



Gebrauchsanleitung

Mode d'emploi

Istruzioni per l'uso

Rudergerät

Machine à ramer | Macchina di rematura

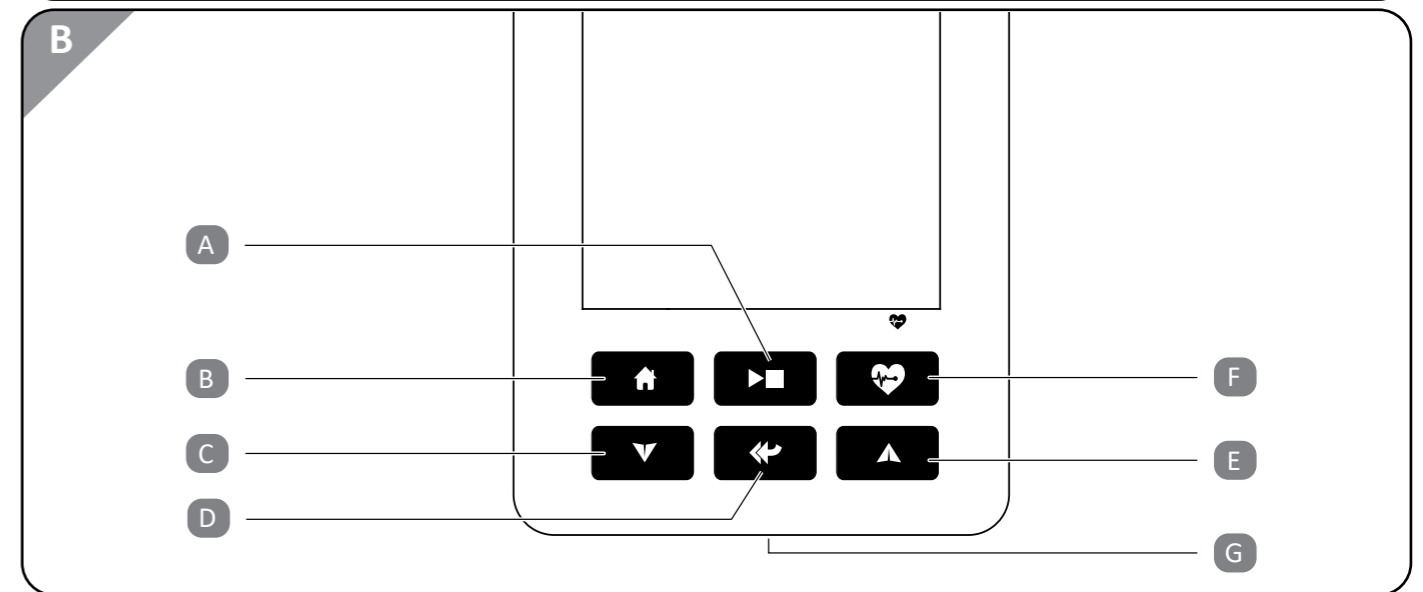
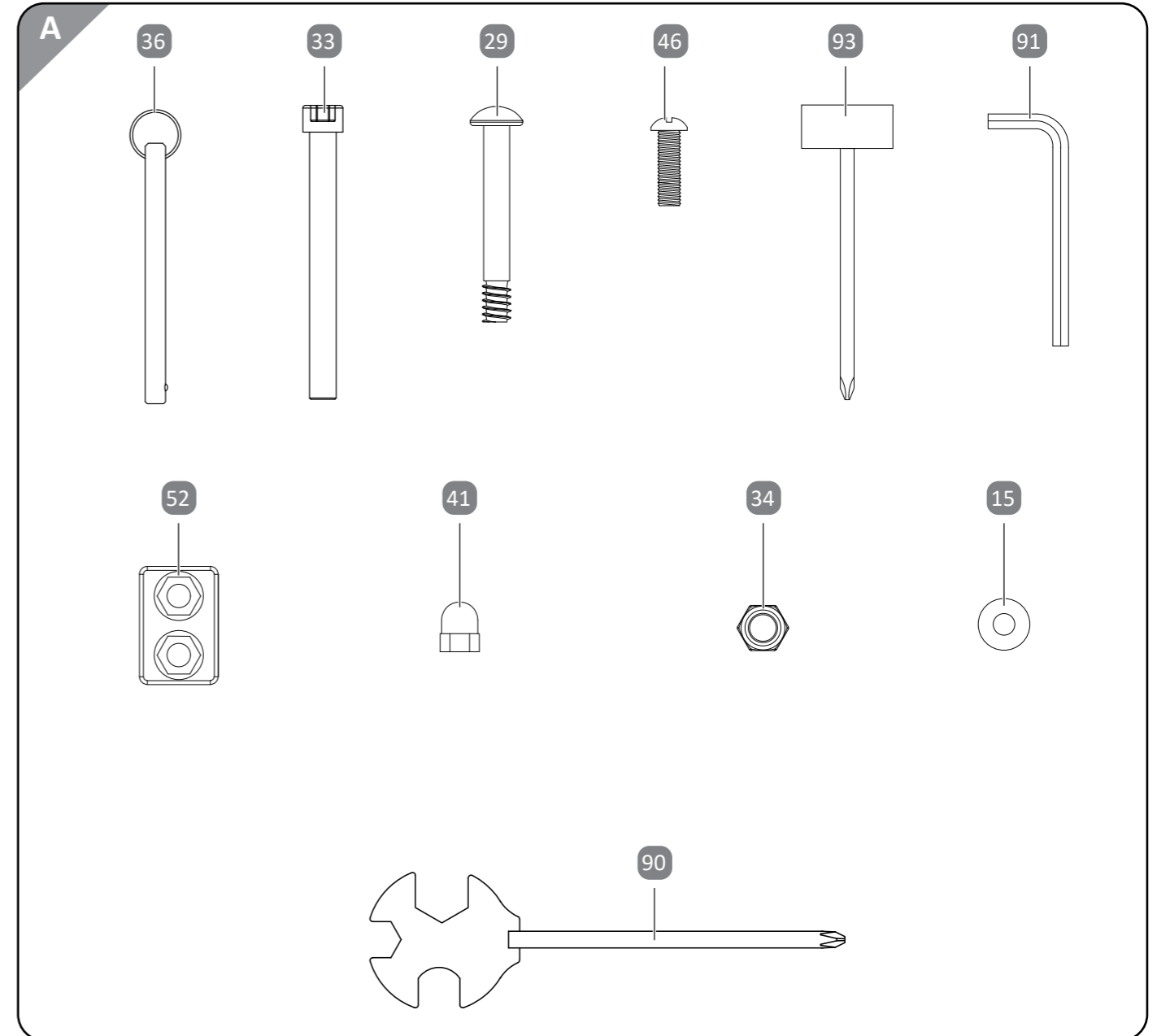
Deutsch2
Français30
Italiano58



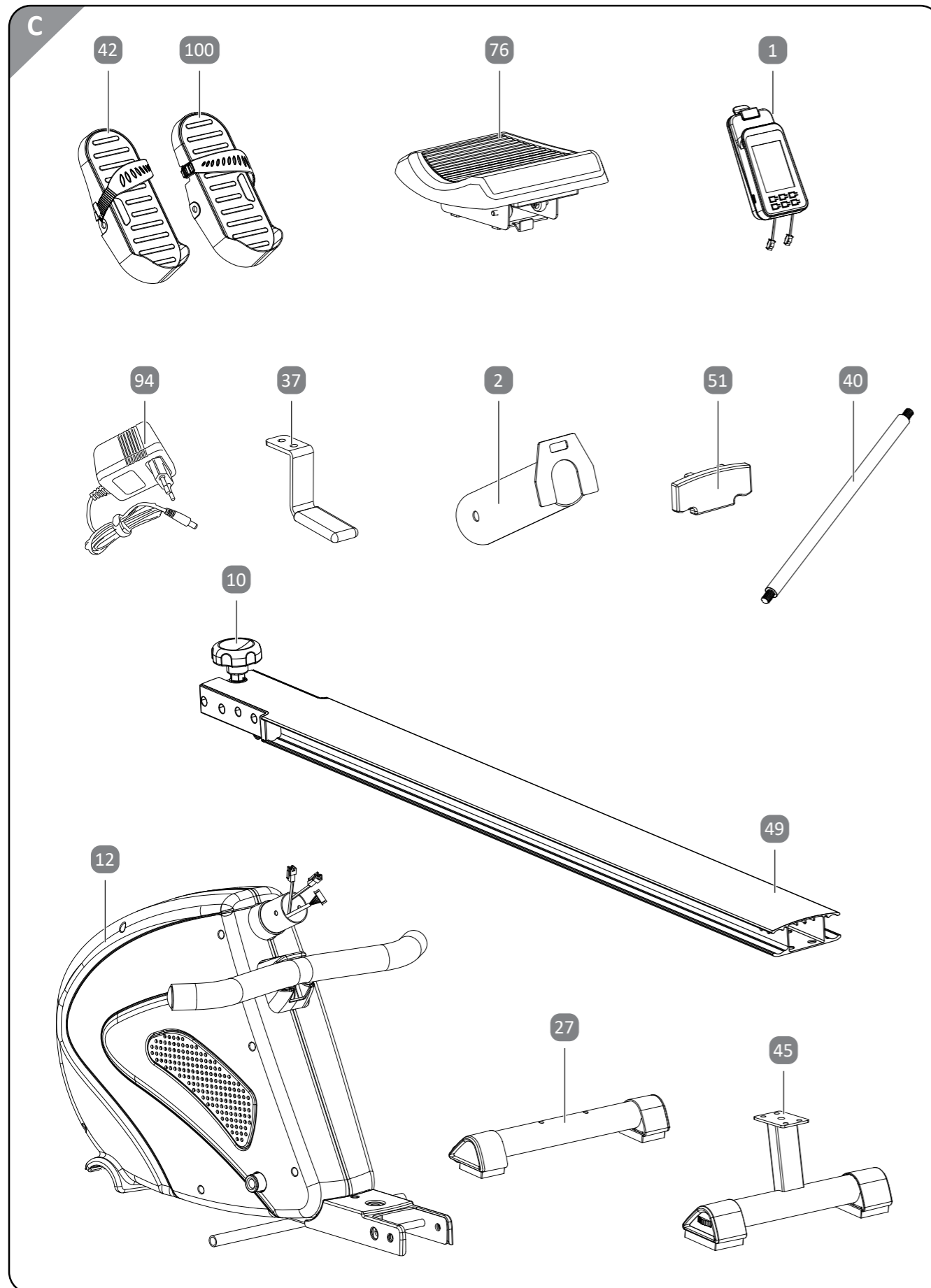
Inhaltsverzeichnis

1. Übersicht.....	3	11. Transport.....	22
2. Einzelteile.....	4	12. Zusammenklappen des Rudergerätes	23
3. Lieferumfang/Geräteteile	5	12.1 Wartung und Pflege	23
4. Allgemeines.....	6	12.2 Wartung	24
4.1 Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	6	13. Pflege	24
4.2 Zeichenerklärung	6	14. Fehlersuche.....	24
5. Sicherheit	7	15. Technische Daten.....	25
5.1 Bestimmungsgemässer Gebrauch	7	16. Konformitätserklärung.....	25
5.2 Sicherheitshinweise	8	17. Entsorgung	25
6. Erstinbetriebnahme	10	17.1 Verpackung entsorgen.....	25
6.1 Rudergerät und Lieferumfang prüfen.....	10	17.2 Rudergerät entsorgen.....	25
7. Montage.....	11	18. Ersatzteilliste	26
7.1 Montage des vorderen und mittleren Standfusses.....	11	19. EU-Konformitätserklärung	29
7.2 Montage der Trittflächen.....	12		
7.3 Montage des Computers und der Computerhalterung.....	12		
7.4 Montage des Sitzes	13		
7.5 Montage des hinteren Standfusses	14		
7.6 Fixierung der Aluminiumschiene	14		
7.7 Anschluss Netzteil	15		
7.8 Tablet-/Smartphonehalterung am Computer nutzen.....	15		
8. Der Computer.....	16		
8.1 USB-Anschluss verwenden	16		
8.2 Computeranzeige	16		
8.3 Benutzerauswahl	16		
8.4 Trainingsmodi	17		
9. Training	19		
9.1 Trainingszonen.....	19		
9.2 Trainingsplanung.....	20		
10. Die richtige Rudertechnik.....	21		
10.1 Vorteile des Rudertrainings	21		
10.2 Aufsteigen	21		

1. Übersicht



2. Einzelteile



3. Lieferumfang/Geräteteile

- (1) Computer
 - (2) Computerhalterung
 - (10) Sicherungsschraube
 - (12) Rahmen
 - (15) Unterlegscheibe, 2x
 - (27) Vorderer Standfuss
 - (29) Schraube (M8*P1.25*75L), 2x
 - (33) Schraube (M10*100)
 - (34) Mutter
 - (36) Sicherungsstift
 - (37) Mittlerer Standfuss
 - (40) Achse (für die Trittfläche)
 - (41) Mutter, 2x
 - (42) Trittfläche, links
 - (45) Hinterer Standfuss
 - (46) Schraube (M6*20), 4x
 - (49) Aluminiumschiene
 - (51) Abdeckkappe
 - (52) Puffer, 2x
 - (76) Sitz
 - (90) Schraubenschlüssel (13, 15)
 - (91) Innensechskantschlüssel (6mm)
 - (93) Schraubenschlüssel
 - (94) Netzteil
 - (100) Trittfläche, rechts
-
- A Start/Stop-Taste
 - B Reset-Taste
 - C Taste – (zum Reduzieren des Widerstands und für Voreinstellungen)
 - D Modus-Taste
 - E Taste + (zum Erhöhen des Widerstands und für Voreinstellungen)
 - F Recovery-Taste (Erholungspulsmessung)
 - G USB-Anschluss

4. Allgemeines

4.1 Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Rudergerät. Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu

schweren Verletzungen oder zu Schäden am Rudergerät führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln.

Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Rudergerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

4.2 Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Rudergerät oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mässige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zur Montage oder zur Handhabung.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Herstellungsmonat und -jahr



Schutzklasse II



Maximale Belastbarkeit: 120 kg.



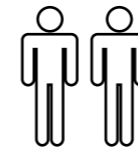
Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG). Geprüft nach DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN 957-7 erfüllt die Anforderungen der Klasse HB (H = Verwendung im Heimbereich, B = mittlere Genauigkeit)



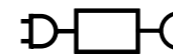
Das Produkt ist zerbrechlich und kann durch Herunterfallen beschädigt werden. Gehen Sie mit der Verpackung und dem Produkt sehr vorsichtig um.



Schützen Sie die Verpackung und das Produkt vor Feuchtigkeit und Nässe. Das Produkt wird durch das Eindringen von Feuchtigkeit beschädigt.



Montieren Sie das Rudergerät nur gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.



Nur mit dem Adapter N: EW-AD0910001E verwenden.



Adapterpolarität

5. Sicherheit

5.1 Bestimmungsgemässe Verwendung

Das Rudergerät ist ausschliesslich als Fitnessgerät konzipiert. Es ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen geeignet. Das Rudergerät darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden. Verwenden Sie das Rudergerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäss und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Das Rudergerät ist kein Kinderspielzeug. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemässen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

5.2 Sicherheitshinweise

! WARNUNG! Stromschlaggefahr!

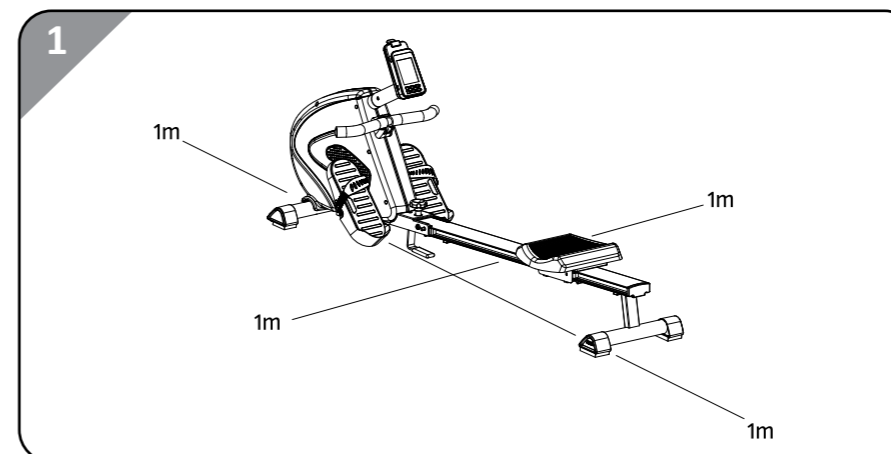
Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen.

- Schliessen Sie das Rudergerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schliessen Sie das Rudergerät nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie das Rudergerät bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Betreiben Sie das Rudergerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn das Netzkabel des Rudergerätes beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäsem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Rudergerät befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Betreiben Sie den Computer nicht mit einer externen Zeitschaltuhr oder einem separaten Fernwirkssystem.
- Fassen Sie den Netzstecker nie mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Halten Sie den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heissen Flächen fern.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Verwenden Sie das Rudergerät nur in Innenräumen.
- Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter oder ein Original-Ersatzteil.

! WARNUNG! Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem Rudergerät kann zu Verletzungen führen.

- Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Stellen Sie das Rudergerät auf einen festen und ebenen Untergrund und achten Sie darauf, dass in jede Richtung hin genügend Freiraum vorhanden ist (mind. 1 m). Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.



- Steigen Sie nicht auf den Sitz oder andere Teile des Rudergerätes.
- Falsches und übermässiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Rudergerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Kontrollieren Sie regelmässig das Rudergerät auf Schäden und Verschleiss. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Rudergerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Prüfen Sie regelmässig die Schrauben und Muttern auf festen Sitz und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Transportieren Sie das Rudergerät niemals alleine über Stufen oder andere Hindernisse.
- Schliessen Sie auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Rudergerätes.
- Stellen Sie das Rudergerät nicht auf oder in die Nähe von leicht entflammaren Materialien.

! WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden!

Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermässiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen.

- Beenden Sie sofort das Training, wenn Sie ein Schwindel-/Schwächegefühl verspüren.

! WARNUNG! Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermässiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen.

- Dieses Rudergerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Rudergerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.

- Kinder dürfen nicht mit dem Rudergerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder jünger als 14 Jahre vom Rudergerät und der Anschlussleitung fern.
- Halten Sie Kinder von den Kleinteilen fern. Kinder können Kleinteile verschlucken und daran ersticken.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

HINWEIS!**Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Rudergerät kann zu Beschädigungen führen.

- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Rudergerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Bringen Sie das Netzkabel nicht mit heißen Teilen in Berührung.
- Setzen Sie das Rudergerät niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Verwenden Sie das Rudergerät nicht mehr, wenn die Kunststoffbauteile des Rudergerätes Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben. Ersetzen Sie beschädigte Bauteile nur durch passende Originalersatzteile.

6. Erstinbetriebnahme

6.1 Rudergerät und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!**Beschädigungsgefahr!**

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Rudergerät beschädigt werden.

- Gehen Sie daher beim Öffnen vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie das Rudergerät aus der Verpackung.
 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Abb. A und C).
 3. Prüfen Sie, ob das Rudergerät oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Rudergerät nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

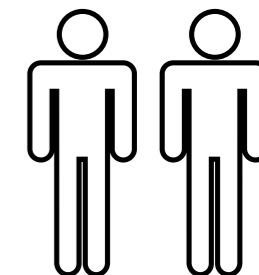
7. Montage

Für die Montage brauchen Sie die Schraubenschlüssel (90) / (93) und den Innensechskantschlüssel (91).

1. Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
2. Stellen Sie das Grundgestell auf eine flache Unterlage und achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen einen stabilen Stand hat. Zum Schutz des Bodens legen Sie eine Unterlegmatte oder alten Teppich unter das Gerät.
3. Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.



Der Aufbau sollte von 2 Personen durchgeführt werden.

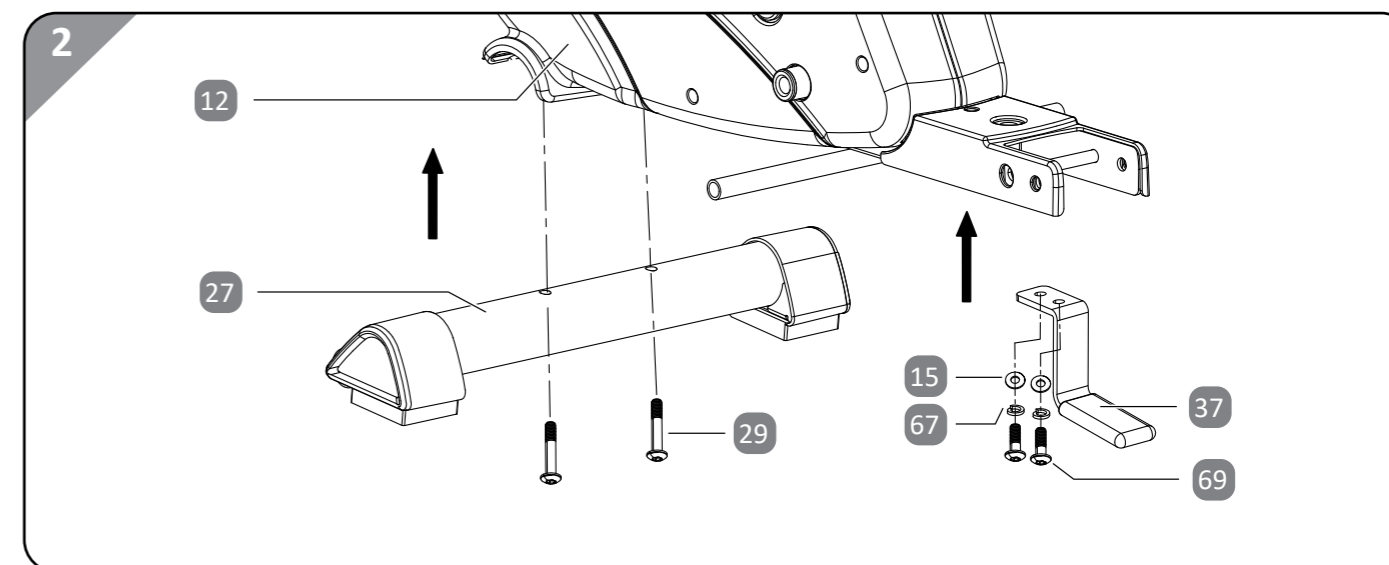


7.1 Montage des vorderen und mittleren Standfusses

**VORSICHT!****Verletzungsgefahr!**

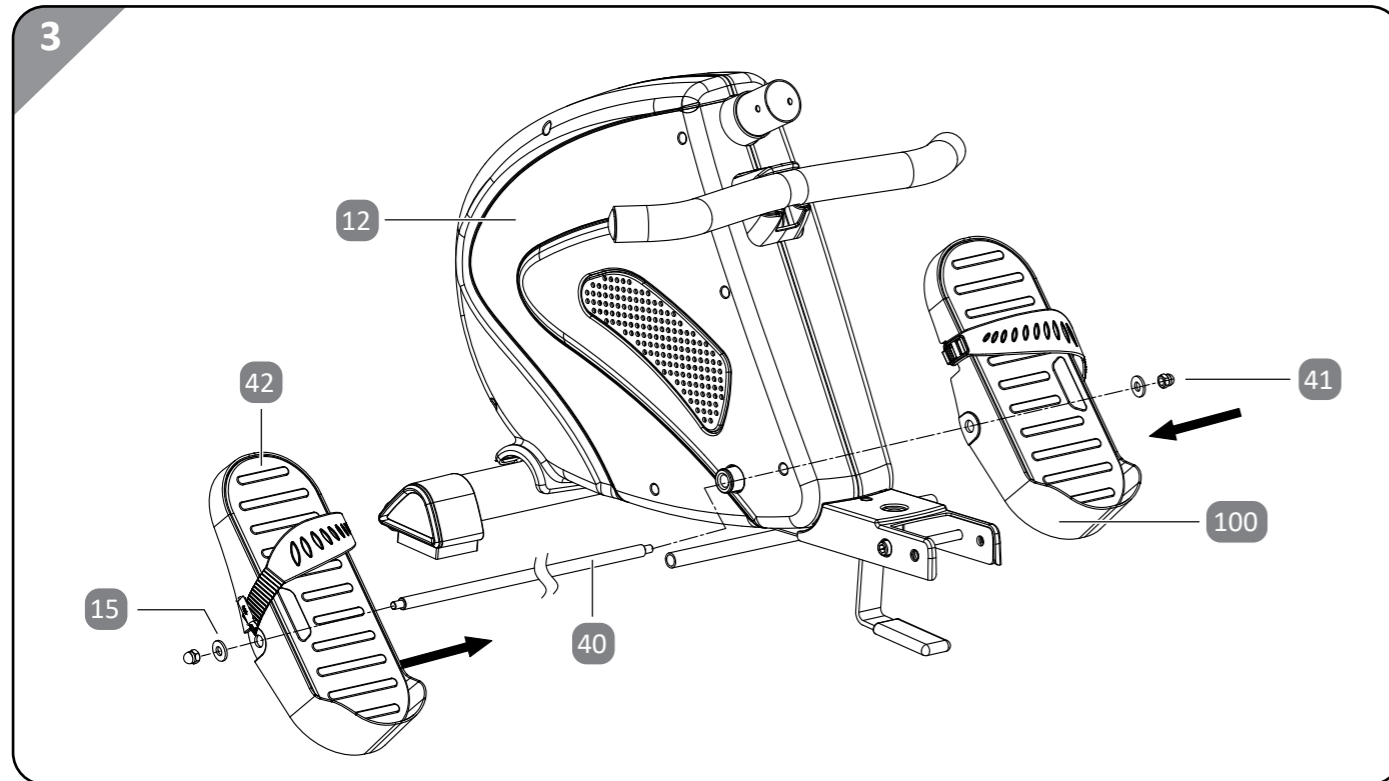
Unsachgemäßer Umgang mit dem Rudergerät kann zu Verletzungen oder Beschädigungen des Rudergerätes führen.

- Lassen Sie sich von einer Person helfen, die das Rudergerät sicher hält.
1. Fixieren Sie den vorderen Standfuss (27) mit den zwei Schrauben (29) am Rahmen (12).
 2. Fixieren Sie den mittleren Standfuss (37) mit den zwei vormontierten Schrauben (69), zwei vormontierten Federringen (67) und zwei vormontierten Unterlegscheiben (15) am Rahmen.



7.2 Montage der Trittflächen

1. Schieben Sie die Achse (40) in den Rahmen (12).
2. Stecken Sie die Trittflächen (42) / (100) auf die Achse und fixieren Sie sie mit zwei Unterlegscheiben (15) und zwei Muttern (41).



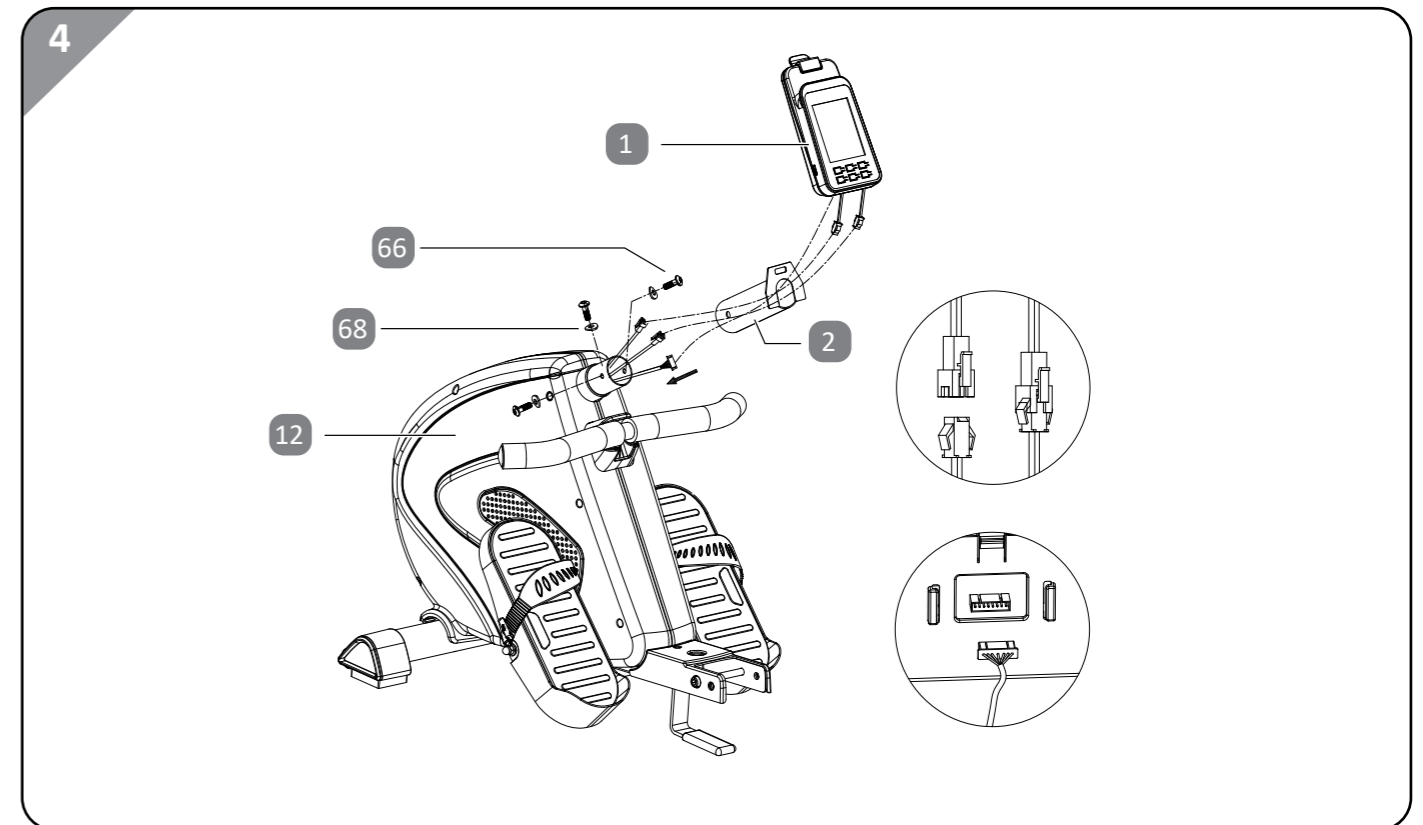
7.3 Montage des Computers und der Computerhalterung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

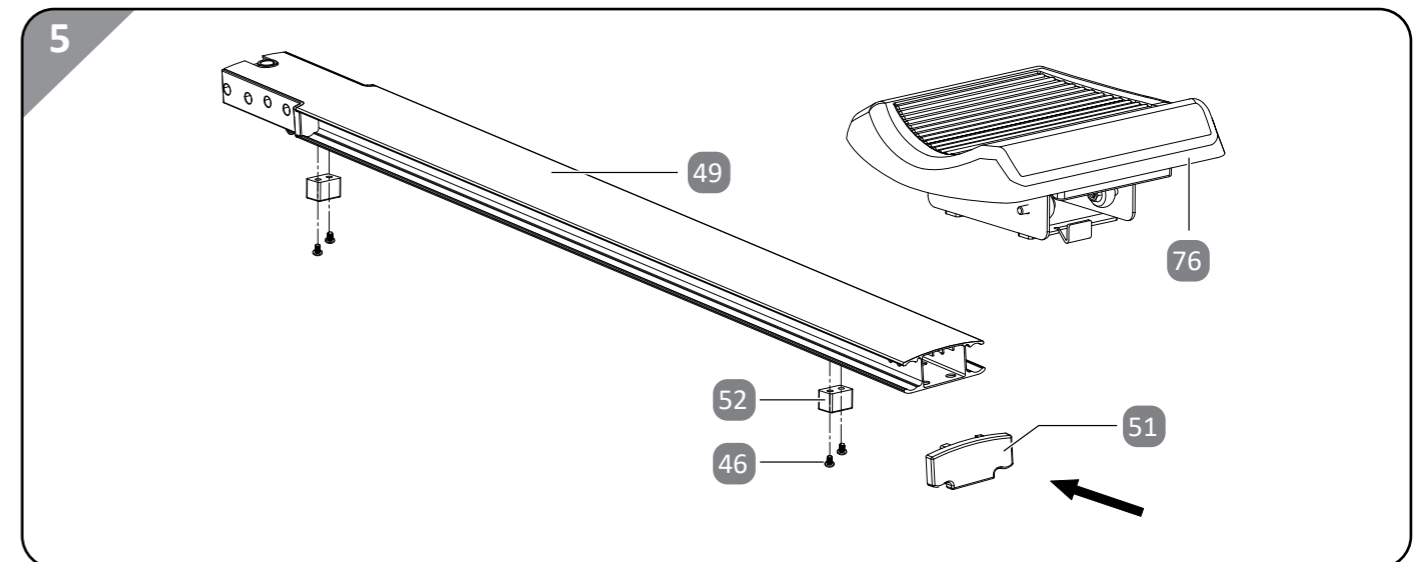
Unsachgemäßer Umgang mit dem Rudergerät kann zu Beschädigungen des Rudergerätes führen.

