

Gebruiksaanleitung

Mode d'emploi

Manuale di istruzioni

Navodila za uporabo

Wasserrudergerät

Rameur à eau

Vogatore ad acqua

Naprava za veslanje na vodi

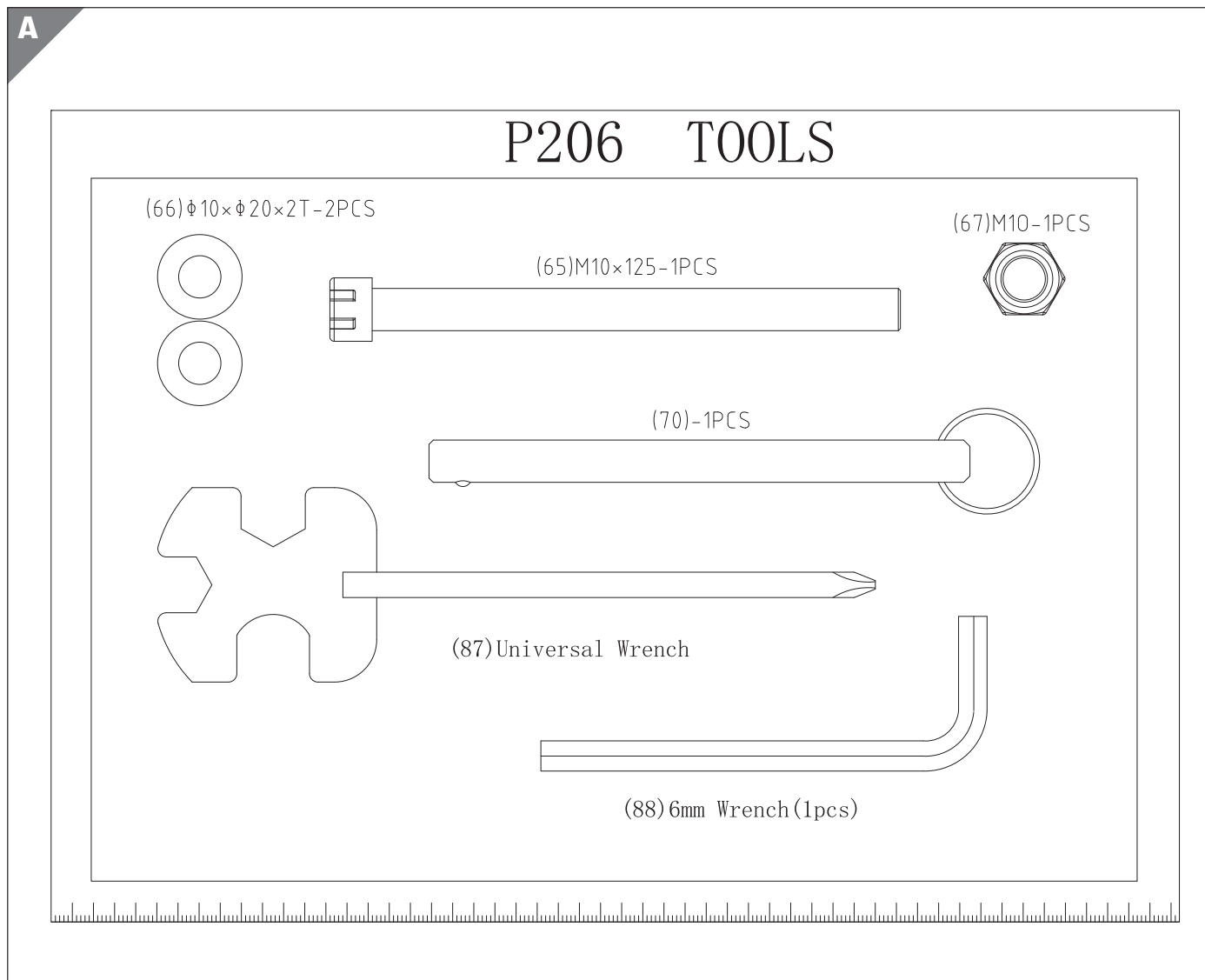


Deutsch	3
Français	19
Italiano	35
Slovensko	51

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang	4
Allgemeines	6
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	6
Zeichenerklärung	6
Sicherheit	6
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	6
Sicherheitshinweise	7
Erstinbetriebnahme	8
Rudergerät und Lieferumfang prüfen	8
Montage	8
Computeranleitung	9
1. Tasten Funktionen	9
2. Anzeige	10
3. Funktionen	10
3.1 Grundeinstellungen	10
3.2 Erholungspulsmessung	10
4. Allgemeine Informationen:	10
Training	11
Trainingszonen	11
Trainingsplanung	12
Die richtige Rudertechnik	12
Transport	13
Zusammenklappen des Rudergerätes	13
Wartung und Pflege	14
Wartung	14
Pflege	14
Fehlersuche	14
Technische Daten	14
Konformitätserklärung	14
Entsorgung	15
Verpackung entsorgen	15
Rudergerät entsorgen	15
Explosionszeichnung	16
Teileliste	17

Lieferumfang



Teil Nr.	Beschreibung	Anzahl
65	Schraube M10*125L	1
66	Unterlegscheibe φ10*φ20*2T	2
67	Unterlegscheibe M10	1
70	Sicherungsstift φ9.5*136L	1
87	Schraubenschlüssel	1
88	Inbusschlüssel	1

Allgemeines Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Wasserrudergerät. Sie enthält wichtige Informationen zum Zusammenbau und der Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Wasserrudergerät einsetzen.

Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Wasserrudergerät 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 Wasserrudergerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.

Zeichenerklärung

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

WARNUNG!

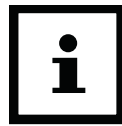
Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

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 zum Zusammenbau oder zum Betrieb.



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



Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).



Herstellungsmonat/-jahr



Seriennummer



Werbedatum

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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.

- Gerät nicht für therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Gerät nur für den Heimgebrauch, keine kommerzielle Verwendung erlaubt.
- Bei dem Gerät handelt es sich um ein Gerät der niedrigen Genauigkeitsklasse.

Sicherheitshinweise

⚠️ WARNUNG!

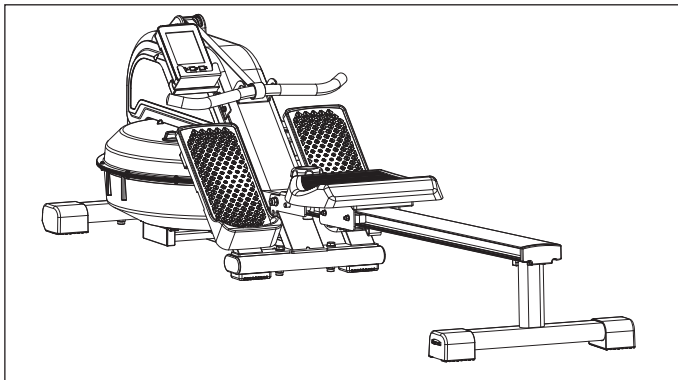
- Verwenden Sie das Rudergerät nur in Innenräumen. Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen.

⚠️ WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Rudergerät kann zu Verletzungen führen.

- Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Das Rudergerät ist für Personen mit Herzschrittmacher oder anderen medizinischen Implantaten nicht geeignet.
- Stellen Sie das Rudergerät auf einen festen und ebenen Untergrund und achten Sie darauf, dass in jede Richtung hin genügend Freiraum vorhanden ist (mind. 1m). 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.
- Kontrollen 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 Stiegen 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).

- 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.

- 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.
- Aufgrund des hohen Gewichts dieses Sportgerätes kann es zu Beschädigungen des Fußbodens bei Bewegung des Gerätes über den Boden kommen.

Erstinbetriebnahme Rudergerät und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsfahr!

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 **B**).
 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.

Montage

Für die Montage des Rudergerätes benötigen Sie den Schraubenschlüssel **87** sowie den Inbuschlüssel **88**.

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.



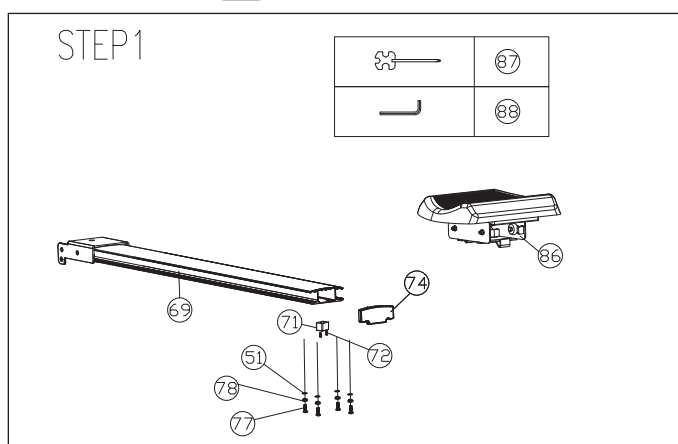
Der Aufbau sollte von 2 Personen durchgeführt werden.

Schritt 1

Lösen Sie den Stopper **71** von der Sitzschiene **69**. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben **77**, Federringe **78** und Unterlegscheiben **51** von der Sitzschiene **69**. Diese werden zur Montage des hinteren Standfußes benötigt.

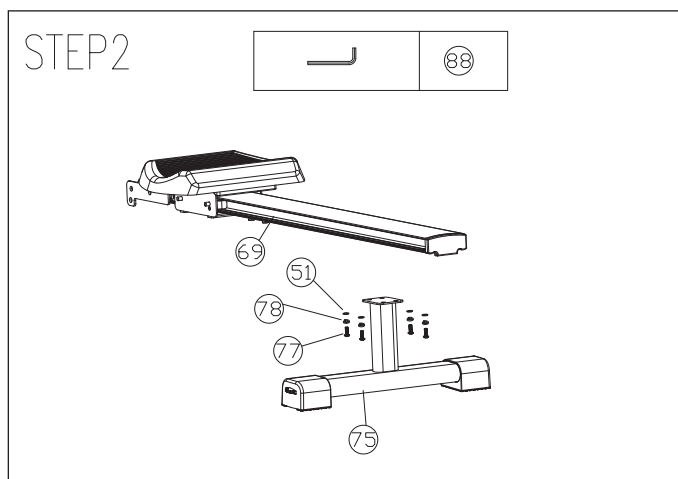
Schieben Sie den Sitz **86** auf die Sitzschiene **69**. Fixieren Sie den Stopper **71** mit den beiden Schrauben **72**.

Stecken Sie die Endkappe der Sitzschiene **74** auf die Sitzschiene **69**.



Schritt 2

Fixieren Sie den hinteren Standfuß **75** mit den vier Schrauben **77**, vier Federringen **78** und vier Unterlegscheiben **51** an der Sitzschiene **69**.

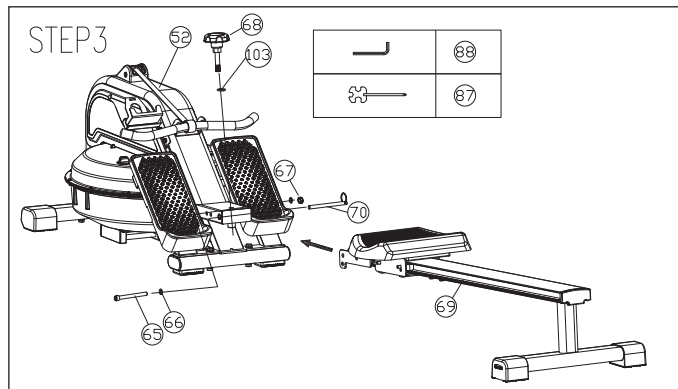


Schritt 3

Fixieren Sie die Sitzschiene **69** mit dem Hauptrahmen **52**.

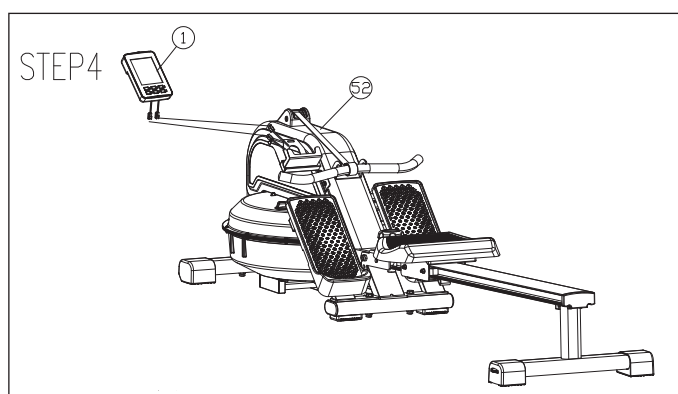
- Fixieren Sie den Schraubknopf **68** zusammen mit der Unterlegscheibe **103** oben an der Sitzschiene.

- Fixieren Sie den Sicherungsstift **70** seitlich im vorderen Loch der Verbindungsstelle.
- Fixieren Sie die Schraube **65** mit zwei Unterlegscheiben **66** und einer Mutter **67** im hinteren Loch der Verbindungsstelle des Hauptrahmens **52**.



Schritt 4:

Verbinden Sie die beiden Kabel aus der Rückseite des Computers **1** mit den beiden Kabeln aus dem Hauptrahmen **52**. Achten Sie auf eine feste und korrekte Verbindung der Kabel, da ansonsten keine Signalübertragung möglich ist. Stecken Sie den Computer **1** auf die Computerhalterung des Hauptrahmens **52**.



Schritt 5:

Befüllen/Entleeren des Wassertanks

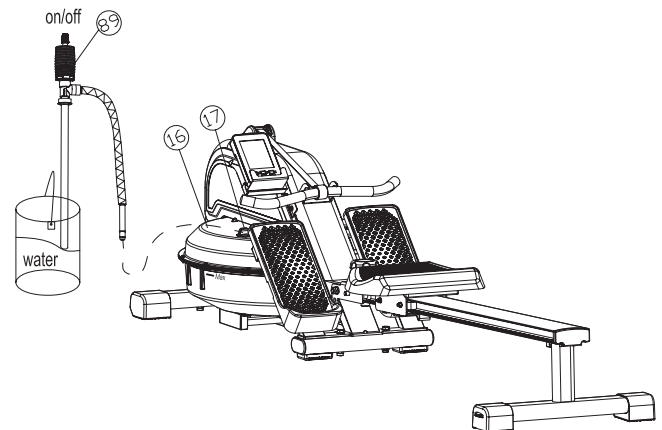
Um das Befüllen bzw. Entleeren des Wassertanks zu erleichtern wurde dem Produkt eine Handpumpe **89** beigelegt.

Um den Wassertank zu befüllen öffnen Sie den Verschluss des Wassertanks **17** und stecken Sie den Schlauch der Handpumpe **89** in den Wassertank. Die andere Seite der Handpumpe geben Sie in ein Gefäß mit Wasser. Durch drücken der Pumpe wird nun das Wasser vom Gefäß in den Wassertank gepumpt. Achten Sie darauf das maximal die max. Markierung am Wassertank nicht überschritten

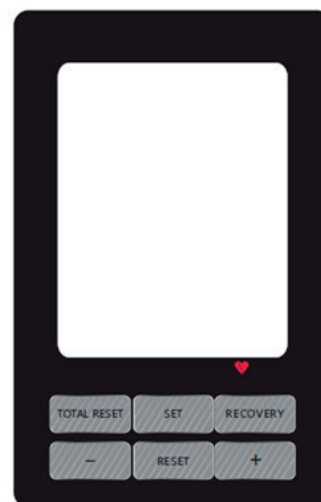
wird. Je mehr Wasser Sie in den Wassertank geben desto höher ist der Trainingswiderstand.

Zum entleeren des Wassertanks drehen Sie den Hebel an der Oberseite der Handpumpe auf OFF, somit können Sie das Wasser aus dem Wassertank Pumpen.

Wenn Sie den Wassertank entleert haben, lassen Sie den Wassertank geöffnet, bis dieser komplett trocken ist.



Computeranleitung



1. Tasten Funktionen

Total Reset: Hier werden alle Daten auf dem Computer zurückgestellt.

Set:

Mit dieser Taste bestätigen Sie Einstellungen am Computer. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste die Anzeigewerte ändern.

Recovery:

Durch Drücken dieser Taste starten Sie die Erholungspulsmessung. Diese Funktion ist nur unter

Verwendung eines Brustgurtes möglich. Der Brustgurt muss eine Frequenz von 5,3 kHz (uncodiert) haben. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Nach Ablauf von 60 Sekunden wird Ihnen die Fitness Note angezeigt. Die Fitnessnote reicht von F1 bis F6, die Bewertung entspricht dem Schulnotensystem.

+ Taste:

Mit der + Taste können Sie Trainingswerte voreinstellen (Zeit/Distanz/Energieverbrauch und Puls)

Reset:

Hiermit können Sie einzelne Werte zurückstellen.

