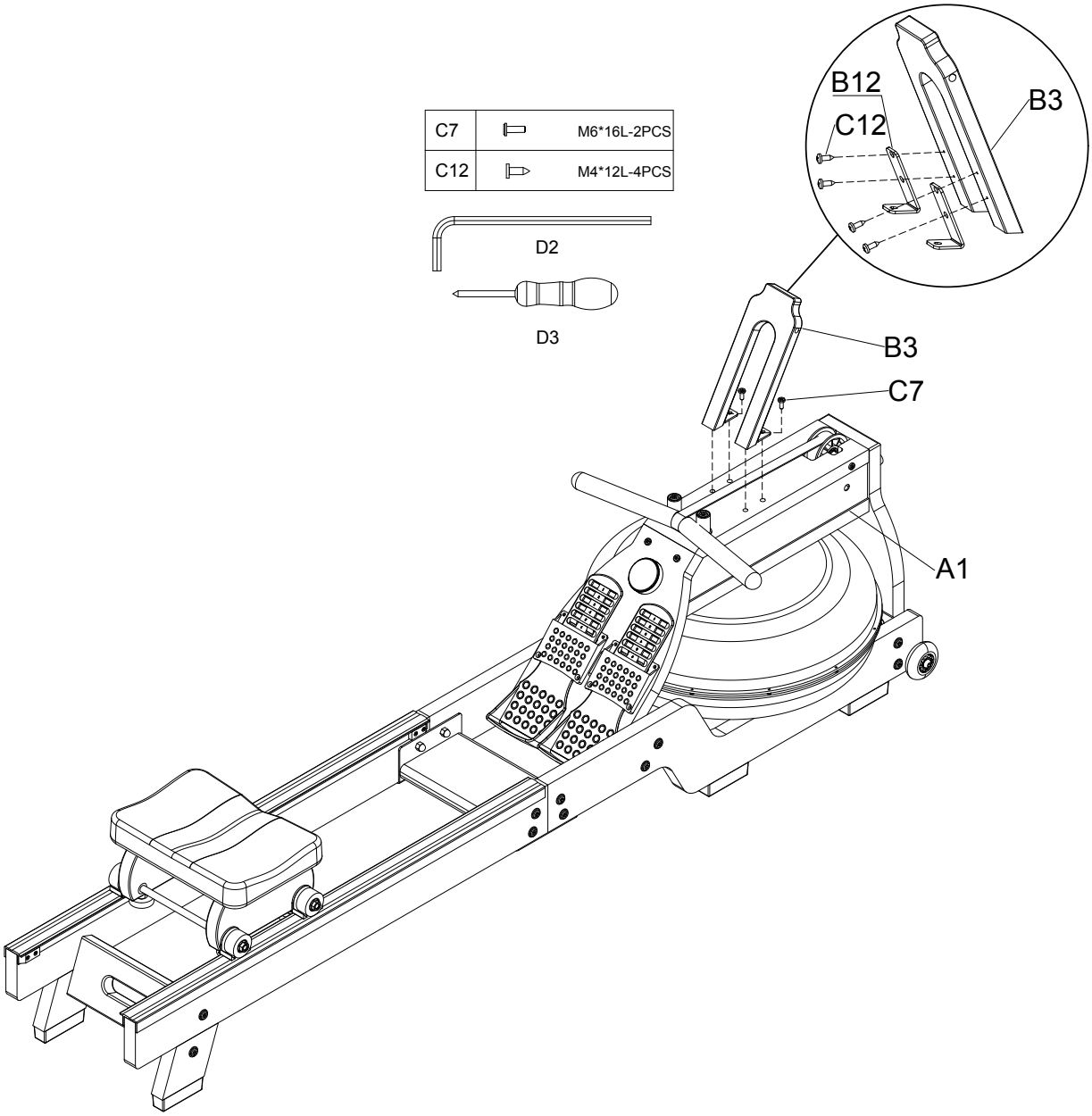
6.1 ÉTAPE :8

- Installez 2 butées (B8) et 4 vis autotaraudeuses (C8) à l'extrémité de l'ensemble rail arrière gauche/droit (B1/B2) à l'aide du tournevis (D3).



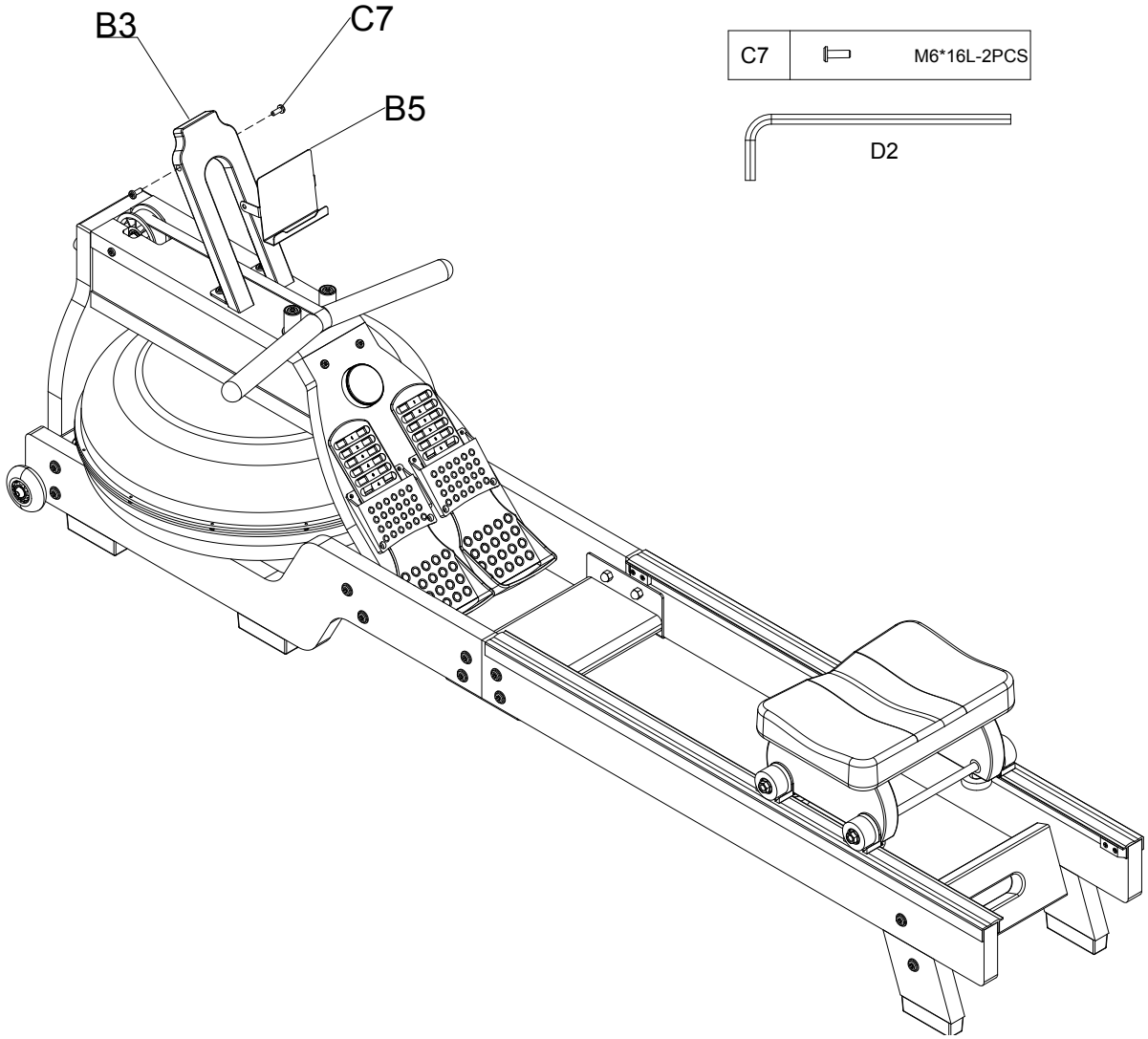
6.1 ÉTAPE :9

- Utilisez 4 vis (C12) pour fixer 2 plaques de renfort en L (B12) sur le support (B3) à l'aide du tournevis (D3).
- Utilisez 2 vis (C7) pour fixer le support (B3) sur l'ensemble principal (A1) à l'aide de la clé Allen (D2).



6.1 ÉTAPE :10

- Utilisez 2 vis (C7) pour fixer le support pour téléphone portable (B5) sur le support (B3) à l'aide de la clé Allen (D2).



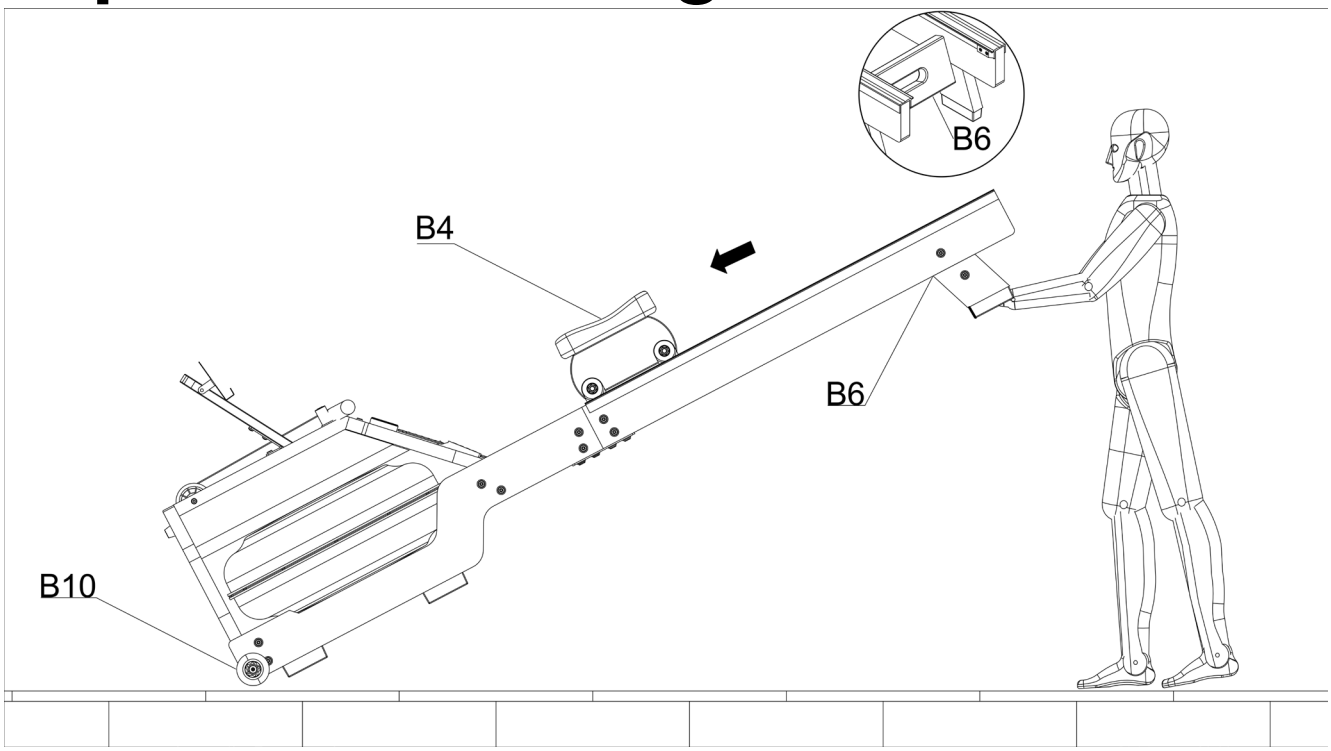
7. Vue d'ensemble du produit

7.1 TABLEAU DES FONCTIONS D'AFFICHAGE

N°	Élément	Affichage	Description
1	TEMPO	TEMPO	0 ~ 999 Affichage de la fréquence de coups.
2	SPLIT	SPLIT	0 ~ 9999 Affichage du nombre de coups.
3	500M	/500M	00:00 ~ 99:59 Affichage du temps nécessaire pour parcourir 500 m.
4	SCAN	SCAN	Lorsque SCAN est visible, les mesures changent toutes les 3 secondes. Appuyez sur le bouton pour fixer la mesure actuelle.
5	Speed		0.0 ~ 999.9 km/h Affichage de la vitesse