- Achten Sie darauf, dass kein Kabel eingeklemmt ist.
1. Führen Sie die Computerhalterung (2) an den Rahmen (12) heran und verbinden Sie die Computerkabel miteinander. Achten Sie auf eine feste und korrekte Kabelverbindung.
 2. Fixieren Sie die Computerhalterung mit den drei vormontierten Schrauben (66) und drei Unterlegscheiben (68).
 3. Führen Sie den Computer (1) an die Computerhalterung heran und verbinden Sie die Computerkabel fest und korrekt miteinander.
 4. Schieben Sie den Computer auf die Computerhalterung und lassen Sie ihn einrasten.



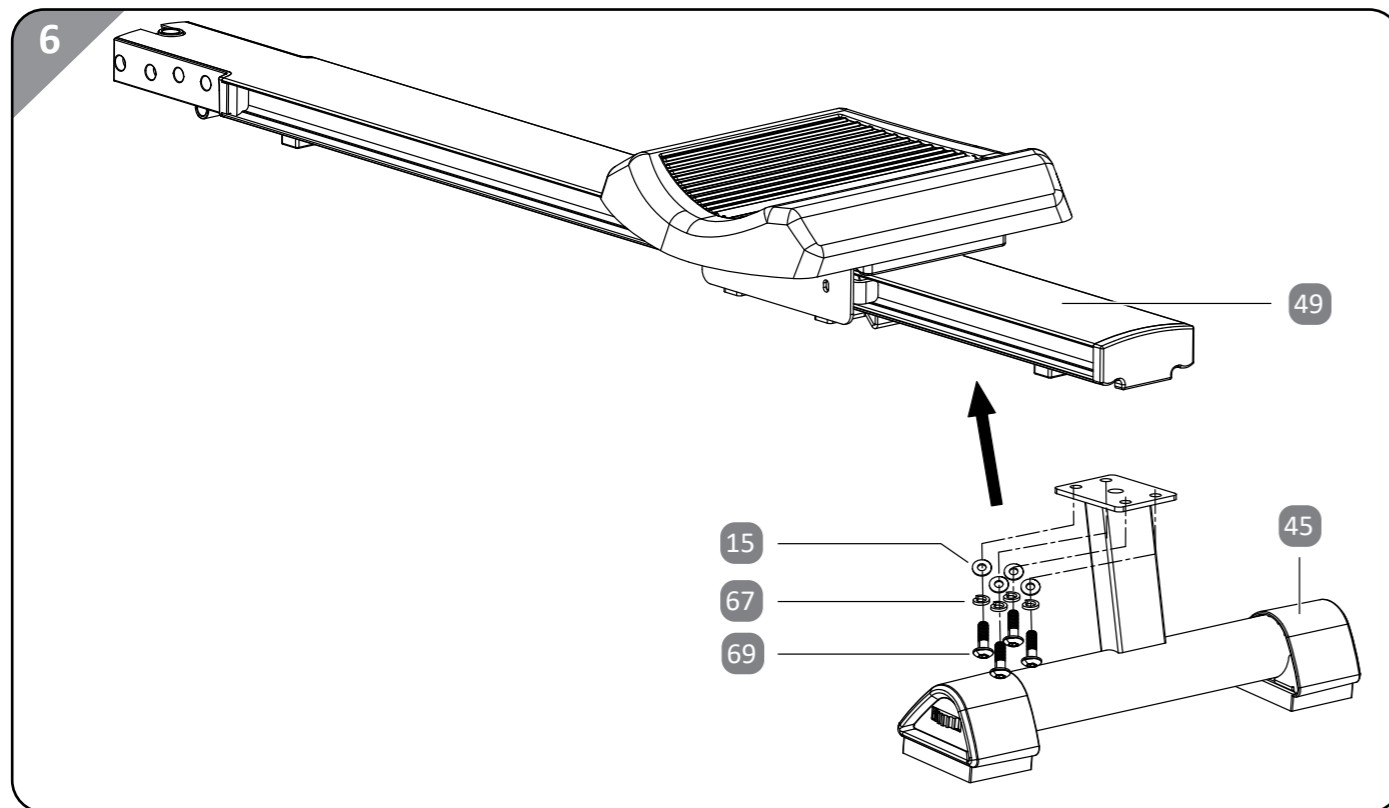
7.4 Montage des Sitzes

1. Schieben Sie den Sitz (76) auf die Aluminiumschiene (49).
2. Fixieren Sie die beiden Puffer (52) mit je zwei Schrauben (46) an der Aluminiumschiene und stecken Sie die Abdeckkappe (51) auf die Aluminiumschiene.



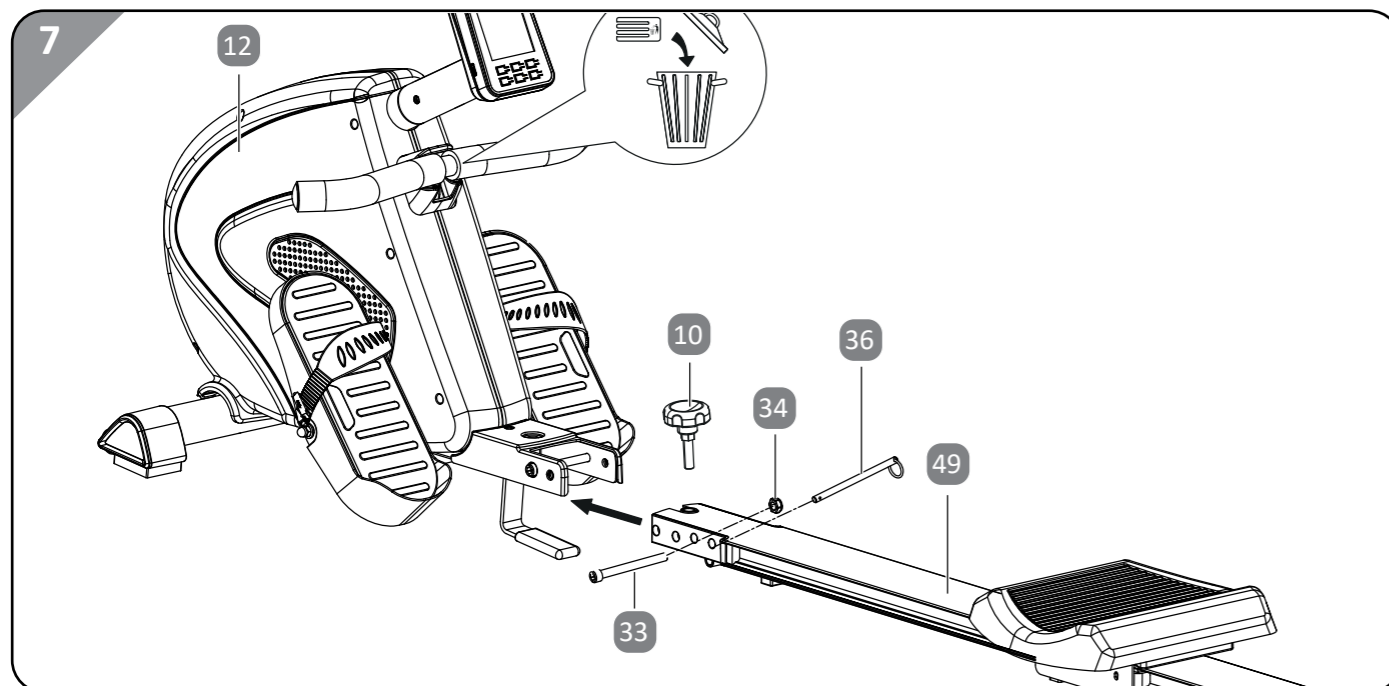
7.5 Montage des hinteren Standfusses

- Fixieren Sie den hinteren Standfuss (45) mit den je vier vormontierten Schrauben (69), Federringen (67) und Unterlegscheiben (15) an der Aluminiumschiene (49).



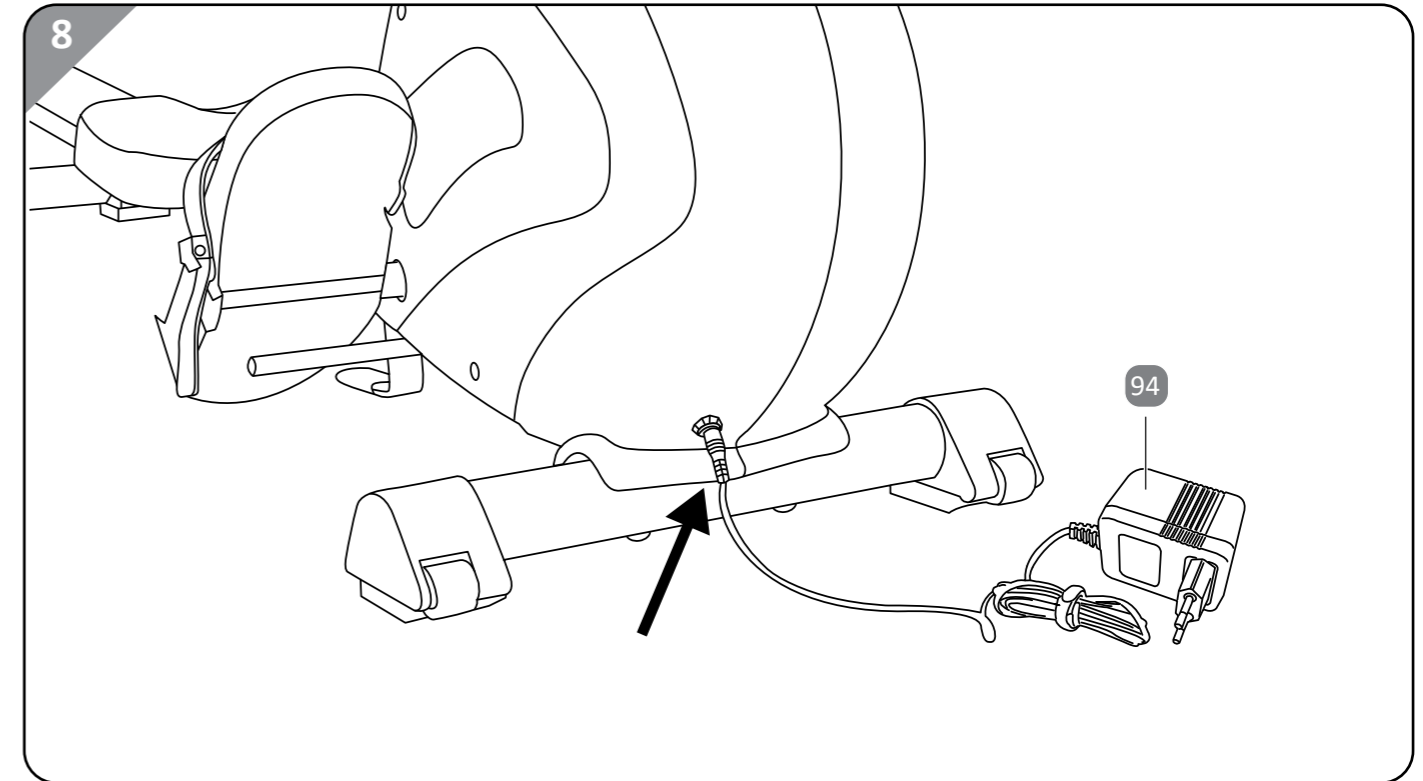
7.6 Fixierung der Aluminiumschiene

- Fixieren Sie die Aluminiumschiene (49) mit der Schraube (33) und der Mutter (34), sowie mit dem Sicherungstift (36) und der Sicherungsschraube (10) am Rahmen (12).



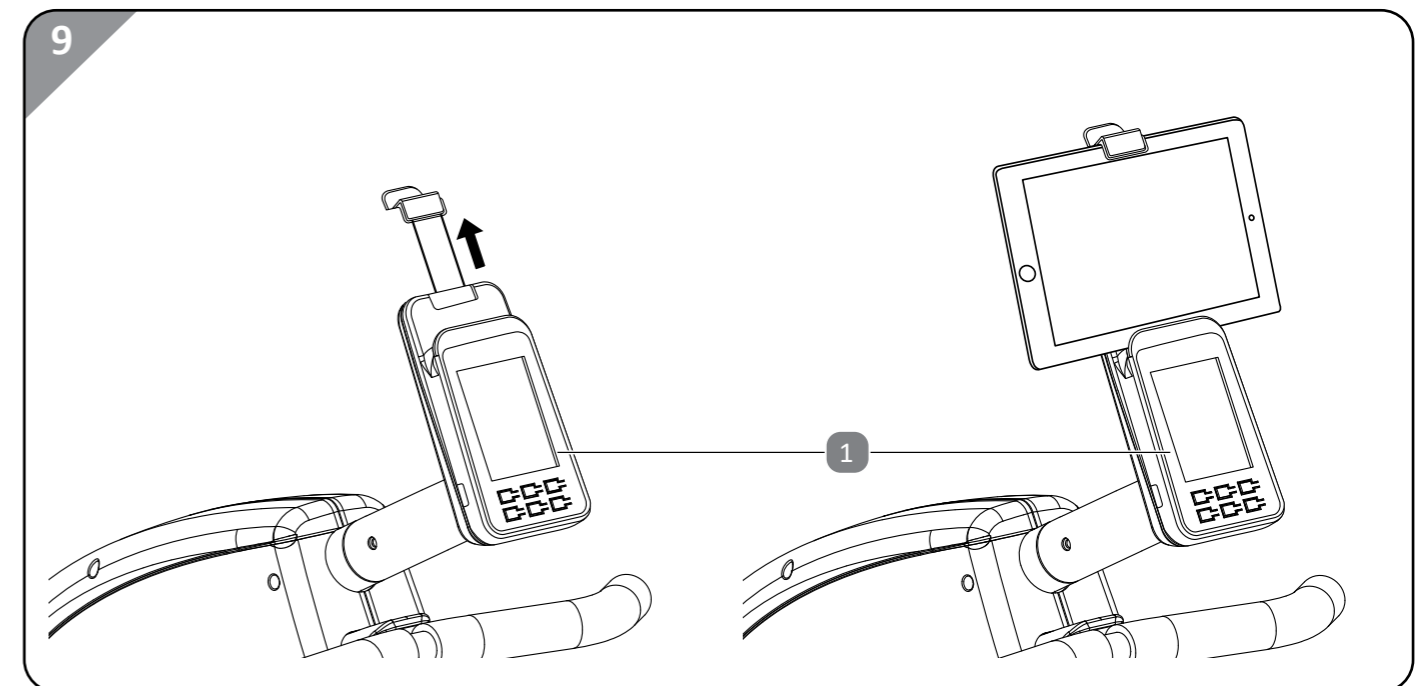
7.7 Anschluss Netzteil

1. Verbinden Sie das Netzteil (94) mit dem Rudergerät.
2. Stecken Sie das Netzteil in eine ordnungsgemäss installierte Steckdose.



7.8 Tablet-/Smartphonehalterung am Computer nutzen

1. Ziehen Sie mit einer Hand das Zugband an der Tablet-/Smartphonehalterung nach oben.
2. Schieben Sie Ihr Tablet oder Smartphone mit der anderen Hand in die Tablet-/Smartphonehalterung.
3. Führen Sie das Zugband zurück, sodass das Tablet bzw. Smartphone fest in der Halterung sitzt.



8. Der Computer

8.1 USB-Anschluss verwenden

Der Computer verfügt über einen USB-Anschluss. Sie können darüber während des Trainings Handys und Tablets mittels USB-Kabel (nicht im Lieferumfang enthalten) aufladen. Der Anschluss verfügt über keine Datenverbindung zum Gerät.

1. Verbinden Sie das USB-Kabel mit dem USB-Anschluss (G).
2. Verbinden Sie das USB-Kabel mit Ihrem Handy oder Tablet.

Ihr Handy oder Tablet wird geladen.

8.2 Computeranzeige

SPM: Zeigt die Ruderschläge pro Minute an.

Distance: Zeigt Ihnen die gesamte Trainingsstrecke in km an.

Strokes: Zeigt Ihnen die Gesamtzahl der Ruderschläge einer Trainingseinheit an.

Watt: Zeigt Ihnen die Leistung in Watt an.

Calories: Zeigt Ihnen den Energieverbrauch in Kilojoule an. (Achten Sie darauf, dass es sich hierbei nur um eine Motivationsangabe und keine medizinischen Werte handelt.)

Pulse: Zeigt Ihnen die aktuelle Herzfrequenz (Puls) an. (Diese Anzeige funktioniert nur mit einem Brustgurt, welcher nicht im Lieferumfang enthalten ist.)



Solange der Computer am Stromnetz angeschlossen ist, bleibt er automatisch eingeschaltet.

Eingebauter Empfänger für Brustgurt-Pulsmesser

Der Computer verfügt über einen eingebauten Empfänger für Brustgurt-Pulsmesser (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten). Bitte beachten Sie, dass Sie hierfür einen uncodierten Brustgurt mit einer Frequenz von 5,3 kHz benötigen. Ihr Brustgurt verbindet sich automatisch mit dem Computer.

8.3 Benutzerauswahl



Das Profil U0 ist ein neutrales Benutzerprofil, in dem keine Benutzerdaten gespeichert werden.

Der Computer verfügt über vier verschiedene Benutzerprofile (U 1–U 4) und ein neutrales Benutzerprofil (U0). In den Benutzerprofilen (U1 – U4) können Sie Ihre persönlichen Daten (Grösse, Gewicht, Geschlecht und Alter) voreinstellen.

Um die Benutzerauswahl zu wählen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Starten Sie den Computer neu, indem Sie die Modus-Taste **D** für ca. 3 Sekunden drücken und halten (siehe Abb. B).
2. Drücken Sie die Taste – bzw. **+ C / E**, um ein Benutzerprofil auszuwählen und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Modus-Taste.
3. Drücken Sie die Taste – bzw. **+**, um das Benutzerprofil auszufüllen und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils mit der Modus-Taste.

8.4 Trainingsmodi

Um zwischen den verschiedenen Programmen zu wählen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die RESET-Taste **B**. Die Programme blinken.
2. Drücken Sie die Taste – bzw. **+ C / E**, bis das gewünschte Programm blinkt.
3. Bestätigen Sie das Programm mit der Modus-Taste **D**.

Manual (manuelles Trainingsprogramm)

1. Wählen Sie im Standby-Modus das Programm MANUAL mit der Taste – bzw. **+ C / E** aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus-Taste **D**.
2. Sie können nun das Programm mit der Start/Stop-Taste **A** starten oder noch Voreinstellungen treffen. Drücken Sie hierfür die Modus-Taste. Mit der Taste – bzw. **+** können Sie die einzelnen Trainingswerte (Watt, Zeit, Distanz, Energieverbrauch (Calories), Puls und Schläge) voreinstellen.
3. Bestätigen Sie die jeweilige Eingabe mit der Modus-Taste.



Wenn Sie Ihr Training mit Voreinstellungen starten, laufen die Werte im Countdown nach unten. Wenn das Ende des voreingestellten Wertes erreicht wird, ertönt ein akustisches Signal.

Program (voreingestellte Trainingsprogramme)

1. Wählen Sie im Standby-Modus mit der Taste – bzw. **+ C / E** das Programm PROGRAM aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus-Taste **D**. Nun können Sie mit der Taste – bzw. **+** eines von 12 voreingestellten Trainingsprogrammen auswählen. Das Trainingsprofil wird Ihnen jeweils im Computerdisplay angezeigt. Bestätigen Sie das gewünschte Programm mit der Modus-Taste.
2. Sie können nun das Programm mit der Start/Stop-Taste **A** starten oder noch Voreinstellungen treffen. Drücken Sie hierfür die Modus-Taste. Mit der Taste – bzw. **+** können Sie die einzelnen Trainingswerte (Watt, Zeit, Distanz, Energieverbrauch (Calories), Puls und Schläge) voreinstellen.
3. Bestätigen Sie die jeweilige Eingabe mit der Modus-Taste. Wenn Sie Ihr Training mit Voreinstellungen starten, laufen die Werte im Countdown nach unten. Wenn das Ende des voreingestellten Wertes erreicht wird, ertönt ein akustisches Signal.

User (individuelles Trainingsprogramm)

Sie können für jeden Benutzer ein individuelles Trainingsprofil anlegen. Wenn Sie in einem Benutzerprofil U1 – U4 den Computer gestartet haben, können Sie im Programm USER ein eigenes Trainingsprogramm erstellen. Dieses Programm wird bei Benutzer U1 – U4 gespeichert. Im neutralen Benutzerprofil U0 können Sie das individuelle Programm ebenfalls einstellen, dieses wird jedoch nicht gespeichert.

1. Wählen Sie im Standby-Modus das Programm USER mit der Taste – bzw. **+ C / E** aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus-Taste **D**. Nun können Sie die einzelnen Widerstandsbalken mit der Taste – bzw. **+** einstellen.
2. Bestätigen Sie diese Eingabe jeweils mit der Modus-Taste.
3. Sie können nun das Programm mit der Start/Stop-Taste **A** starten oder noch Voreinstellungen treffen. Drücken Sie hierfür die Modus-Taste. Mit der Taste – bzw. **+** können Sie die einzelnen Trainingswerte (Watt, Zeit, Distanz, Energieverbrauch (Calories), Puls und Schläge) voreinstellen.
4. Bestätigen Sie die jeweilige Eingabe mit der Modus-Taste. Wenn Sie Ihr Training mit Voreinstellungen starten, laufen die Werte im Countdown nach unten. Wenn das Ende des voreingestellten Wertes erreicht wird, ertönt ein akustisches Signal.

HRC (Zielherzfrequenzprogramm)



Bitte beachten Sie, dass dieses Programm nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) funktioniert.

1. Wählen Sie mit der Taste – bzw. **+ C / E** im Standby-Modus das Programm HRC aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus-Taste **D**.
2. Drücken Sie die Taste – bzw. **+**, um zwischen 4 verschiedenen Programmen zu wählen (55 %, 75 %, 95 % oder Zielherzfrequenz manuell „TAG“) und bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus-Taste.
3. Bestätigen Sie nun noch Ihr Alter oder korrigieren Sie es mit der Taste – bzw. **+**.
4. Zum Bestätigen drücken Sie die Modus-Taste.
Wenn Sie die Auswahl TAG getroffen haben, müssen Sie noch die Zielherzfrequenz mit Hilfe der Taste – bzw. **+** eingeben und diese Eingabe mit der Modus-Taste bestätigen.
5. Sie können nun das Programm mit der Start/Stopp-Taste **A** starten oder noch Voreinstellungen treffen. Drücken Sie hierfür die Modus-Taste. Mit der Taste – bzw. **+** können Sie die einzelnen Trainingswerte (Watt, Zeit, Distanz, Energieverbrauch (Calories), Puls und Schläge) voreinstellen.
6. Bestätigen Sie die jeweilige Eingabe mit der Modus-Taste. Wenn Sie Ihr Training mit Voreinstellungen starten, laufen die Werte im Countdown nach unten. Wenn das Ende des voreingestellten Wertes erreicht wird, ertönt ein akustisches Signal.

Race

Im Programm RACE können Sie ein virtuelles Rennen mit dem Trainingscomputer machen.

1. Wählen Sie im Standby-Modus mit der Taste – bzw. **+ C / E** das Programm RACE und bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus-Taste **D**.
2. Stellen Sie mit der Taste – bzw. **+** die Schläge pro Minute (SPM) und die Trainingsstrecke (Distance) ein und bestätigen Sie diese mit der Modus-Taste.
3. Zum Start des Rennens drücken Sie die Start/Stopp-Taste **A**.



Der Computer zeigt an, ob Sie (User) oder der Computer (PC) aktuell vorne liegen. Am Ende des Rennens wird Ihnen angezeigt, ob Sie gewonnen (WIN) oder verloren (USER LOSE) haben.

Recovery–Taste (Erholungspulsmessung)



Bitte beachten Sie, dass dieses Programm nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) funktioniert.

Am Ende des Trainings können Sie noch eine Erholungspulsmessung durchführen.

- Drücken Sie die Recovery-Taste **F**. Am Computer (1) beginnt ein Countdown von einer Minute zu laufen. Hierbei wird Ihre Pulsregeneration gemessen und anschliessend mit einer Note bewertet. Je besser Ihre Pulsregeneration ist, umso geringer ist die Note (F1 = sehr gut – F6 = schlecht).

9. Training



WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

Falsches oder übermässiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Vor Trainingsbeginn fragen Sie unbedingt Ihren Arzt.
- Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
- Trainieren Sie nie barfuss. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Nehmen Sie eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich und trinken Sie ausreichend.
- Trainieren Sie nicht bei Müdigkeit und Erschöpfung.

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnessstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmässigem Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoffaufnahme verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spass machen. Die beanspruchten Muskelgruppen sind Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Armmuskulatur und Oberkörpermuskulatur (Brust- und Rückenmuskulatur).

9.1 Trainingszonen

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Trainingszonen	
Gesundheitszone:	50-60 % der MHF
Fettverbrennung:	60-70 % der MHF
Aerobe Zone:	70-80 % der MHF
Anaerobe Zone:	80-90 % der MHF
Warnzone:	90-100 % der MHF

Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt als auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kalorien hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlenhydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchhalten, desto effektiver wird es.

Die Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlenhydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen.

Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Atmungssystem aus.

Die Anaerobe Zone

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermässig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z.B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

Warnzone

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit grosser Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Häufigkeit/Dauer
Täglich 10 Minuten
2–3× wöchentlich 20–30 Minuten
1–2× wöchentlich 30–60 Minuten

9.2 Trainingsplanung

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

- Aufwärmen
- Training
- Entspannen

Aufwärmen

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr.

Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen.

Diese altersbezogene Formel lautet:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Lebensalter}$$

10. Die richtige Rudertechnik

10.1 Vorteile des Rudertrainings

- Verbesserung Ihres Herz-/Kreislaufsystems.
- Verbesserung der Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit.
- Alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers werden gekräftigt. Rücken-Schultermuskulatur (breiter Rückenmuskel und Rückenstrecker); Armmuskulatur (Trapezmuskel, Deltamuskel, Armbeuger); Beinmuskulatur (Beinstrecker, Beinbeuger, Schienbein- und Wadenmuskulatur); Gesässmuskulatur, Bizeps.

10.2 Aufsteigen

1. Steigen Sie mit einem Bein über die Aluminiumschiene (49).
2. Schieben Sie den Sitz (76) etwas nach hinten und setzen Sie sich vorsichtig auf den Sitz.
3. Setzen Sie einen Fuss auf die entsprechende Trittläche (42) / (100).
4. Stellen Sie mithilfe der seitlichen Verschlusschnalle den entsprechenden Riemen (43) / (101) so ein, dass der Riemen sicher aber nicht zu fest um Ihren Fuss sitzt.
5. Wiederholen Sie Schritt 3 und 4 mit Ihrem anderen Fuss auf der gegenüberliegenden Trittläche.

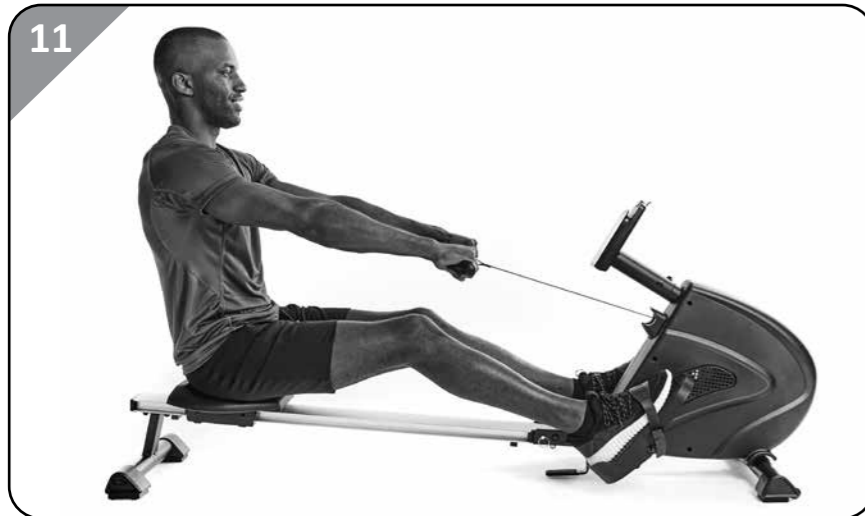
Schritt 1



- Bringen Sie den Sitz in die vordere Position. Hierzu beugen Sie Hüft- und Kniegelenke.