- Taste:

Mit der - Taste können Sie Trainingswerte voreinstellen (Zeit/Distanz/Energieverbrauch und Puls).

2. Anzeige

SCAN:

Wenn das Feld Scan blinkt, wird die Anzeige automatisch im 6 Sekundentakt zwischen den einzelnen Anzeigewerten gewechselt.

RPM:

Die Anzeige zeigt Ihnen die Ruderschläge pro Minute.

TIME:

Zeigt die aktuelle Trainingszeit.

DISTANCE:

Zeigt Ihnen die zurückgelegte Trainingsstrecke.

CALORIES:

Zeigt den Energieverbrauch der aktuellen Trainingseinheit.

PULS:

Zeigt den aktuellen Puls an (nur unter Verwendung eines Brustgurtes möglich).

STROKES:

Zeigt die Ruderschläge an.

TOTAL STROKES:

Zeigt die kompletten Ruderschläge seit dem letzten Reset an.

3. Funktionen

3.1 Grundeinstellungen

Legen Sie die beiden Batterien an der Rückseite des Computers ein.

Der Computer startet mit einem akustischem Signal.

Sie können nun sofort mit dem Training beginnen oder Sie können verschiedene Voreinstellungen von (Zeit, Trainingsstrecke, Energieverbrauch oder Puls) einstellen.

Hierzu betätigen Sie die Set Taste und Sie können die Vorgaben mit Hilfe der + oder - Taste eingeben. Die vorgegebenen Werte beginnen dann rückwärts zu laufen. Sobald ein Wert 0 erreicht, werden Sie durch ein akustisches Signal vom Computer darauf aufmerksam gemacht.

3.2 Erholungspulsmessung

Diese Funktion können Sie nur mit einem Brustgurt (Frequenz 5,3 kHz uncodiert) nutzen. Der Brustgurt ist im Lieferumfang nicht enthalten.

Wenn Sie das Training beendet haben, können Sie durch Drücken der Recovery Taste die Erholungspulsmessung starten.

Es wird in Countdown von 60 Sekunden am Computer angezeigt.

Im Anschluss wird Ihnen Ihre Fitnessnote von F1-F6 angezeigt. Die genaue Erläuterung hierfür finden Sie in nachfolgender Tabelle:

Note	Bewertung	Erholung der Herzfrequenz innerhalb 60 Sekunden
F1	Sehr gut	Über 50 Schläge
F2	Gut	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Ausreichend	20-29
F5	Mangelhaft	10-19
F6	Ungenügend	unter 10

4. Allgemeine Informationen:

Wenn der Computer länger als 4 Minuten nicht genutzt wird, schaltet sich der Computer aus. Um den Computer wieder zu starten, drücken Sie eine Taste.

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 lange Versäumnisse sich 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-fähigkeit 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).

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:

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 Kohlehydraten. 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.

Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate 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.

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

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:

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

Die richtige Rudertechnik**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.

Schritt 1

Symbolfoto

- 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

Symbolfoto

- 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.



Symbolfoto

Transport

Nehmen Sie das Rudergerät am hinteren Standfuß **75** und kippen Sie es soweit nach vorne, bis es sich einfach schieben lässt. Transportieren Sie das Rudergerät niemals allein über Stiegen oder andere Hindernisse. Das Rudergerät sollte nur im aufgeklappten Zustand bewegt werden.

Zusammenklappen des Rudergerätes

⚠ 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 den Schraubknopf **68**.
2. Lösen Sie den Sicherungsstift **70**.
3. Klappen Sie die Aluminiumschiene **69** nach oben und fixieren Sie diese wieder mit dem Schraubknopf **68** und dem Sicherungsstift **70**.



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.

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.
- Bitte überprüfen Sie regelmäßig Verstellmechanismen und Schrauben auf Verschleiß. Wenn Teile am Produkt beschädigt sind, wenden Sie sich an den Kundenservice und verwenden Sie das Produkt nicht bis die Teile ersetzt wurden.

Pflege

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

Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursache	Problembhebung
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktionen	Keine Stromversorgung	Batterien wechseln
	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.

Technische Daten

Modell:	WSP-WRM-21
Typnr.:	6502345
Leistungsaufnahme:	2 x AA Batterien
Gewicht:	34,6 kg
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 206 x 52 x 52 cm
Artikelnummer:	711250
Max. Benutzergewicht:	120 kg
Bremssystem	drehzahlabhängig

Konformitätserklärung

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

Entsorgung

Verpackung entsorgen

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

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.



Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

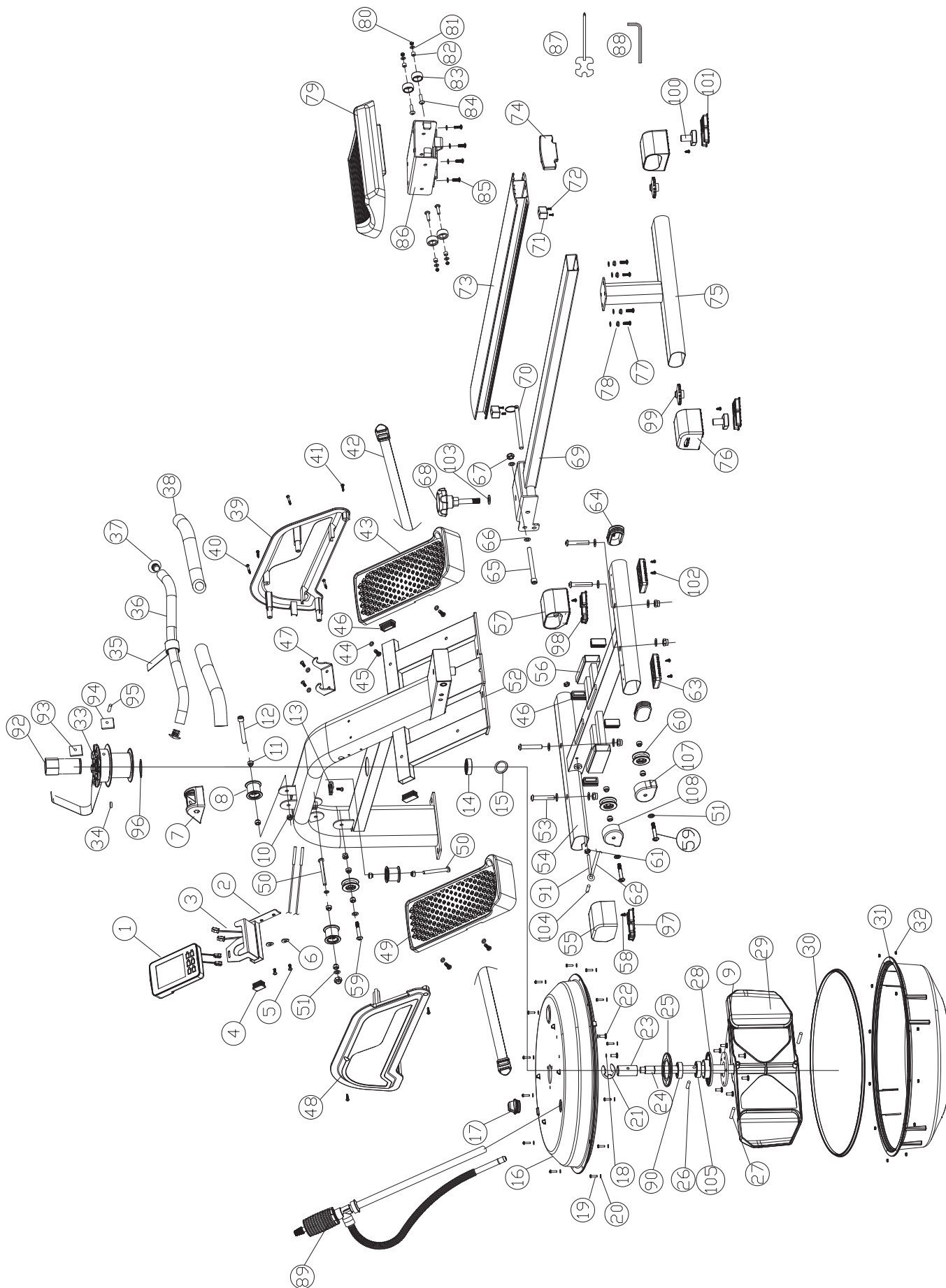
Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Geben Sie die Batterien nur in entladendem Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!

Achten Sie darauf, dass die Batterien vor der Entsorgung entnommen werden und gesondert entsorgt werden müssen.

* gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

Explosionszeichnung



Teilleiste

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Anzahl
1	Computer		1
2	Computerhalterung		1
3	Sensorkabel unten	500L	2
4	Endkappe	PP	1
5	Schraube	M6*16L	5
6	Unterlegscheibe	φ6*φ16*2T,	2
7	Verkleidung Rolle	PP	1
8	Rolle	PA	3
9	Trennblatt	φ100*2T	1
10	Mutter	M8*7T,13	3
11	Hülse	PP,	12
12	Schraube	M8*55L*S20L	1
13	Sensorhalterung	PP	1
14	Lager	6302 2RS	1
15	Unterlegscheibe	Φ15.5*Φ21*0.3T,	1
16	Oberer Teil Wassertank	pc	1
17	Verschluss Wassertank		1
18	Ring	φ9*φ5*φ2	8
19	Schraube	M4*P0.7*16L,	12
20	Unterlegscheibe	φ4.5*φ11*1.5T	12
21	Clip	E19 65Mn	1
22	Schraube	M6*P1.0*16L,	8
23	Hülse	φ20.5*φ26*51	1
24	Achse Ruderblatt	304+GCr15 φ22*360.5L	1
25	Ring	φ85*φ80*φ2.5	1
26	Sicherungsstift	φ6*30,	1
27	Sicherungsstift	φ6*60,	2
28	Lagerhalterung	PA+30%Gf	1
29	Ruderblatt	PA6+30%Gf	1
30	Dichtung Wassertank		1
31	Unterer Teil Wassertank	PC	1
32	Unterlegscheibe	M4	12
33	Rolle Zugband	PA6+30%GF	1
34	Magnet	φ15*4	2

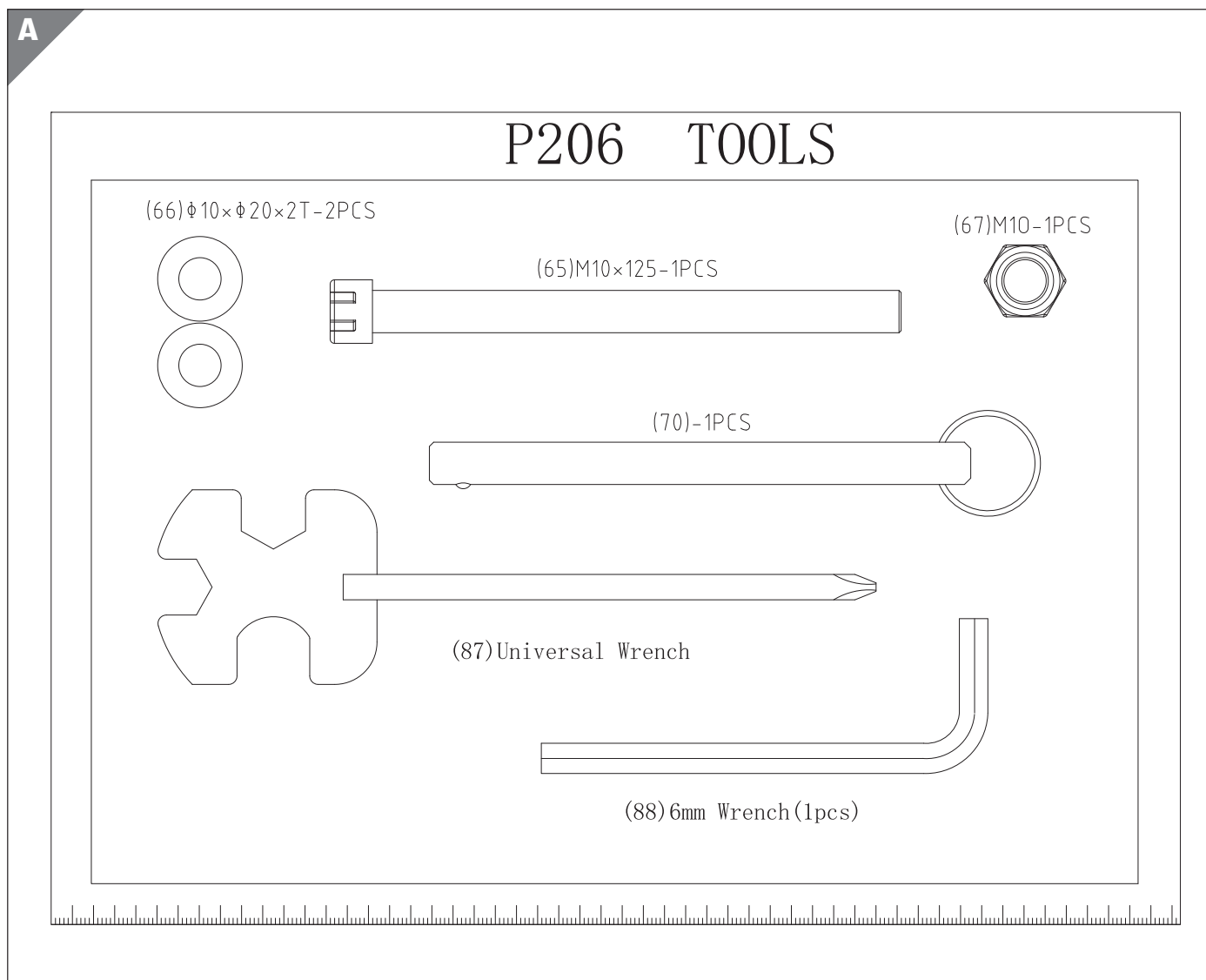
Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Anzahl
35	Zugband	25*1T*2700L,	1
36	Handgriff		2
37	Endkappe	PVC,φ25.4	2
38	Schaumstoff	φ23*5T*230L,	1
39	Rechter Seitendeckel	ABS,	2
40	Schraube	ST3.9*50L	2
41	Schraube	ST4.8*20L	8
42	Halteschlaufe Pedal	630*25*1T	2
43	Pedal rechts	PP	1
44	Unterlegscheibe	Φ6*Φ12*1.5T	8
45	Schraube	M6*P1.0*30L	4
46	Endkappe	PP	6
47	Halterung Handgriff		1
48	Linker Seitendeckel	ABS	1
49	Pedal links		1
50	Schraube	M8*P1.25*60L*S19L,	2
51	Unterlegscheibe	Φ8*Φ16*2T	11
52	Hauptrahmen		1
53	Schraube	M10*60*S15L 6	4
54	Unterer Teil Hauptrahmen		1
55	Kappe vorderer Standfuß	PP+PA6	1
56	EVA Pad	M5X10	4
57	Kappe vorderer Standfuß	PP+PA6,	1
58	Schraube	ST3.9*10L	4
59	Schraube	M8*35L*S17L,6	3
60	Rolle	PA	3
61	Mutter	M6*4.5T,10	2
62	Zugschnur elastisch	φ7*2000L,	1
63	Standfußplatte	PU,90°	2
64	Endkappe	PP,	2
65	Schraube	M10*125L	1
66	Unterlegscheibe	Φ10*Φ20*2T	10
67	Unterlegscheibe	M10, 17	5
68	Schraubknopf	ABS	1

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Anzahl
69	Sitzschiene		1
70	Sicherungsstift	φ9.5*136L	1
71	Stopper Sitz	PVC	2
72	Schraube	M6*20L,	4
73	Aluminium Schiene	38.3*100*1117L	1
74	Endkappe Sitzschiene	ABS	1
75	Hinterer Standfuß		1
76	Kappe hinterer Standfuß	PP	2
77	Schraube	M8*P1.25*20L	4
78	Federring	φ8.1*14.5*2.4T	4
79	Sitz		1
80	Mutter	M6*5.5T,10	4
81	Unterlegscheibe	Φ6*Φ13*1T	8
82	Hülse	φ6*φ15*9.5L	4
83	Rolle Sitz	ABS+PU	4
84	Schraube	M6*35L*S20	4
85	Schraube	M6*16L	4
86	Sitzschiene		1
87	Schraubenschlüssel	13.15.17	1
88	Inbusschlüssel	6mm*30mml*84mml	1
89	Wasserpumpe	PE,DP-14,	1