6	Temps		00:00 - 99:59 Affichage du temps.

Déplacement et Rangement

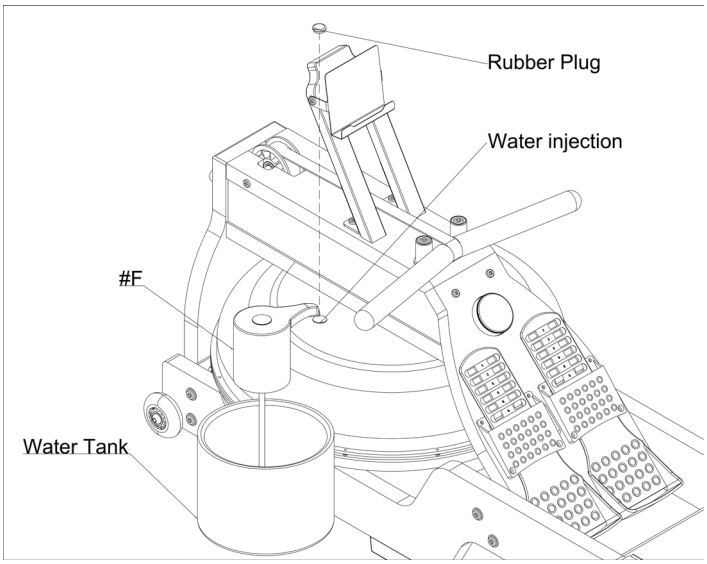


- Déplacez d'abord le coussin du siège (#B4) vers l'avant pour éviter qu'il ne tombe rapidement et n'endommage l'équipement lorsqu'il est plié.
- Déplacez la plaque de connexion du rail (#B6) à la main jusqu'à ce que les roulettes en polyuréthane (#B10) à l'avant du rail touchent le sol, puis vous pouvez déplacer la machine à l'endroit où vous souhaitez la placer.

8. Injection et Gestion de l'Eau

8.1 INJECTION D'EAU

Remarque : Lors du remplissage, placez un chiffon sec sous le réservoir pour éviter de mouiller le sol ou les tapis.



Étapes :

- Retirez le bouchon en caoutchouc situé sur le dessus du réservoir.
- Placez un grand seau d'eau à côté du rameur et insérez le tuyau de la pompe à eau dans le réservoir, l'extrémité inférieure étant à l'intérieur.
- Démarrez la pompe à eau motorisée pour commencer le remplissage ; vérifiez la quantité d'eau remplie sur l'indicateur de niveau d'eau situé sur le côté du réservoir.
- Attention : Ne pas trop remplir.
- Éteignez la pompe à eau lorsque le niveau souhaité est atteint.
- Assurez-vous que le bouchon en caoutchouc est bien remis en place..

Remarque : Si la qualité de l'eau du robinet est médiocre, il est recommandé d'utiliser de l'eau distillée au lieu de l'eau du robinet. **Il faut environ 14,5 litres d'eau distillée pour remplir le réservoir.**

9. Entraînement

9.1 INFORMATIONS

ATTENTION ! Risque de dommages à la santé, voire de décès en raison d'un entraînement inapproprié ou excessif !

- **Ne vous surexercez pas, ni les autres, lors de l'entraînement ! Respectez toujours la condition physique générale et quotidienne de chacun !**
- **Échauffez-vous et refroidissez-vous suffisamment avant et après chaque séance d'entraînement !**

La machine à ramer permet un entraînement efficace avec le soutien de sa propre application. L'appareil doit être allumé pour tous les types d'entraînement.**8.2 Sélectionner et surveiller la fréquence cardiaque cible**

9.2 SÉLECTION ET SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CIBLE

La fréquence cardiaque en BPM ("battements par minute") est une bonne indication pour savoir si vous vous entraînez en accord avec votre objectif d'entraînement et votre condition physique actuelle. Les BPM pour les différents exercices dépendent notamment de l'âge. Vous devez surveiller votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. De nombreux appareils Sportstech vous montrent non seulement des valeurs numériques, mais aussi des couleurs pour vous indiquer dans quelle zone de fréquence cardiaque vous vous trouvez - en fonction de la fréquence cardiaque maximale ('FCM') de votre tranche

d'âge. Respectez toujours les conseils suivants :

ATTENTION! Un effort excessif peut entraîner des séquelles permanentes, voire la mort !

- **Évitez tout effort excessif ! Tenez toujours compte de la condition physique actuelle de chacun. Soyez attentif aux signaux corporels !**
- **Les dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis.**
- **Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !**

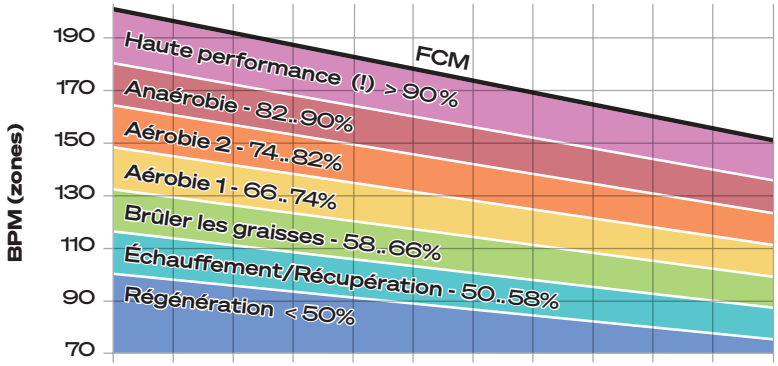
Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

- Dans le graphique ci-dessous, sélectionnez votre tranche d'âge.
- En dessous s'affiche une estimation de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), correspondant à votre âge.

Utilisez le **graphique A** pour déterminer votre **fréquence cardiaque** cible**.**

- Partez de votre âge vers le haut, dans la zone colorée qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Allez ensuite directement vers gauche et regardez votre fréquence cardiaque cible.

A. Graphique de sélection



Le tableau B vous permet de définir **une moyenne** pour la **fréquence cardiaque cible**. Pour cela:

- Descendez de votre âge jusqu'à la ligne du tableau qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Relevez la valeur numérique. Il s'agit d'une valeur indicative que vous pouvez utiliser comme fréquence cardiaque cible.

B. Tableau de sélection

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensité	BPM (valeurs moyennes)										
Haute performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaérobie 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aérobie 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aérobie 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Brûler les graisses 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Échauffement/ Récupération 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Régénération < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

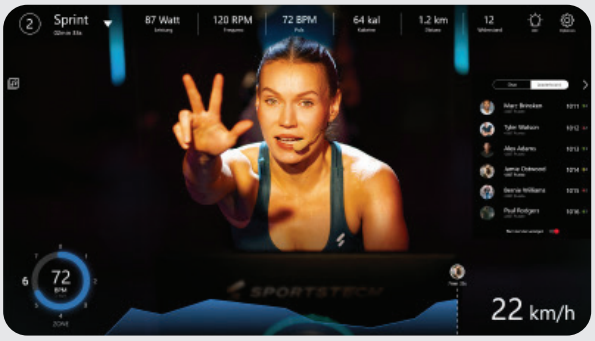
Dans tous les cas :

- Vérifiez si la fréquence cardiaque cible obtenue correspond à vos besoins. Si ce n'est pas le cas, ajustez-la jusqu'à ce que vous trouviez la fréquence optimale.
- Lors de l'entraînement, la couleur du témoin lumineux vous indique en temps réel dans quelle plage de fréquence cardiaque maximale (FCM) correspondant à votre âge vous vous entraînez actuellement. Les couleurs correspondent aux diagrammes ci-dessus.

9.3 SPORTSTECH LIVE APP

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres :

- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !



S'informer ici :
https://sportstech.link/app-download

9.4 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 étirant 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 etendez 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.

9.5 INSTRUCTIONS D'EXERCICE

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

1. Il améliore la condition physique générale en renforçant le coeur 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:

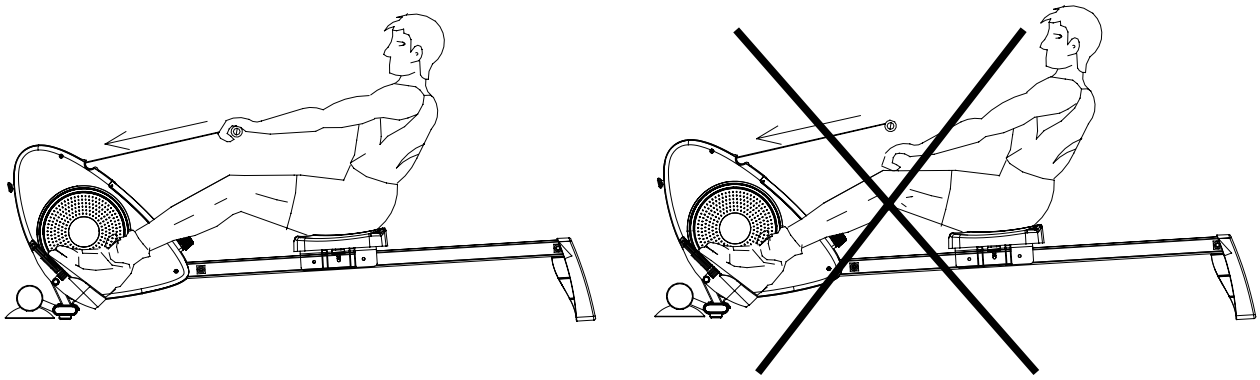
- Commencez par une courte séance d'entraînement à une faible intensité (faible résistance). Pour les premières séances d'entraînement, 5 minutes peuvent suffire. Après plusieurs semaines ou mois d'entraînement, des durées d'entraînement de 15 à 20 minutes sont possibles. N'essayez toutefois pas d'y 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

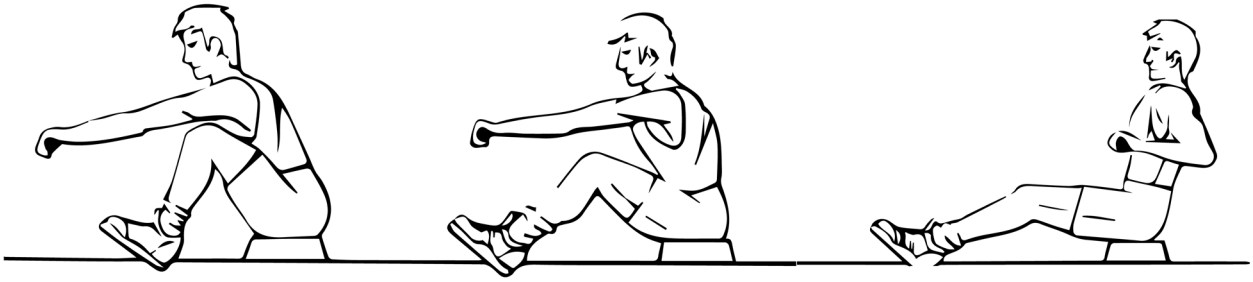


Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3

musculation 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

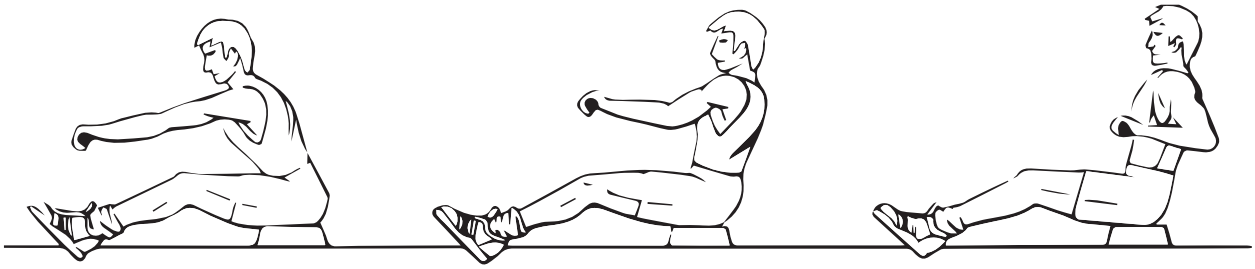


Fig. 4 Fig. 5 Fig. 6

bras sur le côté (fig. 3).
5. Revenez ensuite à la position 2 et répétez cette suite de mouvements.