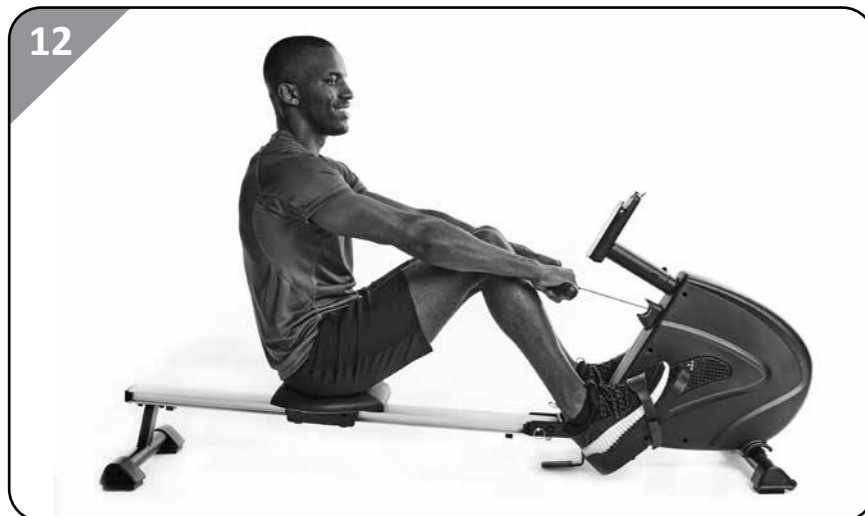
- Von oben umfassen Sie mit beiden Händen den Zugarm.
- Achten Sie auf eine aufrechte/gerade Sitzhaltung.
- Personen mit Kniebeschwerden sollten die Knie nicht unter 90° anwinkeln.

Schritt 2



- Beginnen Sie langsam Ihre Beine zu strecken.
- Ziehen Sie den Zugarm zu sich. Achten Sie auf eine aufrechte/gerade Sitzposition.

Schritt 3



- Ziehen Sie die Beine wieder an und rollen Sie mit dem Sitz in die Ausgangsposition zurück.

11. Transport

Nehmen Sie das Rudergerät am hinteren Standfuß (45) und kippen Sie es so weit nach vorne, bis es sich einfach schieben lässt. Bevor das Rudergerät mit Hilfe der Transportrollen bewegt wird, sind die Trittplächen (42) / (100) zu entfernen. Transportieren Sie das Rudergerät niemals allein über Stufen oder andere Hindernisse. Das Rudergerät sollte nur im aufgeklappten Zustand bewegt werden.

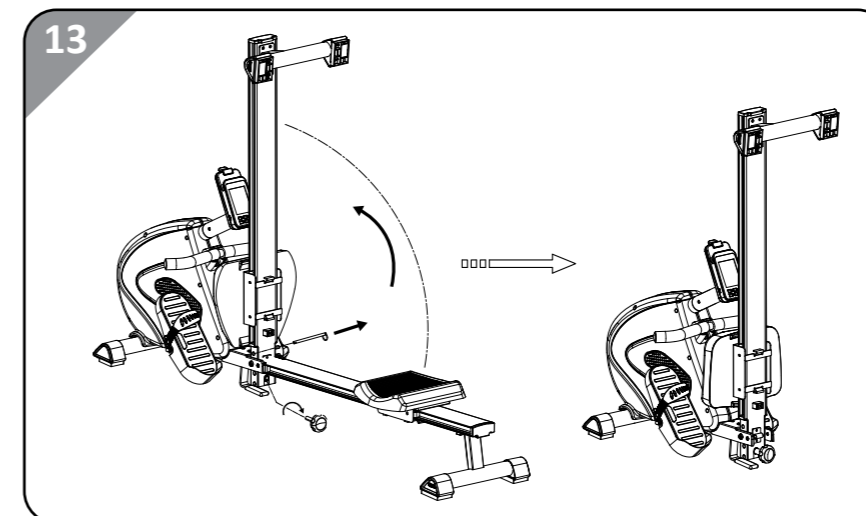
12. Zusammenklappen des Rudergerätes und Aufbewahrung

⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Rudergerät kann zu Verletzungen führen.

- Achten Sie bei der Lagerung darauf, dass das Rudergerät nicht kippen kann.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenklappens des Rudergerätes nicht mit den Fingern in die beweglichen Teile geraten.
- Berühren Sie das Rudergerät während des Zusammenklappens nur an der Aluminiumschiene.
- Beachten Sie, dass der Sicherungsstift immer auf der Seite der Schraube befestigt wird. Auf der Seite der Schraubenabdeckung kann der Stift nicht fixiert werden.

1. Lösen Sie die Sicherungsschraube (10).
2. Lösen Sie den Sicherungsstift (36).
3. Klappen Sie die Aluminiumschiene (49) nach oben und fixieren Sie diese wieder mit der Sicherungsschraube und dem Sicherungsstift.



12.1 Wartung und Pflege

HINWEIS! Beschädigungsgefahr!

In das Gehäuse des Computers eingedrungenes Wasser oder andere Flüssigkeiten können einen Kurzschluss verursachen.

- Tauchen Sie den Computer niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in das Gehäuse des Computers gelangen.

HINWEIS! Beschädigungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem Rudergerät kann zu Beschädigungen des Rudergerätes führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Seien Sie vorsichtig bei der Verwendung von Öl, es besteht Tropfgefahr.

12.2 Wartung

Kontrollieren Sie regelmässig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen. Besondere Überprüfung erfordern die Schrauben des Sitzes. Achten Sie vor dem Gebrauch darauf, dass diese fest angezogen sind.

- Um lästige Geräusche zu vermeiden, sollten Sie alle beweglichen Teile (z. B. Lagerbuchsen) von Zeit zu Zeit mit einem Tropfen dickflüssigem Öl schmieren.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

13. Pflege

Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer (1) eindringt.

14. Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursache	Problembehebung
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion.	Keine Stromversorgung.	Netzteil defekt oder nicht korrekt angeschlossen.
	Keine Kabelverbindung.	Kabelverbindung überprüfen.
Mechanik		
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen bzw. Kundenservice kontaktieren.
Rudergerät quietscht	Teile, die Reibung ausgesetzt sind, sind nicht ausreichend geschmiert.	Quietschende Teile mit dickflüssigem Öl schmieren.

15. Technische Daten

Modell-Nr.:	ANS-19-036
Leistungsaufnahme (Rudergerät):	DC 9V, 1A
Adapter:	100-240V, 50/60Hz, 11W
Gewicht:	ca. 28 kg
Aufstellmasse (L x B x H):	ca. 185 x 49 x 74 cm
Artikelnummer:	716285
Max. Benutzergewicht:	120 kg
Bremssystem:	geschwindigkeitsunabhängig

16. Konformitätserklärung



Die EU-Konformitätserklärung kann unter der in der beiliegenden Garantiekarte angeführten Adresse angefordert werden.

17. Entsorgung

17.1 Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

17.2 Rudergerät entsorgen

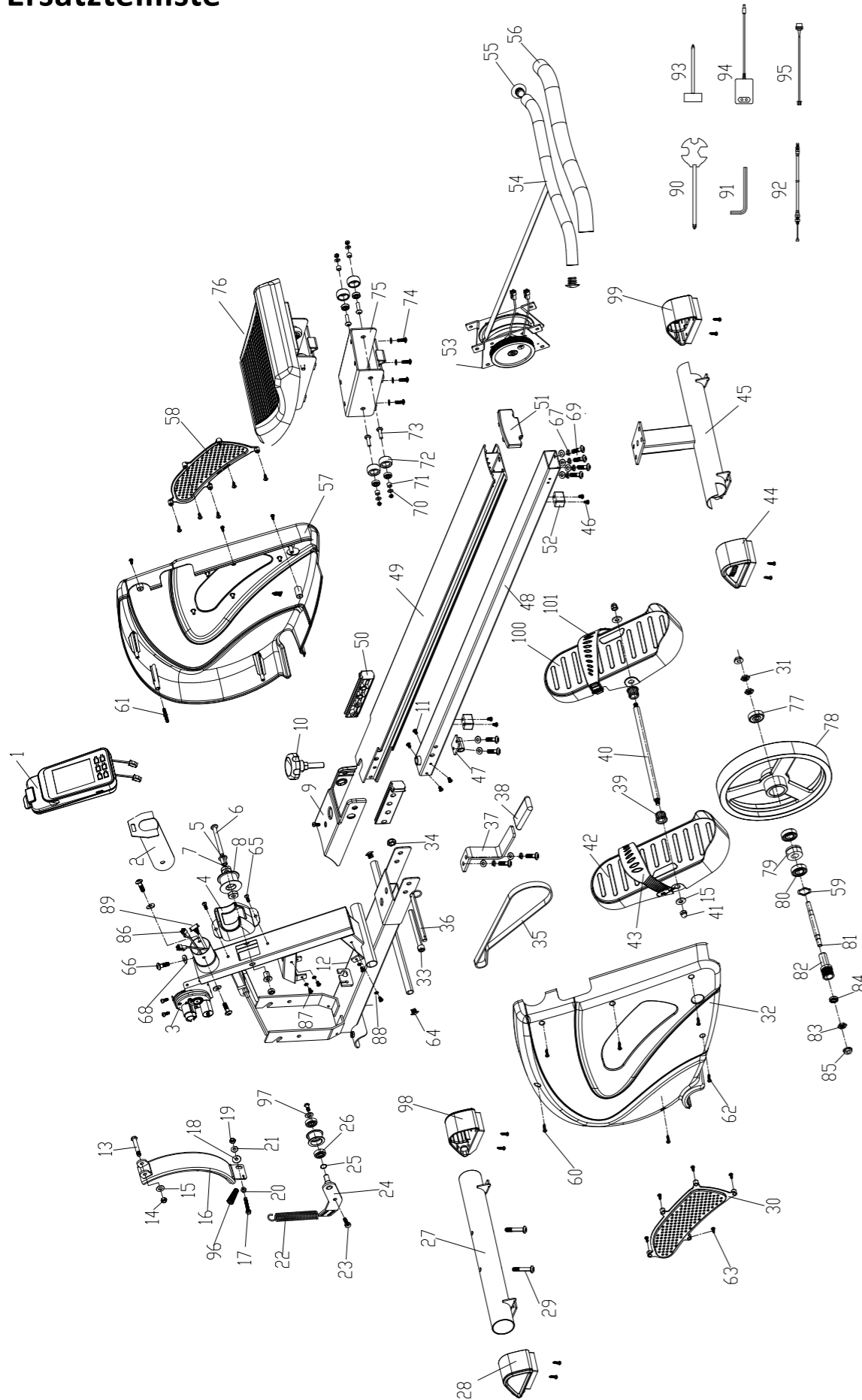
(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Rudergerät einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit dem hier abgebildeten Symbol gekennzeichnet.

18. Ersatzteilliste



Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
1	Computer	1
2	Computerhalterung	1
3	Motor	1
4	Halterung Handgriff	1
5	Hülse	2
6	Schraube M8*75L*S20	1
7	Lager 608	2
8	Führungsrad	1
9	Abdeckung	1
10	Sicherungsschraube M12	1
11	Schraube M6*16	1
12	Rahmen	1
13	Schraube M8*78L*S20L	1
14	Mutter M8*7T	3
15	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	12
16	Bremssystem	1
17	Schraube M6*P1.0*55L	1
18	Unterlegscheibe $\phi 6.5 \times \phi 19 \times 1.5T$	1
19	Mutter M6*5.5T	1
20	Mutter M6*4.5T	1
21	Unterlegscheibe $\Phi 6.5 \times \Phi 14 \times 1T$	1
22	Feder	1
23	Schraube M8	1
24	Keilriemenspanner	1
25	Federscheibe $\phi 10.2 \times \phi 13 \times 0.3T$	1
26	Lager 6000	2
27	Vorderer Standfuss	1
28	Kappe Standfuss vorne links	2
29	Schraube M8*P1.25*75L	2
30	Seitendeckel links rund	1
31	Mutter 3/8"-26*4.5T	2
32	Seitendeckel links	1
33	Schraube M10*100	1
34	Mutter M10	1
35	Keilriemen 290J5	1
36	Sicherungsstift $\Phi 10$	1
37	Mittlerer Standfuss	1
38	Abdeckung mittlerer Standfuss	1
39	Hülse	2
40	Achse Trittfläche $\phi 12.5 \times 416$	1
41	Mutter M8	2
42	Trittfläche links	1
43	Riemen Trittfläche links	1
44	Abdeckung Standfuss hinten links	1
45	Hinterer Standfuss	1

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
46	Schraube M6*20	4
47	Hülse für faltmechanismus $\Phi 16$	1
48	Sattelschiene	1
49	Aluminiumschiene	1
50	Halterung Aluminiumschiene	2
51	Abdeckkappe	1
52	Puffer	2
53	Zugseil	1
54	Handgriff	1
55	Abdeckkappe	2
56	Überzug Handgriff	1
57	Seitendeckel rechts	1
58	Seitendeckel rechts rund	1
59	Federscheibe $\phi 17.5 \times \phi 22 \times 0.3T$	1
60	Schraube ST3.9*50L	3
61	Verbindungsstift Seitendeckel	1
62	Schraube 3/16"*3/4"	14
63	Schraube ST2.9*10L	10
64	Abdeckkappe	2
65	Schraube M5*16	5
66	Schraube M8*16	5
67	Federring $\Phi 8$	6
68	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	3
69	Schraube M8*20	6
70	Unterlegscheibe $\Phi 6 \times \Phi 13 \times 1T$	8
71	Hülse $\phi 6 \times \phi 15 \times 9.5L$	4
72	Rolle Sitz	4
73	Schraube M6*35L	4
74	Schraube M6*16	4
75	Sitzhalterung	1
76	Sitz	1
77	Lager 6300	1
78	Schwungscheibe	1
79	Lager	1
80	Lager 6003	2
81	Schwungscheibenachse 3/8"-26*120L	1
82	Keilriemenrad $\phi 34 \times J8$	1
83	Mutter 3/8"-26*3.8T	1
84	Lager 6000	1
85	Mutter 3/8"-26*7T	2
86	Sensorkabel unten	2
87	Sensorkabel oben	2
88	Kabel oben	1

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
89	Kabel unten	1
90	Schraubenschlüssel 13,15	1
91	Innensechskantschlüssel 6mm	1
92	Widerstandskabel	1
93	Schraubenschlüssel	1
94	Netzteil	1
95	Stromkabel	1
96	Feder	1
97	Unterlegscheibe $\Phi 6.5 * \Phi 14 * 1T$	1
98	Kappe Standfuss vorne rechts	1
99	Abdeckung Standfuss hinten rechts	1
100	Trittläche rechts	1
101	Riemen Trittläche rechts	1

EU – Konformitätserklärung

Wir, die Firma

aspiria | nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg

erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht. Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller.

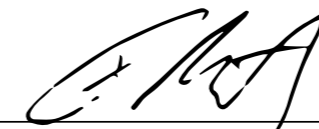
Rudergerät
Model-Nr. ANS-19-036
Software Version: S103

2014/53/EU Richtlinie über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

www.aspiria-nonfood.de/downloads

Hamburg, 12.04.2021



Frank Brüllau (Geschäftsführer)
Unterschrift / Stempel

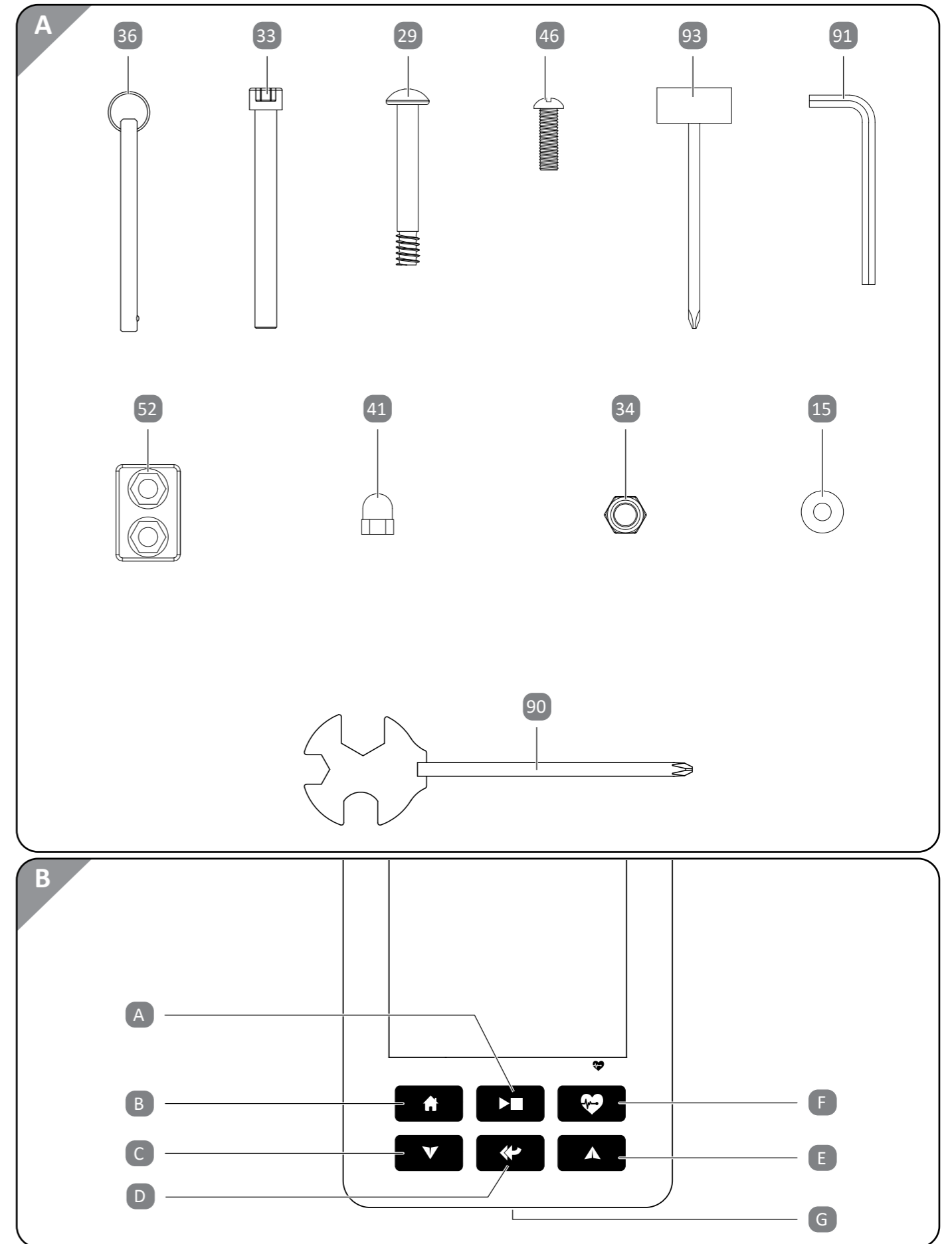
aspiria | nonfood
GmbH

Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
Telefon: (040) 8 89 41 60
Fax: (040) 88 94 16-491

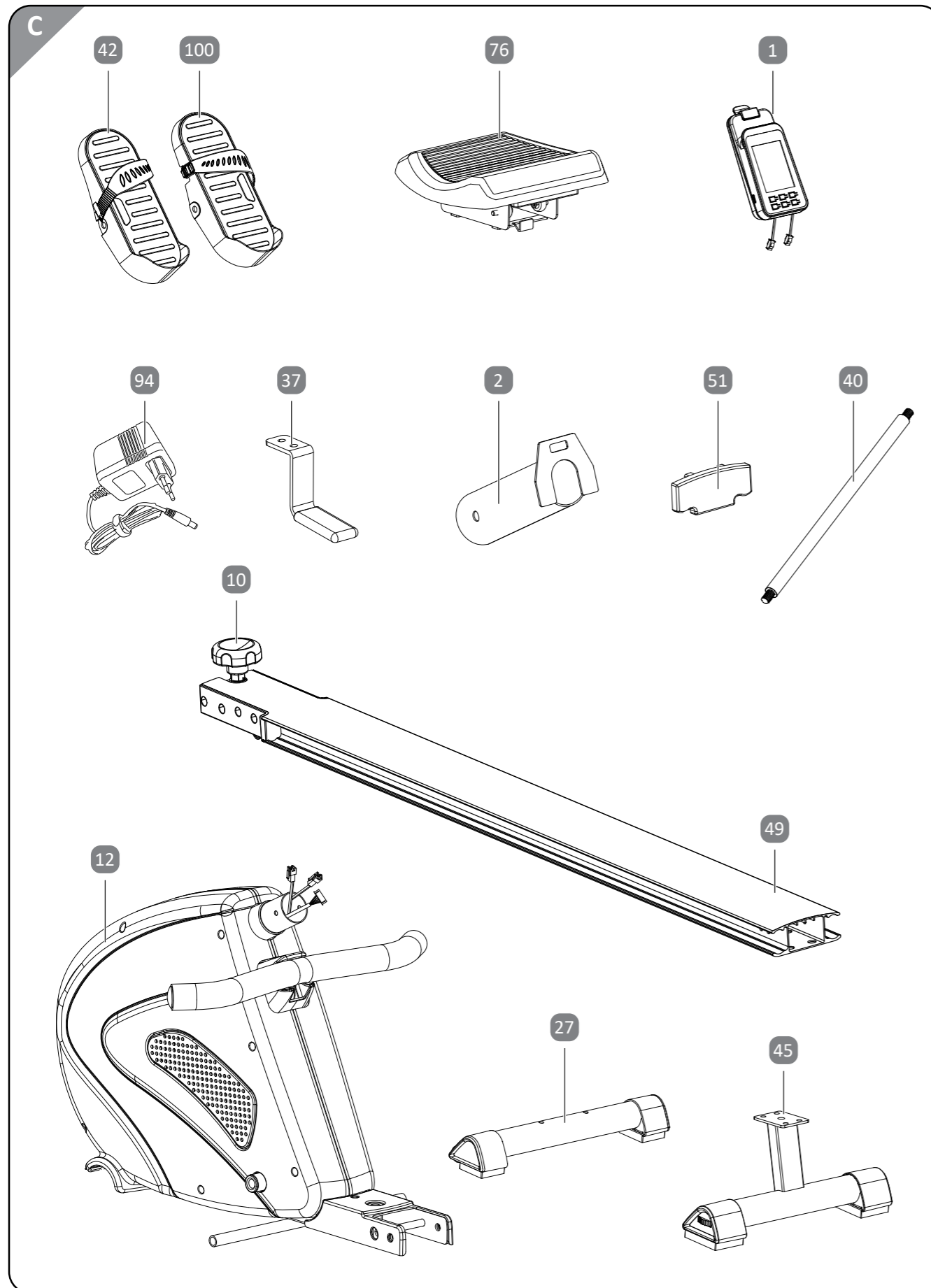
Sommaire

1. Vue d'ensemble	31	11. Transport	50
2. Pièces	32	12. Replier la machine à ramer.....	51
3. Contenu de la livraison/pièces de l'appareil	33	12.1 Maintenance et entretien	52
4. Généralités	34	12.2 Maintenance.....	52
4.1 Lire et conserver le mode d'emploi.....	34	13. Entretien.....	52
4.2 Légende des symboles.....	34	14. Recherche d'erreurs	52
5. Sécurité.....	35	15. Caractéristiques techniques	53
5.1 Utilisation conforme aux directives	35	16. Déclaration de conformité.....	53
5.2 Consignes de sécurité.....	36	17. Élimination.....	53
6. Première utilisation.....	38	17.1 Élimination de l'emballage	53
6.1 Vérification de la machine à ramer et		17.2 Élimination de la machine à ramer	53
du contenu de la livraison	38	18. Liste des pièces de rechange	54
7. Montage	39	19. Déclaration de conformité UE	57
7.1 Montage du pied avant et du milieu.....	39		
7.2 Montage des marchepieds	40		
7.3 Montage de l'ordinateur et de sa fixation.....	40		
7.4 Montage du siège.....	41		
7.5 Montage du pied arrière	41		
7.6 Fixation du rail en aluminium	41		
7.7 Raccord au bloc d'alimentation	42		
7.8 Utilisation du support pour tablette/			
smartphone sur l'ordinateur	43		
8. L'ordinateur	44		
8.1 Utilisation du port USB.....	44		
8.2 Affichage de l'ordinateur	44		
8.3 Sélection de l'utilisateur	44		
8.4 Modes d'entraînement.....	45		
9. Entraînement	47		
9.1 Types d'entraînement	47		
9.2 Planification de l'entraînement	48		
10. La bonne technique de rameur.....	49		
10.1 Avantages d'un entraînement avec une			
machine à ramer	49		
10.2 Monter	49		

1. Vue d'ensemble



2. Pièces détachées



3. Contenu de la livraison/pièces de l'appareil

- (1) Ordinateur
- (2) Fixation de l'ordinateur
- (10) Vis de blocage
- (12) Cadre
- (15) Rondelle plate x 2
- (27) Pied avant
- (29) Vis (M8*P1.25*75L) x 2
- (33) Vis (M10*100)
- (34) Écrous
- (36) Goupille de sécurité
- (37) Pied du milieu
- (40) Axe (pour le marchepied)
- (41) Écrou x 2
- (42) Marchepied gauche
- (45) Pied arrière
- (46) Vis (M6*20) x 4
- (49) Rail en aluminium
- (51) Couverture de fermeture
- (52) Tampon x 2
- (76) Siège
- (90) Clé de réglage (13, 15)
- (91) Clé Allen (6 mm)
- (93) Clé de serrage
- (94) Bloc d'alimentation électrique
- (100) Marchepied droit

- A Touche de démarrage/arrêt
- B Touche de réinitialisation
- C Touche – (pour baisser la résistance et pour les pré-réglages)
- D Touche mode
- E Touche + (pour augmenter la résistance et pour les pré-réglages)
- F Touche de récupération (mesure du pouls de récupération)
- G Port USB

4. Généralités

4.1 Lire et conserver le mode d'emploi



Ce mode d'emploi fait partie de la machine à ramer. Il contient des informations importantes sur sa mise en route et son utilisation. Avant d'utiliser la machine à ramer, lisez attentivement le mode d'emploi, en particulier les instructions de sécurité. Le non-respect de ce mode d'emploi peut entraîner de graves blessures corporelles ou des dommages sur la machine à ramer. Ce mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur au sein de l'Union européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays. Conservez le mode d'emploi pour une utilisation ultérieure. Si vous transmettez la machine à ramer à un tiers, joignez absolument ce mode d'emploi.

4.2 Légende des symboles

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur la machine à ramer ou sur l'emballage.



Lire le mode d'emploi avant utilisation!



Ce symbole/cette mention d'avertissement désigne un danger avec un niveau de risque moyen, qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou une blessure grave.



Ce symbole/cette mention d'avertissement désigne un danger avec un niveau de risque faible, qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner une blessure légère ou modérée.

AVIS !

Cette mention d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Ce symbole vous donne des informations supplémentaires nécessaires pour le montage ou la prise en main.



Déclaration de conformité (voir chapitre «Déclaration de conformité»): Les produits portant ce symbole sont conformes à toutes les dispositions communautaires applicables au sein de l'Espace économique européen.



Mois et année de fabrication



Classe de protection II



Capacité de charge maximale: 120 kg.



Sécurité vérifiée: Les produits portant ce symbole répondent à toutes les exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG). Contrôlé conformément aux normes DIN EN ISO 20957-1 et DIN EN ISO 957-7, remplit les exigences de la classe HB (H = utilisation dans la sphère privée, B = précision moyenne)



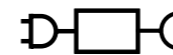
Le produit est fragile et peut être abîmé s'il tombe. Manipulez l'emballage et le produit avec beaucoup de soin.



Protégez l'emballage et le produit de l'humidité. La pénétration d'humidité abîme le produit.



Ne montez la machine à ramer qu'avec une deuxième personne adulte.



Utiliser uniquement avec l'adaptateur N: EW-AD0910001E.



Polarité de l'adaptateur

5. Sécurité

5.1 Utilisation conforme aux dispositions

La machine à ramer est conçue pour être utilisée comme appareil de fitness exclusivement. Elle est destinée à un usage privé uniquement, et non à des fins commerciales, médicales ou thérapeutiques. La machine à ramer doit toujours être utilisée dans un espace clos (pas en plein air). Utilisez la machine à ramer uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels. La machine à ramer n'est pas un jouet. Le fabricant ou le distributeur n'assume aucune responsabilité en cas de dommages provoqués par une utilisation non conforme.

5.2 Consignes de sécurité

⚠️ AVERTISSEMENT! Risque d'électrocution!

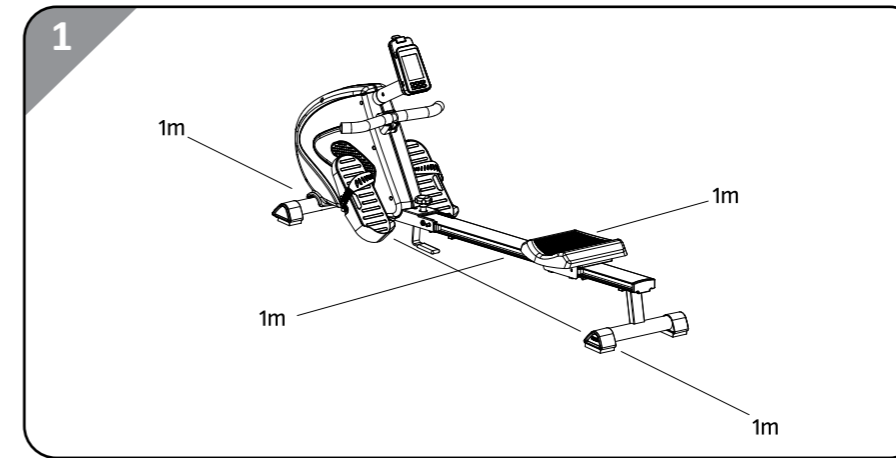
Une installation électrique défectueuse ou une tension du secteur trop élevée peut causer une décharge électrique.

- Ne branchez la machine à ramer qu'après avoir vérifié que la tension secteur de la prise de courant correspond aux indications figurant sur la plaque signalétique.
- Ne branchez la machine à ramer qu'à une prise facilement accessible afin de pouvoir la débrancher rapidement en cas de panne.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est visiblement endommagé ou si le cordon d'alimentation ou la fiche sont défectueux.
- Si le câble d'alimentation de cet appareil est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou son service après-vente ou par une personne ayant une qualification similaire afin d'éviter tout risque.
- N'ouvrez pas le boîtier, confiez la réparation à des professionnels. Pour ce faire, contactez un atelier spécialisé. En cas de réparations effectuées soi-même, de raccordement non conforme ou de mauvaise utilisation, toute réparation de préjudice et réclamation de garantie est exclue.
- Seules les pièces correspondant aux caractéristiques d'origine de l'appareil peuvent être utilisées pour les réparations. Cette machine à ramer contient des pièces électriques et mécaniques qui sont essentielles pour se protéger contre de potentielles sources de danger.
- N'utilisez pas l'ordinateur avec une minuterie externe ou un système de commande à distance séparé.
- Ne touchez jamais la fiche d'alimentation avec les mains mouillées.
- Ne retirez jamais la fiche d'alimentation de la prise en tirant sur le câble d'alimentation, veuillez plutôt toujours saisir la fiche d'alimentation.
- Tenez la prise secteur et le câble d'alimentation éloignés d'un feu ouvert et de surfaces très chaudes.
- Placez le câble d'alimentation de manière à ne faire trébucher personne.
- Ne pliez pas le câble d'alimentation et ne le posez pas sur des bords tranchants.
- Utilisez la machine à ramer uniquement à l'intérieur. Ne le faites jamais fonctionner dans des pièces humides ou sous la pluie.
- Utilisez uniquement l'adaptateur livré ou une pièce de rechange d'origine.