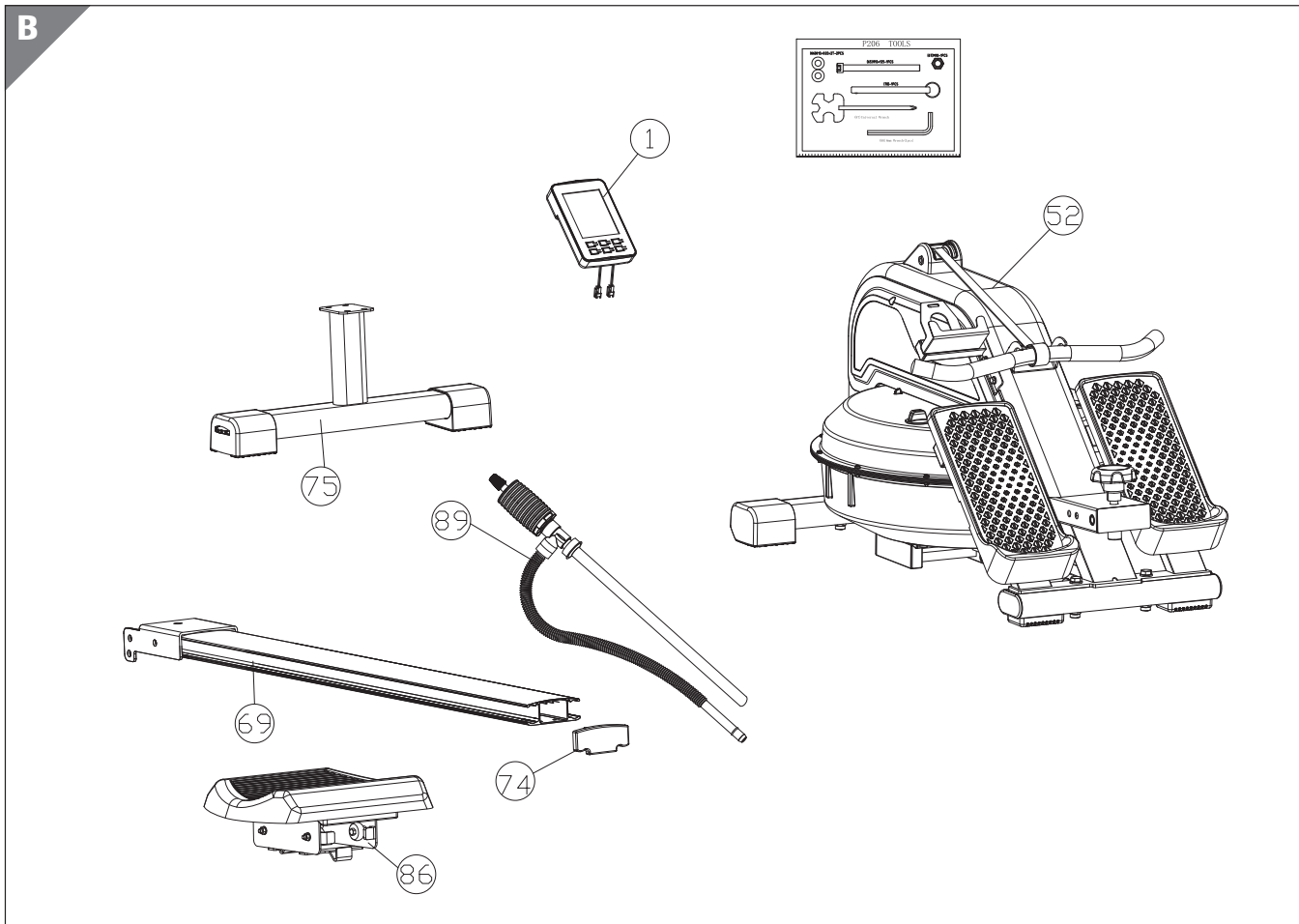
Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Anzahl
90	Lager	6004 2RS	1
91	Schraube		1
92	Halterung Zugband		1
93	Halteblock	12*15*4 M5	1
94	Clip	24*16*1.5T	1
95	Schraube	M5*16L,	1
96	Unterlegscheibe	φ40	1
97	Fußplatte vorne links	TPR	1
98	Fußplatte vorne rechts	TPR	1
99	Verstellrad Standfuß	PP	2
100	Bodenausgleich	PA	2
101	Fußplatte hinten	TPR	2
102	Schraube	M5*16L	4
103	Unterlegscheibe	φ13*φ24*1.5T	1
104	Hülse	φ7.6*φ13*10L	2
105	Dichtung	φ32*φ22*7 NBR	1
106	Halterung	2T	1
107	Abdeckung	110*15*4T	1
108	Abdeckung		4

Étendue de la livraison	20
Généralités	22
Lire et conserver le mode d'emploi	22
Explication des symboles.....	22
Sécurité	22
Utilisation correcte	22
Consignes de sécurité	23
Première mise en service	24
Contrôler le rameur et le contenu de la livraison	24
Assemblage	24
Manuel de l'ordinateur	25
1. Fonctions des touches.....	25
2. Affichage.....	26
3. Caractéristiques.....	26
3.1 Réglages de base	26
3.2 Mesure de la fréquence cardiaque de récupération	26
4. Informations générales:.....	26
Training	27
Zones d'entraînement	27
Planification de l'entraînement	28
La bonne technique de vogue.....	28
Transport	29
Replier le rameur	29
Maintenance et entretien	30
Maintenance	30
Entretien.....	30
Détection d'erreurs	30
Caractéristiques techniques	30
Déclaration de conformité	30
Élimination	31
Éliminer les emballages	31
Éliminer le rameur	31
Dessin éclaté	32
Liste des pièces	33

Étendue de la livraison



Pièce N°	Description	Nombre
65	Vis M10*125L	1
66	Rondelle de fixation $\phi 10^* \phi 20^* 2T$	2
67	Rondelle de fixation M10	1
70	Goupille de sécurité $\phi 9.5^* 136L$	1
87	Clé de serrage	1
88	Clé Allen	1



Pièce N°	Description	Nombre	Pièce N°	Description	Nombre
1	Ordinateur	1	75	Pied de support arrière	1
52	Cadre principal	1		Carte blister	1
69	Rail du siège	1	86	Siège	1
74	Embout du rail du siège	1	89	Pompe à eau	1

Généralités

Lire et conserver le mode d'emploi



Ce mode d'emploi fait partie de ce rameur à eau. Il contient des informations importantes sur le montage et la manipulation.

Lisez attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser le rameur à eau.

Le non-respect de ces instructions d'utilisation peut entraîner des blessures graves ou endommager le rameur à eau.

Les instructions d'utilisation sont basées sur les normes et règles applicables dans l'Union européenne.

À l'étranger, respectez également les directives et les lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour usage futur. Si vous transmettez le rameur à eau à des tiers, assurez-vous d'inclure ce mode d'emploi.

Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer de manière adéquate toutes les autres personnes utilisant l'appareil de tout danger.

Explication des symboles

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans ce manuel d'emploi, sur le rameur à eau ou sur l'emballage.

⚠ ATTENTION!

Ce signal sous forme de symbole/mot indique un danger avec un niveau de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

⚠ AVERTISSEMENT!

Ce signal sous forme de symbole/mot indique un danger avec un faible niveau de risque qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures mineures ou modérées.

REMARQUE

Ce mot d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Ce symbole vous donne des informations complémentaires utiles sur le montage ou le fonctionnement.



Déclaration de conformité (voir le chapitre «Déclaration de conformité»): Les produits marqués de ce symbole sont conformes à toutes les réglementations communautaires applicables de l'Espace économique européen.



Sécurité contrôlée: les produits marqués de ce symbole sont conformes aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG).



Mois de fabrication/année



Numéro de série



Données publicitaires

Sécurité

Utilisation correcte

Le rameur est conçu exclusivement comme un appareil de fitness. Il est exclusivement destiné à un usage privé et ne convient pas à un usage commercial, médical et/ou thérapeutique. Le rameur ne doit être utilisé que dans des espaces fermés (pas à l'extérieur).

Utilisez le rameur uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme inappropriée et peut entraîner des dommages matériels ou même des blessures corporelles. Le rameur n'est pas un jouet pour enfants.

Le fabricant ou le revendeur n'assume aucune responsabilité pour les dommages causés par une utilisation inappropriée ou incorrecte.

- Appareil non destiné à un usage thérapeutique.
- Appareil pour usage domestique uniquement, aucune utilisation commerciale autorisée.
- Il s'agit d'un appareil de faible précision.

Consignes de sécurité

⚠ ATTENTION!

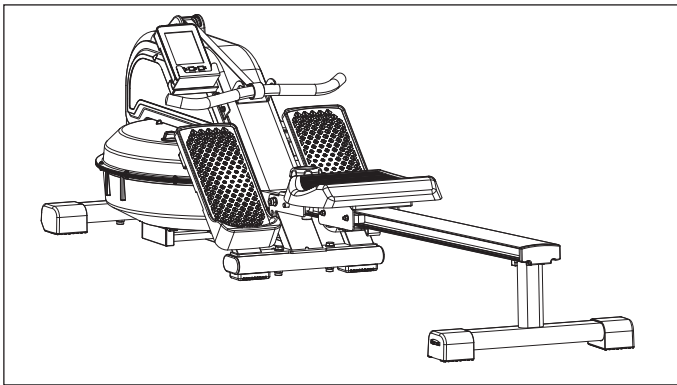
- N'utilisez le rameur qu'à l'intérieur. Ne l'utilisez jamais dans des pièces humides ou sous la pluie.

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Une mauvaise manipulation du rameur peut entraîner des blessures.

- Le poids admissible maximum de l'utilisateur est de 120 kg.
- Le rameur ne convient pas aux personnes ayant un stimulateur cardiaque ou d'autres implants médicaux.
- Placez le rameur sur une surface solide et plane et veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace libre autour (min. 1 m). Une position stable et sûre doit être garantie.



- Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'appareil ne doivent pas entraver l'amplitude des mouvements pendant l'entraînement.
- Contrôlez régulièrement le rameur pour identifier tout éventuel dommage ou usure. Les pièces défectueuses, comme par exemple les pièces de raccordement, doivent immédiatement être remplacées. Le rameur ne pourra alors plus être utilisé tant qu'il ne sera pas réparé.
- Vérifiez régulièrement que les vis et les écrous soient bien serrés et resserrez-les si nécessaire.
- Ne transportez jamais le rameur seul dans des escaliers ou pour passer d'autres obstacles.
- Ne fermez en aucun cas les yeux lorsque vous utiliserez le rameur.
- Ne placez pas le rameur sur ou à proximité de matériaux facilement inflammables.

⚠ ATTENTION!

Risque de conséquences néfastes pour la santé!

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un entraînement excessif peut avoir de graves conséquences sur la santé, voire la mort.

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

⚠ ATTENTION!

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

- Cet rameur peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances s'ils sont supervisés ou ont été instruits sur la façon d'utiliser le rameur en toute sécurité, et qui en comprennent les dangers cachés.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec le rameur. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans éloignés du rameur et du câble de raccordement.
- Tenez les enfants éloignés des petites pièces. Les enfants peuvent avaler de petites pièces et s'étouffer avec.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants s'y coincent et s'étouffent en jouant.

REMARQUE

Risque de dommages!

Une mauvaise manipulation du rameur peut l'endommager.

- Utilisez un tapis pour y placer le rameur afin d'éviter d'endommager le sol.
- N'exposez jamais le rameur à une température élevée (chauffage, etc.) ou aux intempéries (pluie, etc.).
- N'utilisez plus le rameur si ses composants en

plastique présentent des fissures ou des fêlures ou se sont déformés.

- Ne remplacez les composants endommagés que par des pièces de rechange d'origine appropriées.
- En raison du poids élevé de cet équipement sportif, le sol peut être endommagé si l'équipement y est déplacé.

Première mise en service

Contrôler le rameur et le contenu de la livraison

REMARQUE

Risque de dommages!

Si vous ouvrez négligemment l'emballage avec un couteau tranchant ou un autre objet pointu, le rameur peut rapidement en être endommagé.

- Soyez prudent lors de l'ouverture.

1. Sortez le rameur de son emballage.
2. Vérifiez si la livraison est complète (cf. Fig. A et B).
3. Vérifiez si le rameur ou les différentes pièces sont endommagés. Si tel est le cas, n'utilisez pas le rameur. Contactez le fabricant à l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

Assemblage

Vous aurez besoin de la clé à molette (87) et de la clé Allen (88) pour le montage du rameur.

1. Déballiez toutes les pièces et posez-les côte à côte sur le sol.
2. Placez le châssis de base sur un support plat et assurez-vous que le cadre principal soit bien stable. Placez un tapis de base ou un vieux tapis sous l'appareil pour protéger le sol.
3. Veillez à ce que vous disposiez d'une liberté de mouvement suffisante lors du montage (min. 1,5 m).



Le montage doit être effectué par deux personnes.

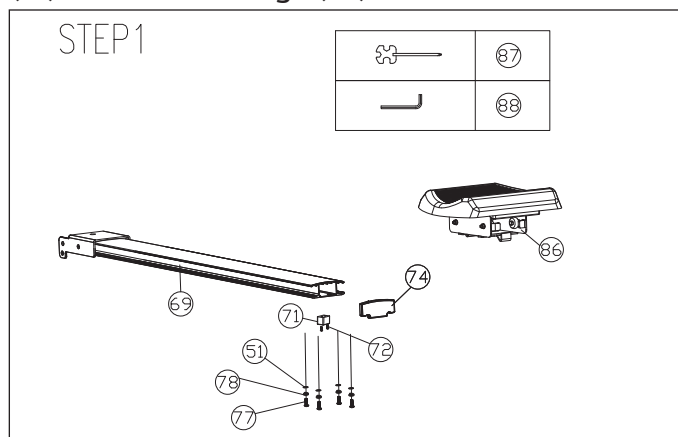
Étape 1

Desserrez l'arrêt (71) du rail du siège (69). Desserrez les quatre vis (77), rondelles ressort (78) et rondelles de fixation (51) prémontées du rail du siège

(69). Ceux-ci seront nécessaires pour le montage du pied de support arrière.

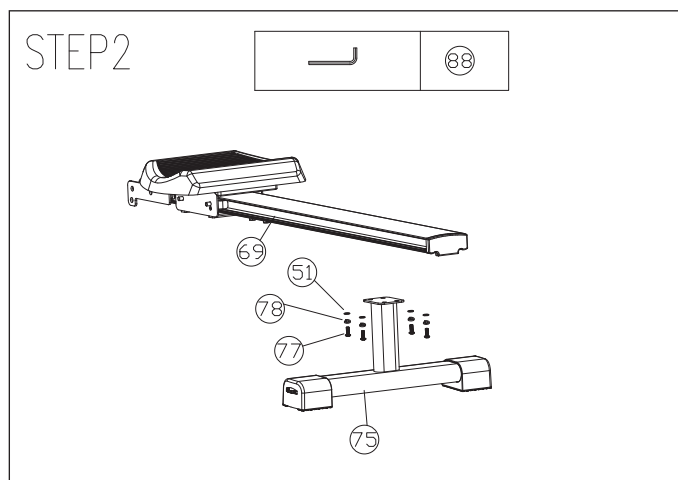
Poussez le siège (86) sur le rail du siège (69). Fixez l'arrêt (71) avec les deux vis (72).

Insérez le capuchon d'extrémité du rail du siège (74) sur le rail du siège (69).



Étape 2

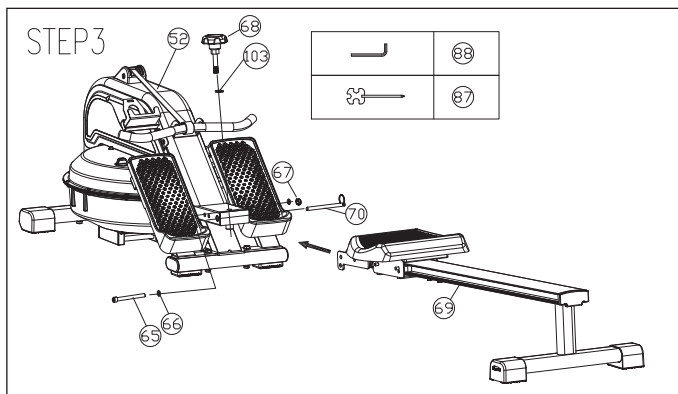
Fixez le pied de support arrière (75) au rail du siège (69) à l'aide des quatre vis (77), des quatre rondelles ressort (78) et des quatre rondelles de fixation (51).



Étape 3

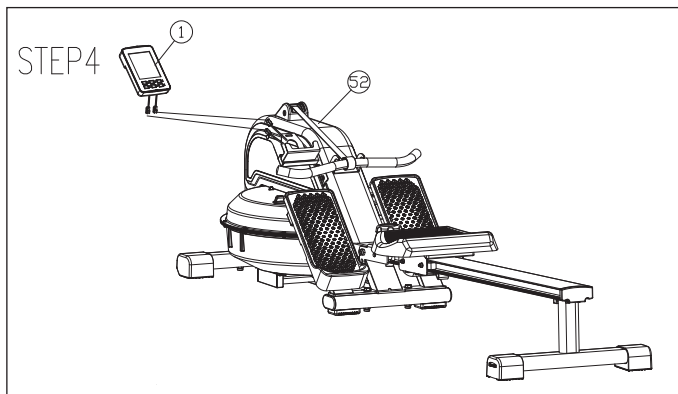
Fixez le rail du siège (69) au cadre principal (52).