Ramer uniquement avec les bras

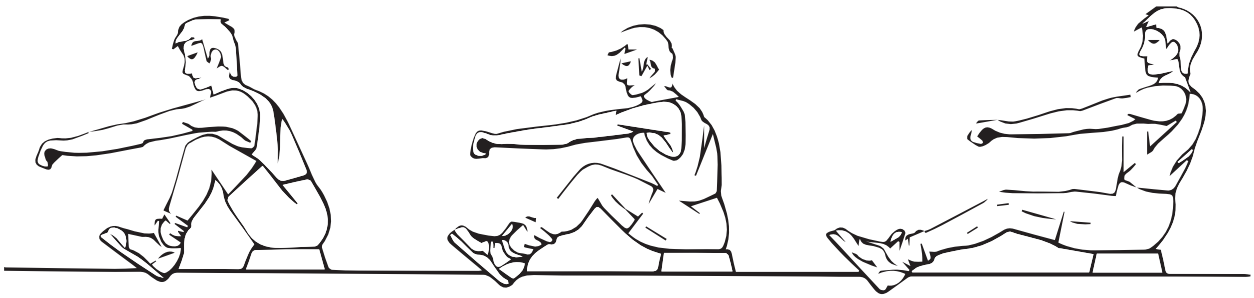


Fig. 7 Fig. 8 Fig. 9

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.

10. 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.**

10.1 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.

10.2 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.

10.3 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.

11. 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 client*,

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 116
2. Dati tecnici 116
3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio 116
4. Conformità 117
5. Istruzioni di sicurezza 117
6. Istruzioni per il montaggio 120
7. Panoramica del prodotto 129
8. Iniezione e Gestione dell'Acqua 134
9. Allenamento 135
10. Pulizia & Manutenzione 141
11. Smaltimento 142

Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione.
È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.

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	25 Kg
Dimensioni (LxBxH)	192×52×69 cm
Peso massimo utente	120 kg
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 4.1 o maggiore, WiFi 2.4 & 5 GHz
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 Invcy Electronics Co.,Ltd. 1F/3F-5F,BLDG5,No.943-5,TongLong 2nd Rd,Torch Hi-tech Industrial Zone(Xiang'an),Xiamen,361000,P.P.China	
Identificazione del modello	IVP0900-1000WG	
	Valore rilevato	Unità
Tensione di ingresso	100..240	V AC
Frequenza di ingresso AC	50..60	Hz
Tensione di uscita	9.0	V DC
Corrente di uscita	1.0	A
Potenza di uscita	9.0	W
Efficienza operativa media	90	%
Efficienza a carico basso (10%)	90	%
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/WRX500_spareparts

4. Conformità

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo WRX500 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/WRX500_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).

Continua alla pagina successiva

Continua dalla pagina precedente

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.

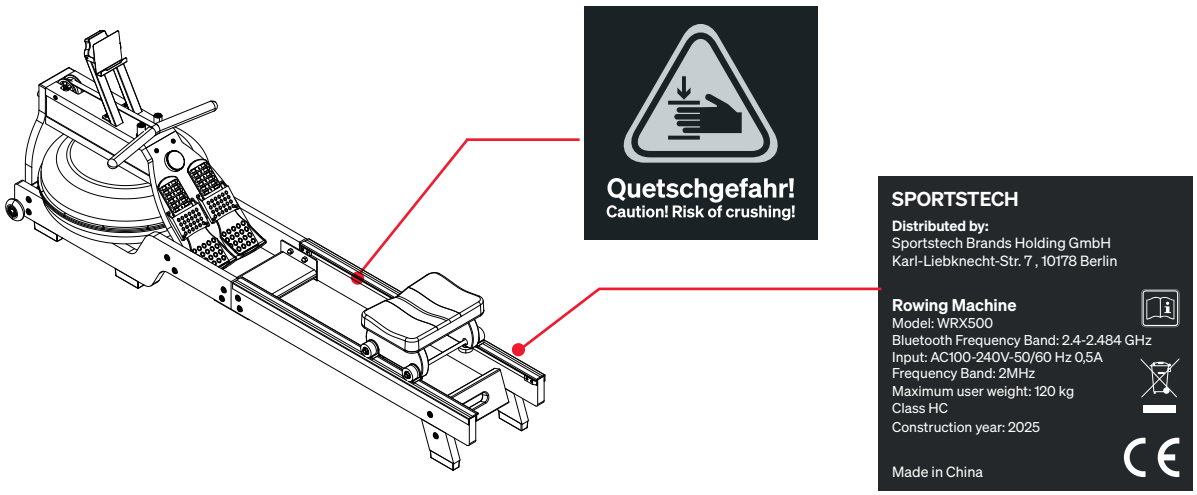
GESTIONE DELL'ALIMENTATORE

- 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

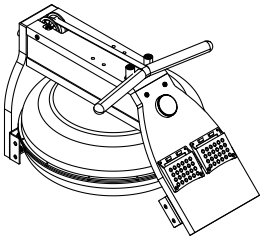
Gli adesivi di sicurezza devono essere posizionati nelle posizioni indicate nella figura seguente.

- Assicurati che siano sempre integri e completamente leggibili.

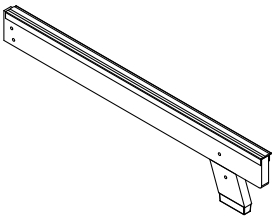


6. Istruzioni per il montaggio

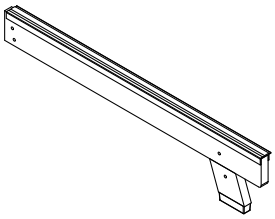
- **Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate! Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!**
- **Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.**
- **Eseguire anche la regolazione di gruppi pesanti (ad esempio il tubo anteriore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