⚠️ AVERTISSEMENT! Risque de blessure!

Une manipulation inadéquate de la machine à ramer peut entraîner des blessures.

- Le poids maximal autorisé est de 120 kg.
- Installez la machine à ramer sur une surface solide et plane et veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace de chaque côté (au moins 1 m). L'appareil doit être absolument posé sur une surface fixe et sûre.



- Ne montez pas sur le siège ou sur d'autres parties de la machine à ramer.
- Un mauvais entraînement ou un entraînement abusif peut nuire à votre santé.
- Le levier et les autres mécanismes de réglage de la machine à ramer ne doivent pas empiéter sur la zone de mouvement pendant l'entraînement.
- Vérifiez régulièrement si la machine à ramer est endommagée et si elle présente des signes d'usure. Les pièces défectueuses, p. ex. les fixations, doivent être immédiatement échangées. La machine à ramer ne doit plus être utilisée avant sa remise en état.
- Vérifiez régulièrement que les vis et écrous sont fermement fixés et resserrez-les si nécessaire.
- Ne transportez jamais la machine à ramer seul s'il y a des marches ou d'autres obstacles.
- Ne fermez surtout pas les yeux pendant l'utilisation de la machine à ramer.
- Ne posez jamais la machine à ramer à proximité ou sur des matériaux légèrement inflammables.

⚠️ AVERTISSEMENT! Danger pour la santé!

Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut nuire gravement à votre santé ou provoquer la mort.

- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez étourdi ou faible.

⚠️ AVERTISSEMENT! Dangers pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par ex. personnes partiellement handicapées, personnes âgées avec des capacités physiques et mentales limitées) ou manquant d'expérience et de connaissances (par ex. les enfants plus âgés).

Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut nuire gravement à votre santé ou provoquer la mort.

- Cette machine à ramer peut être utilisée par des enfants à partir de 14 ans ainsi que par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles et mentales restreintes, ou manquant d'expérience et de connaissances si elles sont surveillées ou instruites dans le maniement sûr de la machine à ramer et si elles ont compris des dangers qui résultent de son utilisation.

- Les enfants ne sont pas autorisés à jouer avec la machine à ramer. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans éloignés de la machine à ramer et du fil électrique.
- Tenez les enfants à l'écart des petites pièces. Les enfants peuvent avaler des petites pièces et s'étouffer.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. En jouant, les enfants pourraient s'empêtrer dedans et s'étouffer avec.

AVIS !**Risque de dommages!**

Une mauvaise manipulation de la machine à ramer peut entraîner des dommages.

- Posez la machine à ramer sur un tapis, afin de ne pas endommager le sol.
- Ne laissez pas le câble d'alimentation entrer en contact avec des pièces chaudes.
- N'exposez jamais la machine à ramer à de fortes températures (chauffage etc.) ou à des intempéries (pluie etc.).
- N'utilisez pas la machine à ramer si les composants en plastique de la machine à ramer présentent des fissures ou craquelures ou sont déformés. Remplacez les composants endommagés uniquement par des pièces de rechange d'origine.

6. Première utilisation

6.1 Vérification de la machine à ramer et du contenu de la livraison

AVIS !**Risque d'endommagement!**

Si vous ouvrez l'emballage avec négligence avec un couteau aiguisé ou un autre objet pointu, la machine à ramer peut être endommagée.

- Soyez donc très prudent lors de l'ouverture.
1. Sortez la machine à ramer de son emballage.
 2. Vérifiez que la livraison est complète (voir fig. A et C).
 3. Vérifiez que la machine à ramer ou les pièces détachées ne sont pas endommagées. Si tel est le cas, n'utilisez pas la machine à ramer. Contactez le fabricant à l'adresse indiquée sur la carte de garantie.

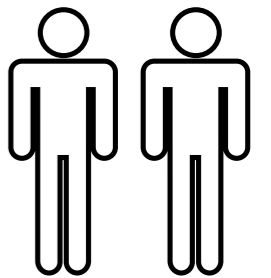
7. Montage

Pour le montage, vous avez besoin de la clé de réglage (90) / (93) et de la clé Allen (91).

1. Déballez toutes les pièces et posez-les les unes à côté des autres sur le sol.
2. Posez le support de base sur une surface plane et veillez à ce que le cadre principal soit bien stable. Pour protéger le sol, mettez sous l'appareil un tapis prévu à cet effet ou un vieux tapis.
3. Lors du montage, assurez-vous que vous disposez d'un espace suffisant pour vous déplacer dans toutes les directions (au moins 1,5 mètre).



L'installation doit être réalisée par 2 personnes.

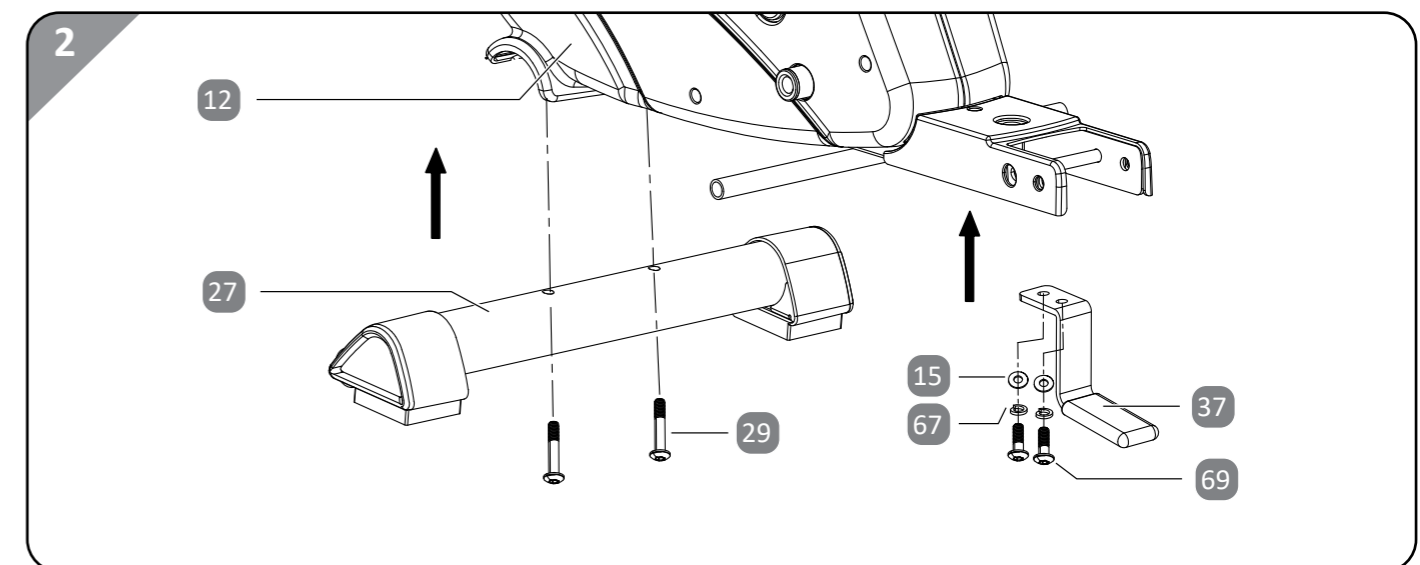


7.1 Montage du pied avant et du milieu

**ATTENTION!****Risque de blessure!**

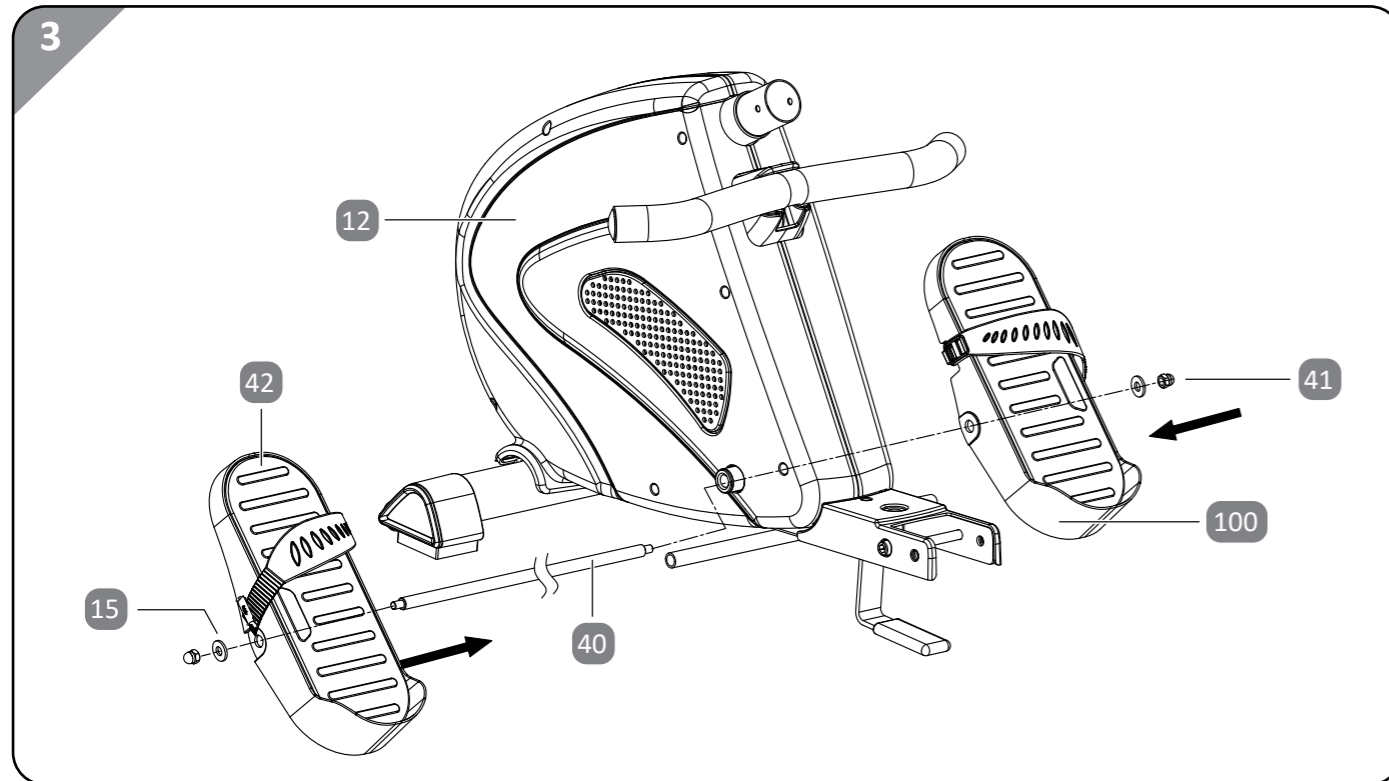
Une manipulation inadéquate de la machine à ramer peut entraîner des blessures ou détériorer le matériel.

- Demandez l'aide d'une personne, qui puisse bien tenir la machine à ramer.
1. Fixez le pied avant (27) au cadre (12) à l'aide des deux vis (29). Assurez-vous que les roues encastrées sur le pied avant soient orientées vers l'avant.
 2. Fixez le pied du milieu (37) au cadre à l'aide des deux vis prémontées (69), deux rondelles de ressort prémontées (67) et deux rondelles plates prémontées (15).



7.2 Montage des marchepieds

1. Enfilez l'axe (40) dans le cadre (12).
2. Mettez les marchepieds (42) / (100) sur l'axe et fixez-les avec les deux rondelles (15) et les deux écrous (41).



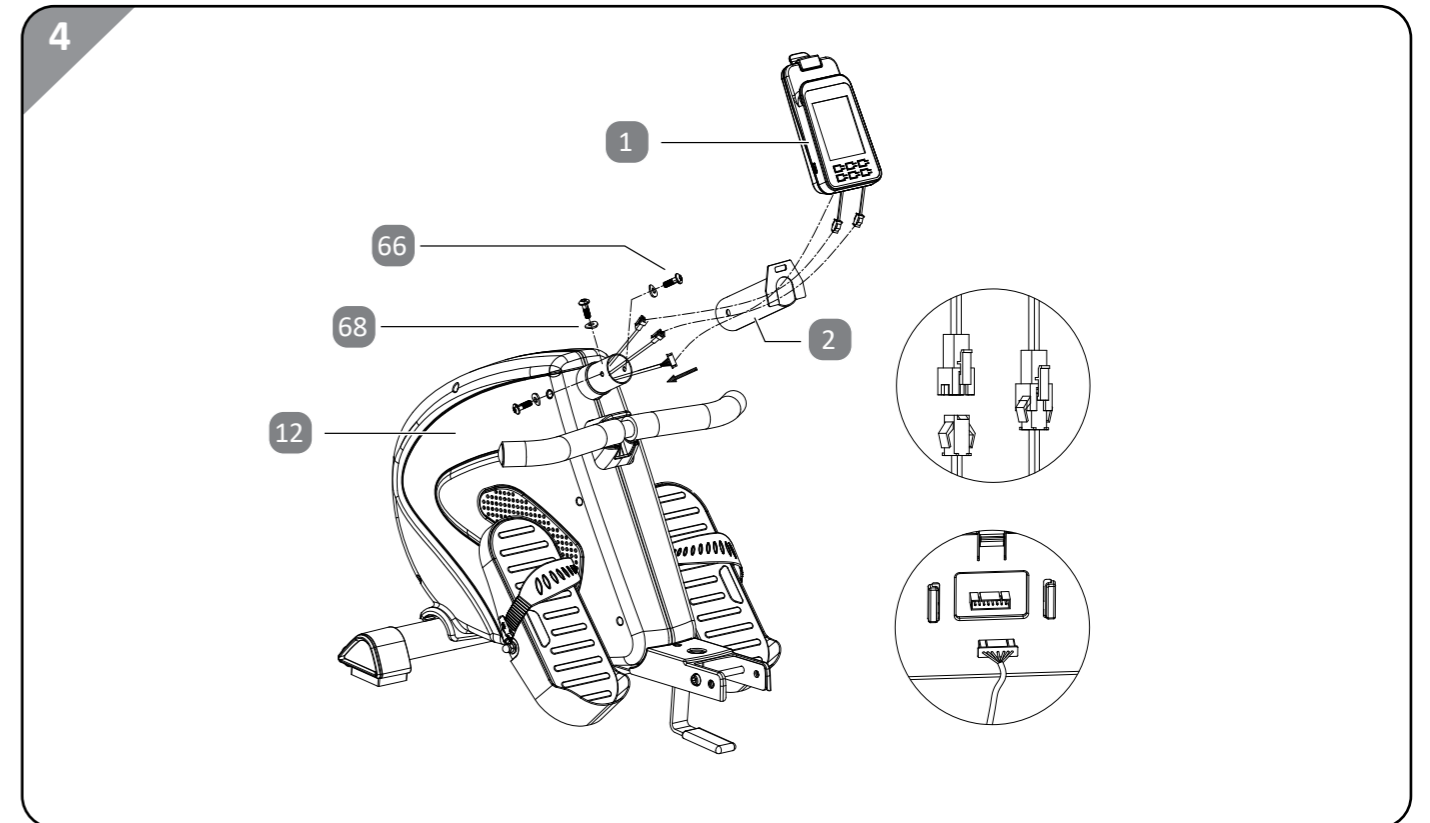
7.3 Montage de l'ordinateur et de sa fixation

AVIS !

Risque d'endommagement!

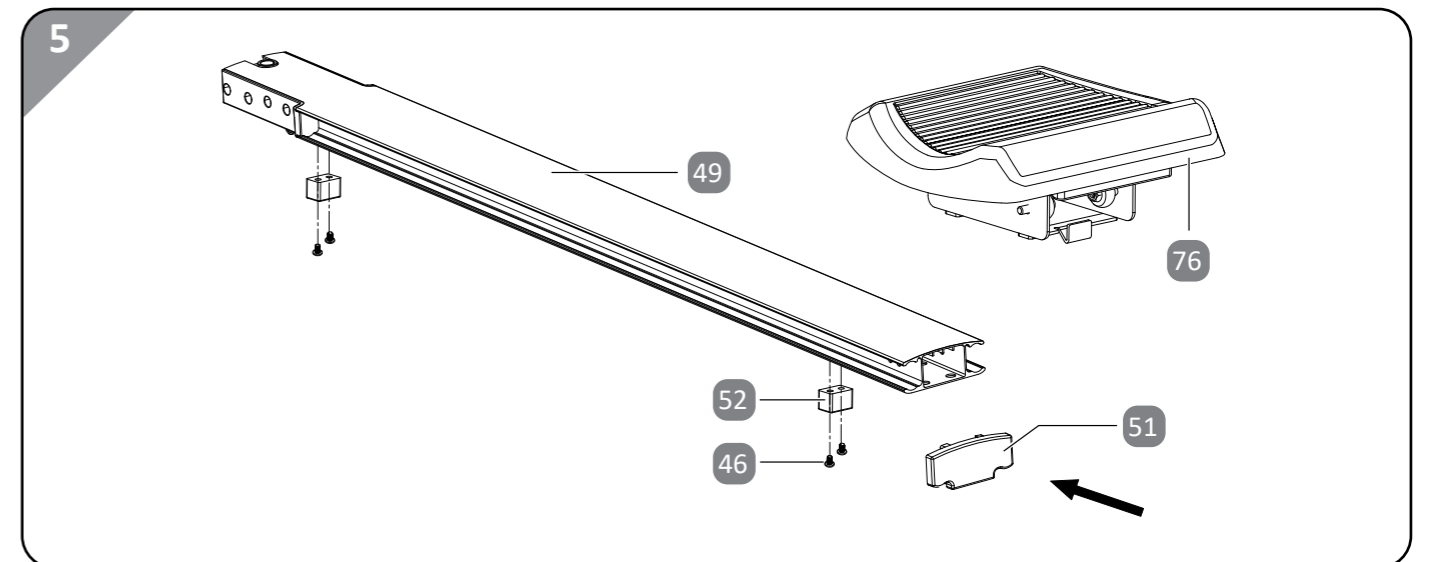
Une manipulation inadéquate de la machine à ramer peut détériorer le matériel.

- Veillez à ce qu'aucun câble ne soit coincé.
1. Approchez la fixation de l'ordinateur (2) du cadre (12) et raccordez-le au câble de l'ordinateur. Veillez à ce que le raccordement soit correct et tienne bien.
 2. Installez la fixation de l'ordinateur avec les trois vis prémontées (66) et les trois rondelles plates (68).
 3. Insérez l'ordinateur (1) sur sa fixation et raccordez-le bien au câble de l'ordinateur.
 4. Mettez l'ordinateur sur sa fixation et enclenchez-le.



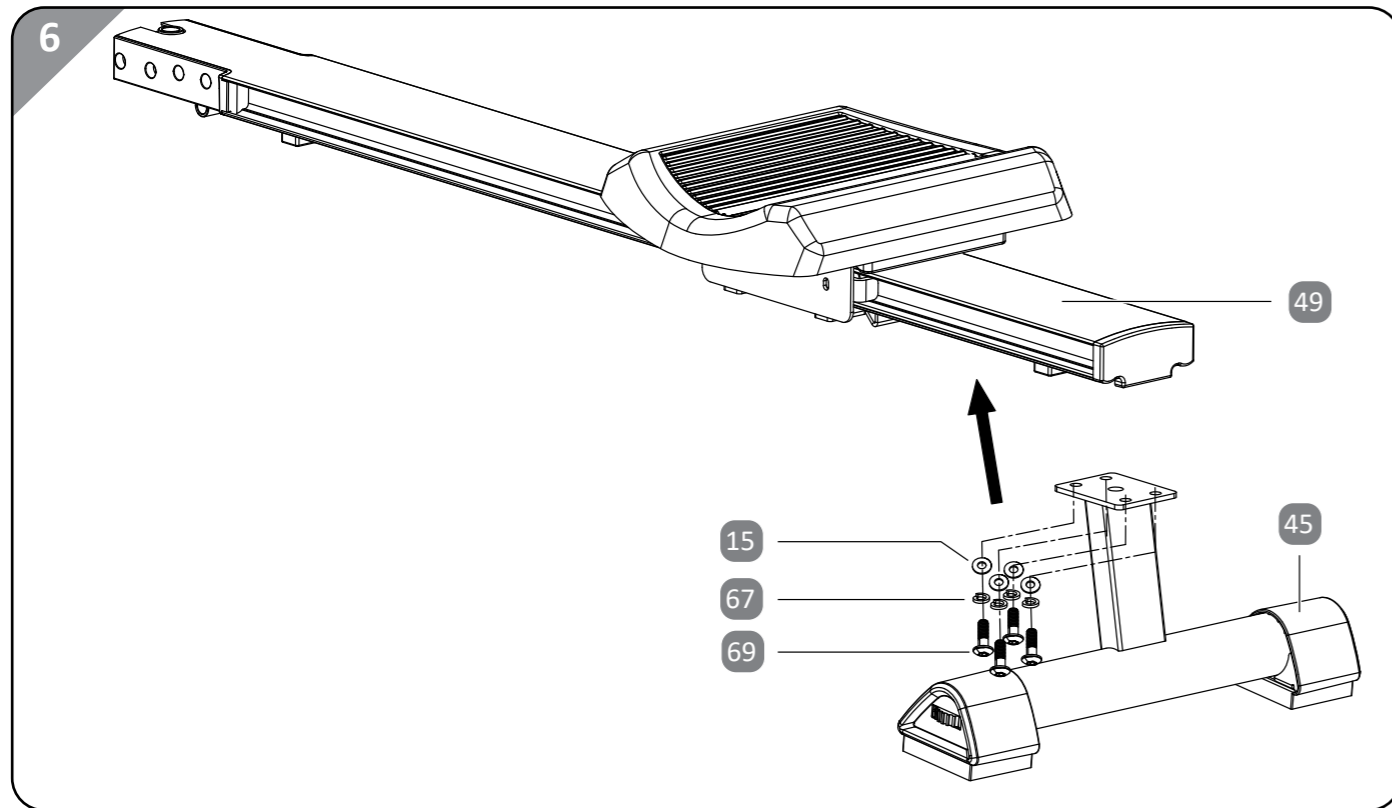
7.4 Montage du siège

1. Posez le siège (76) sur le rail en aluminium (49).
2. Fixez les deux tampons (52) au rail en aluminium avec les deux vis (46) et mettez les capuchons (51) sur le rail.



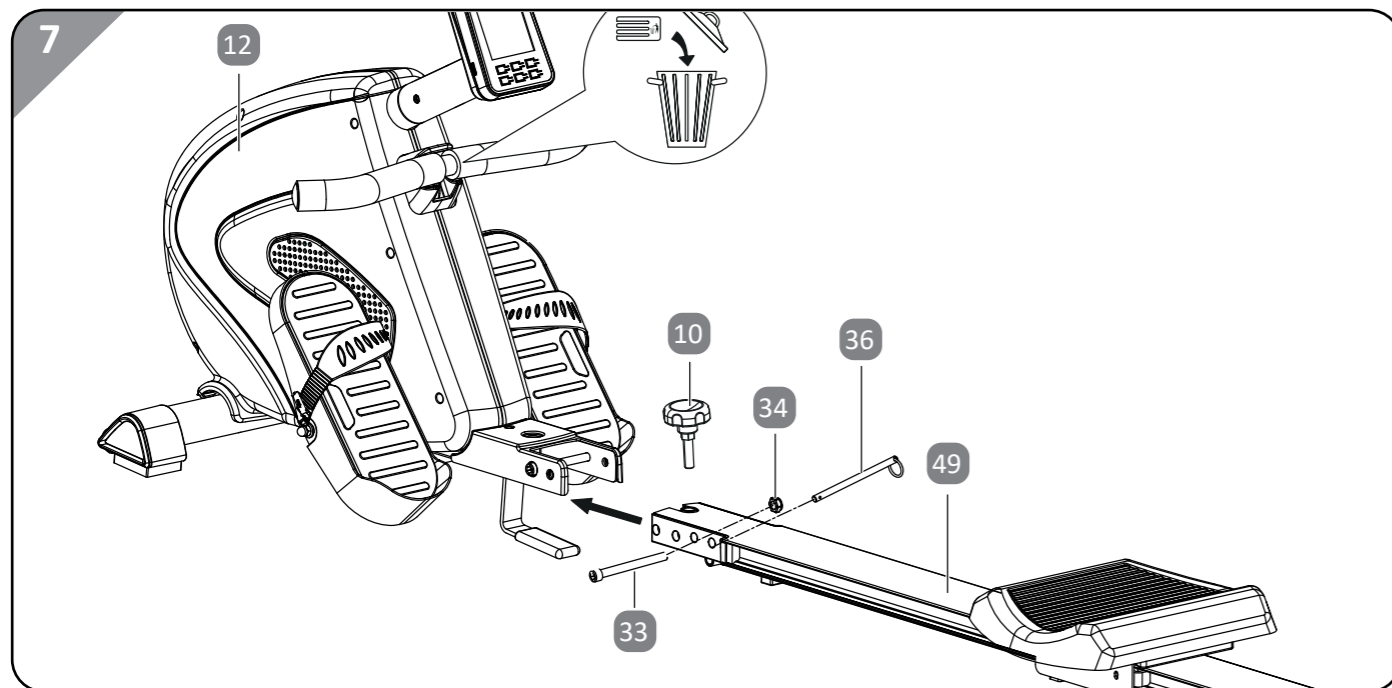
7.5 Montage du pied arrière

- Fixez le pied arrière (45) avec les quatre vis prémontées (69), les rondelles de ressort (67) et les rondelles plates (15) sur le rail en aluminium (49).



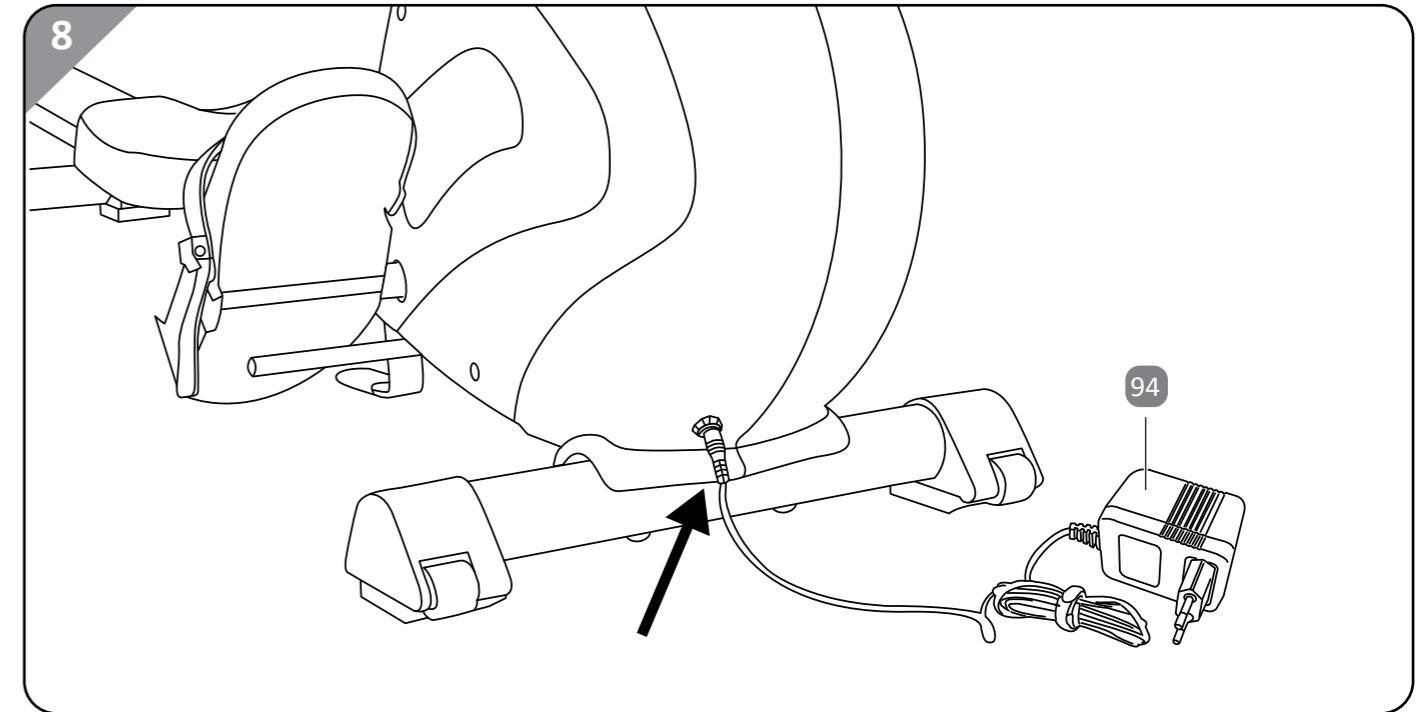
7.6 Fixation du rail en aluminium

- Fixez le rail en aluminium (49) au cadre (12) avec la vis (33) et l'écrou (34), ainsi qu'avec la goupille de sécurité (36) et la vis de blocage (10).



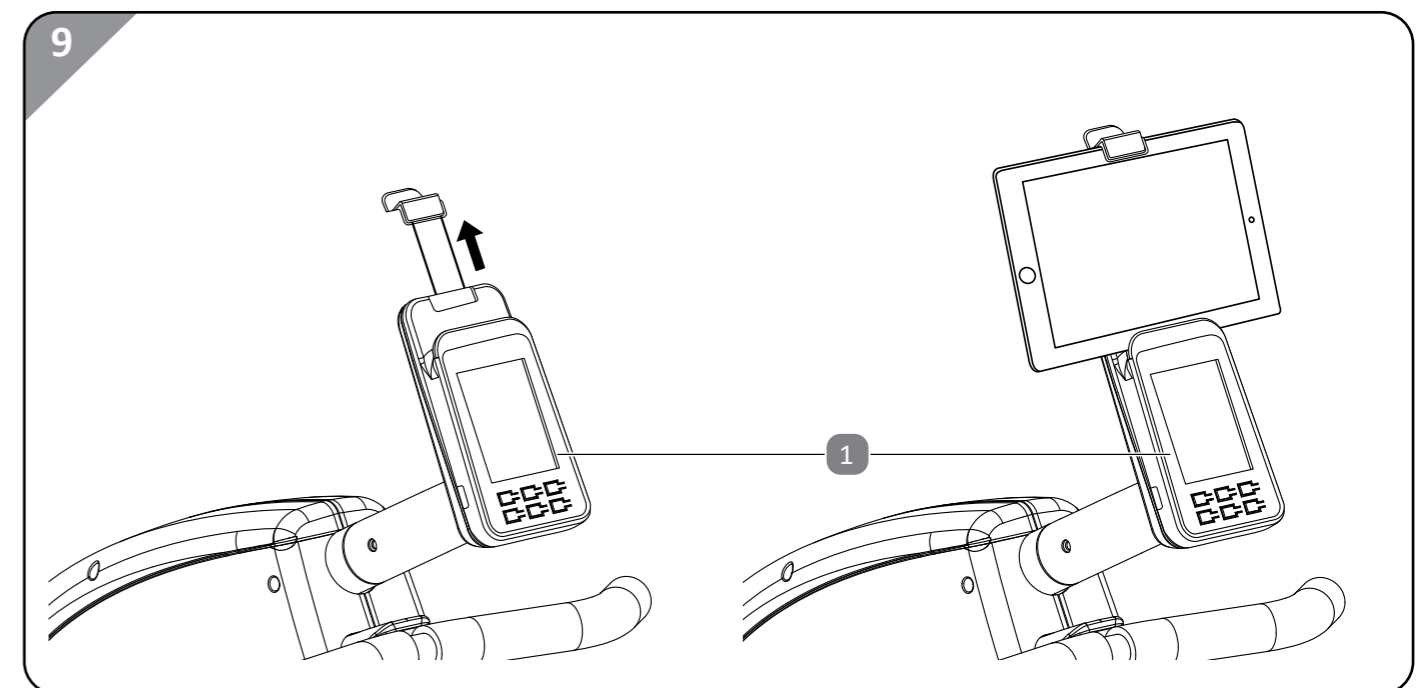
7.7 Raccord au bloc d'alimentation

- Branchez le bloc d'alimentation (94) à la machine à ramer.
- Branchez le bloc d'alimentation sur une prise secteur correctement installée.