- Fixez les molettes de l'étrier (68) avec la rondelle de fixation (103) en haut du rail de siège.
- Fixez la goupille de sécurité (70) latéralement dans le trou avant de la jonction.
- Fixer la vis (65) avec deux rondelles de fixation (66) et un écrou (67) dans le trou arrière de la jonction du cadre principal (52).



Étape 4:

Connectez les deux câbles de l'arrière de l'ordinateur (1) aux deux câbles du cadre principal (52). Assurez-vous que les câbles soient bien connectés, faute de quoi le signal ne pourra être transmis. Branchez l'ordinateur (1) sur le support d'ordinateur du cadre principal (52).



Étape 5:

Remplissage/Vidange du réservoir d'eau

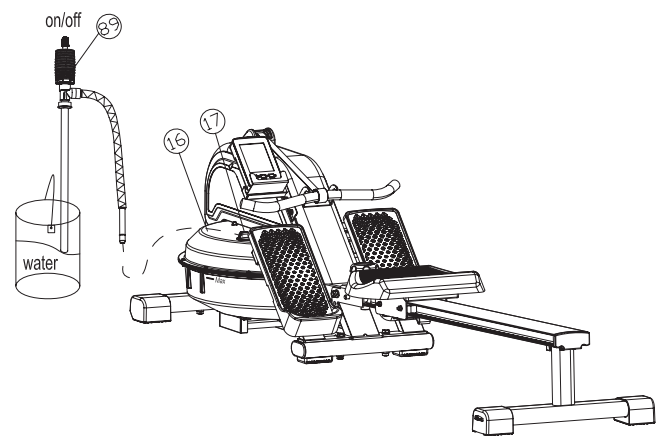
Une pompe manuelle (89) a été ajoutée au produit afin de faciliter le remplissage ou la vidange du réservoir d'eau.

Pour remplir le réservoir d'eau, ouvrez le bouchon du réservoir d'eau (17) et insérez le tuyau de la pompe à main (89) dans le réservoir d'eau.

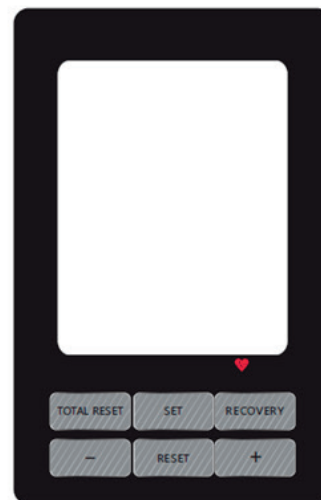
Placez l'autre bout de la pompe à main dans un récipient rempli d'eau. L'eau du récipient sera pompée dans le réservoir d'eau en appuyant sur la pompe. Veillez à ne pas dépasser le niveau maximal indiqué sur le réservoir d'eau. Plus vous mettez d'eau dans le réservoir, plus la résistance sera élevée lors de l'entraînement.

Pour vider le réservoir d'eau, tournez le levier sur le dessus de la pompe à main sur OFF, de sorte à pouvoir pomper l'eau du réservoir d'eau.

Laissez le réservoir d'eau ouvert jusqu'à ce qu'il soit complètement sec une fois que vous l'aurez vidé.



Manuel de l'ordinateur



1. Fonctions des touches

Total Reset: réinitialise toutes les données de l'ordinateur.

Set:

Cette touche vous permet de confirmer les paramètres sur l'ordinateur. Pendant l'entraînement, vous pouvez utiliser cette touche pour modifier les valeurs d'affichage.

Recovery:

Appuyez sur cette touche pour lancer la mesure du pouls de récupération. Cette fonction n'est disponible qu'en portant une ceinture pectorale. La ceinture pectorale doit avoir une fréquence de 5,3 kHz (non codée). La ceinture pectorale n'est pas incluse. La note de fitness s'affiche au bout de 60 secondes. La note de fitness va de F1 à F6 et correspond au système de notes scolaires.

+ Touche:

La touche + vous permet de préregler les valeurs d'entraînement (temps/distance/consommation calorique et pouls)

Reset:

Vous pouvez ainsi réinitialiser des valeurs individuelles.

- Touche:

La touche + vous permet de préregler les valeurs d'entraînement (temps/distance/consommation calorique et pouls).

2. Affichage

SCAN:

Lorsque le champ Scan clignote, l'affichage change automatiquement entre les valeurs d'affichage individuelles toutes les 6 secondes.

RPM:

L'affichage vous indique les coups de rame par minute.

TIME:

Affiche la durée actuelle d'entraînement.

DISTANCE:

Affiche la distance parcourue au cours de l'entraînement.

CALORIES:

Affiche la consommation calorique de la séance d'entraînement en cours.

PULS:

Indique le pouls actuel (uniquement si vous portez une ceinture pectorale).

STROKES:

Indique les coups de rame.

TOTAL STROKES:

Affiche le nombre de coups de rame effectués depuis la dernière réinitialisation.

3. Caractéristiques

3.1 Réglages de base

Insérez les deux piles dans la face arrière de l'ordinateur.

L'ordinateur démarre avec un signal sonore.

Vous pouvez maintenant tout de suite commencer

à vous entraîner ou faire différents préreglages de (temps, distance d'entraînement, consommation calorique ou pouls).

Pour ce faire, appuyez sur la touche Set et entrez les paramètres prédéfinis à l'aide de la touche + ou -.

Les valeurs prédéterminées commenceront alors à diminuer. Un signal sonore de l'ordinateur vous avertira dès que la valeur 0 sera atteinte.

3.2 Mesure de la fréquence cardiaque de récupération

Vous ne pouvez utiliser cette fonction qu'en portant une ceinture pectorale (fréquence 5,3 kHz non codée). La ceinture pectorale n'est pas incluse. Vous pourrez, une fois l'entraînement terminé, lancer la mesure du rythme de récupération en appuyant sur la touche Recovery.

Un compte à rebours de 60 secondes se visible sur l'écran.

Suite à quoi votre note de fitness F1-F6 s'affichera. Vous trouverez les explications détaillées dans le tableau ci-dessous:

Note	Évaluation	Récupération de la fréquence cardiaque en 60 secondes
F1	Très bien	Plus de 50 pulsations
F2	Bien	40 à 49
F3	Normal	30 à 39
F4	Suffisant	20 à 29
F5	Lacunaire	10 à 19
F6	Insuffisant	moins de 10

4. Informations générales:

L'ordinateur s'éteint automatiquement s'il n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes. Appuyez sur une touche quelconque pour redémarrer l'ordinateur.

Training

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Un entraînement incorrect ou excessif peut avoir des conséquences néfastes sur la santé.

- Assurez-vous de consulter votre médecin avant de commencer à vous entraîner.
- Portez des vêtements confortables et respirants (par ex. une tenue sportive).
- Ne vous entraînez jamais pieds nus. Portez des chaussures à semelles en caoutchouc antidérapantes.
- Évitez de prendre un repas une heure avant et après l'entraînement et buvez suffisamment.
- Ne vous entraînez si vous êtes fatigué et épuisé.

En principe, toute personne en bonne santé peut commencer un entraînement physique. Cependant, gardez à l'esprit que de longues manques ne peuvent pas être éliminés en peu de temps. La forme physique, l'endurance et le bien-être peuvent être facilement atteints avec un programme d'exercices approprié. Votre condition s'améliore après une période relativement courte d'entraînement régulier, ce qui maintient votre cœur, votre circulation et votre appareil locomoteur en marche. La capacité d'absorption de l'oxygène est également améliorée. D'autres changements positifs ont lieu dans le système métabolique. Il est important d'adapter l'entraînement à votre propre corps et de ne pas vous surmener. N'oubliez pas que l'exercice est censé être amusant.

Les groupes musculaires sollicités sont les muscles du mollet, des cuisses, des fessiers, des bras et du haut du corps (muscles de la poitrine et du dos).

Zones d'entraînement

Il y a cinq zones d'entraînement, chacune individuellement ou toutes ensemble jouent un rôle dans votre entraînement, en fonction de votre objectif personnel. Les valeurs sont en détail:

Zones de santé:	de 50 à 60% du MHR
Combustion des graisses:	de 60 à 70% du MHR
Zone aérobie:	de 70 à 80% du MHR
Zone anaérobie:	de 80 à 90% du MHR
Zone d'avertissement:	de 90 à 100% du MHR

La zone de santé

La zone de santé est synonyme d'effort d'endurance lent et prolongé. La charge doit être légère et détendue. Cette zone représente la base pour augmenter vos performances et doit être utilisée par des débutants ou des personnes ayant une faible condition physique.

La combustion des graisses

Dans cette zone, votre cœur est renforcé et la combustion des graisses est conçue de manière optimale, puisque les calories utilisées proviennent principalement de votre graisse corporelle et moins des glucides. Votre corps doit d'abord s'habituer à l'entraînement - donnez-vous du temps. Après cela, plus vous suivez cette formation, plus elle devient efficace.

Zone aérobie

En faisant de l'exercice dans la zone aérobie, vous brûlez plus de glucides que de graisses. La charge plus élevée renforce votre cœur et vos poumons. Si vous voulez devenir plus rapide, plus fort et avoir plus d'endurance, vous devez également vous entraîner dans la zone aérobie. Les bienfaits de cet entraînement auront un impact considérable sur votre cœur et votre système respiratoire.

Zone anaérobie

L'entraînement dans la zone anaérobie augmente la capacité de métaboliser l'acide lactique. Cela vous permet de vous entraîner plus dur sans accumuler trop de lactate. C'est un entraînement difficile où vous ressentirez les douleurs typiques d'un entraînement dur telles que l'épuisement, la respiration lourde et la fatigue. L'avantage touche principalement le groupe de personnes intéressées par un entraînement de haut niveau. Si vous voulez juste être en forme, vous n'avez jamais besoin de vous entraîner dans cette zone.

Zone d'avertissement

C'est la zone d'intensité la plus élevée et ne doit être utilisée qu'avec beaucoup de prudence. Ne vous entraînez ici que si vous êtes extrêmement en forme et que vous avez de l'expérience et des connaissances pratiques en matière d'entraînement intensif de haute performance. Cette zone peut facilement entraîner des blessures et une surcharge.

C'est un entraînement extrêmement difficile réservé aux athlètes de haut niveau. La médecine du

sport considère que les niveaux d'endurance suivants sont efficaces:

Fréquence/Durée
10 minutes par jour
20 à 30 minutes 2 à 3 fois par semaine
30 à 60 minutes 1 à 2 fois par semaine

Planification de l'entraînement

Votre forme physique actuelle est décisive, discutez-en avec votre médecin à l'avance. L'entraînement doit en principe être divisé en trois phases distinctes:

- Échauffement
- Training
- Se décontracter

Échauffement

Prépare les muscles et l'organisme au stress. Cela réduira tout risque de blessure.

Les options d'exercice comprennent l'aérobic, les étirements et la course. Commencez toujours l'entraînement par cette phase d'échauffement.

Training

Suivez les recommandations pour votre machine d'exercice particulière. L'intensité de l'effort peut être contrôlée via la fréquence cardiaque. Si nécessaire, discutez-en avec votre médecin.

Se décontracter

Le corps a besoin de temps pour récupérer pendant et après l'exercice. Ce temps de récupération devrait durer plus longtemps pour un débutant que pour un sportif confirmé.

Une méthode pour déterminer l'intensité de votre entraînement est la fréquence cardiaque maximale MHR (mesure du pouls). Vous pouvez calculer vous-même ce MHR à l'aide d'une formule mathématique.

Cette formule basée sur l'âge est la suivante:

$$\text{MHR} = 220 - \text{âge}$$

La bonne technique de vogue

Avantages de l'entraînement sur un rameur

- Amélioration de votre système cardio-vasculaire
- Amélioration de la capacité d'absorption de l'oxygène.
- Tous les principaux groupes musculaires du corps sont renforcés. Muscles du dos et des épaules (large muscle du dos et muscles extenseurs du dos); muscles des bras (muscles trapézoïdaux, deltoïdes, muscles des bras); muscles des

jambes (extenseurs des jambes, fléchisseurs des jambes, muscles des tibias et des mollets); muscles fessiers, biceps.

Étape 1



Photo de symbole

- Mettez le siège en position avant. Pour ce faire, pliez les articulations de la hanche et du genou.
- Tenez par le haut le bras de traction avec les deux mains.
- Veillez à ce que la position assise soit droite/verticale.
- Les personnes souffrant de douleurs au genou ne doivent pas plier les genoux à plus de 90°.

Étape 2



Photo de symbole

- Commencez à lentement tendre vos jambes.
- Tirez le bras de traction vers vous. Veillez à ce maintenir une position assise droite/verticale.

Étape 3

- Étendez à nouveau les jambes et faites rouler le siège vers sa position de départ.



Photo de symbole

Transport

Inclinez-le rameur sur le pied de support arrière (75) et mettez-le dans une position dans laquelle il sera facile à pousser. Ne transportez jamais le rameur seul dans des escaliers ou pour passer d'autres obstacles. Le rameur ne doit être déplacé qu'une fois ouvert.

Replier le rameur

⚠ AVERTISSEMENT!

Risque de blessure!

Une mauvaise manipulation du rameur peut entraîner des blessures.

- Veillez à ce que le rameur ne puisse pas basculer lors de son stockage.
- Veillez à ne pas glisser vos doigts dans les parties mobiles lorsque vous pliez le rameur.
- Ne touchez le rameur que sur le rail en aluminium lorsque vous le repliez.
- Notez que la goupille de sécurité est toujours fixée sur le côté de la vis. La broche ne peut être fixée sur le côté du couvercle de la vis.

1. Desserrez les molettes de l'étrier (68).
2. Desserrez la goupille de sécurité (70).
3. Repliez le rail en aluminium (69) vers le haut et fixez-le à nouveau à l'aide des molettes de l'étrier (68) et de la goupille de sécurité (70).



Maintenance et entretien

REMARQUE

Risque de dommages!

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

- Ne plongez jamais l'ordinateur dans de l'eau ou d'autres liquides.
- Assurez-vous qu'aucune eau ou autre liquide ne pénètre dans le boîtier de l'ordinateur.

REMARQUE

Risque de dommages!

Une mauvaise manipulation du rameur peut l'endommager.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses à poils en métal ou en nylon, ni d'objets de nettoyage tranchants ou métalliques tels que des couteaux, des spatules dures, etc. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
- Soyez prudent lors de l'utilisation de l'huile, il existe un risque de goutte à goutte.

Maintenance

- Vérifiez régulièrement que toutes les vis et connexions de l'appareil soient bien serrées. Les vis du siège nécessitent un contrôle particulier. Assurez-vous qu'elles soient bien serrées dans l'utilisation du rameur.
- Pensez à lubrifier de temps en temps toutes les pièces mobiles (par ex. les coussinets de palier) avec une goutte d'huile épaisse pour éviter tout bruit gênant.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses via notre service client, l'appareil ne doit alors pas être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Veuillez vérifier régulièrement l'usure des mécanismes de réglage et des vis. Si des pièces du produit sont endommagées, contactez le service clientèle et ne l'utilisez pas jusqu'à ce que les pièces aient été remplacées.

Entretien

- Utilisez uniquement un chiffon humide sans détergent agressif pour le nettoyage. Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre dans l'ordinateur (1).

Détection d'erreurs

Problèmes	Possibles Cause	Résolution des problèmes
Ordinateur		
Aucun affichage ou aucune fonction	Pas d'alimentation	Changer les piles
	Câble non connecté	Vérifier la connexion du câble.
Mécanique		
Parties manquantes		Vérifier l'emballage, resp. contacter le service client
Le rameur grince	Les pièces exposées au frottement ne sont pas suffisamment lubrifiées.	Lubrifier les pièces à l'origine des grincements avec de l'huile épaisse.

Caractéristiques techniques

Modèle: WSP-WRM-21

N° type: 6502345

Consommation électrique: 2 piles AA

Poids: 34,6 kg

Dimensions d'installation (L x l x H):

env. 206 x 52 x 52 cm

Numéro d'article: 711250

Poids utilisateur max.: 120 kg

Système de freinage en fonction de la vitesse de rotation

Déclaration de conformité

La déclaration de conformité UE peut être obtenue à l'adresse indiquée sur la carte de garantie jointe.