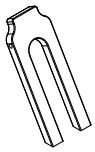
#B4 Seat Cushion ×1



#B5 Cellphone Holder ×1

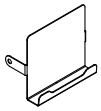


#B6 Rail Connection Plate ×1

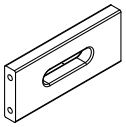


#B7 Front Assembly ×2

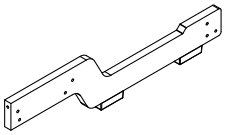
#B8 Stop Block ×2



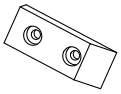
#B9 Reinforce L-shaped Plate×2



#B10 PU Rolling Wheel ×2



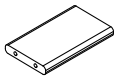
#B11 Track Center Connection Plate ×1



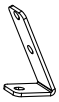
#B12 Reinforce L-shaped Plate×2

#B13 Pedal Plate×2

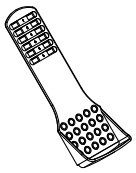
#B14 Seat cushion shaft ×2



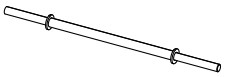
#B15 Seat Cushion Fixing Plate ×2



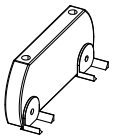
#B16 φ10 Spacer Sleeve ×4



#B17 Seat Cushion Moving Wheel ×4



#B18 φ8 Spacer Sleeve ×4

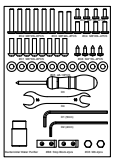


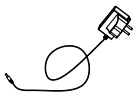
#C Screw＆Kit ×1

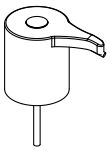
#D Power Adapter ×1

#F Water Pump ×1

#B19 Seat Cushion Positioning Wheel ×4



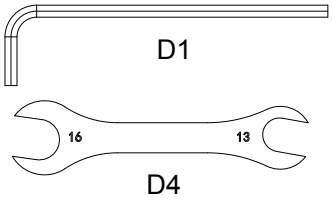


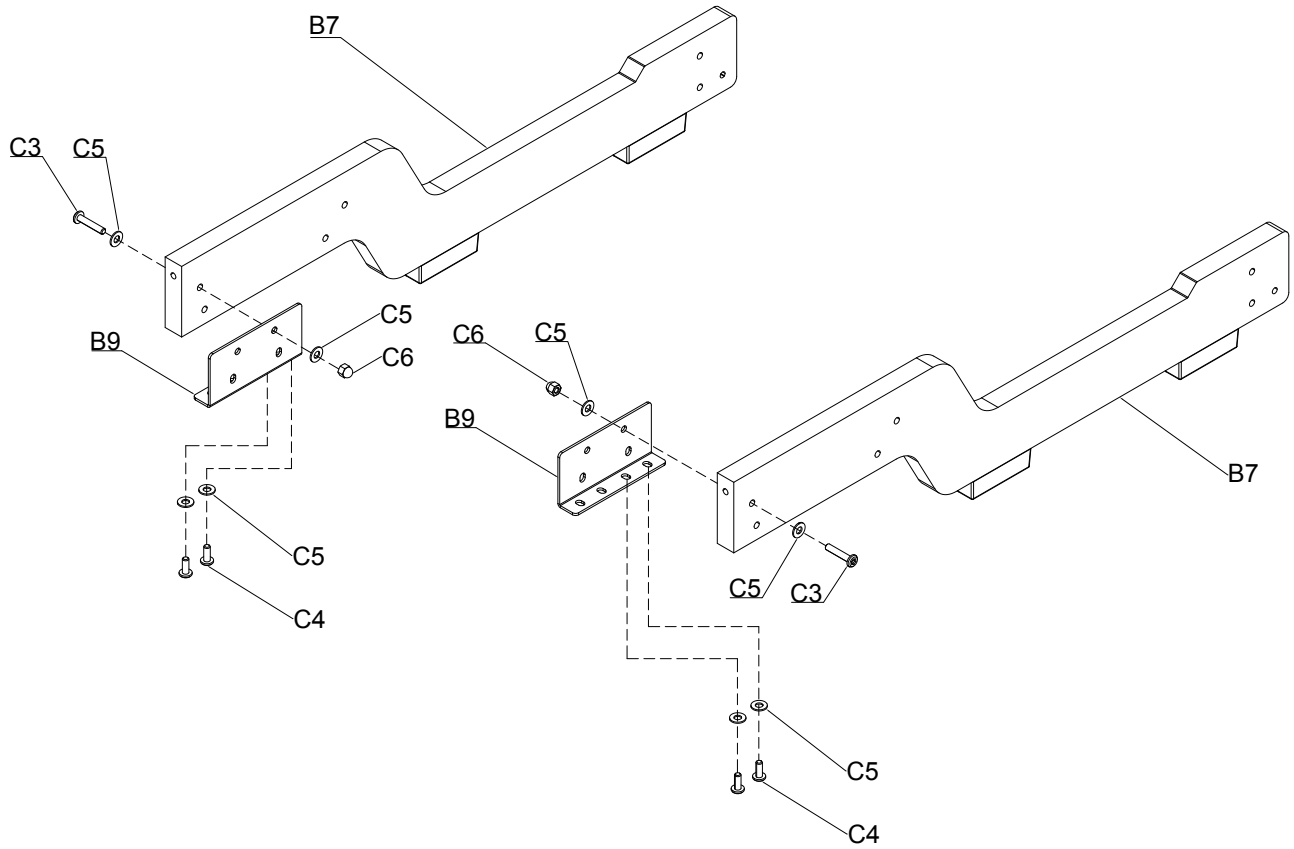


6.1 PASSO :1

- Sollevare il gruppo anteriore 2 (B7), quindi inserire 1 vite a testa piatta Allen (C3), 2 rondelle (C5), 1 dado cieco (C6) e 2 viti a testa piatta con esagono incassato (C4), 2 rondelle (C5) per fissare la piastra di rinforzo a forma di L (B9) su entrambi i lati sinistro e destro del gruppo anteriore (B7) utilizzando la chiave a brugola (D1) e la chiave inglese (D4).

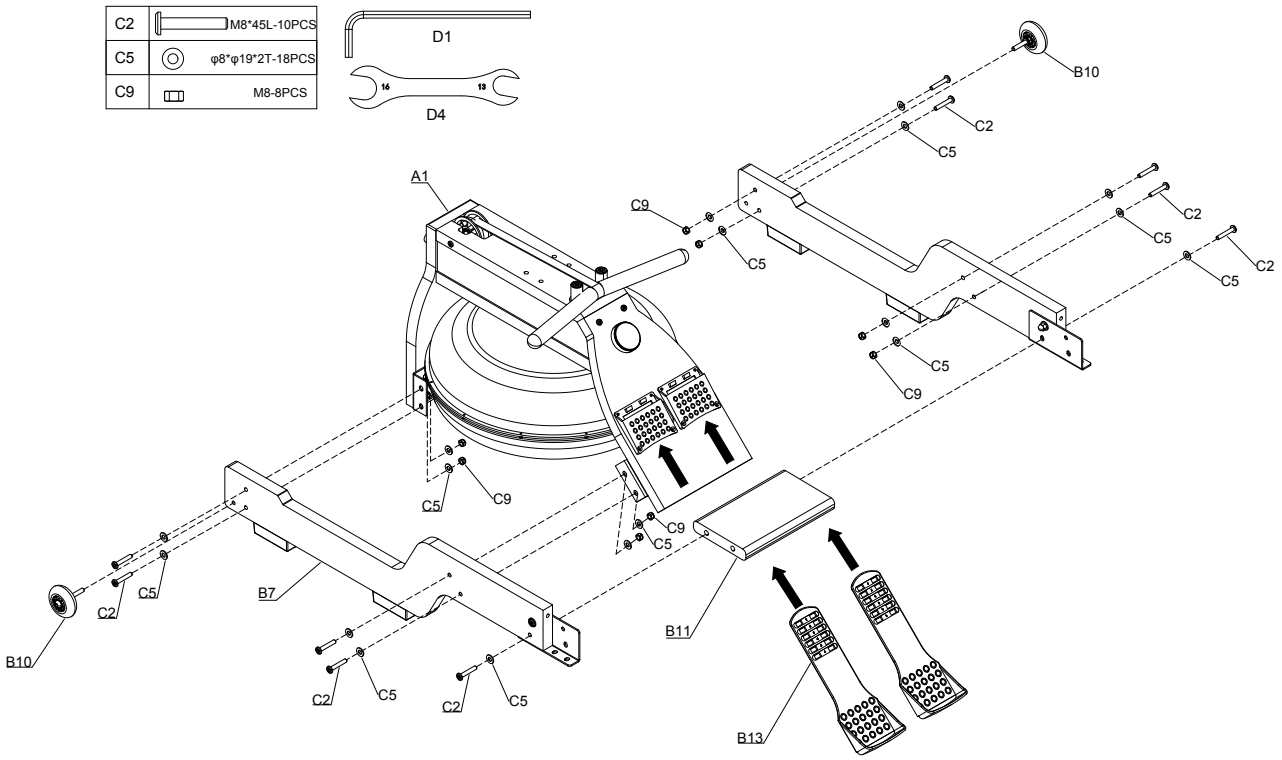
C3		M8*40L-2PCS
C4		M8*20L-4PCS
C5		φ8*φ19*2T-8PCS
C6		M8-2PCS





6.1 PASSO :2

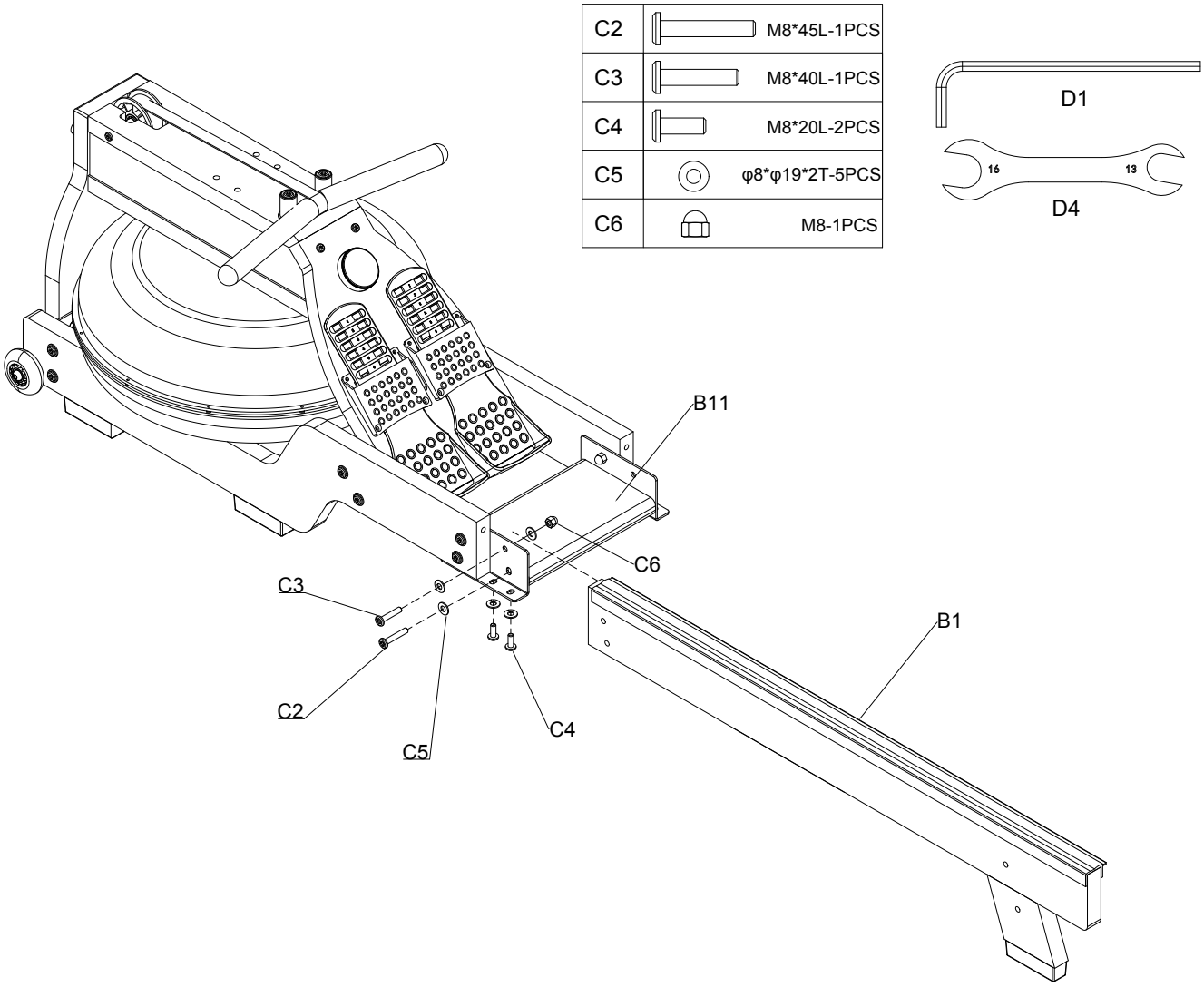
- Installare il gruppo frontale (B7) sul telaio principale (A1) in posizione verticale con 4 viti a testa piatta Allen (C2), 4 rondelle (C5) e 4 dadi (C9), serrandoli con la chiave Allen (D1) e la chiave (D4). Nota: non serrare ancora completamente.
- Installare le 2 ruote PU (B10) sui lati sinistro e destro del gruppo anteriore (B7) e serrarle con la chiave a brugola (D1).
- Installare la piastra di collegamento centrale del cingolo tra i 2 gruppi anteriori (B7) con 2 viti a testa piatta Allen (C2) e 2 rondelle (C5), serrandole con la chiave Allen (D1).
- Installare le 2 piastre dei pedali (B13) nel telaio principale (A1) nella direzione indicata dalla freccia nel diagramma.



6.1 PASSO :3

- Sollevare la piastra di collegamento centrale del binario (B11), quindi inserire 1 vite a testa piatta Allen (C2), 1 vite a testa piatta Allen (C3), 2 viti a testa piatta Allen (C4) e 4 rondelle (C5) rispettivamente attraverso i fori laterali del gruppo guida posteriore sinistro (B1) alla piastra di collegamento centrale del binario (B11) e bloccare con 1 rondella (C5), 1 dado cieco (C6) utilizzando la chiave Allen (D1) e la chiave (D4).