7.8 Utilisation du support pour tablette/smartphone sur l'ordinateur

- Tirez vers le haut la languette à une main pour déplier la fixation de la tablette/du smartphone.
- De l'autre main, glissez votre tablette ou smartphone sur le support.
- Faites redescendre la languette de manière à ce que la tablette ou le smartphone soit bien maintenu(e) dans le support.



8. L'ordinateur

8.1 Utilisation du port USB

L'ordinateur est doté d'un port USB. Celui-ci permet de recharger les téléphones portables et tablettes à l'aide d'un câble USB (non compris dans la livraison) pendant l'entraînement. La connexion ne dispose pas d'un système de connexion des données vers l'appareil.

1. Raccordez le câble USB au port USB (G).
2. Raccordez le câble USB à votre téléphone ou à votre tablette.

Votre téléphone ou votre tablette est en charge.

8.2 Affichage de l'ordinateur

CPM: Affiche le nombre de coups par minute.

Distance: Affiche l'ensemble du parcours d'entraînement en km.

Strokes: Affiche le nombre total de mouvements de rameur d'une session d'entraînement.

Watt: Affiche la puissance en watts.

Calories: Affiche la consommation énergétique en kilo-joules. (Veuillez bien noter qu'il s'agit ici uniquement d'une indication pour se motiver, qui n'a aucune valeur médicale.)

Pouls: Affiche la fréquence cardiaque instantanée (pouls). (L'affichage de cette donnée fonctionne uniquement avec une ceinture pectorale, qui n'est pas comprise dans la livraison.)



Tant que l'ordinateur est raccordé au réseau électrique, il reste automatiquement allumé.

Récepteur intégré pour le pulsomètre de la ceinture pectorale

L'ordinateur est doté d'un récepteur intégré pour le pulsomètre de la ceinture pectorale (ceinture non comprise dans la livraison). Veuillez noter que vous avez besoin dans ce cas d'une ceinture pectorale non codée avec une fréquence de 5,3 kHz. Votre ceinture pectorale se connecte automatiquement à l'ordinateur.

8.3 Sélection de l'utilisateur



Le profil U0 est un profil utilisateur neutre, dans lequel aucune donnée d'utilisateur n'est sauvegardée.

L'ordinateur dispose de quatre différents profils utilisateur (U 1–U 4) et d'un profil utilisateur neutre (U0). Vous pouvez entrer vos données personnelles (taille, poids, sexe et âge) dans les profils utilisateur (U1 – U4).

Pour sélectionner le profil utilisateur, procédez comme suit:

1. Redémarrez l'ordinateur en maintenant appuyée la touche mode **D** pendant env. 3 secondes (voir fig. B).
2. Utilisez les touches – et **+ C / E** pour sélectionner un profil utilisateur et confirmez votre sélection à l'aide de la touche mode.
3. Appuyez sur les touches – ou **+**, pour compléter un profil utilisateur et confirmez votre saisie avec la touche mode.

8.4 Modes d'entraînement

Pour choisir entre les différents profils d'utilisateur, procédez comme suit:

1. Appuyez sur la touche de réinitialisation **B**. Les programmes clignotent.
2. Appuyez sur les touches – ou **+ C / E** jusqu'à ce que le programme souhaité clignote.
3. Confirmez le programme avec la touche mode **D**.

Manuel (programme d'entraînement manuel)

1. Sélectionnez à partir du mode veille le programme MANUEL avec les touches – et **+ C / E** et confirmez la saisie avec la touche mode **D**.
2. Vous pouvez désormais démarrer le programme à l'aide de la touche marche/arrêt **A** ou continuer à paramétrer. Pour ce faire, appuyez sur la touche mode. Vous pouvez paramétrer chaque information d'entraînement (watts, temps, distance, consommation énergétique (calories), pulsation et coups) à l'aide des touches – et **+**.
3. Confirmez votre saisie avec la touche mode.



Si vous démarrez votre entraînement avec des préréglages, les valeurs sont décomptées. Une fois le compte à rebours préparamétré terminé, un signal sonore retentit.

Programme (programme d'entraînement préconfiguré)

1. Sélectionnez à partir du mode veille le programme PROGRAMME avec les touches – et **+ C / E** et confirmez la saisie à l'aide de la touche mode **D**. Vous pouvez maintenant choisir l'un des 12 programmes d'entraînement préconfigurés à l'aide des touches – et **+**. Le profil d'entraînement s'affiche à chaque fois sur l'écran de l'ordinateur. Confirmez le programme souhaité en appuyant sur la touche mode.
2. Vous pouvez désormais démarrer le programme à l'aide de la touche marche/arrêt **A** ou continuer à paramétrer. Pour ce faire, appuyez sur le bouton MODE. Vous pouvez paramétrer chaque information d'entraînement (watts, temps, distance, consommation énergétique (calories), pulsation et coups) à l'aide des touches – et **+**.
3. Confirmez votre saisie avec la touche mode. Si vous démarrez votre entraînement avec des préréglages, les valeurs sont décomptées. Une fois le compte à rebours préparamétré terminé, un signal sonore retentit.

Utilisateur (programme d'entraînement individuel)

Vous pouvez paramétrer un profil d'entraînement personnel pour chaque utilisateur. Si vous avez démarré l'ordinateur dans un profil utilisateur U1 – U4, vous pouvez créer votre propre programme d'entraînement dans le programme UTILISATEUR. Ce programme est sauvegardé sur les utilisateurs U1 – U4. Vous pouvez aussi paramétrer votre programme individuel dans le profil utilisateur neutre U0, celui-ci ne sera cependant pas sauvegardé.

1. Sélectionnez à partir du mode veille le programme UTILISATEUR avec les touches – et **+ C / E** et confirmez la saisie à l'aide de la touche MODE **D**. Vous pouvez maintenant paramétrer les valeurs de résistance à l'aide des touches – et **+**.
2. Confirmez à chaque fois votre saisie à l'aide de la touche mode.
3. Vous pouvez désormais démarrer le programme à l'aide de la touche marche/arrêt **A** ou continuer vos paramétrages. Pour ce faire, appuyez sur la touche mode. Vous pouvez paramétrer chaque information d'entraînement (watts, temps, distance, consommation énergétique (calories), pulsation et coups) à l'aide des touches – et **+**.

- Confirmez votre saisie à l'aide de la touche mode. Si vous démarrez votre entraînement avec des pré-réglages, les valeurs sont décomptées. Une fois le compte à rebours préparamétré terminé, un signal sonore retentit.

HRC (programme ciblé sur la fréquence cardiaque)



Ce programme fonctionne uniquement avec une ceinture pectorale (non comprise dans la livraison).

- Sélectionnez à partir du mode veille le programme HRC avec les touches – et + **C / E** et confirmez la saisie à l'aide de la touche **MODE D**.
- Utilisez les touches – et + pour choisir entre les 4 différents programmes (55%, 75%, 95% ou entrez manuellement la fréquence cardiaque ciblée «TAG»).
- Confirmez l'âge désormais, ou le cas échéant, corrigez-le à l'aide des touches – et +.
- Pour confirmer, appuyez sur la touche mode. Si vous avez sélectionné TAG, vous devez saisir la fréquence cardiaque cible à l'aide des touches – et +, et confirmer votre saisie en appuyant sur la touche mode.
- Vous pouvez désormais démarrer le programme à l'aide de la touche marche/arrêt **A** ou continuer vos paramétrages. Pour ce faire, appuyez sur la touche mode. Vous pouvez paramétrer chaque information d'entraînement (watts, temps, distance, consommation énergétique (calories), pulsation et coups) à l'aide de la touche – ou+.
- Confirmez votre saisie à l'aide de la touche mode. Si vous démarrez votre entraînement avec des pré-réglages, les valeurs sont décomptées. Une fois le compte à rebours préparamétré terminé, un signal sonore retentit.

Race

Dans le programme RACE, vous pouvez faire une course virtuelle avec l'ordinateur.

- Sélectionnez à partir du mode veille le programme RACE avec les touches – et + **C / E** et confirmez la saisie à l'aide de la touche **MODE D**.
- Paramétrez les coups par minutes (CPM) et le parcours d'entraînement (distance) avec les touches + et – et confirmez à l'aide de la touche **MODE**.
- Pour démarrer la course, appuyez sur la touche marche/arrêt **A**.



L'ordinateur indique en temps réel qui est en tête: vous (utilisateur) ou lui (PC). À la fin de la course, l'ordinateur affiche si vous avez gagné (WIN) ou perdu (USER LOSE).

Touche de récupération (mesure du pouls de récupération)



Ce programme fonctionne uniquement avec une ceinture pectorale (non comprise dans la livraison).

À la fin de l'entraînement, vous pouvez mesurer votre pouls de récupération.

- Appuyez sur la touche de récupération **F**. Un compte à rebours d'une minute se lance alors sur l'ordinateur (1). La régénération du pouls est ainsi mesurée et est évaluée par une note. Meilleure sera la régénération de votre pouls, moins bonne sera la note (F1 = très bien – F6 = mauvais).

9. Entraînement



AVERTISSEMENT!

Risque de blessure!

Un mauvais entraînement ou un entraînement abusif peut nuire à votre santé.

- Consultez absolument votre médecin avant de commencer l'entraînement.
- Portez des vêtements confortables et respirants (p. ex. survêtement).
- Ne vous entraînez jamais pieds nus. Portez des chaussures à semelles antidérapantes en caoutchouc.
- Ne prenez pas de repas une heure avant et une heure après l'entraînement et buvez suffisamment.
- Ne vous entraînez pas en cas de fatigue ou d'épuisement.

En principe, toute personne en bonne santé peut commencer un entraînement de fitness. Pensez cependant, que des arrêts prolongés ne se compensent pas en peu de temps. Pour atteindre facilement forme physique, endurance et bien-être, il faut s'atteler à un programme d'exercices adapté. Votre condition s'améliore déjà après un entraînement assez court, régulier et dynamise votre cœur, votre système cardiovasculaire et votre appareil locomoteur. La capacité d'oxygénation s'améliore également. D'autres changements positifs ont lieu dans le métabolisme. Il est important d'adapter l'entraînement à son propre corps et de ne pas forcer. N'oubliez pas que faire du sport doit rester un plaisir. Les groupes de muscles sollicités sont les muscles des mollets, des cuisses, du fessier, des bras et du haut du corps (muscles pectoraux et dorsaux).

9.1 Types d'entraînement

Il existe cinq niveaux, qui ont chacun un rôle à jouer dans votre entraînement, à utiliser de manière isolée ou combinée selon votre objectif personnel. Les valeurs sont les suivantes:

Type d'entraînement	
Maintien en forme:	50-60% de la FCM
Combustion des graisses:	60-70% de la FCM
Zone aérobie:	70-80% de la FCM
Zone anaérobie:	80-90% de la FCM
Zone d'alerte:	90-100% de la FCM

Maintien en forme

L'entraînement de maintien en fort sous-entend un effort d'endurance long et lent. L'effort doit être léger et le rythme détendu. Ce niveau sert de base pour augmenter vos performances et est recommandé pour les débutants ou les personnes plus faibles.

Combustion des graisses

Pour ce type d'entraînement, votre cœur se renforce et la combustion des graisses est optimale, puisque les calories consommées viennent principalement de la graisse corporelle et moins des glucides. Votre corps doit tout d'abord s'habituer à l'entraînement, laissez-vous un peu de temps. Ce qu'il faut savoir: plus l'entraînement est long, plus il est efficace.

Zone aérobie

Avec un entraînement dans la zone aérobie, vous brûlez plus de glucides que de graisse. En raison de l'effort plus important, vous renforcez votre cœur et vos poumons. Si vous souhaitez augmenter votre rapidité, votre force et votre endurance, entraînez-vous aussi dans la zone aérobie. Cet entraînement est très bénéfique pour votre cœur et votre système respiratoire.

Zone anaérobie

L'entraînement dans cette zone vous permet de mieux métaboliser l'acide lactique. Vous pouvez ainsi vous entraîner plus intensément sans accumuler de lactates. Il s'agit d'un entraînement intense, lors duquel vous allez ressentir des douleurs typiques d'un entraînement difficile, comme p. ex. de l'épuisement, une respiration difficile et de la fatigue. Cet entraînement concerne surtout les personnes qui sont intéressées par de la haute performance. Si votre objectif est simplement de vous maintenir en forme, vous n'avez pas besoin de faire un entraînement dans cette zone.

Zone d'alerte

C'est la zone avec l'intensité la plus forte et doit être atteinte avec grande prudence uniquement. Entraînez-vous dans cette zone uniquement si vous êtes en excellente condition physique et si vous avez de l'expérience et des connaissances pratiques dans les entraînements intensifs à haute performance. Cette zone peut facilement provoquer des blessures et une sollicitation excessive. Cet entraînement extrêmement éprouvant est à réserver uniquement aux sportifs de haut niveau.

En médecine du sport, on estime efficaces les volumes d'effort suivants:

Fréquence/durée
10 minutes par jour
2-3x 20-30 minutes par semaine
1-2x 30-60 minutes par semaine

9.2 Planification de l'entraînement

Votre capacité de performance au moment de commencer est primordiale, discutez-en au préalable avec votre médecin. En principe, l'entraînement doit être articulé en trois différentes phases:

- Échauffement
- Entraînement
- Étirements

Échauffement

Préparez vos muscles et votre organisme à l'effort. Vous réduisez ainsi les éventuels risques de blessure. Les exercices possibles comprennent l'aérobic, les étirements et la course. Commencez toujours l'entraînement avec cette phase d'échauffement.

Entraînement

Tenez-vous en aux recommandations de votre appareil. L'intensité de l'effort peut être contrôlée par la fréquence cardiaque. Demandez conseil à votre médecin.

Étirements

Après l'entraînement, l'organisme a besoin d'un moment de récupération. Cette phase de récupération doit durer plus longtemps pour un débutant que pour un sportif confirmé.

Une méthode pour contrôler l'intensité de votre entraînement est la fréquence cardiaque maximale, FCM (mesure du pouls). Cette FCM peut être facilement calculée à l'aide d'une formule mathématique. Cette formule liée à l'âge est la suivante:

$$FCM = 220 - \text{âge}$$

10. La bonne technique de rameur

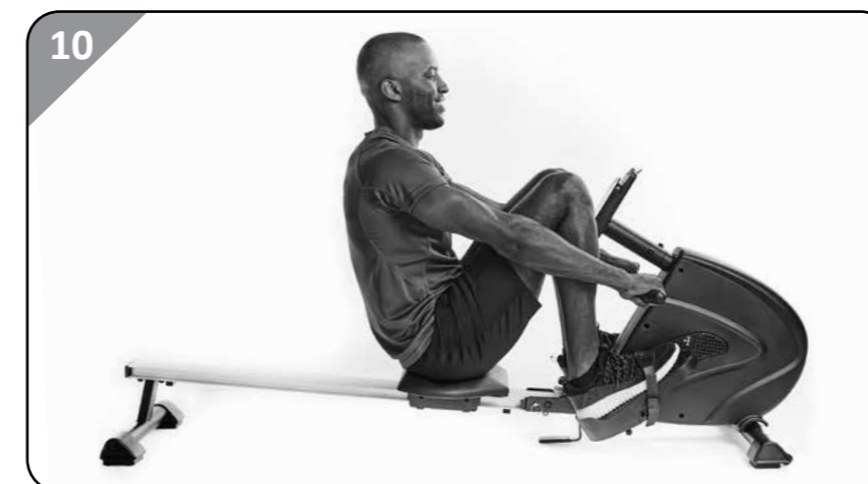
10.1 Avantages de l'entraînement avec une machine à ramer

- Amélioration de votre système cardiaque/circulatoire.
- Amélioration de la capacité d'oxygénation.
- Tous les groupes de muscles importants sont renforcés. Muscles du dos et des épaules (muscle grand dorsal et muscle érecteur du rachis); muscles des bras (trapèze, deltoïde, coude); muscles des jambes (extensions, flexions, muscle tibial inférieur et muscle long fibulaire); muscles des fessiers, biceps.

10.2 Monter

1. Montez d'une jambe sur le rail en aluminium (49).
2. Poussez le siège (76) un peu vers l'arrière et asseyez-vous prudemment dessus.
3. Placez un pied sur le marchepied correspondant (42) / (100).
4. À l'aide de la boucle latérale, réglez la courroie correspondante (43) / (101) de manière à ce qu'elle maintienne bien votre pied sans trop serrer.
5. Répétez les étapes 3 et 4 avec l'autre pied sur le marchepied opposé.

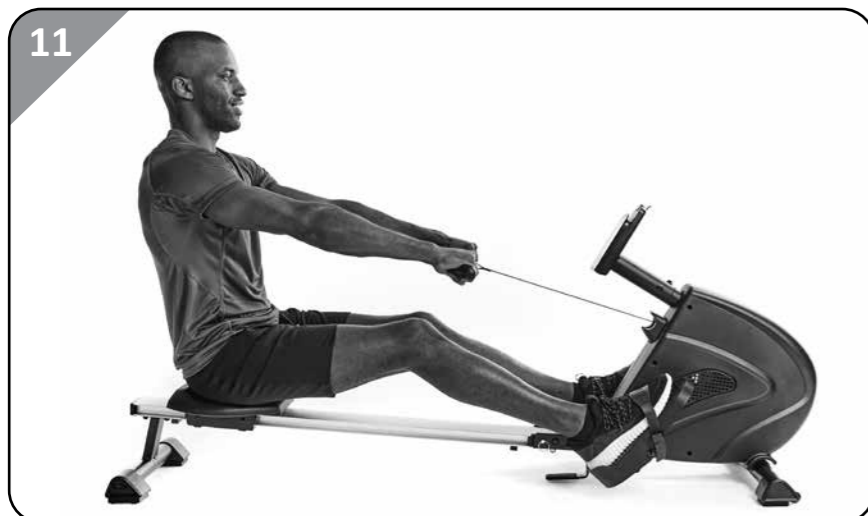
Étape 1



- Positionner le siège dans sa position avant. Vous fléchissez ainsi les hanches et les genoux.

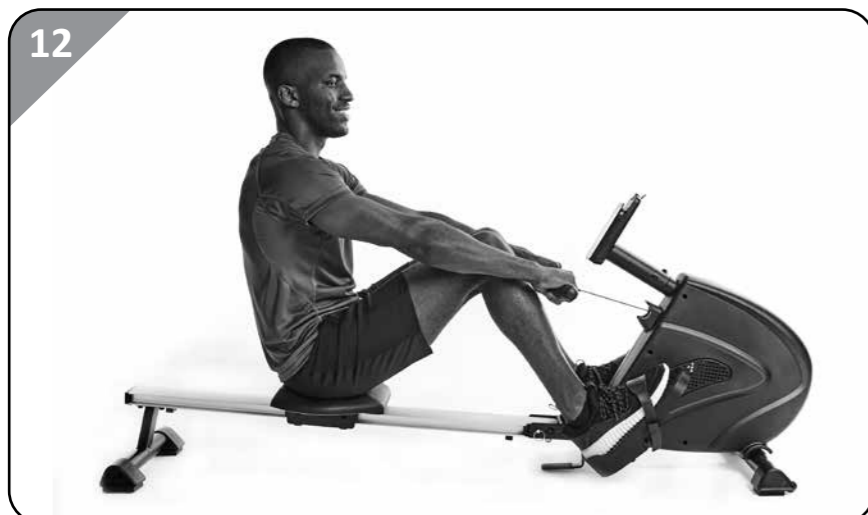
- Saisissez la poignée par le dessus avec vos deux mains.
- Veillez à vous tenir assis de manière bien droite.
- Les personnes qui ont des problèmes de genoux ne doivent pas plier les genoux à plus de 90°.

Étape 2



- Commencez à lentement étirer vos jambes.
- Ramenez la poignée vers vous. Veillez à vous tenir assis de manière bien droite.

Étape 3



- Ramenez les jambes vers vous et glissez avec le siège pour le faire revenir dans sa position initiale.

11. Transport

Prenez la machine à ramer par le pied arrière (45) et faites-la basculer au maximum vers l'avant, jusqu'à ce que vous puissiez facilement la pousser. Avant de transporter la machine à ramer à l'aide des roues de transport, il faut retirer les marchepieds (42) / (100). Ne transportez jamais la machine à ramer seul s'il y a des marches ou d'autres obstacles. La machine à ramer doit être déplacée uniquement en la soulevant.

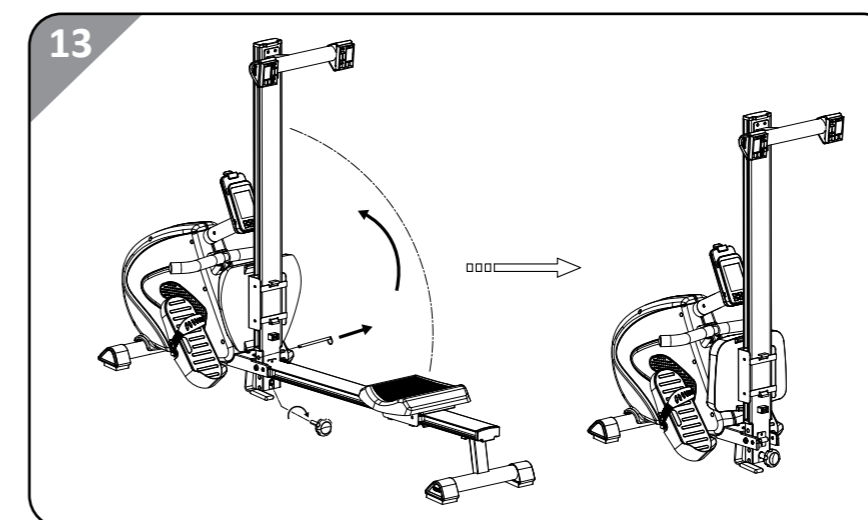
12. Replier la machine à ramer et rangement

ATTENTION! Risque de blessure!

Une manipulation inadéquate de la machine à ramer peut entraîner des blessures.

- Lorsqu'elle est rangée, faites bien en sorte que la machine à ramer ne puisse pas basculer.
- Faites attention de ne pas vous pincer les doigts dans les pièces mobiles au moment de plier la machine à ramer.
- Ne touchez la machine à ramer qu'au niveau du rail en aluminium au moment de la replier.
- Veillez à ce que la goupille de sécurité soit toujours fixée du côté de la vis. La goupille ne peut être fixée du côté du capuchon de la vis.

1. Desserrez la vis de blocage (10).
2. Desserrez la goupille de sécurité (36).
3. Rabattez le rail en aluminium (49) vers le haut et fixez le de nouveau avec la vis de blocage et la goupille de sécurité.



12.1 Maintenance et entretien

AVIS ! Risque d'endommagement!

De l'eau ou d'autres liquides qui ont pénétré dans le boîtier de l'ordinateur peuvent provoquer un court-circuit.

- N'immergez jamais l'ordinateur dans de l'eau ou tout autre liquide.
- Veillez à préserver le boîtier de l'ordinateur de l'eau ou de tout autre liquide.

AVIS !**Risque d'endommagement!**

Une manipulation inadéquate de la machine à ramer peut détériorer le matériel.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses en métal ou en nylon, d'ustensiles de nettoyage pointus ou métalliques comme un couteau, un grattoir dur ou similaire. Ils peuvent endommager les surfaces.
- Soyez prudent avec l'huile, qui risque de goûter.

12.2 Maintenance

Assurez-vous régulièrement que tous les raccordements et les vis sont bien fixés. Les vis du siège nécessitent un contrôle particulier. Assurez-vous avant utilisation que toutes les vis sont bien serrées.

- Pour éviter des bruits incommodants, il vous est recommandé de graisser toutes les pièces mobiles (p. ex. les bagues de palier) avec une goutte d'huile épaisse de temps en temps.
- Échangez immédiatement les pièces défectueuses auprès de notre service après-vente, dans ce cas, l'appareil ne doit pas être ré-utilisé avant sa remise en état.

13. Entretien

Pour le nettoyage, n'utiliser qu'un tissu humide sans produit de nettoyage agressif. Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre dans l'ordinateur (1).

14. Recherche d'erreurs

Problème	Causes possibles	Résolution des problèmes
Ordinateur		
Aucun affichage ou aucune réaction.	Pas d'alimentation électrique.	Alimentation défectueuse ou mal raccordée.
	Câble débranché.	Vérifier que le câble est bien branché.
Mécanique		
Pièces manquantes		Vérifier dans l'emballage, ou le cas échéant, contacter le service après-vente.
La machine à ramer grince	Les pièces qui sont amenées à se frotter ne sont pas suffisamment graissées.	Graisser les pièces qui grincent avec de l'huile épaisse.

15. Caractéristiques techniques

Modèle n°	ANS-19-036
Puissance absorbée (machine à ramer):	DC 9 V, 1A
Adaptateur:	100-240V, 50/60Hz, 11W
Poids:	env. 28 kg
Dimensions une fois montée (L x l x h):	environ 185 x 49 x 74 cm
N° d'article:	716285
Poids max. de l'utilisateur:	120 kg
Système de freinage:	indépendant de la vitesse

16. Déclaration de conformité

Vous pouvez demander la déclaration de conformité UE auprès du service dont l'adresse figure sur la carte de garantie.

17. Élimination**17.1 Élimination de l'emballage**

Éliminez l'emballage en fonction de la matière utilisée. Portez le carton et le papier à la collecte des vieux papiers et les films à celle des matières recyclables.

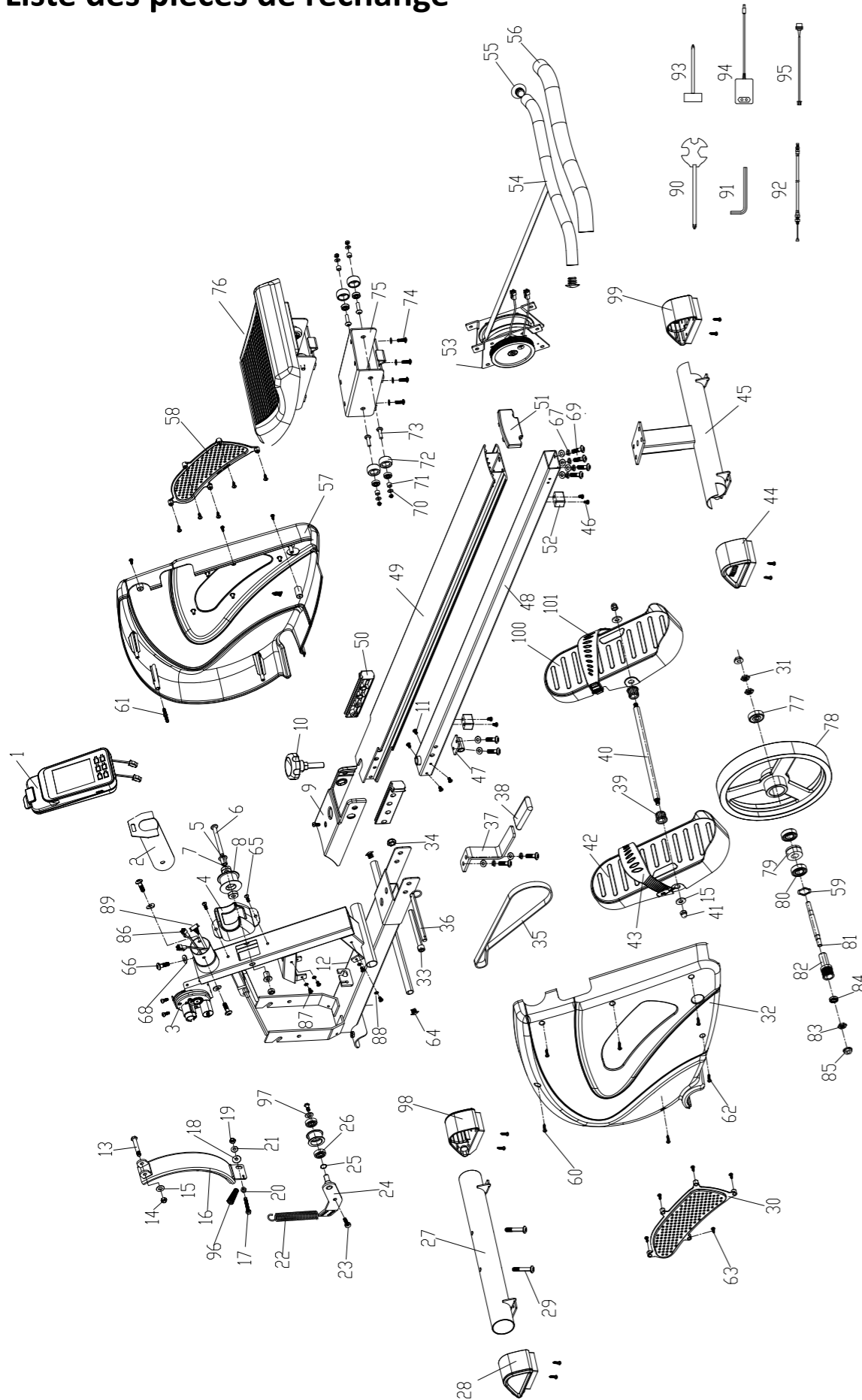
17.2 Élimination de la machine à ramer

(Applicable dans l'Union européenne et dans d'autres pays européens avec des systèmes de collecte séparée des matières recyclables)

**Ne pas jeter les vieux appareils avec les ordures ménagères!**

Si la machine à ramer ne peut plus être utilisée, chaque consommateur est légalement obligé d'éliminer les appareils usagés séparément des ordures ménagères, par exemple dans un point de collecte dans sa commune ou son quartier. Ce geste permet de garantir que les vieux appareils sont recyclés de manière professionnelle et de réduire les effets négatifs sur l'environnement. C'est pourquoi les appareils électriques sont marqués du symbole indiqué ici.