Élimination

Éliminer les emballages

Éliminer l'emballage selon le type. Mettez le carton avec les vieux papiers et les films dans la collecte des matières recyclables.

Éliminer le rameur

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



Les anciens appareils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères!

Si le rameur ne peut plus être utilisé, chaque consommateur est légalement tenu d'éliminer les anciens appareils séparément des ordures ménagères, par exemple dans un point de collecte de sa communauté/quartier.

Cela garantit que les anciens appareils soient correctement recyclés et que les effets négatifs sur l'environnement soient évités.

C'est pourquoi les appareils électriques sont marqués du symbole illustré ici.



Les piles et batteries rechargeables ne sont pas des déchets ménagers!

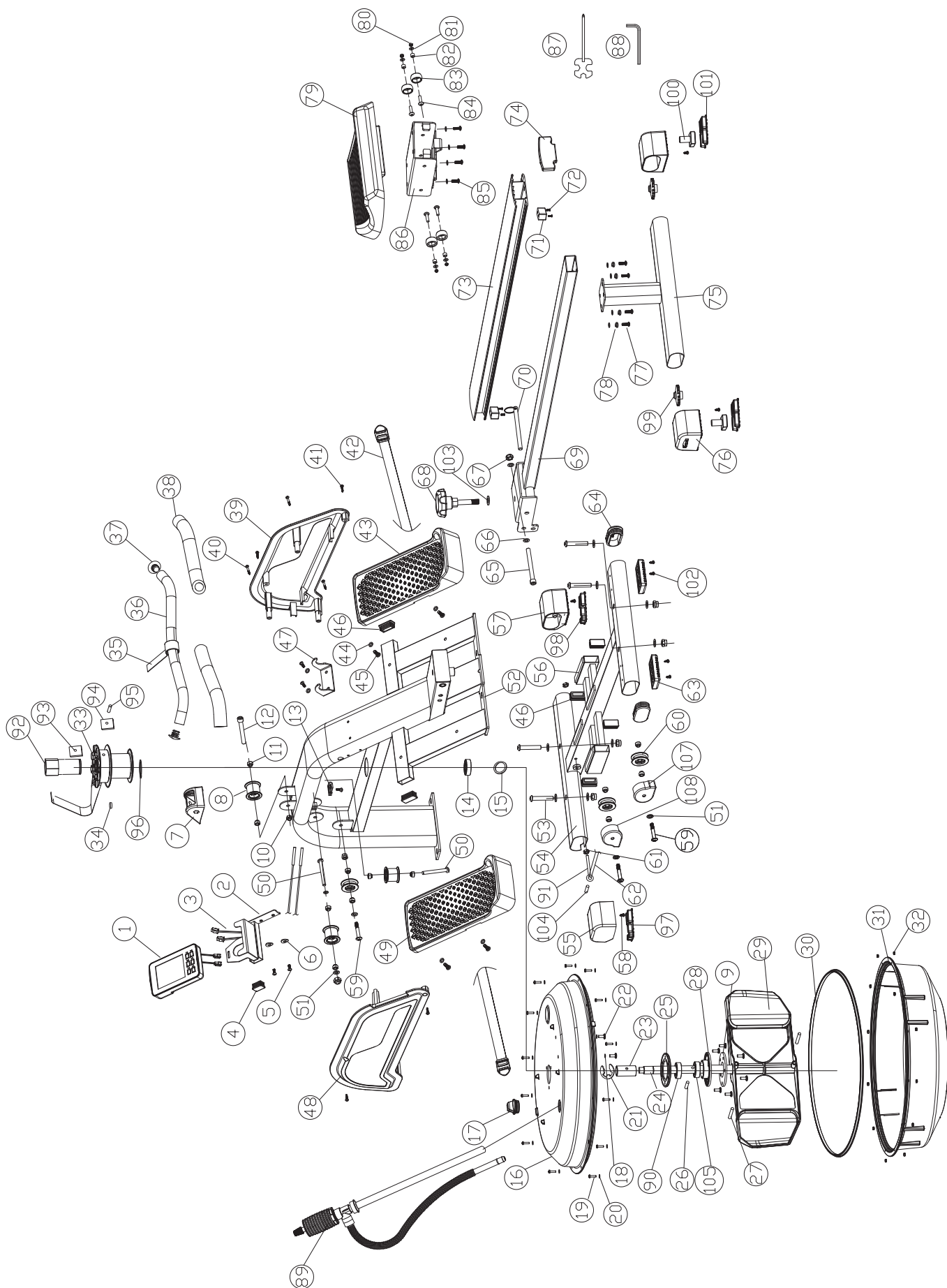
En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu d'éliminer toutes les piles et batteries, qu'ils contiennent ou non des substances nocives*, dans un point de collecte de votre communauté/quartier ou dans un point de vente au détail afin qu'ils puissent être éliminés d'une manière respectueuse de l'environnement.

Ne reportez les piles à votre point de collecte que lorsqu'elles sont effectivement déchargées!

Veillez à ce que les piles soient retirées avant d'être éliminées et à ce qu'elles soient éliminées séparément.

* marqué par : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

Dessin éclaté



Liste des pièces

No.	Description	spécification	Nombre
1	Ordinateur		1
2	Support d'ordinateur		1
3	Câble capteur en bas	500L	2
4	Embout	PP	1
5	Vis	M6*16L	5
6	Rondelle de fixation	φ6*φ16*2T,	2
7	Rouleau de revêtement	PP	1
8	Rouleau	PA	3
9	Feuille de séparation	φ100*2T	1
10	Écrou	M8*7T,13	3
11	Douille	PP,	12
12	Vis	M8*55L*S20L	1
13	Support de capteur	PP	1
14	Roulement	6302 2RS	1
15	Rondelle de fixation	Φ15.5*Φ21*0.3T,	1
16	Partie supérieure du réservoir d'eau	pc	1
17	Bouchon réservoir d'eau		1
18	Anneau	φ9*φ5*φ2	8
19	Vis	M4*P0.7*16L,	12
20	Rondelle de fixation	φ4.5*φ11*1.5T	12
21	Agrafe	E19 65Mn	1
22	Vis	M6*P1.0*16L,	8
23	Douille	φ20.5*φ26*51	1
24	Axe de la quille	304+GCr15 φ22*360.5L	1
25	Anneau	φ85*φ80*φ2.5	1
26	Goupille de sécurité	φ6*30,	1
27	Goupille de sécurité	φ6*60,	2
28	Support de palier	PA+30%Gf	1
29	Safran	PA6+30%Gf	1
30	Joint du réservoir d'eau		1
31	Partie inférieure du réservoir d'eau	PC	1
32	Rondelle de fixation	M4	12
33	Rouleau ruban de traction	PA6+30%GF	1
34	Aimant	φ15*4	2

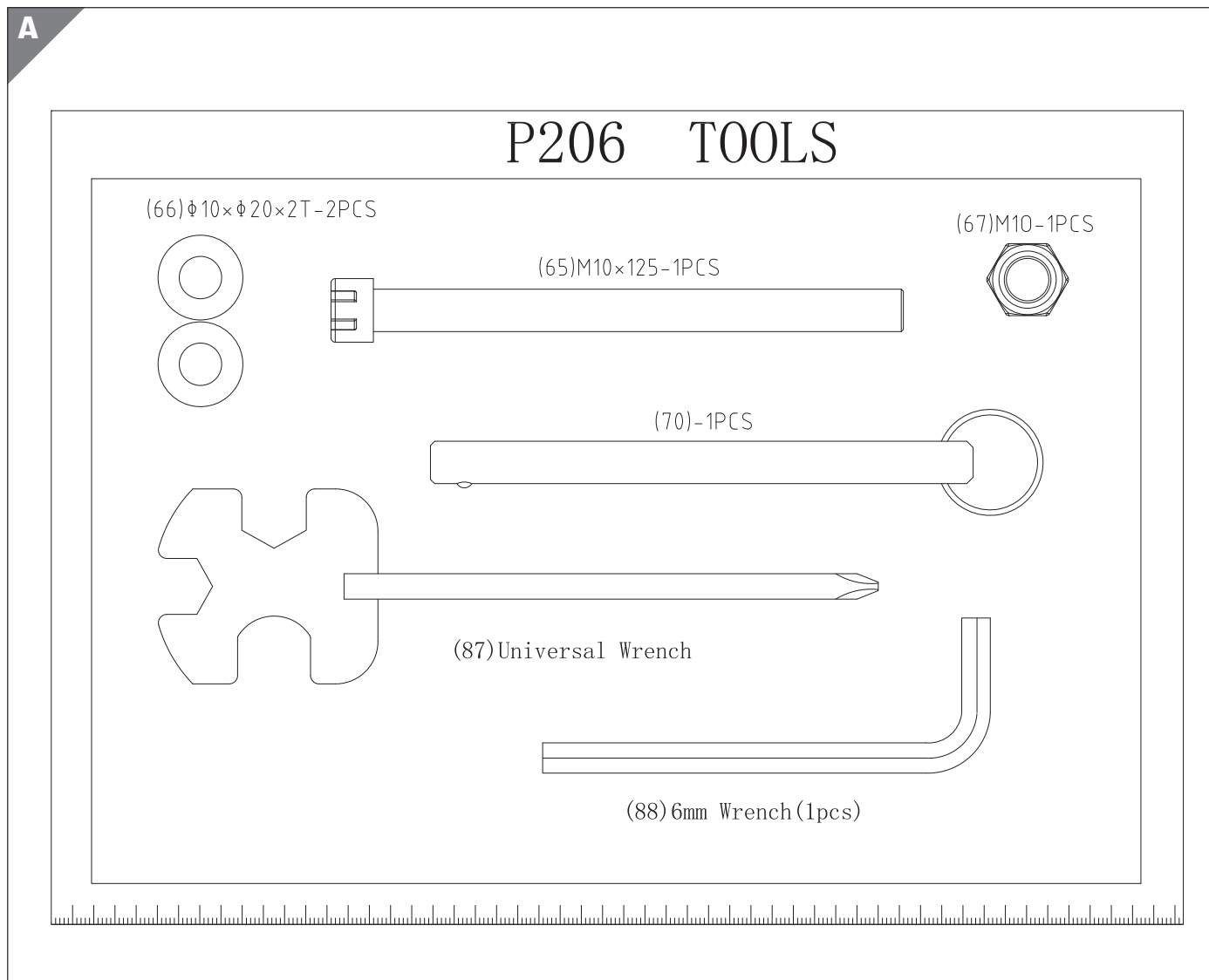
No.	Description	spécification	Nombre
35	Ruban de traction	25*1T*2700L,	1
36	Poignée		2
37	Embout	PVC,φ25.4	2
38	Matière expansée	φ23*5T*230L,	1
39	Couvercle latéral droit	ABS,	2
40	Vis	ST3.9*50L	2
41	Vis	ST4.8*20L	8
42	Boucle de maintien pédale	630*25*1T	2
43	Pédale droite	PP	1
44	Rondelle de fixation	Φ6*Φ12*1.5T	8
45	Vis	M6*P1.0*30L	4
46	Embout	PP	6
47	Support poignée		1
48	Couvercle latéral gauche	ABS	1
49	Pédale gauche		1
50	Vis	M8*P1.25*60L*S19L,	2
51	Rondelle de fixation	Φ8*Φ16*2T	11
52	Cadre principal		1
53	Vis	M10*60*S15L 6	4
54	Partie inférieure du cadre principal		1
55	Couvercle pied de support avant	PP+PA6	1
56	EVA Pad	M5X10	4
57	Couvercle pied de support avant	PP+PA6,	1
58	Vis	ST3.9*10L	4
59	Vis	M8*35L*S17L,6	3
60	Rouleau	PA	3
61	Écrou	M6*4.5T,10	2
62	Cordon élastique	φ7*2000L,	1
63	Plaque du socle	PU,90°	2
64	Embout	PP,	2
65	Vis	M10*125L	1
66	Rondelle de fixation	Φ10*Φ20*2T	10
67	Rondelle de fixation	M10, 17	5
68	Molettes de l'étrier	ABS	1

N°	Description	spécification	Nombre
69	Rail du siège		1
70	Goupille de sécurité	φ9.5*136L	1
71	Arrêt du siège	PVC	2
72	Vis	M6*20L,	4
73	Aluminium Schiene	38.3*100*1117L	1
74	Embout du rail du siège	ABS	1
75	Pied de support arrière		1
76	Couvercle pied de support arrière	PP	2
77	Vis	M8*P1.25*20L	4
78	Rondelle de blocage	φ8.1*14.5*2.4T	4
79	Siège		1
80	Écrou	M6*5.5T,10	4
81	Rondelle de fixation	Φ6*Φ13*1T	8
82	Douille	φ6*φ15*9.5L	4
83	Rouleau siège	ABS+PU	4
84	Vis	M6*35L*S20	4
85	Vis	M6*16L	4
86	Rail du siège		1
87	Clé de serrage	13.15.17	1
88	Clé Allen	6 mm*30 mml*84 mml	1
89	Pompe à eau	PE,DP-14,	1

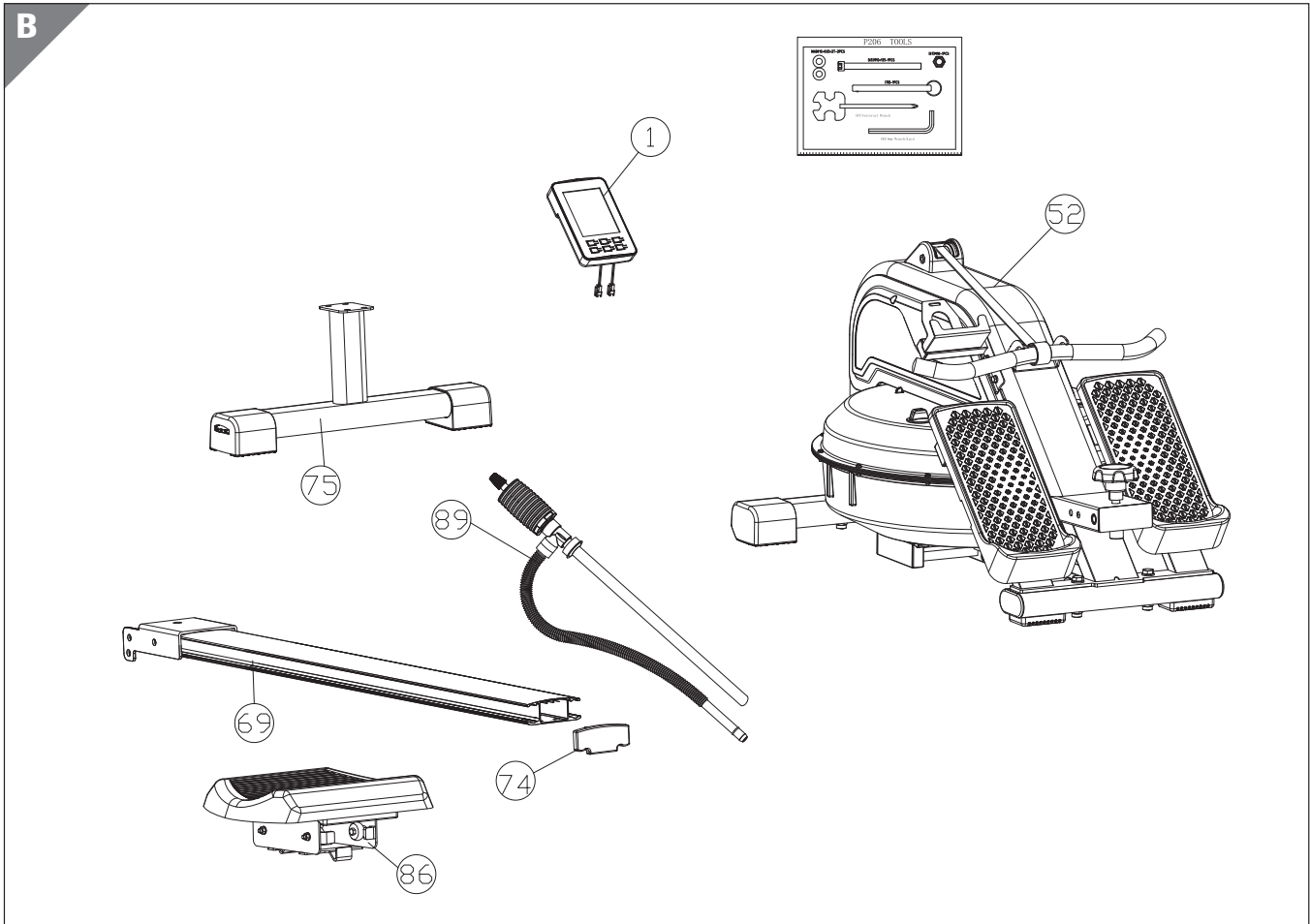
N°	Description	spécification	Nombre
90	Roulement	6004 2RS	1
91	Vis		1
92	Support ruban de traction		1
93	Bloc support	12*15*4 M5	1
94	Agrafe	24*16*1.5T	1
95	Vis	M5*16L,	1
96	Rondelle de fixation	φ40	1
97	Plaque de base avant gauche	TPR	1
98	Plaque de base avant droite	TPR	1
99	Molette de réglage pied de support	PP	2
100	Égalisation du sol	PA	2
101	Socle arrière	TPR	2
102	Vis	M5*16L	4
103	Rondelle de fixation	φ13*φ24*1.5T	1
104	Douille	φ7.6*φ13*10L	2
105	Joint	φ32*φ22*7 NBR	1
106	Support	2T	1
107	Recouvrement	110*15*4T	1
108	Recouvrement		4