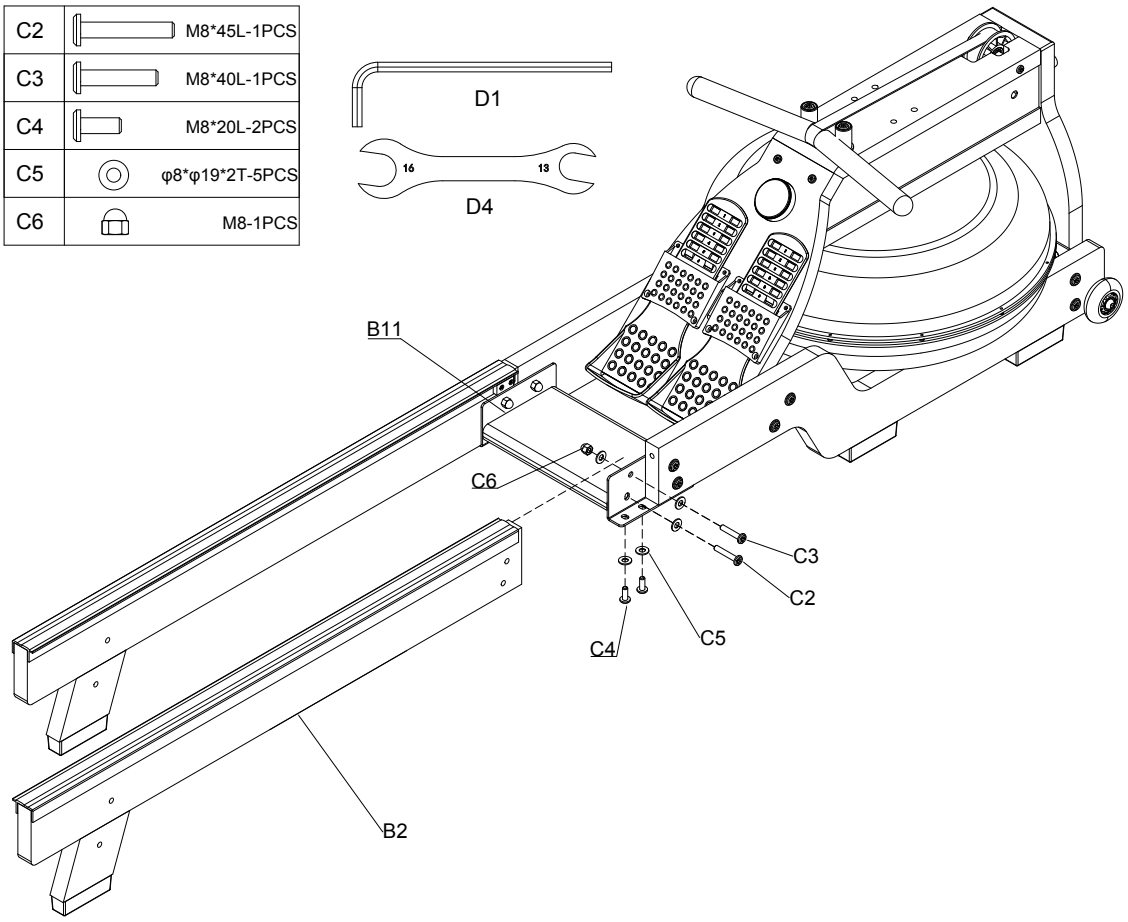
Nota: non serrare ancora saldamente.



6.1 PASSO :4

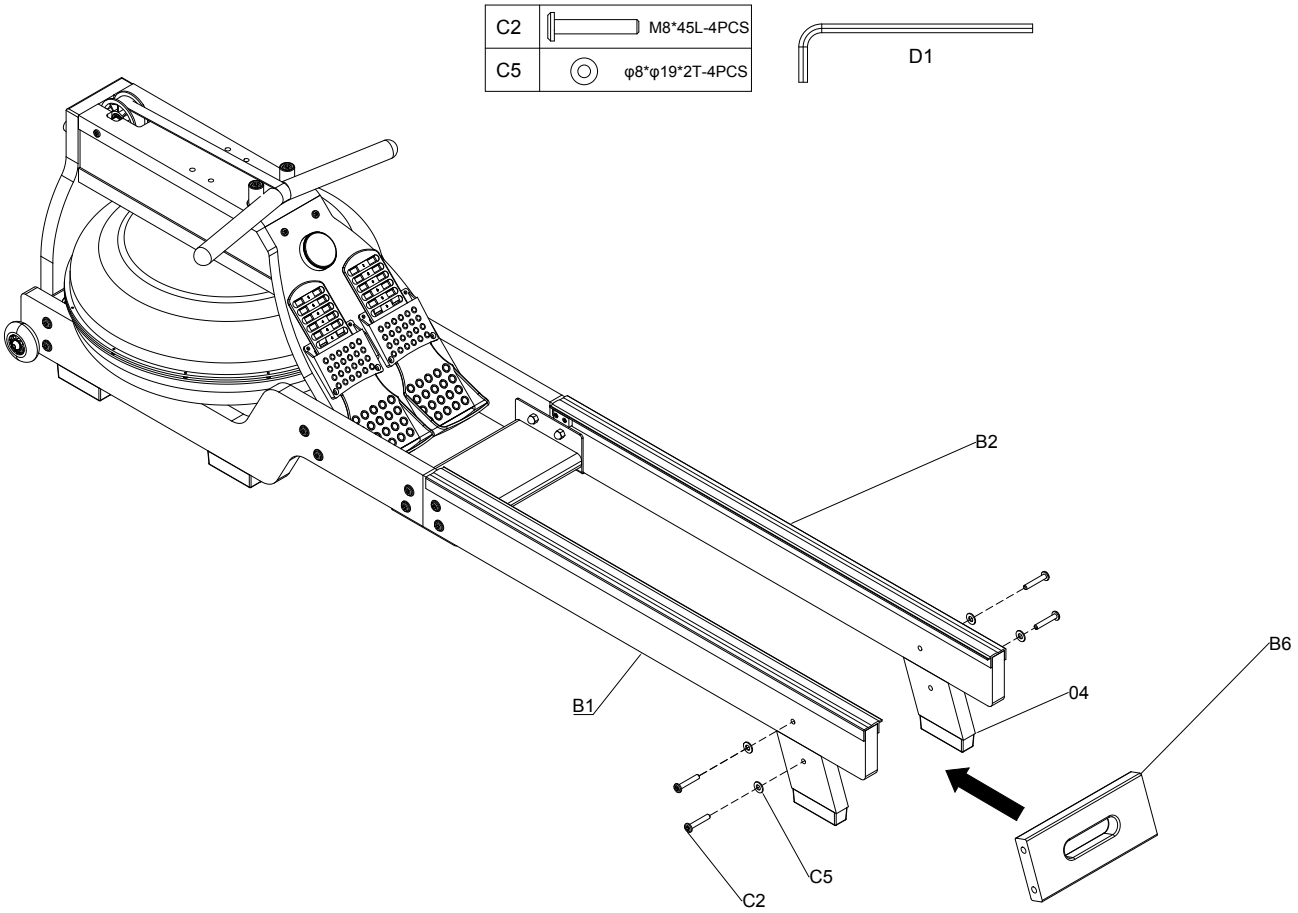
- Sollevare la piastra di collegamento centrale del binario (B11), quindi inserire 1 vite a testa piatta Allen (C2), 1 vite a testa piatta Allen (C3), 2 viti a testa piatta Allen (C4) e 4 rondelle (C5) rispettivamente attraverso i fori laterali del gruppo guida posteriore destro (B2) alla piastra di collegamento centrale del binario (B11) e bloccare 1 rondella (C5), 1 dado cieco (C6) con la chiave Allen (D1) e la chiave (D4).

Nota: non serrare ancora saldamente.



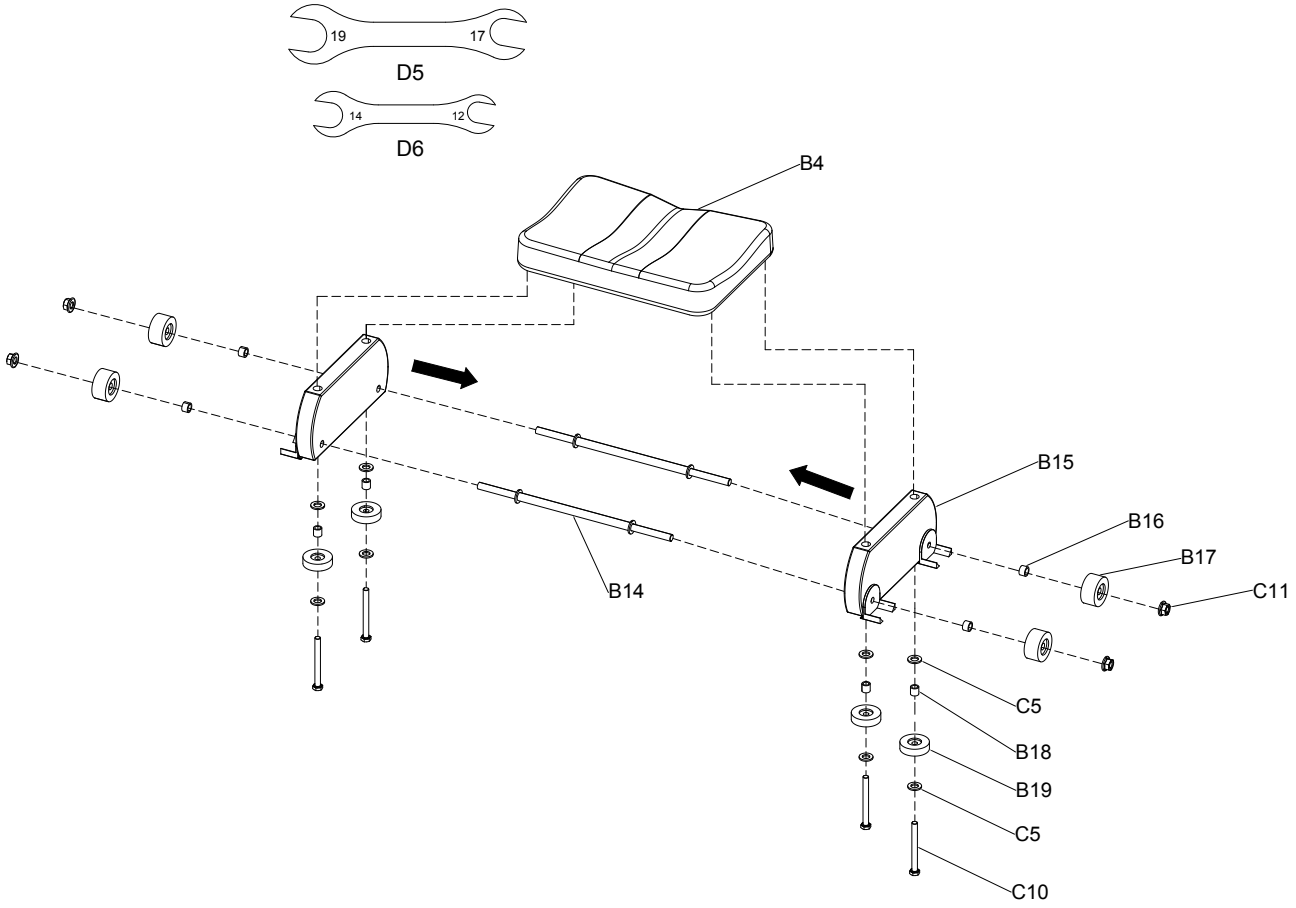
6.1 PASSO :5

- Rimuovere la piastra di collegamento della guida (B6), quindi bloccare 4 viti a testa piatta con esagono incassato (C2) e 2 rondelle (C5) attraverso i fori della piastra del piede (04) e del gruppo guida posteriore sinistro/destro (B1/B2) nei corrispondenti dadi preassemblati sulla piastra di collegamento della guida (B6) e serrare con la chiave a brugola (D1).