18. Liste des pièces de rechange



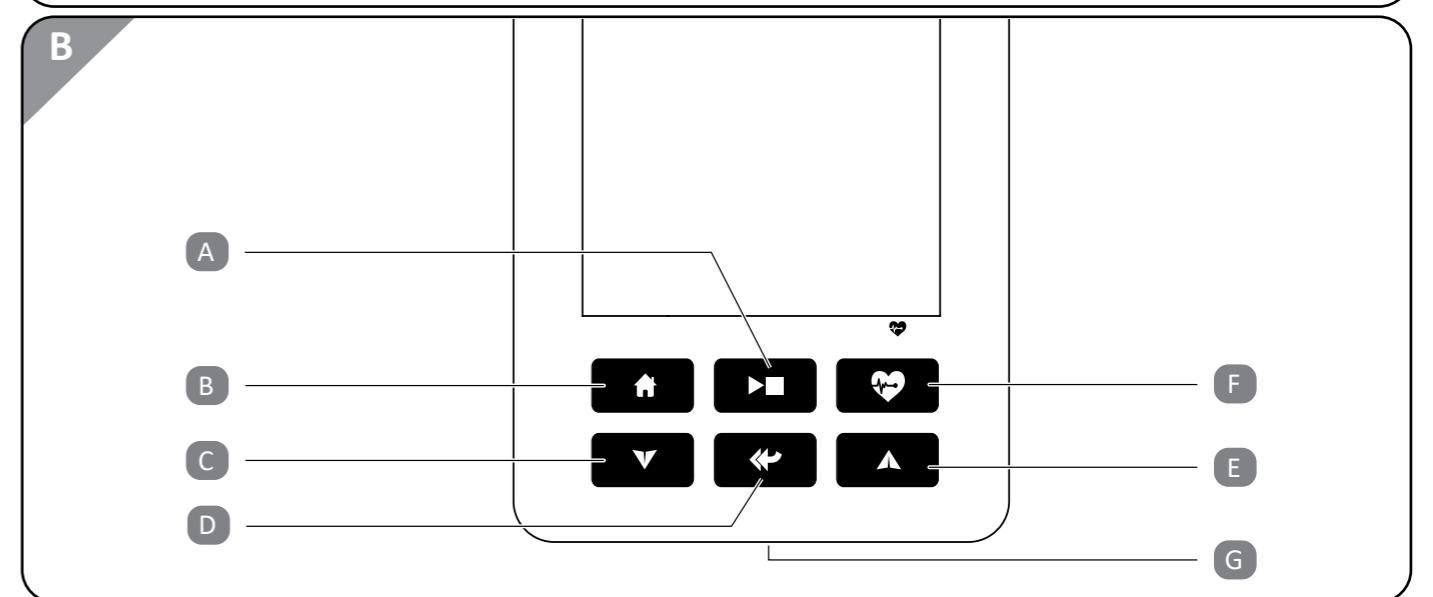
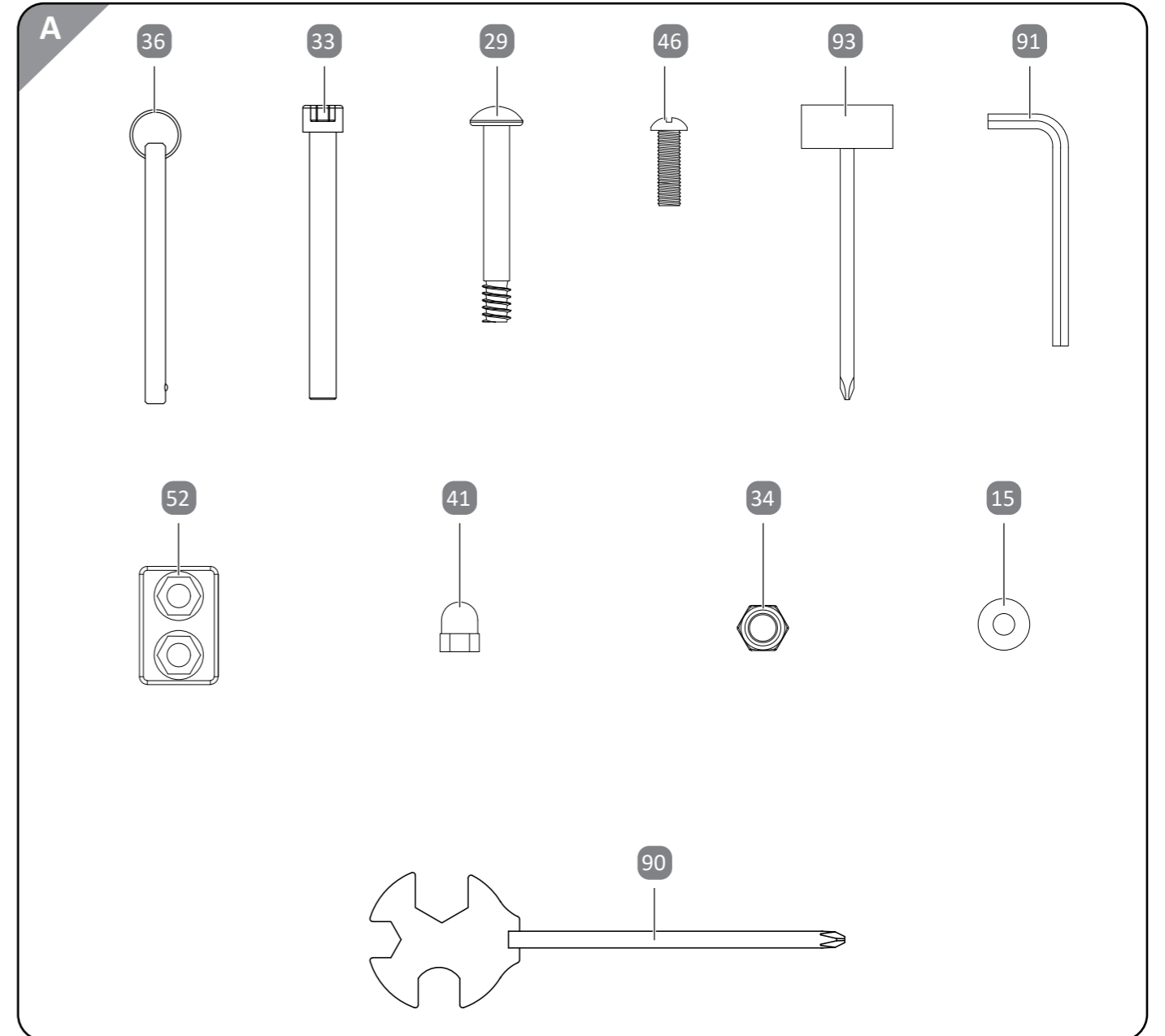
Pièces de rechange		
N°	pièce de rechange	Nombre
1	Ordinateur	1
2	Fixation de l'ordinateur	1
3	Moteur	1
4	Fixation poignée	1
5	Douille	2
6	Vis M8*75L*S20	1
7	Pallier 608	2
8	Roue de guidage	1
9	Couvercle	1
10	Vis de blocage M12	1
11	Vis M6*16	1
12	Cadre	1
13	Vis M8*78L*S20L	1
14	Écrou M8*7T	3
15	Rondelle plate $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	12
16	Système de freinage	1
17	Vis M6*P1.0*55L	1
18	Rondelle plate $\phi 6.5 \times \phi 19 \times 1.5T$	1
19	Écrou M6*5.5T	1
20	Écrou M6*4.5T	1
21	Rondelle plate $\phi 6.5 \times \phi 14 \times 1T$	1
22	Ressort	1
23	Vis M8	1
24	Tendeur de courroie trapézoïdale	1
25	Disque-ressort $\phi 10.2 \times \phi 13 \times 0.3T$	1
26	Palier 6000	2
27	Pied avant	1
28	Capuchon pied avant gauche	2
29	Vis M8*P1.25*75L	2
30	Couvercle latéral gauche rond	1
31	Écrou 3/8"-26*4.5T	2
32	Couvercle latéral gauche	1
33	Vis M10*100	1
34	Écrou M10	1
35	Courroie trapézoïdale 290J5	1
36	Goupille de sécurité $\phi 10$	1
37	Pied du milieu	1
38	Capuchon du pied du milieu	1
39	Douille	2
40	Axe marchepied $\phi 12.5 \times 416$	1
41	Écrou M8	2
42	Marchepied gauche	1
43	Courroie marchepied gauche	1
44	Capuchon pied arrière gauche	1
45	Pied arrière	1

Pièces de rechange		
N°	pièce de rechange	Nombre
46	Vis M6*20	4
47	Douille pour le mécanisme de pliage $\phi 16$	1
48	Collerette du rail	1
49	Rail en aluminium	1
50	Support du rail en aluminium	2
51	Couvercle	1
52	Tampon	2
53	Câble de traction	1
54	Poignée	1
55	Couvercle	2
56	Pelliculage poignée	1
57	Couvercle latéral droit	1
58	Couvercle latéral droit rond	1
59	Disque-ressort $\phi 17.5 \times \phi 22 \times 0.3T$	1
60	Vis ST3.9*50L	3
61	Broche de raccordement couvercle latéral	1
62	Vis 3/16"*3/4"	14
63	Vis ST2.9*10L	10
64	Couvercle	2
65	Vis M5*16	5
66	Vis M8*16	5
67	Rondelle de ressort $\phi 8$	6
68	Rondelle plate $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	3
69	Vis M8*20	6
70	Rondelle plate $\phi 6 \times \phi 13 \times 1T$	8
71	Douille $\phi 6 \times \phi 15 \times 9.5L$	4
72	Roulette siège	4
73	Vis M6*35L	4
74	Vis M6*16	4
75	Support du siège	1
76	Siège	1
77	Palier 6300	1
78	Volant d'inertie	1
79	Pallier	1
80	Palier 6003	2
81	Axe de volant d'inertie 3/8"-26*120L	1
82	Roue à courroie trapézoïdale $\phi 34 \times J8$	1
83	Écrou 3/8"-26*3.8T	1
84	Palier 6000	1
85	Écrou 3/8"-26*7T	2
86	Câble du capteur du dessous	2
87	Câble du capteur du dessus	2
88	Câble en haut	1

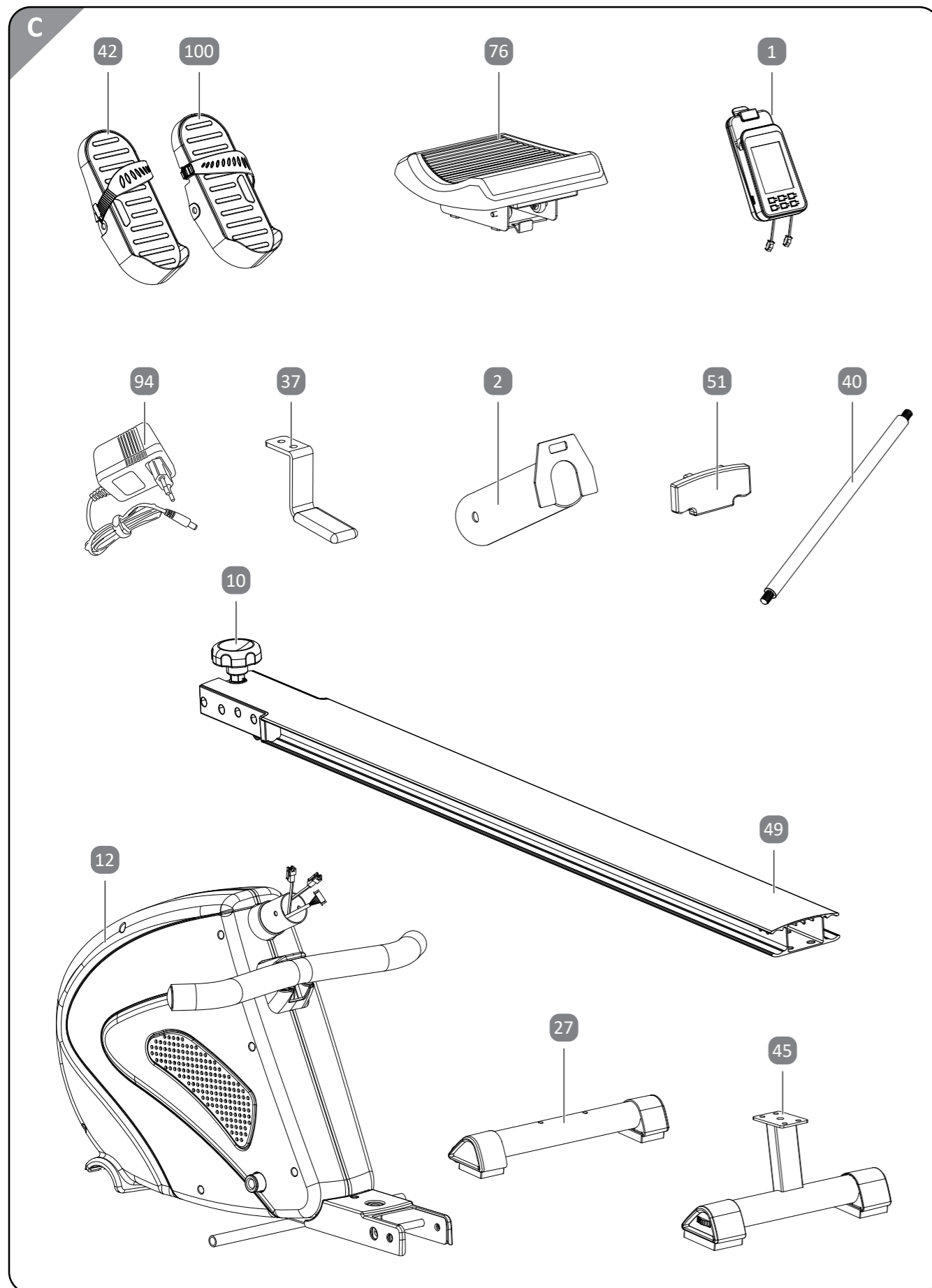
Indice

1. Panoramica	59	11. Trasporto	78
2. Componenti	60	12. Chiusura della macchina di rematura.....	79
3. Contenuto della fornitura/parti dell'apparecchio ..	61	12.1 Manutenzione e cura	79
4. Informazioni generali	62	12.2 Manutenzione.....	80
4.1 Leggere e conservare le istruzioni		13. Cura	80
per l'uso.....	62	14. Ricerca anomalie.....	80
4.2 Descrizione dei pittogrammi.....	62	15. Dati tecnici.....	81
5. Sicurezza	63	16. Dichiarazione di conformità	81
5.1 Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	63	17. Smaltimento	81
5.2 Avvertenze di sicurezza	64	17.1 Smaltimento dell'imballaggio.....	81
6. Primo utilizzo	66	17.2 Smaltimento della macchina di rematura	81
6.1 Controllo della macchina di rematura e del		18. Lista dei pezzi di ricambio.....	82
contenuto della fornitura	66	19. Dichiarazione di conformità	85
7. Montaggio	67		
7.1 Montaggio della base d'appoggio anteriore			
e centrale.....	67		
7.2 Montaggio delle pedane	68		
7.3 Montaggio del computer e del			
supporto del computer	68		
7.4 Montaggio del sedile.....	69		
7.5 Montaggio della base d'appoggio			
posteriore	70		
7.6 Fissaggio della guida in alluminio	70		
7.7 Collegamento dell'alimentatore	71		
7.8 Utilizzo del supporto per tablet/smartphone			
sul computer.....	71		
8. Computer.....	72		
8.1 Utilizzo della presa USB.....	72		
8.2 Display del computer	72		
8.3 Selezione dell'utente.....	72		
8.4 Modalità di allenamento.....	73		
9. Allenamento	75		
9.1 Zone di allenamento	75		
9.2 Programma di allenamento.....	76		
10. Tecnica di rematura corretta.....	77		
10.1 Vantaggi dell'allenamento con la macchina			
di rematura	77		
10.2 Salita.....	77		

1. Panoramica



2. Componenti



3. Contenuto della fornitura/parti dell'apparecchio

- (1) Computer
 - (2) Supporto del computer
 - (10) Vite di sicurezza
 - (12) Telaio
 - (15) Rondella, 2x
 - (27) Base d'appoggio anteriore
 - (29) Vite (M8*P1.25*75L), 2x
 - (33) Vite (M10*100)
 - (34) Dado
 - (36) Perno di sicurezza
 - (37) Base d'appoggio centrale
 - (40) Asse (per la pedana)
 - (41) Dado, 2x
 - (42) Pedana, sinistra
 - (45) Base d'appoggio posteriore
 - (46) Vite (M6*20), 4x
 - (49) Guida in alluminio
 - (51) Tappo di protezione
 - (52) Tampone, 2x
 - (76) Sedile
 - (90) Chiave per viti (13, 15)
 - (91) Chiave a brugola (6 mm)
 - (93) Chiave per viti
 - (94) Alimentatore
 - (100) Pedana, destra
-
- A Tasto avvio/stop
 - B Tasto reset
 - C Tasto – (per ridurre la resistenza e per le preimpostazioni)
 - D Tasto modalità
 - E Tasto + (per aumentare la resistenza e per le preimpostazioni)
 - F Tasto Recovery (misurazione delle pulsazioni di defaticamento)
 - G Presa USB

4. Informazioni generali

4.1 Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante di questa macchina di rimatura. Contengono informazioni importanti in merito alla messa in funzione e all'utilizzo. Prima di mettere in funzione la macchina di rimatura, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni alla macchina di rimatura. Le istruzioni per l'uso si basano sulle normative e sui regolamenti vigenti nell'Unione Europea. All'estero rispettare anche le linee guida e normative nazionali. Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. In caso di cessione della macchina di rimatura a terzi, consegnare tassativamente anche le istruzioni per l'uso.

4.2 Descrizione dei pittogrammi

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sulla macchina di rimatura o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.



Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o di media entità.

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica possibili danni materiali.



Questo simbolo fornisce utili informazioni aggiuntive sul montaggio o sull'utilizzo.



Dichiarazione di conformità (vedere capitolo "Dichiarazione di conformità"): i prodotti contrassegnati con questo simbolo soddisfano tutte le norme comunitarie applicabili nello Spazio economico europeo.



Mese e anno di produzione



Classe di isolamento II



Carico massimo: 120 kg.



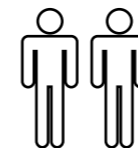
Sicurezza verificata: i prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi ai requisiti stabiliti dalla legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG). Conforme a DIN EN ISO 20957-1 e DIN EN 957-7, soddisfa i requisiti della classe HB (H = utilizzo in ambienti domestici, B = precisione media)



Il prodotto è fragile e può danneggiarsi in caso di caduta. Maneggiare la confezione e il prodotto con molta cautela.



Proteggere la confezione e il prodotto dall'umidità e dall'acqua. Le infiltrazioni di umidità danneggiano il prodotto.



Montare la macchina di rimatura soltanto con l'aiuto di un altro adulto.



Utilizzare solo con l'adattatore n. EW-AD0910001E.



Polarità dell'adattatore

5. Sicurezza

5.1 Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La macchina di rimatura è stata concepita esclusivamente come attrezzo per il fitness. È destinata esclusivamente all'utilizzo in ambito privato e non a quello commerciale, medico e terapeutico. La macchina di rimatura può essere utilizzata soltanto in ambienti chiusi (non all'aperto). Utilizzare la macchina di rimatura esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da considerarsi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali e lesioni personali. La macchina di rimatura non è un giocattolo. Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

5.2 Avvertenze di sicurezza

AVVERTENZA! Pericolo di scosse elettriche!

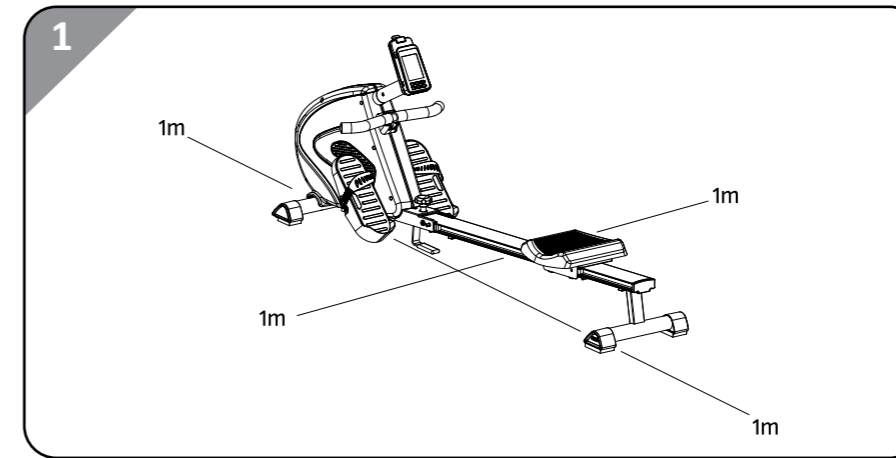
Un'installazione elettrica errata o una tensione di rete troppo elevata possono provocare scosse elettriche.

- Collegare la macchina di rematura solo se la tensione di rete della presa di corrente corrisponde ai dati riportati sulla targhetta identificativa.
- Collegare la macchina di rematura soltanto a una presa di corrente facilmente accessibile in modo che, in caso di malfunzionamento, la si possa staccare velocemente dalla rete elettrica.
- Non utilizzare la macchina di rematura se presenta danni visibili e se il cavo di alimentazione o la spina sono difettosi.
- Se il cavo di alimentazione della macchina di rematura è danneggiato, dovrà essere sostituito dal produttore o dal suo servizio di assistenza clienti oppure da una persona parimenti qualificata al fine di evitare pericoli.
- Non aprire l'alloggiamento, bensì far eseguire la riparazione a persone qualificate. Rivolgersi a un centro specializzato. In caso di riparazioni eseguite in proprio, allacciamento improprio o utilizzo errato, si escludono responsabilità e diritti di garanzia.
- Per le riparazioni utilizzare soltanto pezzi che corrispondono alle specifiche originali dell'apparecchio. In questa macchina di rematura si trovano parti elettriche e meccaniche che sono indispensabili protezioni dalle fonti di pericolo.
- Non azionare il computer con un timer esterno o un sistema di controllo separato.
- Non toccare mai la spina con le mani bagnate.
- Non staccare mai la spina dalla presa tirando il cavo di alimentazione, bensì afferrare sempre la spina stessa.
- Tenere la spina e il cavo di alimentazione lontano da fiamme libere e superfici calde.
- Posare il cavo di alimentazione in modo tale che non vi si possa inciampare.
- Non piegare il cavo di alimentazione e non posizionarlo su spigoli vivi.
- Utilizzare la macchina di rematura solo in ambienti interni. Non utilizzarla mai in ambienti umidi o sotto la pioggia.
- Utilizzare esclusivamente l'adattatore fornito e un pezzo di ricambio originale.

AVVERTENZA! Pericolo di lesioni!

L'uso improprio della macchina di rematura può causare lesioni.

- Il peso massimo consentito dell'utilizzatore è 120 kg.
- Posizionare la macchina di rematura su una superficie solida e piana e assicurarsi che vi sia sufficiente spazio libero in tutte le direzioni (almeno 1 m). Garantire che sia posizionata in maniera stabile e sicura.



- Non salire sul sedile o su un'altra parte della macchina di rematura.
- Un allenamento errato ed eccessivo può nuocere alla salute.
- Le leve e gli altri meccanismi di regolazione della macchina di rematura non devono interferire con il raggio di movimento durante l'allenamento.
- Controllare regolarmente che la macchina di rematura non presenti danni o segni di usura. Sostituire immediatamente le parti difettose, ad es. gli elementi di collegamento. Non utilizzare più la macchina di rematura fino a quando non è stata riparata.
- Controllare regolarmente che le viti e i dadi siano ben fissati e serrarli se necessario.
- Non trasportare mai da soli la macchina di rematura su gradini e altri ostacoli.
- Non chiudere mai gli occhi durante l'utilizzo della macchina di rematura.
- Non posizionare la macchina di rematura sopra o vicino a materiali facilmente infiammabili.

AVVERTENZA! Pericolo di danni alla salute!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare gravi problemi di salute o la morte.

- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o sensazione di debolezza.

AVVERTENZA! Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (ad esempio persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o prive di esperienza e conoscenza (ad esempio bambini più grandi).

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare gravi problemi di salute o la morte.

- La presente macchina di rematura può essere utilizzata da ragazzi/e a partire dai 14 anni d'età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali, o prive di esperienza e conoscenza, ammesso che siano sotto sorveglianza o che siano stati istruiti sul modo sicuro di utilizzare la macchina di rematura e abbiano compreso gli eventuali pericoli derivanti.

- Non permettere ai bambini di giocare con la macchina di rematura. La pulizia e la manutenzione a carico dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.
- Tenere i bambini minori di 14 anni lontano dalla macchina di rematura e dal cavo di collegamento.
- Tenere i bambini lontano dalle piccole parti. I bambini potrebbe ingerire le piccole parti e soffocare.
- Impedire ai bambini di giocare con la pellicola dell'imballaggio. Giocando, i bambini potrebbero restarvi imprigionati e soffocare.

AVVISO!**Pericolo di danneggiamento!**

L'uso improprio della macchina di rematura può danneggiarla.

- Posizionare la macchina di rematura sopra un tappetino in modo da non danneggiare il pavimento.
- Evitare che il cavo di alimentazione entri in contatto con parti roventi.
- Non esporre mai la macchina di rematura a temperature elevate (riscaldamento ecc.) o ad agenti atmosferici (pioggia ecc.).
- Non utilizzare più la macchina di rematura se i suoi componenti di plastica sono incrinati, fessurati o deformati. Sostituire i componenti danneggiati soltanto con gli appropriati ricambi originali.

6. Primo utilizzo**6.1 Controllo della macchina di rematura e del contenuto della fornitura****AVVISO!****Pericolo di danneggiamento!**

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, è possibile danneggiare la macchina di rematura.

- Aprire l'imballaggio con molta cautela.
1. Estrarre la macchina di rematura dall'imballaggio.
 2. Verificare che la fornitura sia completa (vedi fig. A e C).
 3. Controllare che la macchina di rematura o le singole parti non siano danneggiate. Qualora lo fossero, non utilizzare la macchina di rematura e rivolgersi al produttore tramite l'indirizzo del Servizio Clienti indicato nella scheda di garanzia.

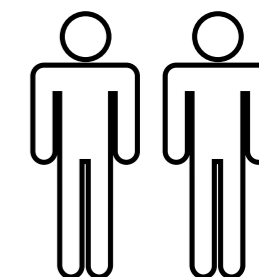
7. Montaggio

Per eseguire il montaggio utilizzare le chiavi per viti (90) / (93) e la chiave a brugola (91).

1. Estrarre tutti i componenti e disporli uno accanto all'altro sul pavimento.
2. Posizionare il telaio di base su una superficie piana e assicurarsi che il telaio principale sia stabile. Collocare un tappetino o un vecchio tappeto sotto all'attrezzo in modo da proteggere il pavimento.
3. Durante l'assemblaggio assicurarsi di avere abbastanza spazio per muoversi in ogni direzione (almeno 1,5 metri).

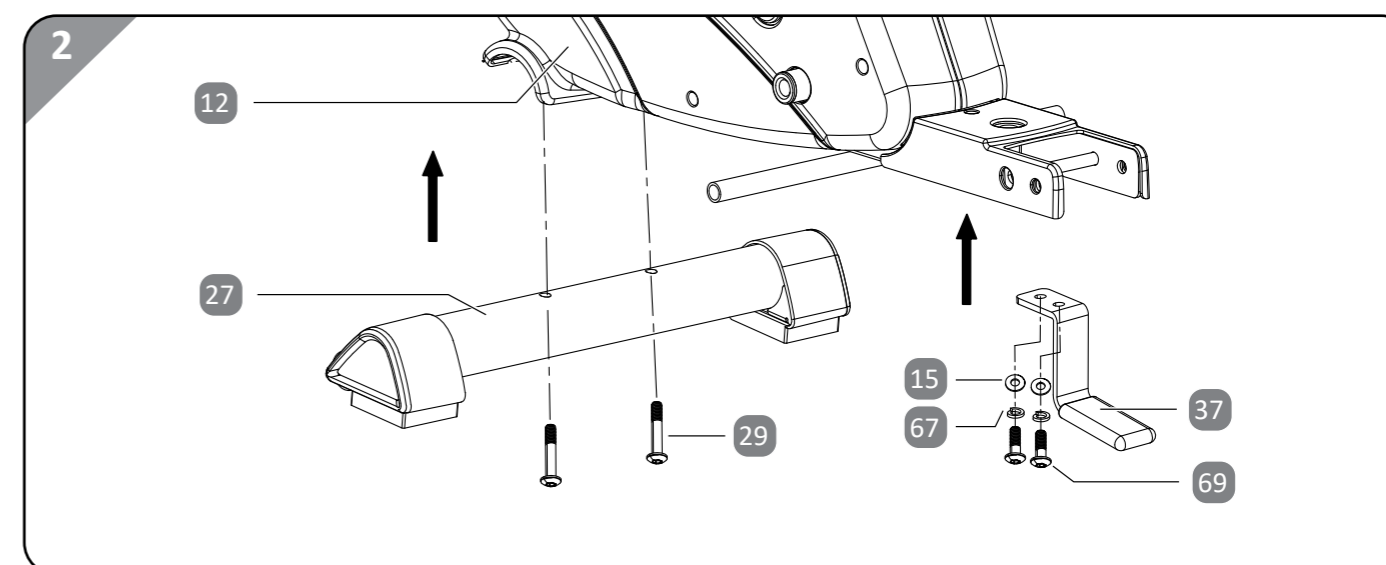


Il montaggio deve essere effettuato da 2 persone.