Fornitura	36
Informazioni generali.....	38
Istruzioni per l'uso da leggere e conservare.....	38
Significato dei simboli	38
Sicurezza	38
Destinazione d'uso.....	38
Avvertenze per la sicurezza.....	39
Primo utilizzo	40
Controllare il vogatore e la fornitura	40
Montaggio.....	40
Utilizzo del computer	41
1. Funzioni dei pulsanti	41
2. Display.....	42
3. Funzioni	42
3.1 Impostazioni di base.....	42
3.2 Misurazione della frequenza cardiaca di recupero	42
4. Informazioni generali:.....	42
Esercizio	43
Zone di allenamento	43
Pianificazione dell'esercizio	44
La giusta tecnica di vogata	44
Trasporto.....	45
Come ripiegare il vogatore	45
Manutenzione e cura	46
Manutenzione.....	46
Cura	46
Risoluzione dei problemi.....	46
Specifiche tecniche	46
Dichiarazione di conformità	46
Smaltimento	47
Smaltimento dell'imballaggio.....	47
Smaltimento del vogatore	47
Diagramma	48
Elenco delle parti.....	49

Fornitura



Parte n.	Descrizione	Quantità
65	Bullone M10*125L	1
66	Rondella $\phi 10 \times \phi 20 \times 2T$	2
67	Rondella M10	1
70	Perno di bloccaggio $\phi 9.5 \times 136L$	1
87	Chiave inglese	1
88	Chiave esagonale	1



Parte n.	Descrizione	Quantità	Parte n.	Descrizione	Quantità
1	Computer	1	75	Supporto posteriore	1
52	Telaio principale	1		Confezione blister	1
69	Guida del sedile	1	86	Sedile	1
74	Tappo terminale della guida del sedile	1	89	Pompa dell'acqua	1

Informazioni generali

Istruzioni per l'uso da leggere e conservare



Questo manuale d'uso viene fornito insieme a questo vogatore ad acqua. Contiene informazioni importanti riguardanti il suo montaggio e utilizzo.

Leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze di sicurezza, prima di utilizzare il vogatore.

La mancata osservanza di queste istruzioni può provocare lesioni gravi o danni al vogatore.

Le istruzioni per l'uso si basano sugli standard e le norme applicabili nell'Unione Europea.

All'estero, osservare anche le linee guida e le leggi applicabili nel Paese specifico.

Conservare le istruzioni per l'uso per usi futuri. Includere le presenti istruzioni per l'uso nel caso in cui il vogatore venisse ceduto a terzi.

È responsabilità del proprietario informare adeguatamente tutte le persone che utilizzano il dispositivo dei pericoli.

Significato dei simboli

I seguenti simboli e avvertenze sono utilizzati in questo manuale, sul vogatore o sulla confezione.

⚠ ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola indica un pericolo con un livello di rischio medio; se non evitato può provocare la morte o lesioni gravi.

⚠ PRUDENZA!

Questo simbolo/parola indica un pericolo con un livello di rischio basso; se non evitato, può provocare lesioni da lievi a moderate.

AVVISO

Questa parola mette in guardia da possibili danni materiali.



Questo simbolo fornisce utili informazioni aggiuntive riguardo al montaggio o all'utilizzo.



Dichiarazione di conformità (vedi capitolo „Dichiarazione di conformità“): i prodotti contrassegnati da questo simbolo soddisfano tutte le normative comunitarie applicabili dello spazio economico europeo.



Sicurezza testata: i prodotti contrassegnati con questo simbolo soddisfano i requisiti della legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).



Mese/anno di produzione



Numero di serie



Immissione sul mercato

Sicurezza

Destinazione d'uso

Il vogatore è concepito esclusivamente come attrezzo fitness. È destinato esclusivamente all'uso privato e non è adatto per un utilizzo commerciale, medico o terapeutico. Il vogatore deve essere utilizzato solo in ambienti chiusi (non all'aperto).

Utilizzare il vogatore solo come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è da considerarsi improprio e oltre a danni alla proprietà può causare lesioni alle persone. Il vogatore non è un giocattolo per bambini.

Né il produttore né il rivenditore si assumono alcuna responsabilità per danni causati da un uso improprio o errato.

- Dispositivo non adatto per uso terapeutico.
- Dispositivo solo per uso domestico, nessun uso commerciale consentito.
- Si tratta di un dispositivo di bassa precisione.

Avvertenze per la sicurezza

⚠ ATTENZIONE!

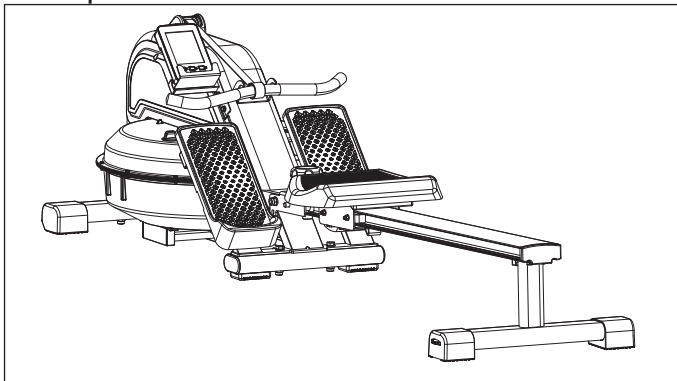
- Utilizzare il vogatore solo all'interno. Non utilizzarlo mai in ambienti umidi o sotto la pioggia.

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di infortunio!

Un uso improprio del vogatore può causare lesioni.

- Il peso massimo consentito dell'utente è di 120 kg.
- Il vogatore non è adatto a persone con pacemaker o altri impianti medici.
- Posizionare il vogatore su una superficie solida e piana e assicurarsi che ci sia spazio sufficiente in ogni direzione (min. 1m). Deve essere garantita una posizione stabile e sicura.



- Non salire in piedi sul sedile o su altre parti del vogatore.
- L'esercizio errato ed eccessivo può mettere in pericolo la salute.
- Le leve e altri meccanismi di regolazione del vogatore non devono ostacolare il raggio di movimento durante l'esercizio.
- Controllare regolarmente il vogatore per l'eventuale presenza di danni e usura. Le parti difettose, come p.es. le parti di collegamento, devono essere sostituite immediatamente. Non utilizzare più il vogatore fino a riparazione avvenuta.
- Controllare regolarmente dadi e bulloni e, se necessario, serrarli.
- Non trasportare mai il vogatore da soli sulle scale o in presenza di altri ostacoli.
- Non chiudere mai gli occhi durante l'uso del vogatore.
- Non posizionare il vogatore sopra o vicino a materiali facilmente infiammabili.

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di danni alla salute!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. L'esercizio fisico eccessivo può causare gravi danni alla salute o addirittura la morte.

- Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte una sensazione di capogiro/debolezza.

⚠ ATTENZIONE!

Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (p.es. persone con disabilità anche parziali, anziani con capacità fisiche e mentali limitate) o per persone con poca esperienza e conoscenza (p.es. ragazzi).

- Questo vogatore può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza e conoscenza, se supervisionate o istruite sull'uso sicuro del vogatore e sulla comprensione dei pericoli associati.
- I bambini non devono giocare con il vogatore. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
- Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontani dal vogatore e dal cavo di alimentazione.
- Tenere i bambini lontani dalle piccole parti. I bambini piccoli potrebbero ingoiare piccole parti con il rischio di soffocare.
- Non permettere ai bambini di giocare con la pellicola di imballaggio. I bambini potrebbero rimanere intrappolati e soffocare durante il gioco.

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio del vogatore può causare danni.

- Utilizzare un tappetino per posizionare il vogatore onde evitare di danneggiare il pavimento.
- Non esporre mai il vogatore a temperature elevate (riscaldamento, ecc.) o agli agenti atmosferici (pioggia, ecc.).
- Non utilizzare il vogatore se i componenti in plastica del vogatore hanno crepe o sporgenze o si sono deformati.
- Sostituire i componenti danneggiati esclusivamente con ricambi originali adatti.

- A causa del peso elevato, durante gli spostamenti di questo attrezzo sportivo possono verificarsi danni al pavimento.

Primo utilizzo

Controllare il vogatore e la fornitura

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre la confezione senza la necessaria attenzione e utilizzando un coltello affilato o altri oggetti appuntiti si possono causare danni al vogatore.

– Durante l'apertura è necessario prestare la dovuta attenzione.

1. Rimuovere il vogatore dalla confezione.
2. Controllare se la consegna è completa (cfr. Fig. A e B).
3. Controllare se il vogatore o i singoli componenti per la presenza di eventuali danni. In tal caso, non utilizzare il vogatore. Contattare il produttore utilizzando l'indirizzo di servizio indicato sulla scheda di garanzia.

Montaggio

Per il montaggio del vogatore sono necessarie la chiave inglese (87) e la chiave esagonale (88).

1. Disimballare tutti i singoli componenti e posizionarli uno accanto all'altro sul pavimento.
2. Posizionare il telaio di base su una superficie piana e assicurarsi che il telaio principale sia stabile. Per proteggere il pavimento, posizionare un tappetino o un vecchio tappeto sotto il dispositivo.
3. Assicurarsi che durante il montaggio vi sia sufficiente libertà di movimento in tutte le direzioni (min. 1,5 m).

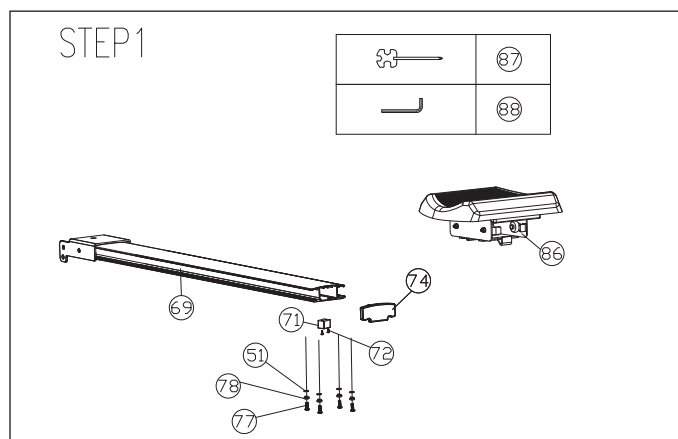


L'assemblaggio dovrebbe essere eseguito da due persone.

Passaggio 1

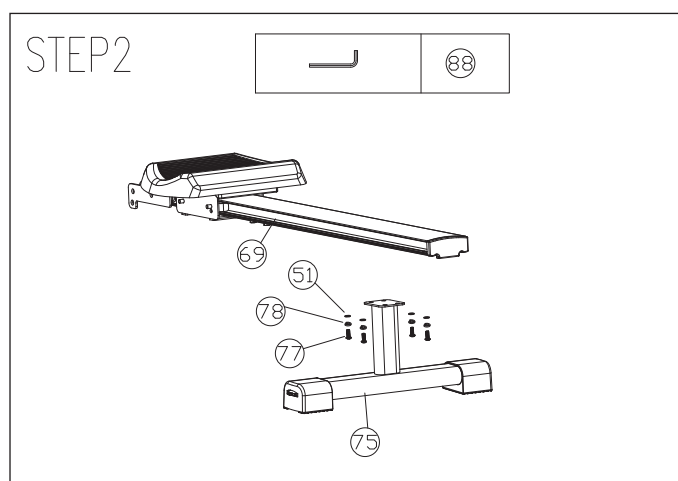
Staccare il fermo (71) dalla guida del sedile (69). Svitare i quattro bulloni (77), le rondelle elastiche (78) e le rondelle (51) premontati dalla guida del sedile (69). Questi saranno necessari per il montaggio del supporto posteriore.

Far scorrere il sedile (86) sulla guida del sedile (69). Fissare il fermo (71) con i due bulloni (72). Inserire il tappo terminale della guida del sedile (74) sulla guida del sedile (69).



Passaggio 2

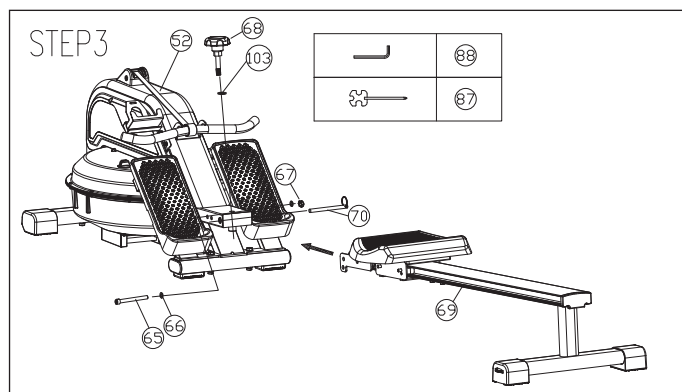
Fissare il supporto posteriore (75) alla guida del sedile (69) utilizzando i quattro bulloni (77), quattro rondelle elastiche (78) e quattro rondelle (51).



Passaggio 3

Fissare la guida del sedile (69) al telaio principale (52).

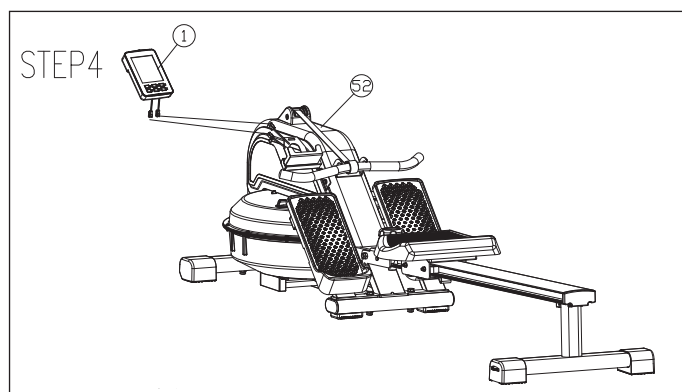
- Fissare la testa del bullone (68) insieme alla rondella (103) nella parte superiore della guida del sedile.
- Fissare il perno di bloccaggio (70) lateralmente nel foro anteriore del punto di collegamento.
- Fissare il bullone (65) con due rondelle (66) e un dado (67) nel foro posteriore del punto di collegamento del telaio principale (52).



Passaggio 4:

Collegare i due cavi dal retro del computer (1) ai due cavi dal telaio principale (52). Assicurarsi che i cavi siano collegati saldamente e correttamente, altrimenti la trasmissione del segnale non può avvenire correttamente.

Inserire il computer (1) sul supporto per computer del telaio principale (52).



Passaggio 5:

Riempimento/svuotamento del serbatoio dell'acqua

Per facilitare il riempimento o lo svuotamento del serbatoio dell'acqua, il prodotto è provvisto di una pompa manuale (89).

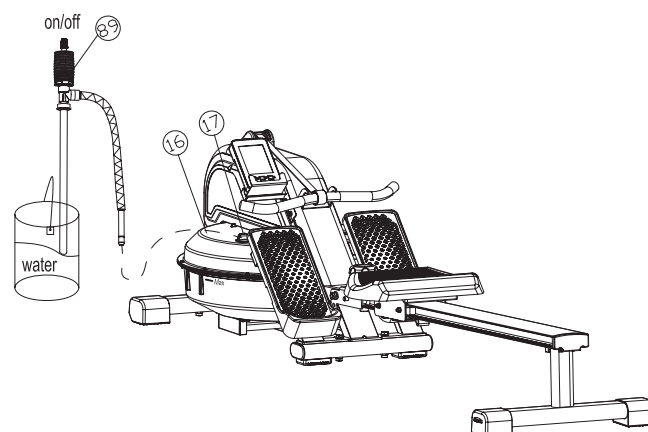
Per riempire il serbatoio dell'acqua, aprire il tappo del serbatoio dell'acqua (17) e inserire il tubo della pompa manuale (89) nel serbatoio dell'acqua.

L'altro lato della pompa a mano viene posto in un recipiente contenente acqua. Premendo la pompa, l'acqua viene prelevata dal recipiente e pompata nel serbatoio dell'acqua. Assicurarsi che non venga superato il limite massimo indicato sul serbatoio. Più acqua si mette nel serbatoio dell'acqua, maggiore sarà la resistenza durante l'esercizio.