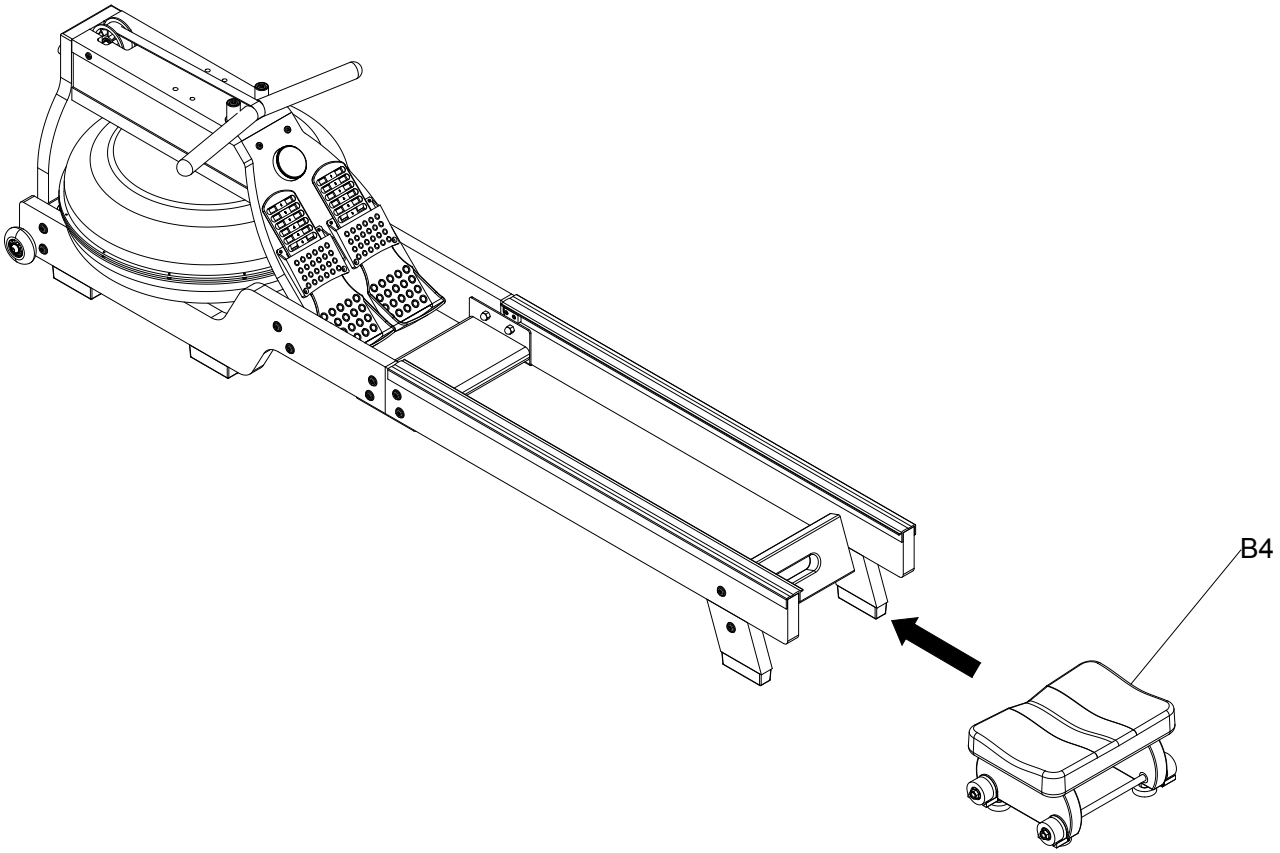
6.1 PASSO :6

- Installare i 2 alberi del cuscino del sedile (B14) tra le 2 piastre di fissaggio del cuscino del sedile (B15), quindi posizionare 4 manicotti distanziatori ϕ10 (B16), 4 ruote mobili del cuscino del sedile (B17) e 4 dadi (C11) sui lati sinistro e destro rispettivamente uno alla volta in sequenza e serrare con le 2 chiavi a brugola (D2).
- Utilizzare i 4 bulloni a testa esagonale (C10) per passare attraverso le 4 rondelle (C5), le 4 ruote di posizionamento del cuscino del sedile (B19), i 4 distanziatori ϕ8 (B18) e le 4 rondelle (C5) in sequenza per fissare il cuscino del sedile (B4) alle 2 piastre di fissaggio del cuscino del sedile (B15).



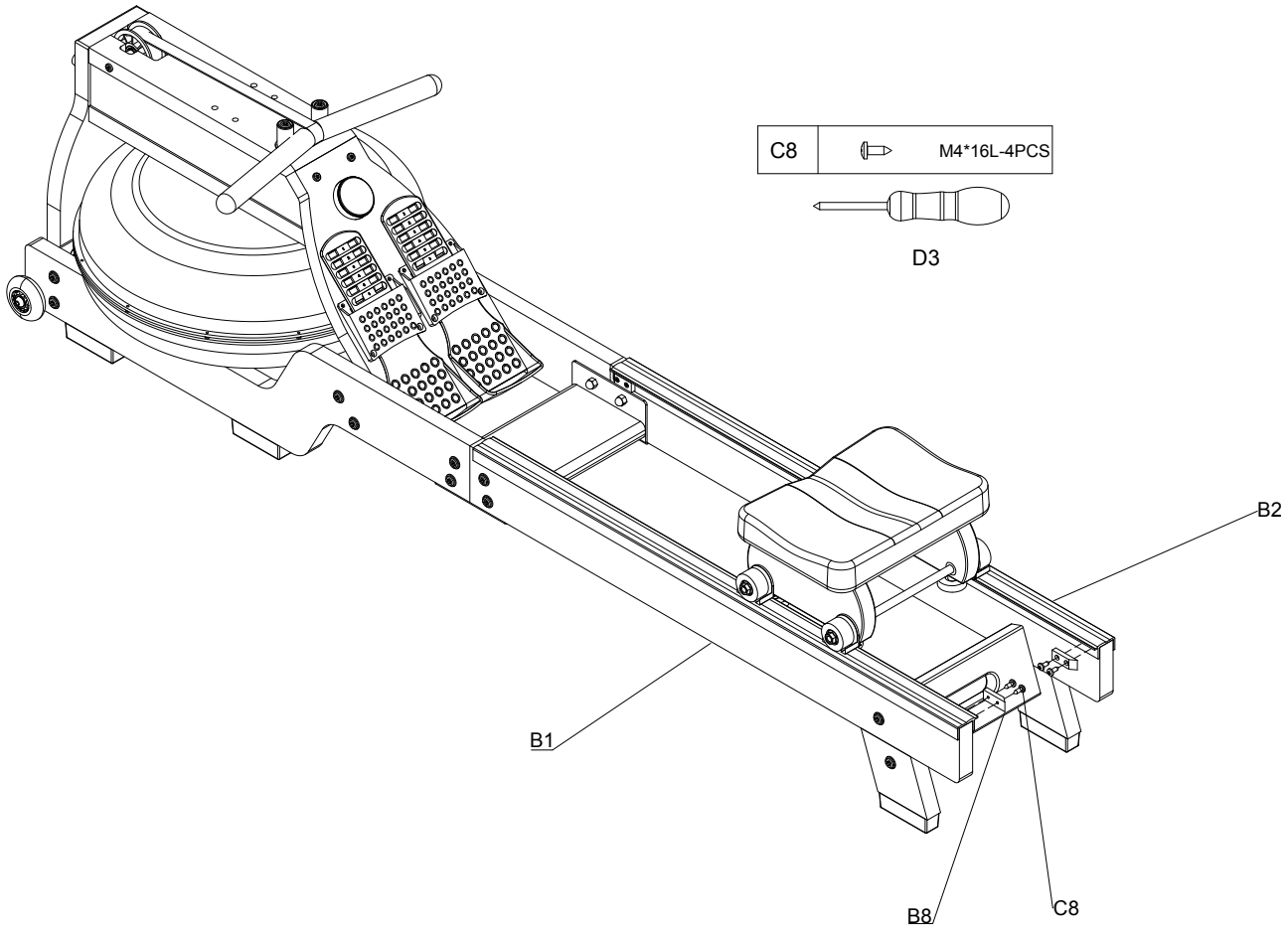
6.1 PASSO :7

- Far scorrere il cuscino del sedile (#B4) nella guida nella direzione indicata.



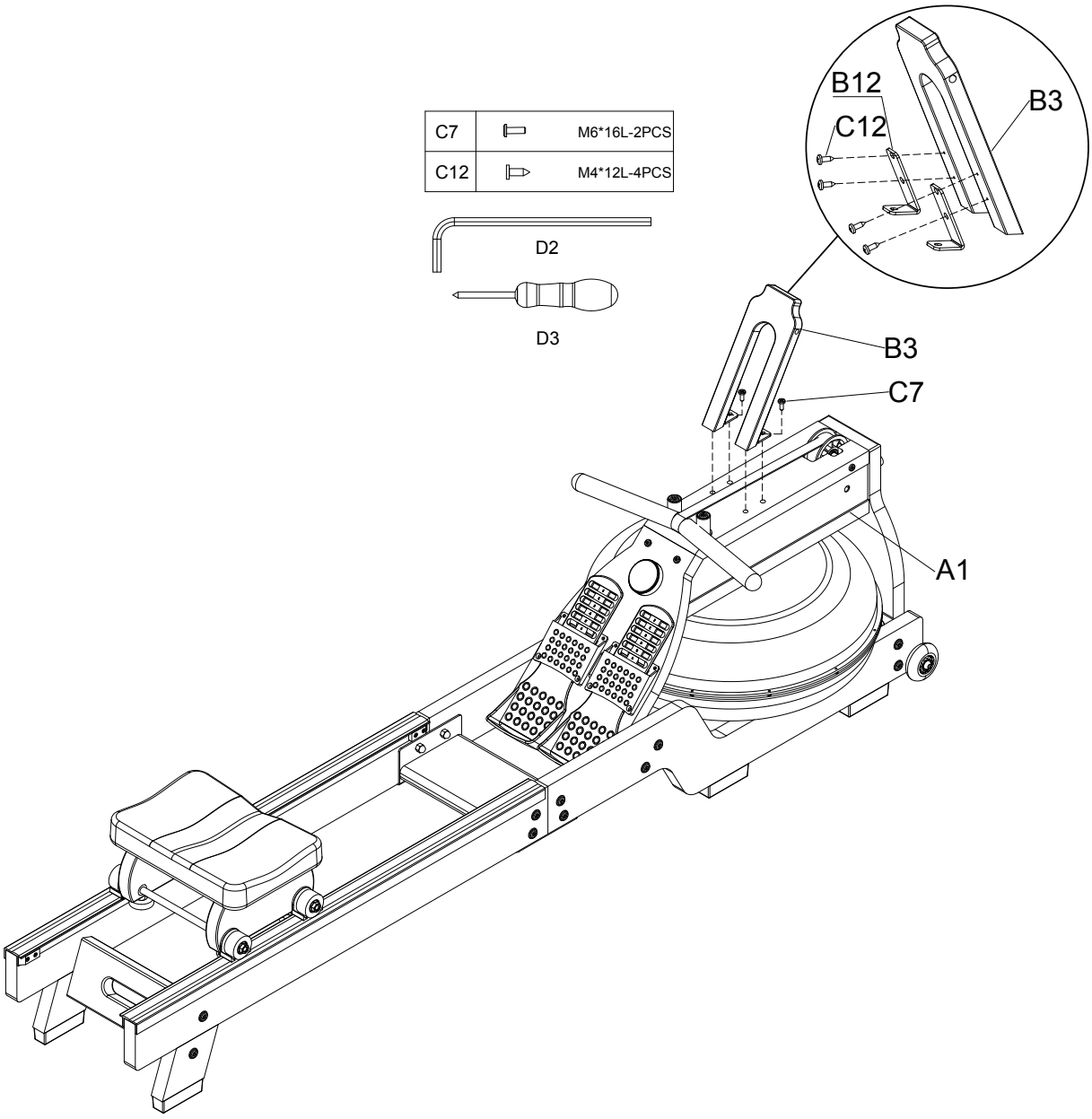
6.1 PASSO :8

- Installare 2 blocchi di arresto (B8) e 4 viti autofilettanti (C8) all'estremità del gruppo guida posteriore sinistro/destro (B1/B2) con il cacciavite (D3).