**7.1 Montaggio della base d'appoggio anteriore e centrale****ATTENZIONE!****Pericolo di lesioni!**

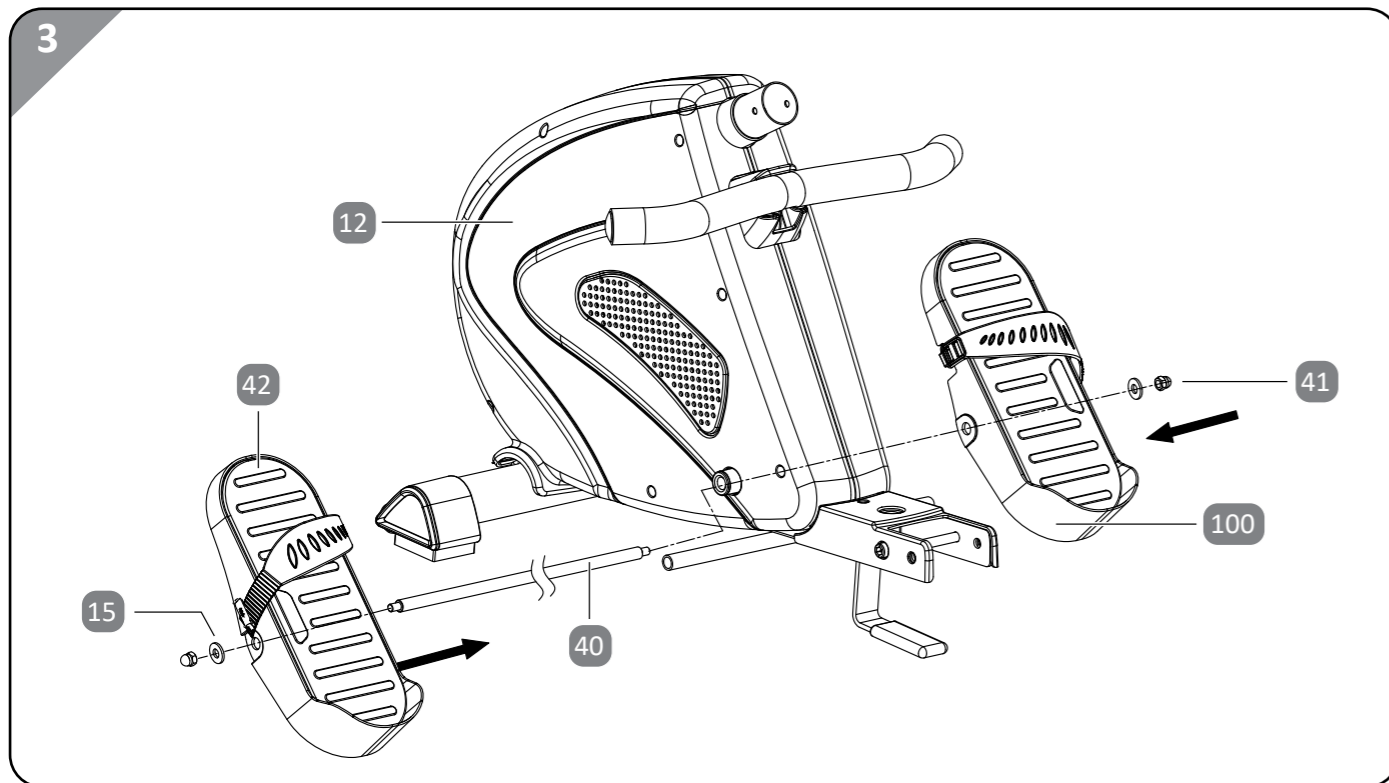
L'uso improprio della macchina di rematura può danneggiarla o causare lesioni.

- Chiedere aiuto a un'altra persona per sorreggere saldamente la macchina di rematura.
1. Fissare la base d'appoggio anteriore (27) al telaio (12) per mezzo di due viti (29). Assicurarsi che le ruote integrate nella base d'appoggio anteriore siano rivolte in avanti.
 2. Fissare la base d'appoggio centrale (37) al telaio per mezzo delle due viti premontate (69), delle due rosette elastiche premontate (67) e delle due rondelle premontate (15).



7.2 Montaggio delle pedane

1. Spingere l'asse (40) nel telaio (12).
2. Inserire le pedane (42) / (100) nell'asse e fissarle per mezzo di due rondelle (15) e due dadi (41).

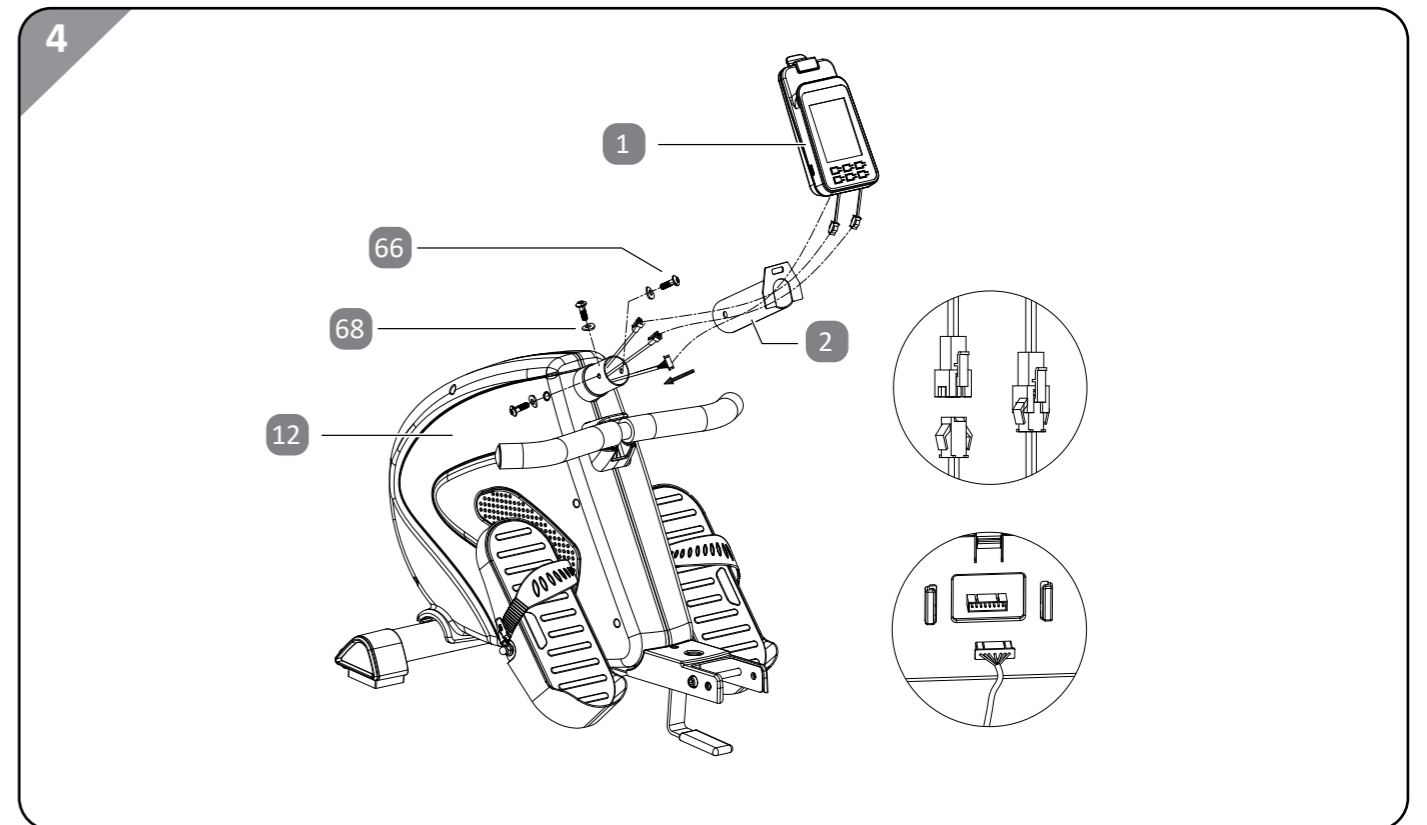


7.3 Montaggio del computer e del supporto del computer

AVVISO! Pericolo di danneggiamento!

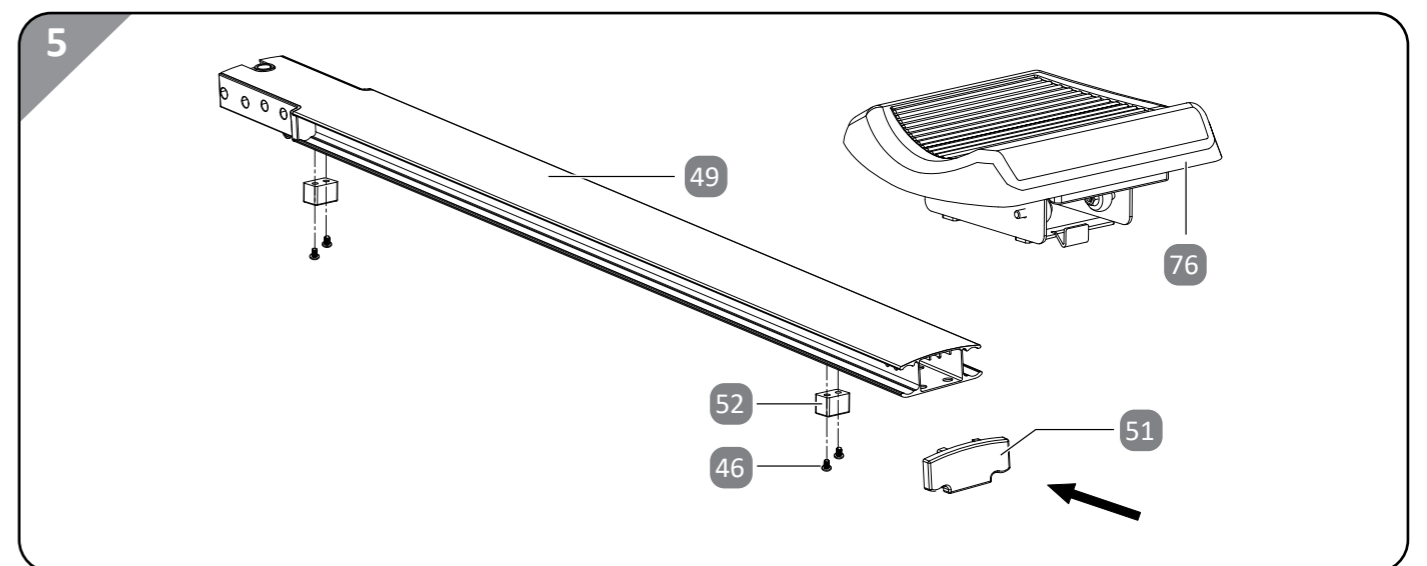
L'uso improprio della macchina di rematura può danneggiarla.

- Assicurarsi di non schiacciare i cavi.
1. Avvicinare il supporto del computer (2) al telaio (12) e collegare i cavi del computer. Assicurarsi di collegare i cavi in maniera salda e corretta.
 2. Fissare il supporto del computer per mezzo delle tre viti premontate (66) e di tre rondelle (68).
 3. Avvicinare il computer (1) al supporto del computer e collegare i cavi del computer saldamente e in modo corretto.
 4. Far scorrere il computer sul supporto del computer e innestarlo.



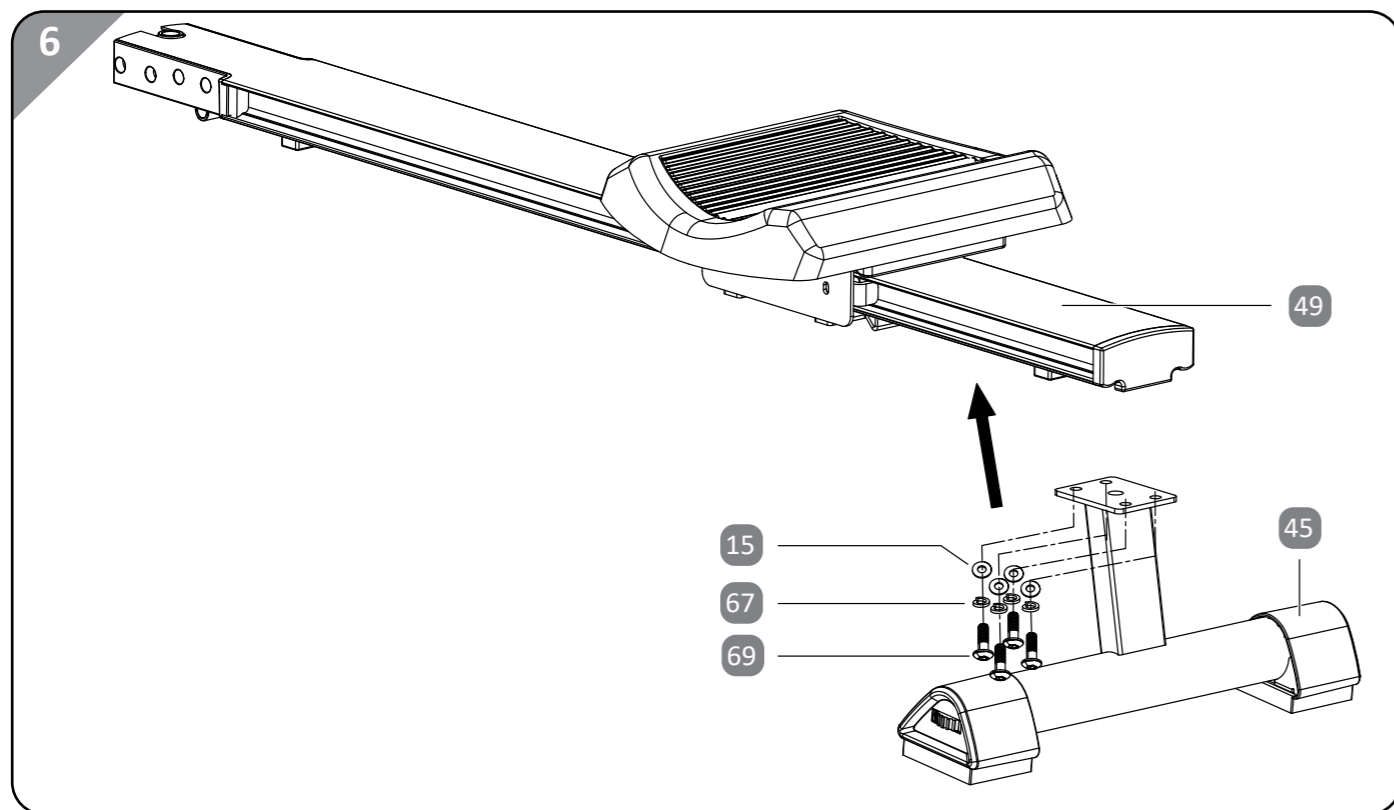
7.4 Montaggio del sedile

1. Far scorrere il sedile (76) sulla guida in alluminio (49).
2. Fissare i due tamponi (52) alla guida in alluminio utilizzando rispettivamente due viti (46) e inserire il tappo di protezione (51) sulla guida in alluminio.



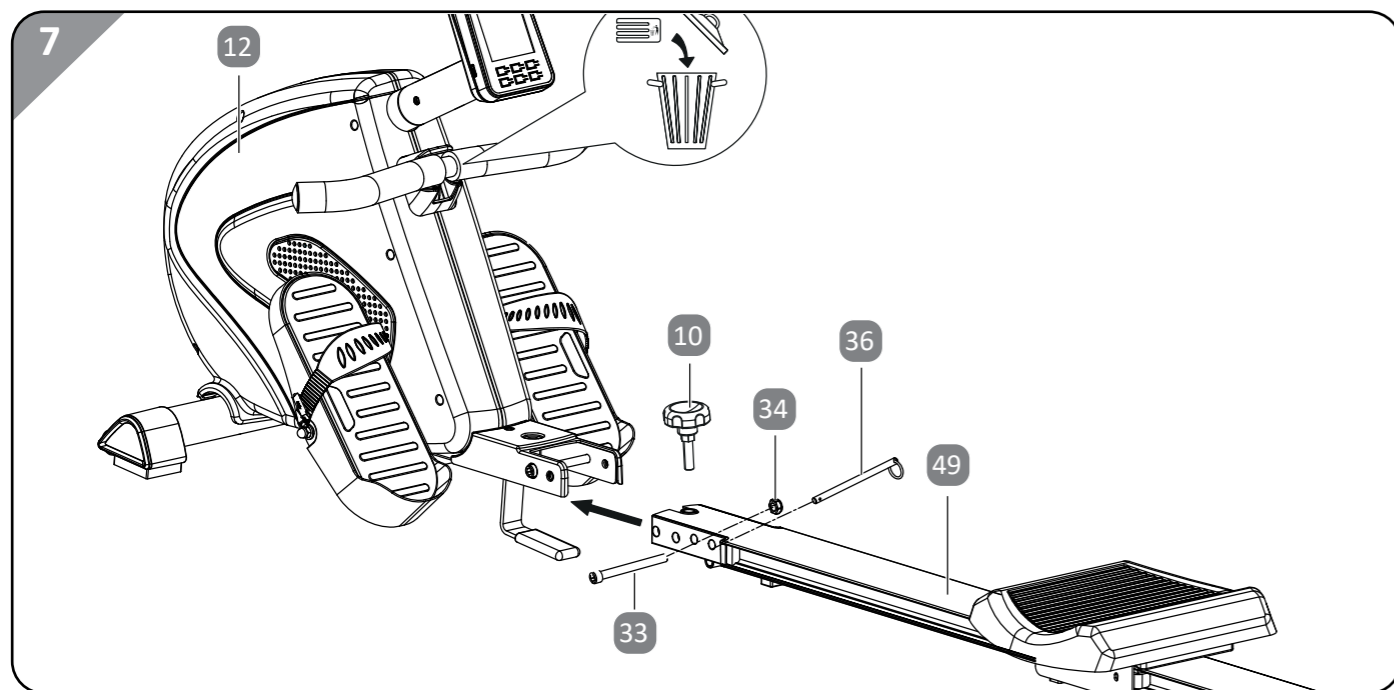
7.5 Montaggio della base d'appoggio posteriore

- Fissare la base d'appoggio posteriore (45) alla guida in alluminio (49) per mezzo delle quattro viti premontate (69), delle rosette elastiche (67) e delle rondelle (15).



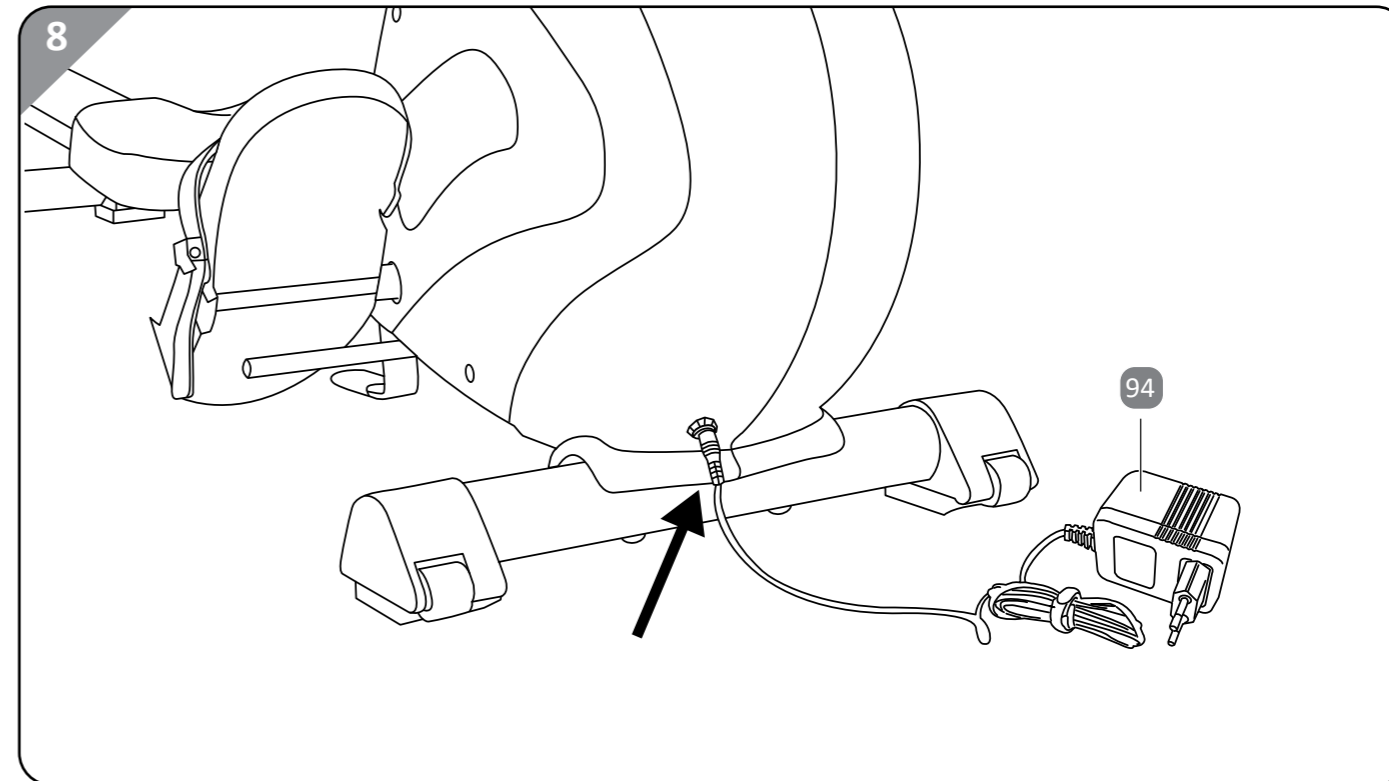
7.6 Fissaggio della guida in alluminio

- Fissare la guida in alluminio (49) al telaio (12) per mezzo della vite (33) e del dado (34), nonché del perno di sicurezza (36) e della vite di sicurezza (10).



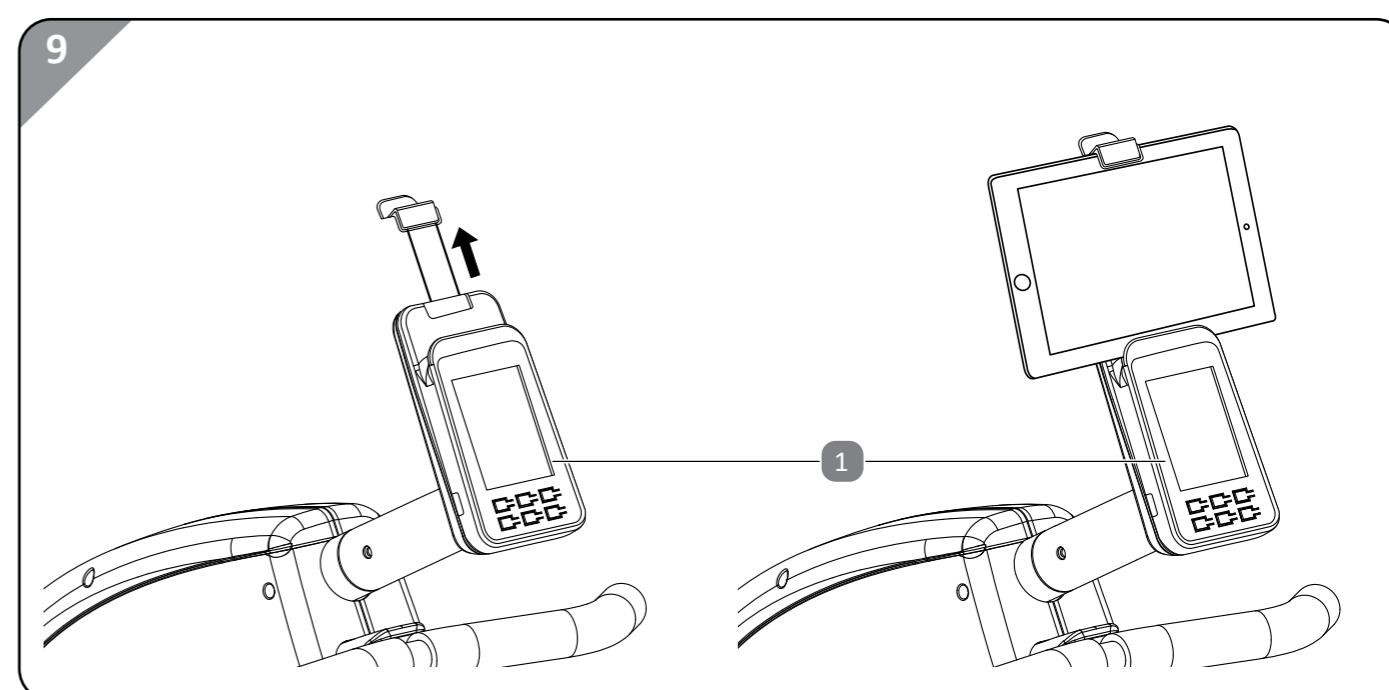
7.7 Collegamento dell'alimentatore

1. Collegare l'alimentatore (94) alla macchina di rematura.
2. Inserire la spina in una presa di corrente installata a norma.



7.8 Utilizzo del supporto per tablet/smartphone sul computer

1. Spingere con una mano la fascia del supporto per tablet/smartphone verso l'alto.
2. Utilizzare l'altra mano per far scivolare il tablet o lo smartphone nel supporto per tablet/smartphone.
3. Riabbassare la fascia affinché il tablet o lo smartphone si fissi saldamente nel supporto.



8. Computer

8.1 Utilizzo della presa USB

Il computer dispone di una presa USB che consente di ricaricare telefoni cellulari e tablet tramite un cavo USB (non incluso nella fornitura) durante l'allenamento. Il collegamento non crea una connessione dati con l'apparecchio.

1. Collegare il cavo USB alla presa USB (G).
2. Collegare il cavo USB al proprio telefono cellulare o tablet.

Il telefono cellulare o tablet è ora in carica.

8.2 Display del computer

SPM: mostra il numero di remate al minuto.

Distance: mostra l'intera distanza di allenamento percorsa in km.

Strokes: mostra il numero totale di remate di una sessione di allenamento.

Watt: mostra la potenza in watt.

Calories: mostra il consumo energetico in kilojoule. (Nota: si tratta soltanto di un'indicazione che ha lo scopo di motivare ad allenarsi e non di un valore medico.)

Pulse: mostra la frequenza cardiaca corrente (pulsazioni). (Questa opzione funziona soltanto in combinazione con una fascia toracica non inclusa nella fornitura.)



Finché il computer è collegato alla rete elettrica, rimane acceso in maniera automatica.

Ricevitore integrato per cardiofrequenzimetro con fascia toracica

Il computer dispone di un ricevitore integrato per cardiofrequenzimetro con fascia toracica (fascia toracica non inclusa nella fornitura). Tenere conto che è necessaria una fascia toracica non codificata con una frequenza di 5,3 kHz. La fascia toracica si collega automaticamente al computer.

8.3 Selezione dell'utente



Il profilo U0 è un profilo utente neutro in cui non vengono salvati i dati dell'utente.

Il computer dispone di quattro diversi profili utente (U 1–U 4) e di un profilo utente neutro (U0). Nei profili utente (U1 – U4) è possibile preimpostare i propri dati personali (altezza, peso, sesso ed età).

Per selezionare l'utente, procedere nel seguente modo:

1. Riavviare il computer tenendo premuto il tasto modalità **D** per circa 3 secondi (vedi fig. B).
2. Premere il tasto – o + **C / E** per selezionare un profilo utente e confermare la selezione con il tasto modalità.
3. Premere il tasto – o + per compilare il profilo utente e confermare ogni inserimento con il pulsante modalità.

8.4 Modalità di allenamento

Per passare da un programma all'altro, procedere nel seguente modo:

1. Premere il tasto reset **B**. I programmi lampeggiano.
2. Premere il tasto – o + **C / E** finché il programma desiderato non comincia a lampeggiare.
3. Confermare il programma con il tasto modalità **D**.

Manual (programma di allenamento manuale)

1. Nella modalità standby, selezionare il programma MANUAL con il tasto – o + **C / E** e confermare l'inserimento con il tasto modalità **D**.
2. Ora è possibile avviare il programma con il tasto avvio/stop (A) o effettuare altre preimpostazioni. A tale scopo premere il tasto modalità. Utilizzare il tasto – o + per poter preimpostare i singoli valori di allenamento: watt, tempo, distanza, consumo energetico (calorie), pulsazioni e remate.
3. Confermare ogni inserimento con il tasto modalità.



Se si avvia l'allenamento con le preimpostazioni, avrà luogo un conto alla rovescia di questi valori. Quando si raggiunge la fine del valore preimpostato risuonerà un segnale acustico.

Program (programmi di allenamento preimpostati)

1. Nella modalità standby, selezionare il programma PROGRAM con il tasto – o + **C / E** e confermare l'inserimento con il tasto modalità **D**. Ora è possibile selezionare uno dei 12 programmi di allenamento preimpostati utilizzando il tasto – o +. Il profilo di allenamento viene mostrato sul display del computer. Confermare il programma desiderato con il tasto modalità.
2. Ora è possibile avviare il programma con il tasto avvio/stop **A** o effettuare altre preimpostazioni. A tale scopo premere il tasto modalità. Utilizzare il tasto – o + per preimpostare i singoli valori di allenamento: watt, tempo, distanza, consumo energetico (calorie), pulsazioni e remate.
3. Confermare ogni inserimento con il tasto modalità. Se si avvia l'allenamento con le preimpostazioni, avrà luogo un conto alla rovescia di questi valori. Quando si raggiunge la fine del valore preimpostato risuonerà un segnale acustico.

User (programma di allenamento individuale)

È possibile creare un profilo di allenamento individuale per ogni utente. Se si è avviato il computer in un profilo utente U1-U4, è possibile creare il proprio programma di allenamento individuale nel programma USER. Questo programma viene salvato in uno degli utenti U1-U4. È possibile definire un programma individuale anche nel profilo utente neutro U0, tuttavia questo non verrà salvato.

1. Nella modalità standby, selezionare il programma USER con il tasto – o + **C / E** e confermare l'inserimento con il tasto modalità **D**. Ora è possibile impostare i singoli livelli di resistenza utilizzando il tasto – o +.
2. Confermare questo inserimento con il tasto modalità.
3. Ora è possibile avviare il programma con il tasto avvio/stop (A) o effettuare altre preimpostazioni. A tale scopo premere il tasto modalità. Utilizzare il tasto – o + per poter preimpostare i singoli valori di allenamento (watt, tempo, distanza, consumo energetico (calorie), pulsazioni e remate).
4. Confermare ogni inserimento con il tasto modalità. Se si avvia l'allenamento con le preimpostazioni, avrà luogo un conto alla rovescia di questi valori. Quando si raggiunge la fine del valore preimpostato risuonerà un segnale acustico.

HRC (programma per la frequenza cardiaca target)



Tenere conto del fatto che questo programma funziona soltanto con una fascia toracica (non inclusa nella fornitura).

1. Nella modalità standby, selezionare il programma HRC con il tasto – o + **C / E** e confermare l'inserimento con il tasto modalità **D**.
2. Premere il tasto – o + per selezionare uno dei 4 programmi (55%, 75%, 95% o frequenza cardiaca target manuale "TAG") e confermare l'inserimento con il tasto modalità.
3. Quindi confermare l'età o correggerla utilizzando il tasto – o +.
4. Premere il tasto modalità per confermare. Se è stata selezionata l'opzione "TAG" è necessario inserire la frequenza cardiaca target per mezzo dei tasti – e + e confermare questo inserimento con il tasto modalità.
5. Ora è possibile avviare il programma con il tasto avvio/stop **A** o effettuare altre preimpostazioni. A tale scopo premere il tasto modalità. Utilizzare il tasto – o + per preimpostare i singoli valori di allenamento: watt, tempo, distanza, consumo energetico (calorie), pulsazioni e remate.
6. Confermare ogni inserimento con il tasto modalità. Se si avvia l'allenamento con le preimpostazioni, avrà luogo un conto alla rovescia di questi valori. Quando si raggiunge la fine del valore preimpostato risuonerà un segnale acustico.

Race

Il programma RACE consente di partecipare a una gara virtuale contro il computer da allenamento.