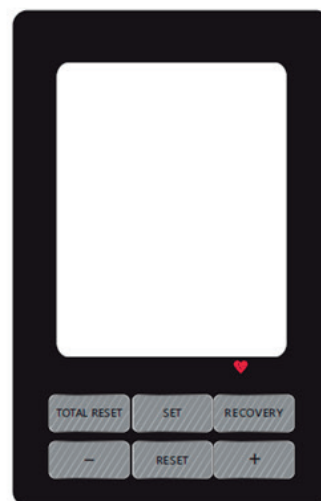
Per svuotare il serbatoio dell'acqua, ruotare la leva sulla parte superiore della pompa a mano su OFF, in modo da poter pompare l'acqua dal serbatoio dell'acqua.

Una volta svuotato il serbatoio dell'acqua, lasciarlo

aperto fino a quando non è completamente asciutto.



Utilizzo del computer



1. Funzioni dei pulsanti

Total Reset: ripristino di tutti i dati inseriti nel computer.

Set:

Con questo pulsante si confermano le impostazioni sul computer. Durante l'esercizio è possibile utilizzare questo pulsante per modificare i valori di visualizzazione.

Recovery:

Premendo questo pulsante si avvia la misurazione della frequenza cardiaca di recupero. Questa funzione è possibile solo con l'uso di una cintura toracica. La cintura toracica deve avere una frequenza di 5,3 kHz (non codificata). La cintura toracica non è inclusa. Trascorsi 60 secondi, viene mostrata la Fitness Note. La Fitness note va da F1 a F6, la valutazione corrisponde al sistema di valutazione scolastico.

+ Pulsante:

Con il pulsante + è possibile preimpostare i valori di esercizio (tempo/distanza/consumo energetico e frequenza cardiaca)

Reset:

Consente di reimpostare singoli valori.

- Pulsante:

Con il pulsante - è possibile preimpostare i valori di esercizio (tempo/distanza/consumo energetico e frequenza cardiaca).

2. Display

SCAN:

Se il campo Scan lampeggia, il display cambia automaticamente la visualizzazione tra i singoli valori ogni 6 secondi.

RPM:

Il display mostra le vogate al minuto.

TIME:

Mostra il tempo di esercizio in corso.

DISTANCE:

Mostra la distanza di esercizio percorsa.

CALORIES:

Mostra il consumo energetico della sessione di esercizio in corso.

PULS:

Visualizza la frequenza cardiaca (possibile solo con l'uso di una cintura toracica).

STROKES:

Indica le vogate.

TOTAL STROKES:

Visualizza le vogate completate dall'ultimo reset.

3. Funzioni

3.1 Impostazioni di base

Inserire le due batterie sul retro del computer.

Il computer si avvia emettendo un segnale acustico.

Ora è possibile iniziare immediatamente l'esercizio

oppure è possibile inserire diverse preimpostazioni (tempo, distanza di esercizio, consumo di energia o frequenza cardiaca).

A tale scopo, premere il tasto set e immettere i valori predefiniti con l'ausilio dei pulsanti + o -.

I valori predefiniti iniziano a scorrere all'indietro. Non appena un valore raggiunge 0, un segnale acustico proveniente dal computer avvisa l'utente.

3.2 Misurazione della frequenza cardiaca di recupero

Questa funzione può essere utilizzata solo con una fascia toracica (frequenza 5,3 kHz non codificata). La cintura toracica non è inclusa.

Dopo aver terminato l'allenamento, è possibile avviare la misurazione della frequenza cardiaca premendo il pulsante Recovery.

Viene visualizzato con un conto alla rovescia di 60 secondi sul computer.

In seguito viene visualizzata la Fitness note da F1 a F6. La spiegazione dettagliata è riportata nella seguente tabella:

Nota	Valutazione	Recupero della frequenza cardiaca entro 60 secondi
F1	Ottimo	Più di 50 battiti
F2	Buono	40-49
F3	Normale	30-39
F4	Sufficiente	20-29
F5	Insufficiente	10-19
F6	Insufficiente	Sotto i 10

4. Informazioni generali:

Se il computer non viene utilizzato per più di 4 minuti si spegne. Per riavviare il computer, premere un pulsante.

Esercizio

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di infortunio!

L'esercizio errato o eccessivo può causare danni alla salute.

- Prima di iniziare l'esercizio, consultare il proprio medico.
- Indossare indumenti comodi e traspiranti (p. es. tuta da ginnastica).
- Non allenarsi mai a piedi nudi. Indossare scarpe con soles in gomma antiscivolo.
- Non mangiare durante l'ora precedente e successiva all'esercizio e bere a sufficienza.
- Non fare esercizio in caso di stanchezza e affaticamento.

In linea di principio, qualsiasi persona sana può iniziare un allenamento fitness. Tuttavia bisogna tener presente che non si possono recuperare lunghi periodi di inattività in tempi brevi. Forma fisica, resistenza e benessere possono essere facilmente raggiunti con un programma di esercizi appropriato. Le condizioni di salute migliorano dopo un periodo relativamente breve di allenamento regolare che mantiene in funzione il cuore, la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico. Allo stesso modo, migliora anche la capacità di assorbimento dell'ossigeno. Altri miglioramenti avvengono inoltre nel sistema metabolico. È importante adattare l'allenamento al proprio corpo e non sovraccaricarsi. Ricordarsi sempre che l'esercizio dovrebbe essere piacevole.

I gruppi muscolari sollecitati sono i muscoli del polpaccio, della coscia, dei glutei, delle braccia e della parte superiore del corpo (pettorali e dorsali).

Zone di allenamento

Ci sono cinque zone di allenamento: ognuna svolge un ruolo nell'allenamento, singolarmente o insieme alle altre a dipendenza del proprio obiettivo personale. I valori sono i seguenti, nel dettaglio:

Zona della salute:	50-60% della FCM
Per bruciare grassi:	60-70% della FCM
Zona aerobica:	70-80% della FCM
Zona anaerobica:	80-90% della FCM
Zona di allerta:	90-100 % della FCM

La zona della salute

La zona della salute corrisponde a un esercizio di resistenza lento e lungo. Lo sforzo dovrebbe essere leggero e rilassato. Questa zona rappresenta la base per aumentare le proprie prestazioni e dovrebbe essere utilizzata da principianti o da persone in condizioni fisiche relativamente deboli.

Per bruciare i grassi

In questa zona il cuore si rafforza e la combustione dei grassi è ottimale poiché le calorie utilizzate provengono principalmente dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Prima di tutto il corpo deve abituarsi all'esercizio ed è necessario concedersi un po' di tempo.

In seguito più a lungo si sopporta questo allenamento, maggiore sarà l'efficacia.

Zona aerobica

Esercitandosi nella zona aerobica si bruciano più carboidrati che grassi. Lo sforzo maggiore rafforza il cuore e i polmoni. Se si vuole diventare più veloci, più forti e avere maggior resistenza, è necessario allenarsi anche nella zona aerobica. I benefici di questo tipo di esercizio avranno un impatto enorme sul cuore e sul sistema respiratorio.

Zona anaerobica

L'esercizio corrispondente a questa zona aumenta la capacità di metabolizzare l'acido lattico. Ciò consente di allenarsi più duramente senza accumulare lattato in eccesso. Si tratta di un allenamento duro, che comporta i dolori tipici di un esercizio impegnativo come spossatezza, respiro pesante e affaticamento. I vantaggi riguardano principalmente le persone interessate all'allenamento per prestazioni sportive di alto livello. Se l'obiettivo è semplicemente quello di migliorare la propria forma fisica, non c'è bisogno di esercitarsi in questa zona.

Zona di allerta

Questa è la zona di maggiore intensità e dovrebbe essere utilizzata solo con grande cautela. L'esercizio in questa zona è raccomandato solo alle persone esperte in perfetta forma fisica con una lunga esperienza nell'allenamento ad alte prestazioni. Questa zona può facilmente causare lesioni e sovraccarico.

Si tratta di un allenamento estremamente difficile che dovrebbe essere riservato agli atleti abituati alle alte prestazioni. La medicina dello sport consi-

dera efficaci i seguenti livelli di sforzo:

Frequenza/Durata
10 minuti al giorno
2-3 volte a settimana 20-30 minuti
1-2 volte a settimana 30-60 minuti

Pianificazione dell'esercizio

La propria forma fisica è decisiva: si raccomanda di discutere in anticipo con il proprio medico. L'esercizio dovrebbe essere suddiviso in tre diverse fasi:

- Riscaldamento
- Esercizio
- Rilassamento

Riscaldamento

Preparazione dei muscoli e del corpo allo sforzo. Ciò riduce il rischio di lesioni.

Le opzioni di esercizio includono aerobica, stretching e corsa. Iniziare sempre l'esercizio con questa fase di riscaldamento.

Esercizio

Attenersi alle raccomandazioni relative alla propria attrezzatura specifica di allenamento. L'intensità dello sforzo può essere controllata tramite la frequenza cardiaca. Se necessario, si raccomanda di discuterne con il proprio medico.

Rilassamento

Il corpo ha bisogno di tempo per riprendersi durante e dopo l'allenamento. Per un principiante questo periodo di recupero dovrebbe durare più a lungo rispetto a un atleta esperto.

Un metodo per determinare l'intensità di esercizio è la frequenza cardiaca massima FCM (misurazione del polso). È possibile calcolare questa FCM utilizzando una formula matematica.

Questa formula è basata sull'età ed è la seguente:

$$FCM = 220 - \text{età}$$

La giusta tecnica di vogata

Vantaggi dell'esercizio con il vogatore

- Miglioramento del sistema cardiovascolare.
- Miglioramento della capacità di assorbimento dell'ossigeno.
- Rafforzamento di tutti i principali gruppi muscolari del corpo. Muscoli della schiena e delle spalle (muscoli grandi della schiena e estensori della schiena); muscoli delle braccia (muscoli trapezoidali, deltoidi, flessori delle braccia); muscoli delle gambe (estensori delle gambe, flessori delle gambe, muscoli dello stinco e del polpaccio); muscoli glutei, bicipiti.

Passaggio 1



Foto simbolo

- Spostare il sedile nella posizione anteriore. Per fare questo, piegare le articolazioni dell'anca e del ginocchio.
- Dall'alto, afferrare il braccio di trazione con entrambe le mani.
- Mantenere una posizione seduta eretta.
- Le persone con problemi al ginocchio non dovrebbero piegare le ginocchia al di sotto dei 90°.

Passaggio 2



Foto simbolo

- Iniziare ad allungare lentamente le gambe.
- Tirare il braccio di trazione verso di sé. Mantenere una posizione seduta eretta.

Passaggio 3



Foto simbolo

- Stringere di nuovo le gambe e tornare alla posizione di partenza con il sedile.

Trasporto

Afferrare il vogatore sul supporto posteriore (75) e inclinarlo in avanti fino a quando non risulta facile da spingere. Non trasportare mai il vogatore da soli sulle scale o in presenza di altri ostacoli. Il vogatore deve essere spostato solo in posizione aperta.

Come ripiegare il vogatore

⚠ PRUDENZA!

Pericolo di infortunio!

Un uso improprio del vogatore può causare lesioni.

- Quando viene riposto, assicurarsi che il vogatore non possa ribaltarsi.
- Prestare attenzione a non inserire le dita nelle parti in movimento durante la piegatura del vogatore.
- Quando si piega il vogatore toccare il vogatore solo sulla guida in alluminio.
- Assicurarsi che il perno di bloccaggio venga sempre fissato sul lato del bullone. Il perno non può essere fissato sul lato del cappuccio del bullone.

1. Allentare la testa del bullone (68).
2. Allentare il perno di bloccaggio (70).
3. Piegarla la guida in alluminio (69) verso l'alto e fissarla nuovamente alla testa del bullone (68) e al perno di bloccaggio (70).



Manutenzione e cura

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Acqua o altri liquidi che dovessero penetrare nell'alloggiamento del computer possono causare un cortocircuito.

- Non immergere mai il computer in acqua o in altri liquidi.
- Assicurarsi che acqua o altri liquidi non penetrino nell'alloggiamento.

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio del vogatore può causare danni al vogatore.

- Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzole con setole metalliche o in nylon, così come oggetti per la pulizia affilati o metallici come coltelli, spatole dure e simili. Questi oggetti possono danneggiare le superfici.
- Quando si utilizza l'olio prestare attenzione al rischio di gocciolamento.

Manutenzione

- Controllare regolarmente che tutti i componenti e le connessioni siano ben serrati. Specialmente i bulloni del sedile devono essere controllati. Prima dell'uso, assicurarsi che siano ben serrati.
- Per evitare fastidiosi rumori, lubrificare di tanto in tanto tutte le parti in movimento (p. es. le boccole dei cuscinetti) con una goccia di olio denso.
- Sostituire immediatamente le parti difettose tramite il nostro servizio clienti: il dispositivo non deve essere utilizzato fino a riparazione avvenuta.
- Si prega di controllare regolarmente i meccanismi di regolazione e le viti per l'usura. Se le parti del prodotto sono danneggiate, contattare il servizio clienti e non utilizzare il prodotto fino a quando le parti non sono state sostituite.

Cura

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

Risoluzione dei problemi

Problema	Possibili Cause	Risoluzione del problema
Computer		
Nessuna visualizzazione o nessuna funzione	Nessuna alimentazione	Sostituzione delle batterie
	Nessuna connessione via cavo	Verificare la connessione.
Meccanica		
Parti mancanti		Controllare l'imballaggio o contattare il servizio clienti
Il vogatore cigola	Le parti esposte all'attrito non sono sufficientemente lubrificate.	Lubrificare le parti che cigolano con olio denso.

Specifiche tecniche

Modello: WSP-WRM-21

No. di modello: 6502345

Consumo di energia: 2 batterie AA

Peso: 34,6 kg

Dimensioni una volta installato (L x P x A): ca. 206 x 52 x 52 cm

Numero articolo: 711250

Peso massimo utente: 120 kg

Sistema frenante in funzione del numero di giri

Dichiarazione di conformità

La dichiarazione di conformità CE può essere richiesta all'indirizzo indicato nella scheda di garanzia allegata.

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio

Smaltire l'imballaggio in base al tipo di materiale. Carta e cartone sono da smaltire insieme alla carta, la plastica nella raccolta differenziata.

Smaltimento del vogatore

(Applicabile nell'Unione Europea e in altri paesi europei con sistemi per la raccolta differenziata dei materiali riciclabili)



I vecchi dispositivi non devono essere smaltiti con i rifiuti domestici!

Se il vogatore non può più essere utilizzato, ogni consumatore è **legalmente obbligato a smaltire i vecchi dispositivi** separatamente dai rifiuti domestici, p.es. presso un centro di raccolta nel proprio comune/quartiere.

Ciò garantisce che i vecchi dispositivi vengano adeguatamente riciclati e si evitano effetti negativi sull'ambiente.

Per questo i dispositivi elettrici sono contrassegnati dal simbolo mostrato qui.



Le batterie e gli accumulatori non sono rifiuti domestici!