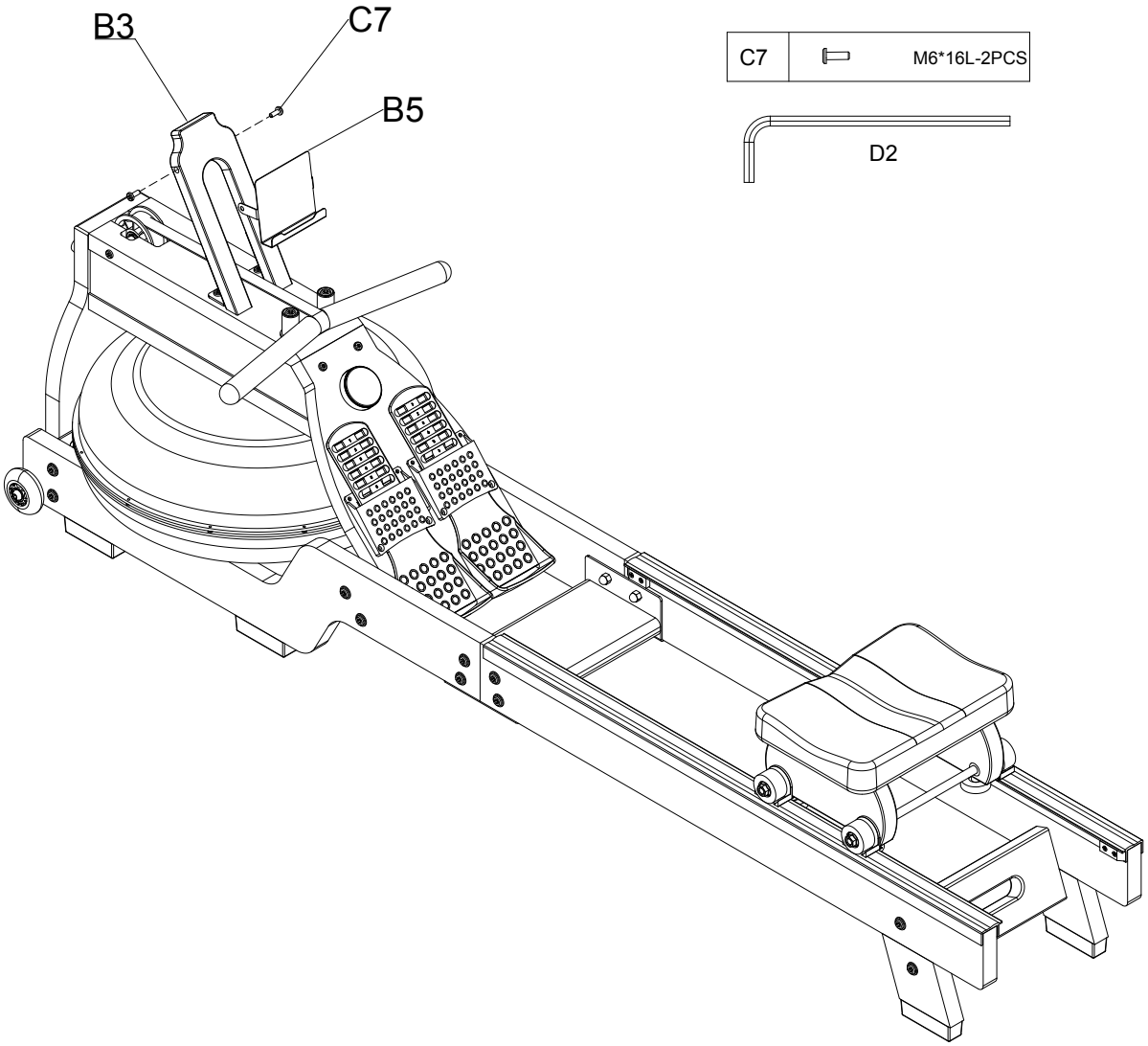
6.1 PASSO :9

- Utilizzare 4 viti (C12) per fissare 2 piastre di rinforzo a forma di L (B12) sul gruppo staffa (B3) con il cacciavite (D3).
- Utilizzare 2 viti (C7) per fissare il gruppo staffa (B3) sul gruppo principale (A1) con la chiave a brugola (D2).



6.1 PASSO :10

- Utilizzare 2 viti (C7) per fissare il supporto per cellulare (B5) al gruppo staffa (B3) con la chiave a brugola (D2).



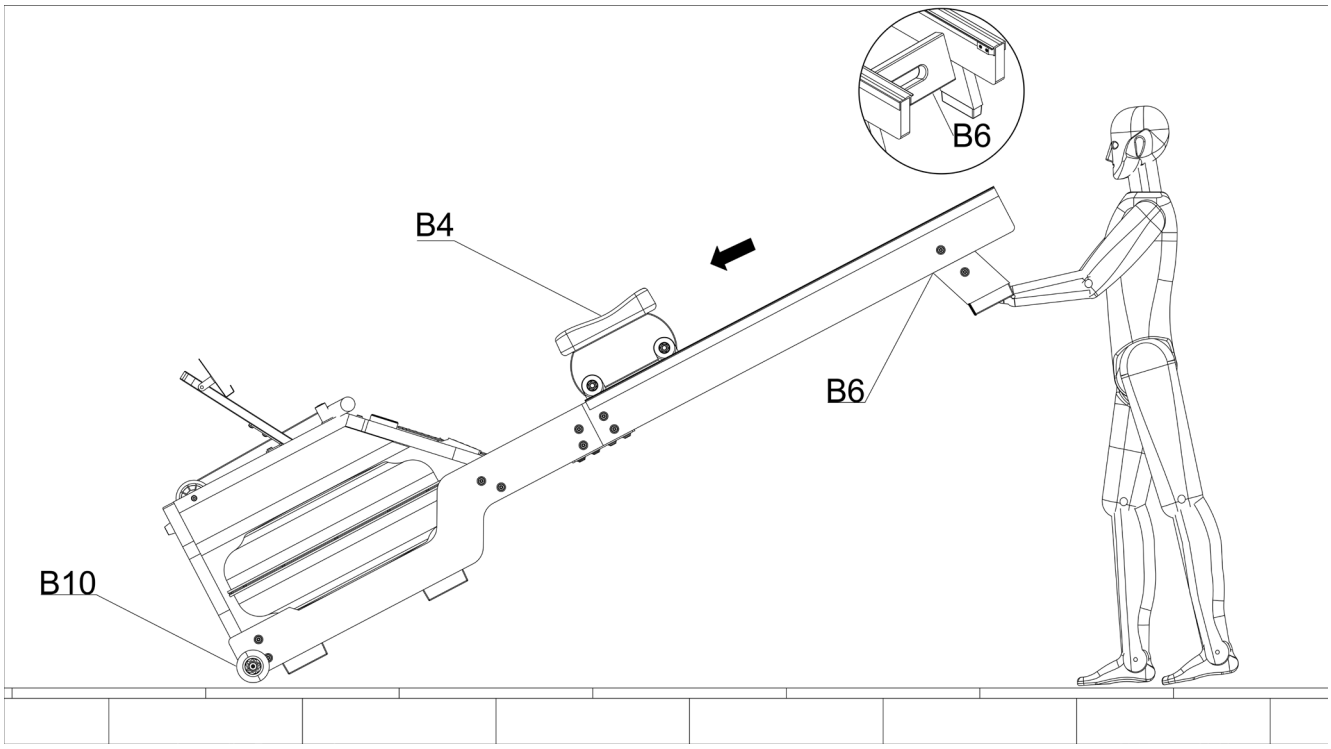
7. Panoramica del prodotto

7.1 TABELLA DELLE FUNZIONI DEL DISPLAY

N.	Voce	Display	Descrizione
1	TEMPO	TEMPO	0 ~ 999 Indicatore della frequenza di battuta.
2	SPLIT	SPLIT	0 ~ 9999 Indicatore del numero di battute.
3	500M	/500M	00:00 ~ 99:59 Indicatore del tempo necessario per percorrere 500 m
4	SCAN	SCAN	Se è visibile SCAN, le metriche cambiano ogni 3 secondi. Premere il pomello per fissare la metrica attuale.
5	Velocità		0.0 ~ 999.9 km/h Indicatore della velocità

6	Tempo		00:00 - 99:59 Indicatore del tempo.

Spostamento e Conservazione

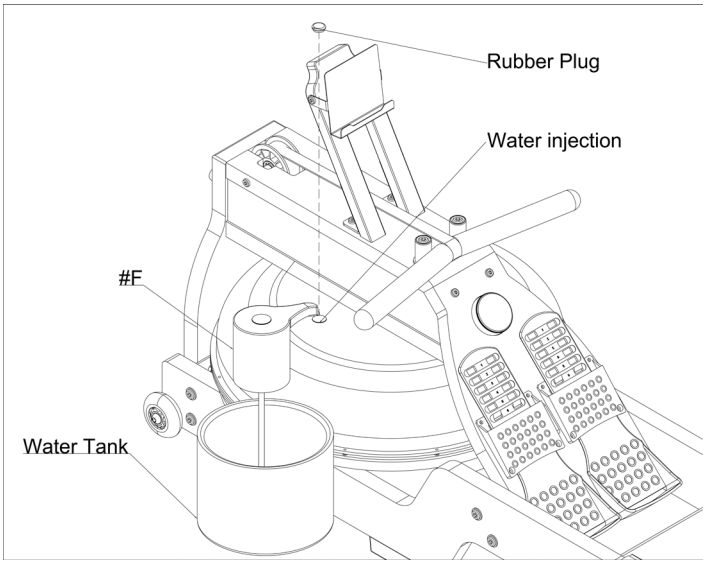


- Spostare innanzitutto il cuscino del sedile (#B4) in avanti per evitare che cada rapidamente e danneggi l'attrezzatura quando è ripiegata.
- Spostare manualmente la piastra di collegamento della guida (#B6) fino a quando le ruote in PU (#B10) all'estremità anteriore della guida toccano il suolo, quindi spostare la macchina nella posizione desiderata.

8. Iniezione e Gestione dell'Acqua

8.1 INIEZIONE DELL'ACQUA

Nota : Durante il riempimento, posizionare un panno asciutto sotto il serbatoio per evitare di bagnare il pavimento o i tappeti.



Passaggi :

- Rimuovere il tappo di gomma dalla parte superiore del serbatoio.
- Posizionare un grande secchio d'acqua accanto al vogatore e inserire il tubo della pompa dell'acqua nel serbatoio, con l'estremità inferiore all'interno.
- Avviare la pompa dell'acqua motorizzata per iniziare il riempimento; controllare la quantità di acqua riempita sull'indicatore di livello sul lato del serbatoio.
- Attenzione: Non riempire eccessivamente.
- Spegnere la pompa dell'acqua quando si raggiunge il livello desiderato.
- Assicurarsi di reinserire il tappo di gomma.

Nota : Se la qualità dell'acqua del rubinetto è scarsa, si consiglia di utilizzare acqua distillata invece dell'acqua del rubinetto. **Sono necessari circa 14,5 litri di acqua distillata per il serbatoio.**

9. Allenamento

9.1 NOTE GENERALI

ATTENZIONE! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di allenamenti impropri o eccessivi!