1. Nella modalità standby, selezionare il programma RACE con il tasto – o + **C / E** e confermare l'inserimento con il tasto modalità **D**.
2. Impostare le remate al minuto (SPM) e la distanza di allenamento (Distance) per mezzo dei tasti – e + e confermare premendo il tasto modalità.
3. Per dare il via alla gara premere il tasto avvio/stop **A**.



Il computer mostra chi tra l'utente (User) o il computer (PC) è attualmente in testa. Al termine della gara verrà mostrato se l'utente ha vinto (WIN) o perso (USER LOSE).

Tasto Recovery (misurazione delle pulsazioni di defaticamento)



Tenere conto del fatto che questo programma funziona soltanto con una fascia toracica (non inclusa nella fornitura).

Al termine dell'allenamento è possibile eseguire una misurazione delle pulsazioni di defaticamento.

- Premere il tasto Recovery **F**. Sul computer (1) si avvia un conto alla rovescia di un minuto, durante il quale viene misurata la rigenerazione delle pulsazioni che verrà valutata con un punteggio. Migliore è la rigenerazione delle pulsazioni, minore sarà il punteggio (F1 = ottimo – F6 = pessimo).

9. Allenamento



Pericolo di lesioni!

Un allenamento errato ed eccessivo può nuocere alla salute.

- Consultare tassativamente un medico prima di iniziare l'allenamento.
- Indossare un abbigliamento comodo e traspirante (ad es. tuta sportiva).
- Non allenarsi mai a piedi nudi. Indossare scarpe con suola in gomma antiscivolo.
- Non assumere cibo da un'ora prima a un'ora dopo l'allenamento e bere a sufficienza.
- Non allenarsi quando si è stanchi o affaticati.

In linea generale, qualsiasi persona sana può allenarsi con un attrezzo sportivo. Considerare tuttavia che i deficit non spariscono in breve tempo. L'idoneità fisica, la resistenza e il benessere possono essere raggiunti con un programma di allenamento adeguato. La propria condizione fisica migliora già dopo un allenamento relativamente breve ma costante e mantiene in salute il cuore, la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico, oltre a migliorare il consumo di ossigeno. Si riscontrano effetti positivi anche sul sistema metabolico. È importante adattare l'allenamento al proprio corpo e non sovraccaricarsi. Ricordarsi che fare sport deve essere un'attività piacevole. I gruppi muscolari utilizzati sono la muscolatura dei polpacci, delle cosce, del sedere, delle braccia e della parte superiore del corpo (petto e schiena).

9.1 Zone di allenamento

Vi sono cinque zone di allenamento che, prese singolarmente o tutte insieme e a seconda del proprio obiettivo personale, sono importanti per l'allenamento. I valori nel dettaglio:

Zone di allenamento	
Zona di salute:	50–60% della FCM
Combustione dei grassi:	60–70% della FCM
Zona aerobica:	70–80% della FCM
Zona anaerobica:	80–90% della FCM
Zona di pericolo:	90–100% della FCM

Zona di salute

La zona di salute indica un esercizio di resistenza lungo e lento. Lo sforzo deve essere leggero e rilassato. Questa zona rappresenta la base per aumentare la propria prestazione e deve essere utilizzata dai principianti o dalle persone con una scarsa forma fisica.

Combustione dei grassi

Questa zona consente di rafforzare il cuore e di bruciare grassi in modo ottimale, poiché le calorie bruciate provengono principalmente dal grasso corporeo e in proporzione minore dai carboidrati. All'inizio è necessario avere un po' di pazienza e far abituare il corpo all'allenamento. In seguito, più a lungo ci si allena e più efficace sarà l'allenamento.

Zona aerobica

Con un allenamento nella zona aerobica si bruciano più carboidrati che grassi. Lo sforzo maggiore aiuta a rafforzare il cuore e i polmoni. Per diventare più veloci, più forti e avere una resistenza fisica maggiore, è necessario allenarsi anche nella zona aerobica. L'effetto di questo allenamento ha un enorme impatto sul cuore e sul sistema respiratorio.

Zona anaerobica

L'allenamento in questa zona comporta un aumento della capacità di metabolizzare l'acido lattico. Questo permette un allenamento più lungo e più difficile senza produrre lattato in eccesso. Si tratta di un allenamento faticoso in cui si sentono i tipici dolori di un allenamento duro come affaticamento, respiro pesante e stanchezza. Gli effetti positivi di questo allenamento riguardano principalmente le persone interessate a un allenamento ad alte prestazioni. Se si desidera semplicemente tenersi in forma non è necessario allenarsi in questa zona.

Zona di pericolo

La zona di pericolo è la zona a più alta intensità e deve essere utilizzata con particolare attenzione. Allenarsi in questa zona solo se si è estremamente in forma e se si ha esperienza e conoscenza pratica con un allenamento intenso ad alte prestazioni. Questa zona può facilmente causare lesioni e sovraccarico. Si tratta di un allenamento estremamente difficile riservato ad atleti con alte prestazioni.

Secondo la medicina sportiva sono considerati efficaci i seguenti carichi:

Frequenza/durata
Ogni giorno, 10 minuti
2-3 volte alla settimana, 20-30 minuti
1-2 volte alla settimana, 30-60 minuti

9.2 Programma di allenamento

Il fattore decisivo è la propria forma fisica attuale. Consultare il proprio medico prima di iniziare il programma di allenamento. In linea generale, l'allenamento deve essere suddiviso in tre diverse fasi di allenamento:

- Riscaldamento
- Allenamento
- Defaticamento

Riscaldamento

Prepara i muscoli e l'organismo al carico, riducendo così il pericolo di eventuali lesioni. Si consigliano esercizi di aerobica, stretching e corsa. Iniziare l'allenamento sempre con questa fase di riscaldamento.

Allenamento

Seguire le raccomandazioni dell'attrezzo ginnico specifico. L'intensità del carico può essere controllata attraverso la frequenza cardiaca. Consultare il proprio medico.

Defaticamento

L'organismo ha bisogno di tempo per recuperare, sia durante che dopo l'allenamento. Rispetto agli atleti allenati, per i principianti questa fase di recupero deve durare più a lungo.

È possibile determinare la propria intensità di allenamento per mezzo della frequenza cardiaca massima FCM (misurazione delle pulsazioni). La FCM può essere calcolata attraverso una formula matematica. Questa formula basata sull'età è la seguente:

$$FCM = 220 - \text{età}$$

10. Tecnica di remata corretta

10.1 Vantaggi dell'allenamento con la macchina di rematura

- Miglioramento del sistema cardiaco/ circolatorio.
- Miglioramento del consumo di ossigeno.
- Rafforzamento di tutti i gruppi muscolari importanti del corpo. Muscolatura delle spalle e della schiena (muscolo grande dorsale e muscolo sacrospinale); muscolatura delle braccia (trapezio, deltoide, muscolo bicipite brachiale); muscolatura delle gambe (quadricipite, muscolo bicipite femorale, muscolo tibiale anteriore e muscolo gastrocnemio); muscolatura del sedere, bicipiti.

10.2 Salita

1. Salire con una gamba sulla guida in alluminio (49).
2. Spostare il sedile (76) leggermente all'indietro e sedersi prestando attenzione.
3. Posizionare un piede sulla relativa pedana (42) / (100).
4. Utilizzando la fibbia di chiusura laterale, regolare il relativo cinturino (43) / (101) in modo che sia ben posizionato sul piede senza stringere troppo.
5. Ripetere i passaggi 3 e 4 con l'altro piede sulla pedana opposta.

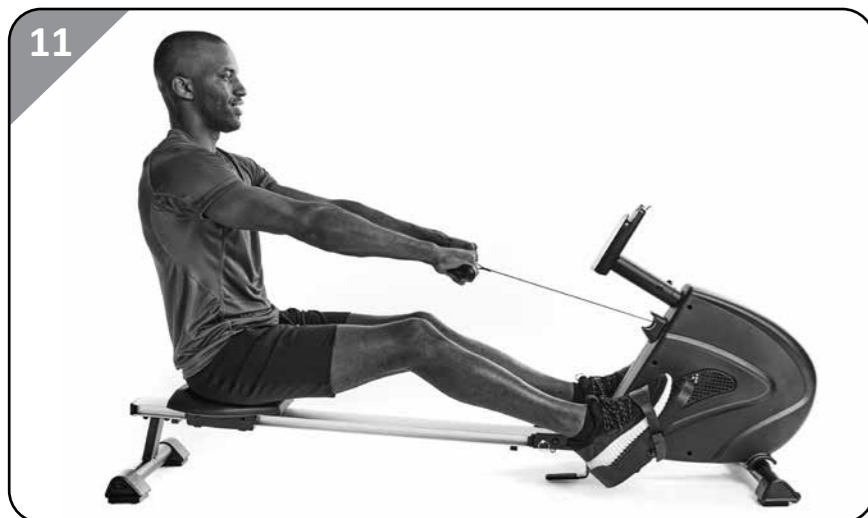
Passaggio 1



- Portare il sedile nella posizione anteriore piegando le articolazioni dell'anca e delle ginocchia.

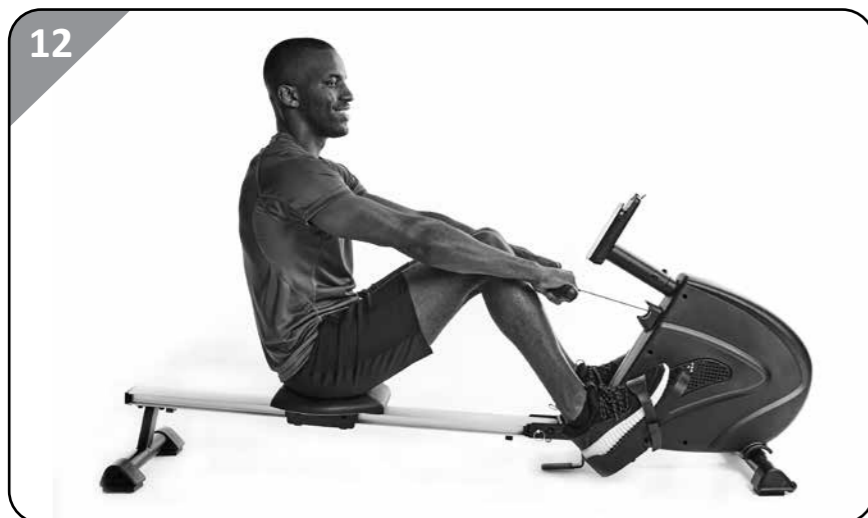
- Afferrare il braccio di trazione dall'alto con entrambe le mani.
- Assicurarsi di adottare una postura dritta/eretta.
- Le persone con problemi alle ginocchia non devono piegare le ginocchia ad un angolo inferiore ai 90°.

Passaggio 2



- Iniziare lentamente ad allungare le gambe.
- Avvicinare il braccio di trazione al corpo. Assicurarsi di adottare una postura dritta/eretta.

Passaggio 3



- Piegarle di nuovo le gambe e riportare il sedile nella sua posizione di partenza.

11. Trasporto

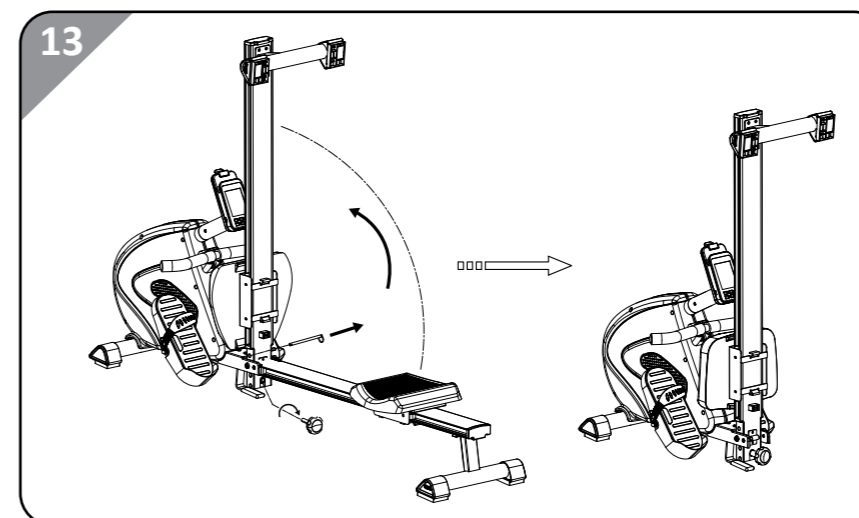
Afferrare la macchina di rematura dalla base d'appoggio posteriore (45) e inclinarla in avanti finché non scorre facilmente. Prima di muovere la macchina di rematura con l'ausilio delle rotelle di trasporto, rimuovere le pedane (42) / (100). Non trasportare mai da soli la macchina di rematura su gradini e altri ostacoli. Spostare la macchina di rematura soltanto quando è chiusa.

12. Chiusura della macchina di rematura e conservazione

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

L'uso improprio della macchina di rematura può causare lesioni.

- Quando si ripone la macchina di rematura, assicurarsi che non possa ribaltarsi.
 - Assicurarsi di non schiacciare le dita tra le parti mobili durante la chiusura della macchina di rematura.
 - Toccare soltanto la guida in alluminio durante la chiusura della macchina di rematura.
 - Accertarsi che il perno di sicurezza si trovi sempre sul lato della vite. Il perno non può essere fissato sul lato del coperchio della vite.
1. Allentare la vite di sicurezza (10).
 2. Allentare il perno di sicurezza (36).
 3. Sollevare la guida in alluminio (49) e fissarla nuovamente per mezzo della vite di sicurezza e del perno di sicurezza.



12.1 Manutenzione e cura

AVVISO! Pericolo di danneggiamento!

Eventuali infiltrazioni d'acqua o altri liquidi all'interno del computer possono provocare un cortocircuito.

- Non immergere mai il computer in acqua o altri liquidi.
- Accertarsi che acqua o altri liquidi non si infiltrino all'interno del computer.

AVVISO!**Pericolo di danneggiamento!**

L'uso improprio della macchina di rematura può danneggiarla.

- Non usare detergenti aggressivi, spazzole con setole metalliche o di nylon e strumenti di pulizia affilati o metallici quali coltelli, spatole rigide e simili poiché tali oggetti possono danneggiare le superfici.
- Prestare attenzione quando si utilizza l'olio. Sussiste il pericolo di gocciolamento.

12.2 Manutenzione

Controllare regolarmente tutti i componenti dell'apparecchio e la salda tenuta di tutte le viti e connessioni. Le viti del sedile richiedono un'ispezione speciale. Prima dell'uso accertarsi che siano ben serrate.

- Per evitare rumori fastidiosi, lubrificare di tanto in tanto tutte le parti mobili (ad es. bronzina) con qualche goccia di olio viscoso.
- Sostituire immediatamente i pezzi difettosi tramite il nostro Servizio Clienti. Non utilizzare l'apparecchio finché non è stato riparato.

13. Cura

Per la pulizia utilizzare soltanto un panno umido senza detergenti aggressivi. Assicurarsi che nessun liquido penetri nel computer (1).

14. Ricerca anomalie

Problema	Possibile causa	Risoluzione del problema
Computer		
Nessuna visualizzazione o nessuna funzione.	Alimentazione assente.	Alimentatore difettoso o non correttamente collegato.
	Cavi non collegati.	Controllare i collegamenti dei cavi.
Componente meccanica		
Parti mancanti		Controllare l'imballaggio o contattare il Servizio Clienti.
La macchina di rematura cigola	Le parti esposte all'attrito non sono sufficientemente lubrificate.	Lubrificare le parti che cigolano con dell'olio viscoso.

15. Dati tecnici

N. modello:	ANS-19-036
Potenza assorbita (macchina di rematura):	DC 9 V, 1 A
Adattatore:	100-240 V, 50/60 Hz, 11 W
Peso:	ca. 28 kg
Dimensioni macchina montata (L x P x H):	ca. 185 x 49 x 74 cm
Codice articolo:	716285
Peso massimo dell'utilizzatore:	120 kg
Sistema frenante:	indipendente dalla velocità

16. Dichiarazione di conformità

È possibile richiedere la dichiarazione di conformità CE all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

17. Smaltimento**17.1 Smaltimento dell'imballaggio**

Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Conferire il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

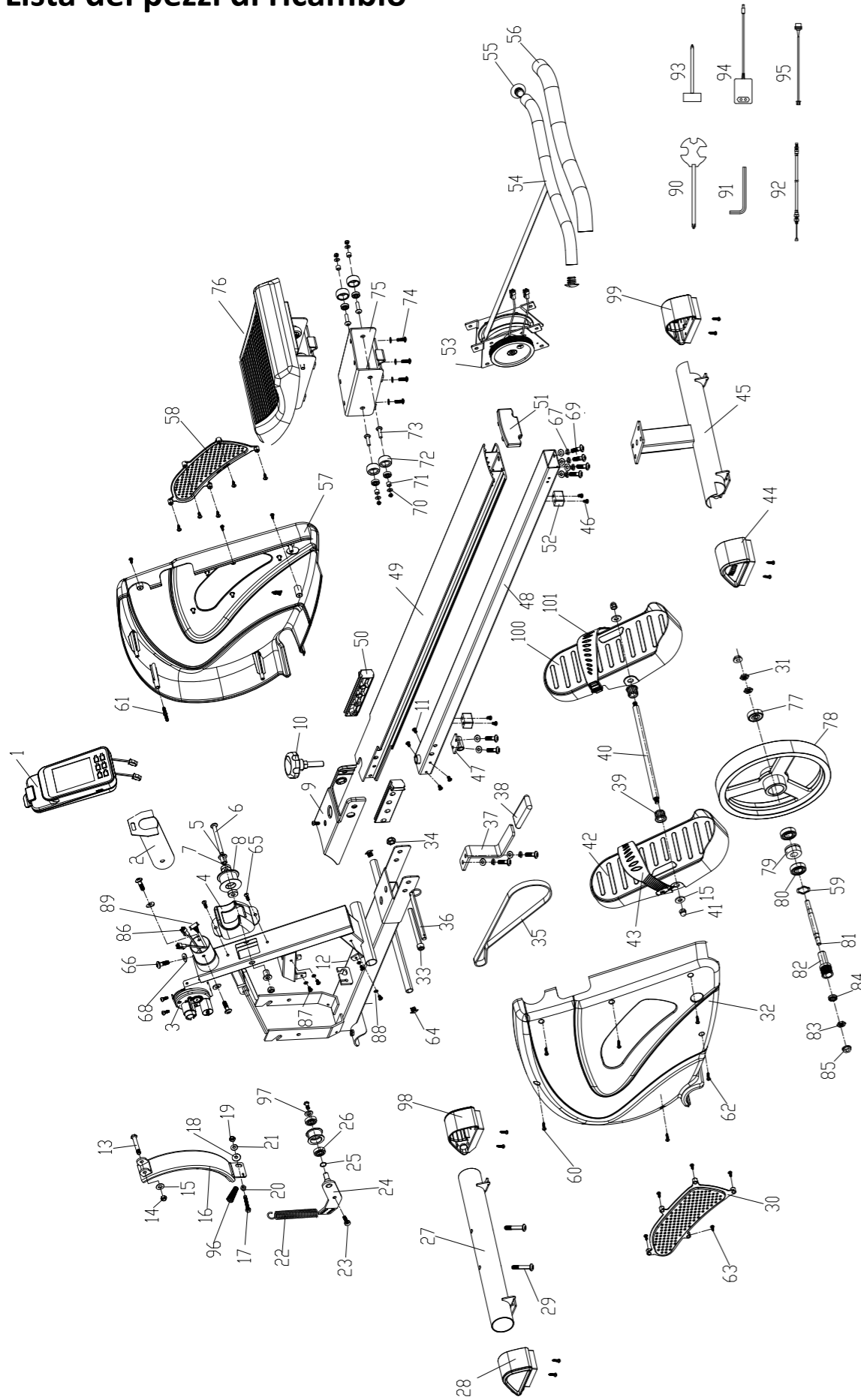
17.2 Smaltimento della macchina di rematura

(Applicabile nell'Unione Europea e in altri Paesi europei con sistemi di raccolta differenziata)

**Gli apparecchi dismessi non devono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici!**

Qualora macchina di rematura non dovesse essere più utilizzabile, il consumatore è obbligato per legge a smaltirla come apparecchio dismesso separatamente dai rifiuti domestici, per esempio presso un centro di raccolta comunale/di quartiere. In tal modo si garantisce che gli apparecchi dismessi siano smaltiti correttamente e si evitano ripercussioni negative sull'ambiente. Per questo motivo gli apparecchi elettrici sono contrassegnati dal simbolo raffigurato qui.

18. Lista dei pezzi di ricambio



Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
1	Computer	1
2	Supporto del computer	1
3	Motore	1
4	Supporto dell'impugnatura	1
5	Boccola	2
6	Vite M8*75L*S20	1
7	Cuscinetto 608	2
8	Puleggia	1
9	Copertura	1
10	Vite di sicurezza M12	1
11	Vite M6*16	1
12	Telaio	1
13	Vite M8*78L*S20L	1
14	Dado M8*7T	3
15	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	12
16	Sistema frenante	1
17	Vite M6*P1.0*55L	1
18	Rondella $\Phi 6.5 \times \Phi 19 \times 1.5T$	1
19	Dado M6*5.5T	1
20	Dado M6*4.5T	1
21	Rondella $\Phi 6.5 \times \Phi 14 \times 1T$	1
22	Molla	1
23	Vite M8	1
24	Cinghia trapezoidale	1
25	Disco a molla $\Phi 10.2 \times \Phi 13 \times 0.3T$	1
26	Cuscinetto 6000	2
27	Base d'appoggio anteriore	1
28	Tappo sinistro base d'appoggio anteriore	2
29	Vite M8*P1.25*75L	2
30	Copertura laterale sinistra rotonda	1
31	Dado 3/8"-26*4.5T	2
32	Copertura laterale sinistra	1
33	Vite M10*100	1
34	Dado M10	1
35	Cinghia trapezoidale 290J5	1
36	Perno di sicurezza $\Phi 10$	1
37	Base d'appoggio centrale	1
38	Copertura base d'appoggio centrale	1
39	Boccola	2
40	Asse, pedana $\Phi 12.5 \times 416$	1
41	Dado M8	2
42	Pedana sinistra	1
43	Cinturino pedana sinistra	1
44	Copertura base d'appoggio posteriore sinistra	1

Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
45	Base d'appoggio posteriore	1
46	Vite M6*20	4
47	Boccola per meccanismo di chiusura $\Phi 16$	1
48	Guida del sellino	1
49	Guida in alluminio	1
50	Supporto della guida in alluminio	2
51	Tappo di protezione	1
52	Tampone	2
53	Fune traente	1
54	Impugnatura	1
55	Tappo di protezione	2
56	Rivestimento dell'impugnatura	1
57	Copertura laterale destra	1
58	Copertura laterale destra rotonda	1
59	Disco a molla $\Phi 17.5 \times \Phi 22 \times 0.3T$	1
60	Vite ST3.9*50L	3
61	Perno di collegamento copertura laterale	1
62	Vite 3/16" * 3/4"	14
63	Vite ST2.9*10L	10
64	Tappo di protezione	2
65	Vite M5*16	5
66	Vite M8*16	5
67	Rosetta elastica $\Phi 8$	6
68	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	3
69	Vite M8*20	6
70	Rondella $\Phi 6 \times \Phi 13 \times 1T$	8
71	Boccola $\Phi 6 \times \Phi 15 \times 9.5L$	4
72	Rotella del sedile	4
73	Vite M6*35L	4
74	Vite M6*16	4
75	Supporto del sedile	1
76	Sedile	1
77	Cuscinetto 6300	1
78	Volano	1
79	Cuscinetto	1
80	Cuscinetto 6003	2
81	Asse del volano 3/8"-26*120L	1
82	Puleggia trapezoidale $\Phi 34 \times J8$	1
83	Dado 3/8"-26*3.8T	1
84	Cuscinetto 6000	1
85	Dado 3/8"-26*7T	2
86	Cavo del sensore inferiore	2
87	Cavo del sensore superiore	2
88	Cavo superiore	1



2021-05



Vertrieben durch | Commercialisé par |
Commercializzato da :

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA 716285



+41 43 5080511



aspiria-ch@sertronics.de

MODELL/MODÈLE/MODELLO:
ANS-19-036

11/2021

3

JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI DI GARANZIA

GARANTIEKARTE

CARTE DE GARANTIE • SCHEDA DI GARANZIA



RUDERGERÄT

Machine à ramer • Macchina di rematura

Bevor Sie Ihr Gerät einsenden wenden Sie sich telefonisch oder per Mail an den **KUNDENDIENST**. So können wir Ihnen bei eventuellen Bedienungsfehlern helfen. /

Avant de renvoyer l'appareil, veuillez vous adresser à notre **SERVICE APRÈS-VENTE** par téléphone ou par e-mail. Ainsi, nous pouvons vous assister en cas d'éventuelles erreurs d'utilisation. /

Prima di spedire il suo prodotto la invitiamo a contattare la nostra **ASSISTENZA POST-VENDITA** telefonicamente oppure per e-mail. In questo modo possiamo aiutarla in caso di eventuali errori nell'utilizzo del prodotto.

11/2021



MODELL/MODÈLE/MODELLO: ANS-19-036

KUNDENDIENST

SERVICE APRÈS-VENTE • ASSISTENZA POST-VENDITA

+41 43 5080511

aspiria-ch@sertronics.de

ART.-NR. / N° RÉF. / COD.ART.

716285

SERVICESTELLE

SERVICE APRÈS-VENTE • SERVIZIO RIPARAZIONI

Sertronics GmbH

Ostring 60

66740 Saarlouis, GERMANY

Beschreibung der Störung / description du dysfonctionnement / descrizione della problematica:

Ihre Informationen / vos coordonnées / i suoi dati:

Name / nom / nome: _____

Adresse / adresse / indirizzo: _____

E-Mail: _____

Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde

Die **ALDI SUISSE Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit:	3 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme.
Garantieleistung:	Kostenfreie Reparatur bzw. Austausch oder Geldrückgabe Keine Transportkosten
Hotline:	+41 43 5080511 (zum Festnetzpreis)
Erreichbarkeit:	Mo.–Fr. 08.00–18.00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall von **ALDI SUISSE** bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Halten Sie bitte die vollständig ausgefüllte Garantiekarte und den Kassenbon bzw. die Rechnung bereit.
- Kontaktieren Sie unseren **KUNDENDIENST** telefonisch.

Die Garantie gilt nicht:

- **bei Schäden durch Elementarereignisse** (z.B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.), **Unfall, Transport, ausgelaufene Batterien oder unsachgemäße Benutzung**
- **bei Beschädigung oder Veränderung durch den Käufer/Dritte**
- **bei Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften, Bedienungsfehlern**
- **bei Verkalkung, Datenverlust, Schadprogrammen, Einbrennschäden**
- **auf die normale Abnutzung von Verschleissteilen (z.B. Akkukapazität)**

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie weiterhin die Möglichkeit an der **SERVICESTELLE** Reparaturen kostenpflichtig durchführen zu lassen. Falls die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sind, werden Sie vorher verständigt.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Conditions de garantie

Cher client,

la **garantie d'ALDI SUISSE** vous offre grand nombre d'avantages par rapport aux obligations de garantie légales:

Période de garantie: **3 ans** à partir de la réception de la marchandise.

Garantie: réparation ou remboursement en espèces
pas de coûts de transport.

Hotline: *+41 43 5080511 (tarif fixe)*

Disponibilité: *Lun à ven 8h00–18h00*

Veuillez noter que le type de garantie est déterminé au cas par cas par ALDI SUISSE.

Afin de bénéficier de la présente garantie:

- Veuillez avoir la carte de garantie dûment remplie et le bon de caisse ou la facture sous la main.
- Contactez notre **SERVICE APRÈS-VENTE** par téléphone.

La garantie ne s'applique pas:

- **aux dommages causés par un phénomène naturel** (p. ex. foudre, inondation, incendie, gel, etc.), **par un accident, par le transport, par les piles qui ont fui ou par une utilisation non conforme**
- **aux dommages causés ou aux modifications effectuées par le client/par des tiers**
- **dans le cas d'un non-respect des recommandations de sécurité et d'entretien ou d'une erreur de manipulation**
- **à l'entartrement, à la perte de données, aux programmes malveillants et aux brûlures d'écran**
- **aux pièces d'usure dans le cadre d'une utilisation normale** (p. ex. capacité de charge de la batterie)

À l'expiration de la période de garantie vous avez toujours la possibilité de faire réaliser vos réparations auprès du **SERVICE APRÈS-VENTE** en payant. Si la réparation ou le devis ne sont pas gratuits dans votre cas, vous en serez alors informé.

L'obligation de garantie légale du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie. La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par une disposition légale. Dans les pays où la législation en vigueur prévoit une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le déposant sur le produit lors de l'envoi en réparation.

Condizioni di garanzia

Gentile cliente

La **garanzia ALDI SUISSE** le offre vantaggi ben superiori rispetto a quanto previsto dall'obbligo di garanzia legale:

Durata della garanzia: 3 anni a partire dal momento di ricezione della merce

Garanzia: riparazioni gratuite/sostituzione dell'articolo oppure rimborso
Nessun costo di trasporto

Hotline: *+41 43 5080511 (alla tariffa fissa)*

Reperibilità: *Lun.–ven. dalle ore 08.00 alle ore 18.00*

La preghiamo di tenere presente che il tipo di garanzia viene definito caso per caso da **ALDI SUISSE**.

Per attivare la garanzia la preghiamo di:

- tenere a portata di mano la scheda di garanzia compilata e lo scontrino o la fattura.
- contattare la nostra **ASSISTENZA POST-VENTITA** telefonicamente.

La garanzia non si estende a danni causati da:

- **eventi naturali** (p. es. fulmini, acqua, fuoco, gelo ecc.), **incidenti, trasporto, batterie che perdono liquido** oppure **utilizzo improprio**.
- **danni o modifiche da parte dell'acquirente/di terzi**.
- **inadempienza delle misure di sicurezza** e di **manutenzione, errori d'uso**.
- **calcificazione, perdita di dati, programmi dannosi, bruciature dello schermo**.
- **normale usura delle parti ad essa soggette** (p. es. la capacità della batteria).

Una volta scaduto il periodo di garanzia, è ancora possibile far eseguire a pagamento le riparazioni presso il **SERVIZIO RIPARAZIONI**. Se la riparazione o il preventivo non sono gratuiti per lei, verrà informato in anticipo.

L'obbligo di garanzia obbligatorio per legge da parte del venditore non viene limitato dalla presente garanzia. Il periodo di garanzia può essere prolungato solo se previsto dalle norme legislative. Nei Paesi in cui sono previste dalla legge una garanzia (obbligatoria) e/o la conservazione delle parti di ricambio e/o un regolamento per il risarcimento valgono le condizioni minime previste dalla legge. Il venditore e l'azienda di servizio non si assumono la responsabilità per i dati o le impostazioni eventualmente salvati da parte del cliente sul prodotto.