- **Non sforzarti e non sforzare gli altri durante l'allenamento! Rispetta sempre la forma fisica generale e quotidiana individuale!**
- **Riscalda e raffredda a sufficienza prima e dopo ogni sessione di allenamento!**

La macchina per il canottaggio consente un allenamento efficace con il supporto della sua app dedicata.

Il dispositivo deve essere acceso per tutti i tipi di allenamento.**8.2 Selezionare e monitorare l'impulso target**

9.2 SELEZIONE E MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO

La frequenza del polso in BPM ("battiti al minuto") è un ottimo indicatore per capire se ci si sta allenando secondo il proprio obiettivo e il proprio livello di forma attuale. I BPM per i rispettivi obiettivi di allenamento dipendono non da ultimo dall'età. È necessario monitorare la frequenza cardiaca in modo appropriato

durante l'esercizio fisico.

Molti dispositivi Sportstech mostrano non solo come valore numerico, ma anche con colori, in quale intervallo di pulsazioni ci si trova, in base alla frequenza cardiaca massima ("MHR") tipica dell'età. Osservare sempre le seguenti istruzioni:

ATTENZIONE! Rischio di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento errato o eccessivo!

- **Evitare lo sforzo eccessivo! Rispettare sempre il livello di forma fisica attuale dell'individuo. Prestate attenzione ai segnali fisici!**
- **I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi.**
- **Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!**

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

- Nel grafico sottostante, selezionare l'età approssimativa.
- Al di sotto di questo valore, viene visualizzata la frequenza cardiaca massima (MHR) approssimata in base all'età, come valore stimato.

Usare il **grafico di selezione A** per determinare la **gamma di impulsi target.**

- Passare dal valore dell'età all'area colorata che corrisponde all'obiettivo di allenamento.
- Quindi camminare dritto verso sinistra e leggere approssimativamente il polso target sulla bilancia.

È possibile determinare un **valore medio** per l'impulso target utilizzando la **tabella di selezione B**. Per fare questo:

- Dal valore dell'età, scendere alla riga della tabella corrispondente all'obiettivo di allenamento.
- Leggere il valore numerico. Si tratta di un valore indicativo che può essere utilizzato come frequenza cardiaca target.

Grafico di selezione A

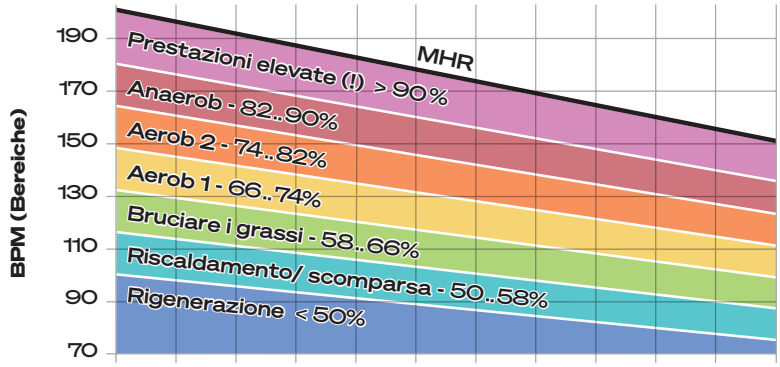


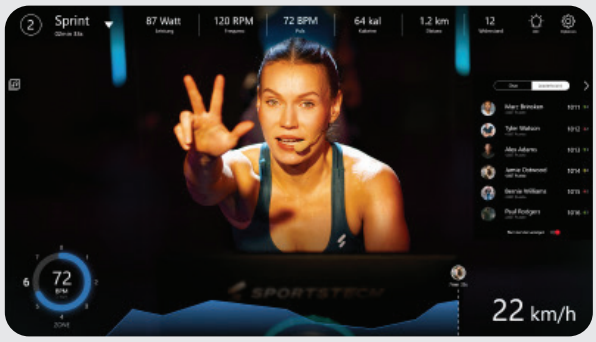
Tabella di selezione B

ETÀ	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensità	BPM (Valori medi)										
Prestazioni elevate (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Bruciare i grassi 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Riscaldamento/ scomparsa 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Rigenerazione < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In tutti i casi:

- Verificare se l'impulso target determinato corrisponde alle **proprie esigenze.** In caso contrario, regolarla fino a trovare un valore ottimale.
- Il **colore del LED** indica in tempo reale, durante l'allenamento, in quale intervallo percentuale della frequenza cardiaca massima (MHR) tipica dell'età ci si sta allenando. I colori corrispondono ai diagrammi precedenti.

9.3 SPORTSTECH LIVE APP



L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attivitá all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie
- ...e molto altro ancora!

Per maggiori informazioni vai a questo link:
https://sportstech.link/app-download

9.4 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

RULLI PER LA 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.

9.5 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. 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:

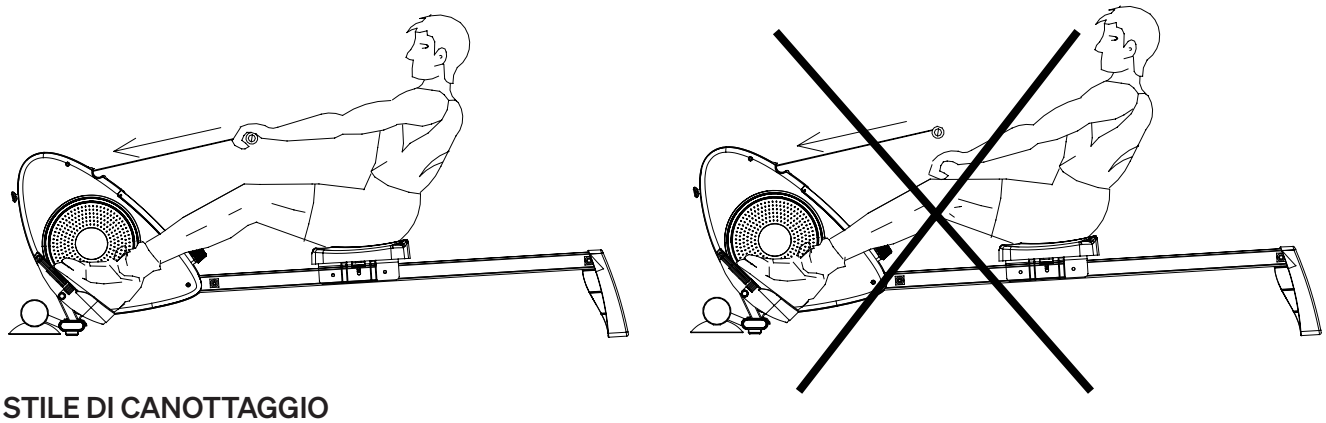
- Inizia con una breve sessione di allenamento a bassa intensità (bassa resistenza). Per i primi allenamenti, 5 minuti possono essere sufficienti. Dopo diverse settimane o mesi di allenamento, sono possibili allenamenti della durata di 15-20 minuti. Tuttavia, non cercate di raggiungere questo obiettivo 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.

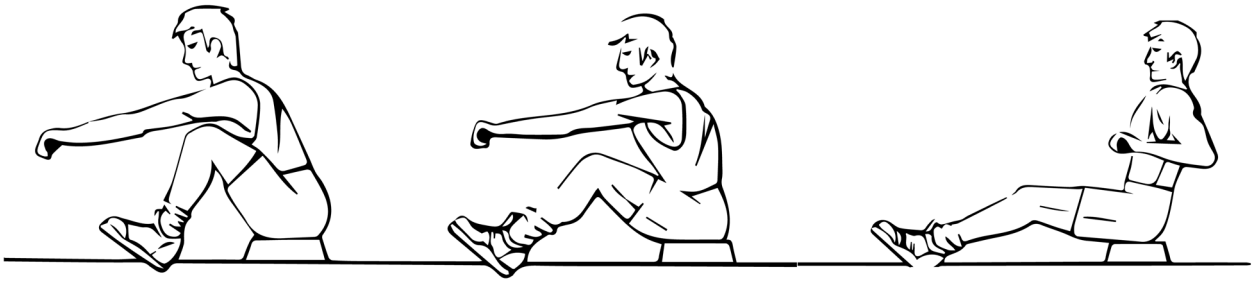


Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3

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.

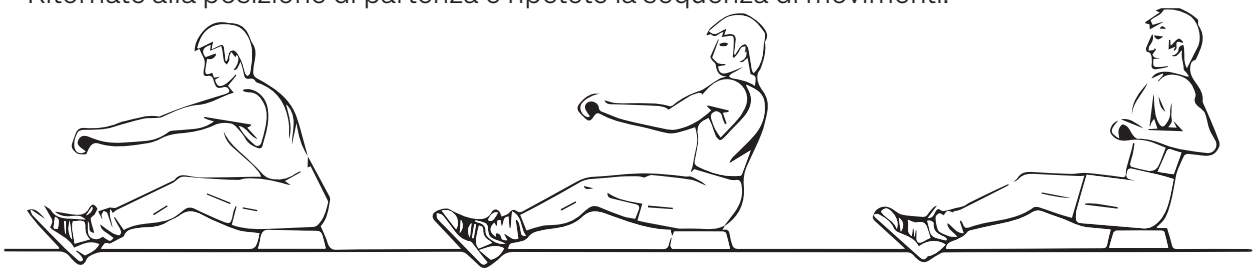


Fig. 4 Fig. 5 Fig. 6

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.

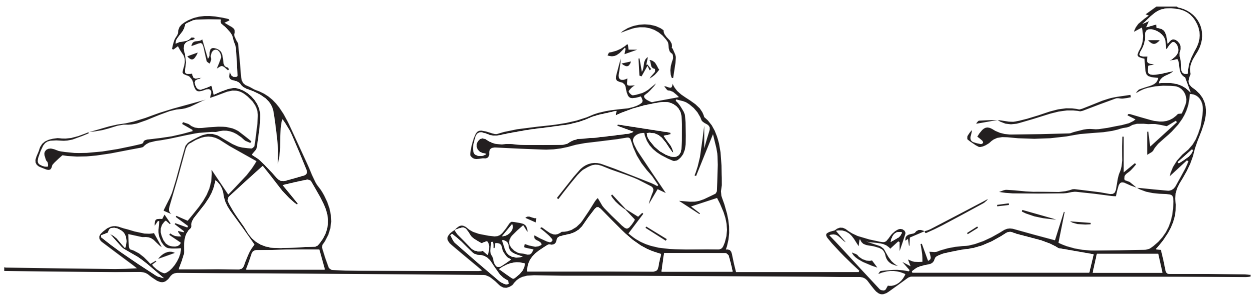


Fig. 7 Fig. 8 Fig. 9

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.

10. 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.**

10.1 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.

10.2 MANUTENZIONE PRODOTTO

- La frequenza con cui andrà cambiata l'acqua dipende dall'utlizzo che se ne fa e dal luogo in cui é posizionata. L'acqua é 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. Riponente, dopo ogni uso, le maniglie nella posizione iniziale, questo allungherà la durabilità della banda elastica.

Pasticca per la pulizia dell'acqua

- La pasticca per la pulizia dell'acqua é ideale per tenere l'acqua pulita e per pulirla. Si calcola 1 pasticca ogni 20-25 litri d'acqua, da mescolare bene. Mettete una pasticca nel serbatoio dell'acqua. La pasticca 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.

10.3 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.

11. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete 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 raccoglierli 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

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

SERVICE:
+49 30 88 62 64 46
service@sportstech.care
www.sportstech.care