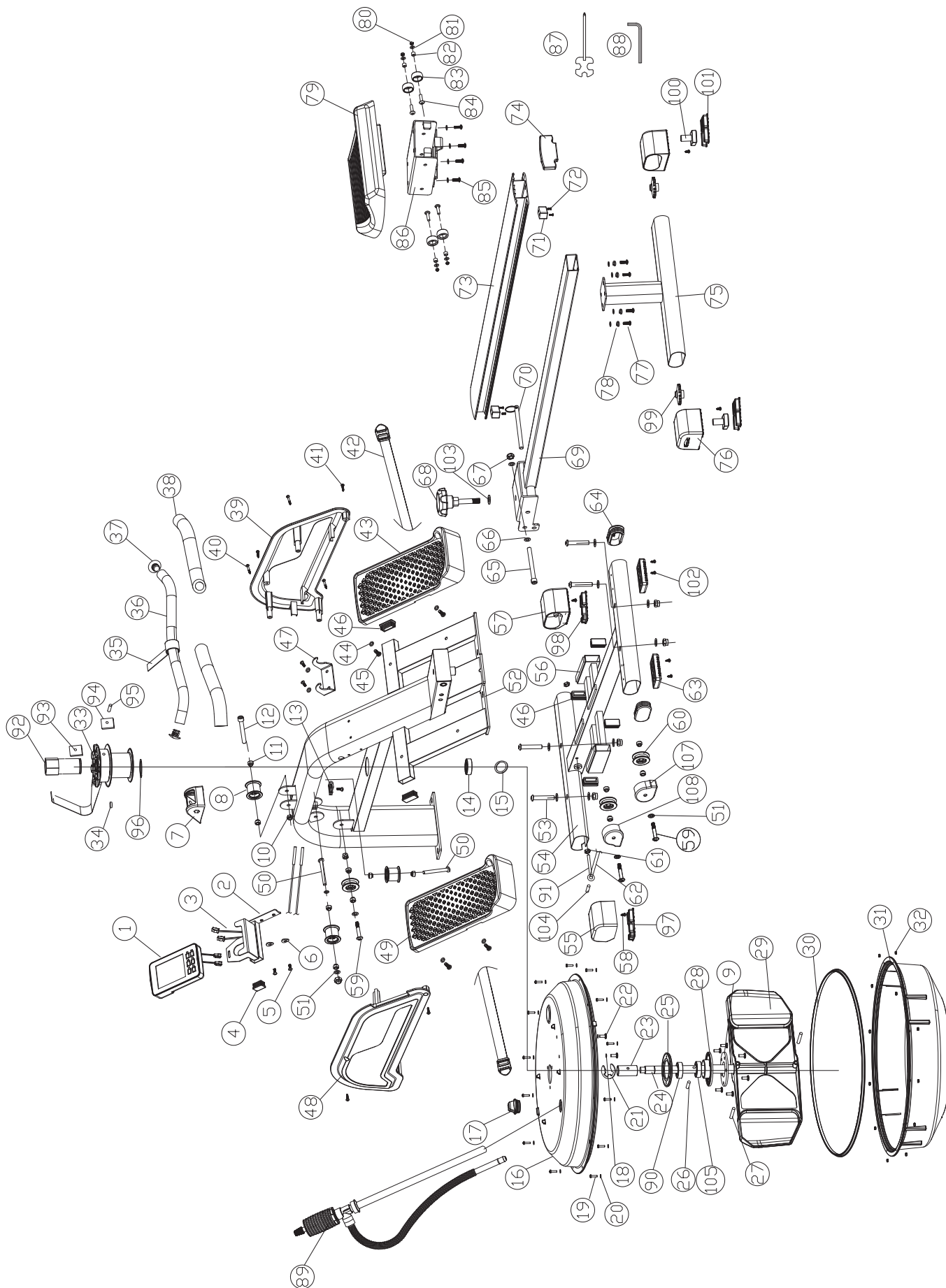
I consumatori sono obbligati per legge a smaltire tutte le batterie e gli accumulatori, indipendentemente dal fatto che contengano o meno sostanze nocive*, in un centro di raccolta nel proprio comune/quartiere o in un punto vendita al dettaglio, affinché possano essere smaltiti in un modo rispettoso dell'ambiente.

Consegnare le batterie al punto di raccolta solo quando sono scariche!

Assicurarsi che le batterie vengano rimosse dal dispositivo prima dello smaltimento visto che devono essere smaltite separatamente.

* contrassegnate con: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

Diagramma



Elenco delle parti

N.	Descrizione	Specifiche	Quantità
1	Computer		1
2	Supporto per computer		1
3	Cavo sensore inferiore	500L	2
4	Tappo terminale	PP	1
5	Bullone	M6*16L	5
6	Rondella	φ6*φ16*2T,	2
7	Rivestimento rullo	PP	1
8	Rullo	PA	3
9	Piastra di separazione	φ100*2T	1
10	Dado	M8*7T,13	3
11	Manicotto	PP	12
12	Bullone	M8*55L*S20L	1
13	Supporto sensore	PP	1
14	Cuscinetto	6302 2RS	1
15	Rondella	Φ15.5*Φ21*0.3T,	1
16	Parte superiore serbatoio acqua	pc	1
17	Tappo serbatoio acqua		1
18	Anello	φ9*φ5*φ2	8
19	Bullone	M4*P0.7*16L,	12
20	Rondella	φ4.5*φ11*1.5T	12
21	Clip	E19 65Mn	1
22	Bullone	M6*P1.0*16L,	8
23	Manicotto	φ20.5*φ26*51	1
24	Asse della pala del vogatore	304+GCr15 φ22*360.5L	1
25	Anello	φ85*φ80*φ2.5	1
26	Perno di bloccaggio	φ6*30,	1
27	Perno di bloccaggio	φ6*60,	2
28	Supporto cuscinetto	PA+30%Gf	1
29	Pala del vogatore	PA6+30%Gf	1
30	Guarnizione serbatoio acqua		1
31	Parte inferiore serbatoio acqua	PC	1
32	Rondella	M4	12
33	Rullo trainante	PA6+30%GF	1
34	Magnete	φ15*4	2

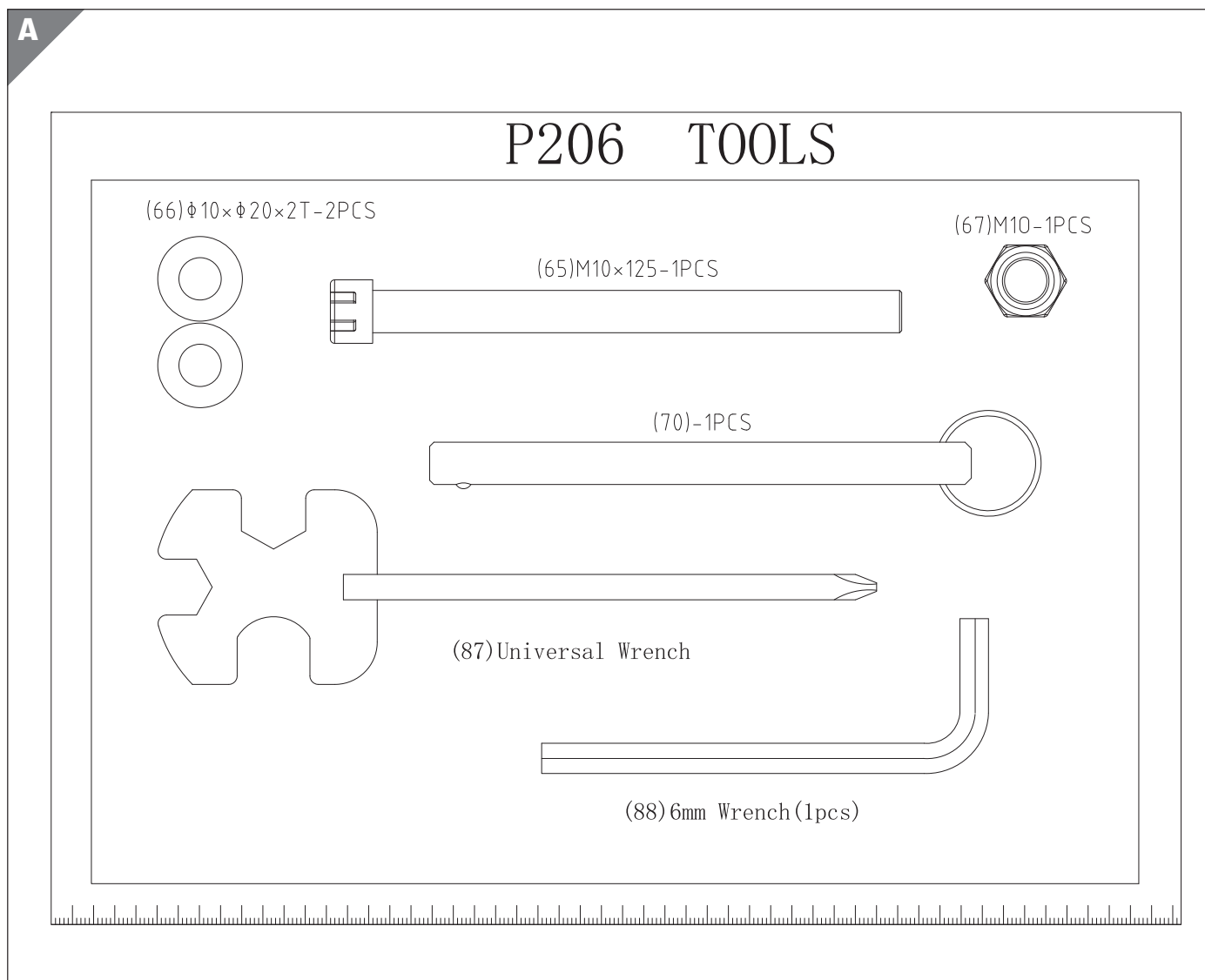
N.	Descrizione	Specifiche	Quantità
35	Cinghia di trazione	25*1T*2700L,	1
36	Impugnatura		2
37	Tappo terminale	PVC,φ25.4	2
38	Gomma	φ23*5T*230L,	1
39	Coperchio laterale destro	ABS,	2
40	Bullone	ST3.9*50L	2
41	Bullone	ST4.8*20L	8
42	Cinghia di fissaggio pedale	630*25*1T	2
43	Pedale destro	PP	1
44	Rondella	Φ6*Φ12*1.5T	8
45	Bullone	M6*P1.0*30L	4
46	Tappo terminale	PP	6
47	Supporto maniglia		1
48	Coperchio laterale sinistro	ABS	1
49	Pedale sinistro		1
50	Bullone	M8*P1.25*60L*S19L,	2
51	Rondella	Φ8*Φ16*2T	11
52	Telaio principale		1
53	Bullone	M10*60*S15L 6	4
54	Parte inferiore telaio principale		1
55	Cappuccio supporto ant.	PP+PA6	1
56	EVA Pad	M5X10	4
57	Cappuccio supporto ant.	PP+PA6,	1
58	Bullone	ST3.9*10L	4
59	Bullone	M8*35L*S17L,6	3
60	Rullo	PA	3
61	Dado	M6*4.5T,10	2
62	Cordino elastico	φ7*2000L,	1
63	Pedana	PU,90°	2
64	Tappo terminale	PP	2
65	Bullone	M10*125L	1
66	Rondella	Φ10*Φ20*2T	10
67	Rondella	M10, 17	5
68	Testa del bullone	ABS	1

N.	Descrizione	Specifiche	Quantità
69	Guida del sedile		1
70	Perno di bloccaggio	φ9.5*136L	1
71	Fermo del sedile	PVC	2
72	Bullone	M6*20L,	4
73	Guida in alluminio	38.3*100*1117L	1
74	Tappo terminale della guida del sedile	ABS	1
75	Supporto posteriore		1
76	Cappuccio supporto post.	PP	2
77	Bullone	M8*P1.25*20L	4
78	Anello elastico	φ8.1*14.5*2.4T	4
79	Sedile		1
80	Dado	M6*5.5T,10	4
81	Rondella	Φ6*Φ13*1T	8
82	Manicotto	φ6*φ15*9.5L	4
83	Rullo sedile	ABS+PU	4
84	Bullone	M6*35L*S20	4
85	Bullone	M6*16L	4
86	Guida del sedile		1
87	Chiave inglese	13.15.17	1
88	Chiave esagonale	6mm*30mm*84mm	1
89	Pompa dell'acqua	PE,DP-14,	1

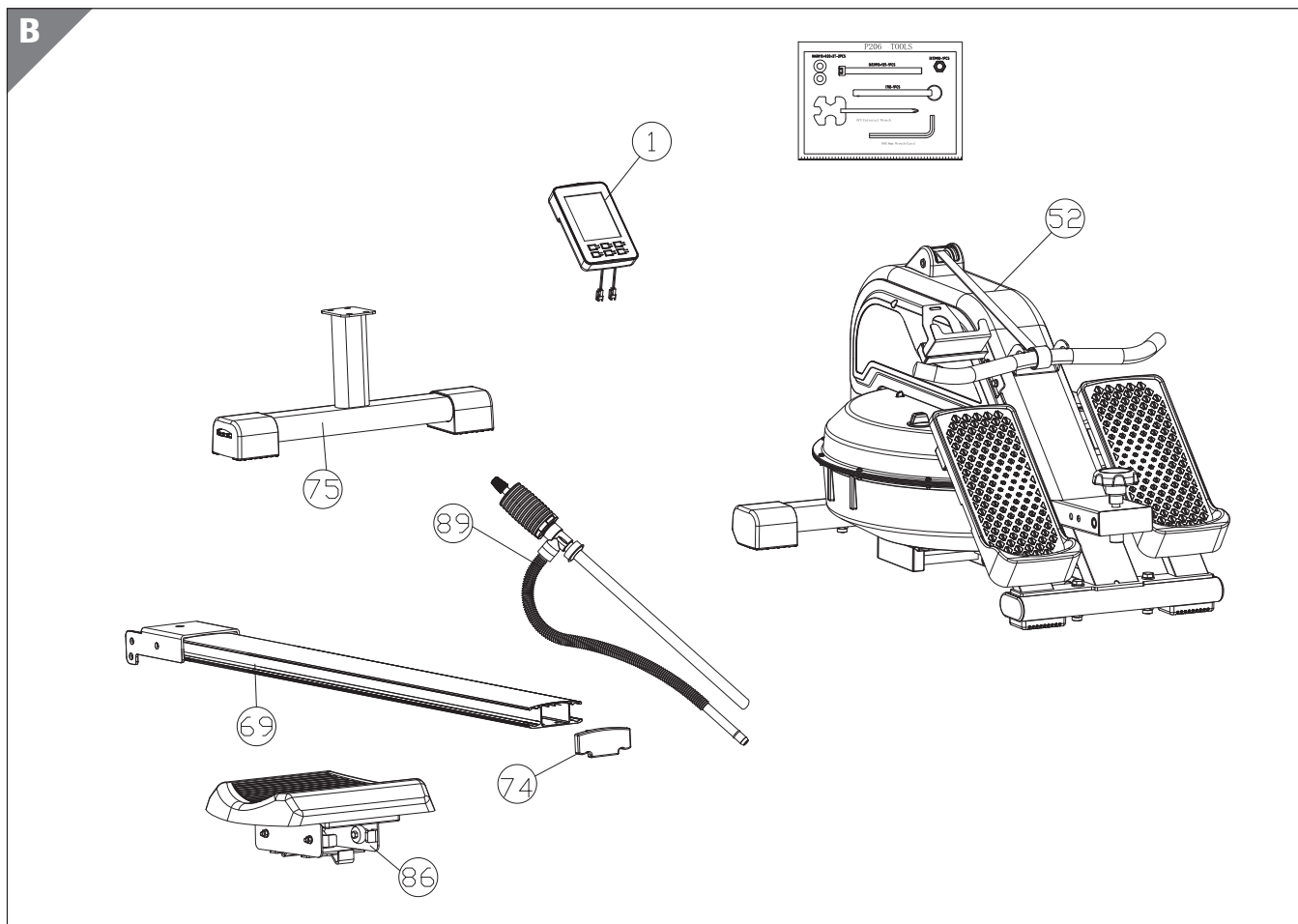
N.	Descrizione	Specifiche	Quantità
90	Cuscinetto	6004 2RS	1
91	Bullone		1
92	Supporto tirante		1
93	Blocco di ritegno	12*15*4 M5	1
94	Clip	24*16*1.5T	1
95	Bullone	M5*16L,	1
96	Rondella	φ40	1
97	Pedana anteriore sinistra	TPR	1
98	Pedana anteriore destra	TPR	1
99	Rotella di regolazione pedana	PP	2
100	Livellamento	PA	2
101	Pedana posteriore	TPR	2
102	Bullone	M5*16L	4
103	Rondella	φ13*φ24*1.5T	1
104	Manicotto	φ7.6*φ13*10L	2
105	Guarnizione	φ32*φ22*7 NBR	1
106	Supporto	2T	1
107	Copertura	110*15*4T	1
108	Copertura		4

Obseg dobave	52
Splošno	54
Preberite in upoštevajte navodila za uporabo	54
Razlaga znakov	54
Varnost	54
Predvidena uporaba	54
Varnostna navodila	55
Prvi zagon	56
Preverite napravo za veslanje in obseg dobave	56
Montaža	56
Navodila za računalnik	57
1. Funkcije gumbov	57
2. Prikaz.....	58
3. Funkcije.....	58
3.1 Osnovne nastavitve	58
3.2 Merjenje srčnega utripa za obnovitev.....	58
4. Splošne informacije:	58
Vadba	59
Vadbena območja	59
Načrtovanje vadbe.....	59
Pravilna tehnika veslanja	60
Transport	60
Zlaganje naprave za veslanje	61
Vzdrževanje in nega	61
Vzdrževanje.....	62
Nega.....	62
Odpravljanje težav	62
Tehnični podatki	62
Izjava o skladnosti	62
Odlaganje	62
Odlaganje embalaže med odpadke.....	62
Odstranjevanje naprave za veslanje.....	62
Razpršeni prikaz	63
Seznam delov	64

Obseg dobave



Št. dela	Opis	Število
65	Vijak M10*125L	1
66	Podložka $\phi 10 \times \phi 20 \times 2T$	2
67	Podložka M10	1
70	Zaklepni zatič $\phi 9,5 \times 136L$	1
87	Vijačni ključ	1
88	Imbus ključ	1



Št. dela	Opis	Število	Št. dela	Opis	Število
1	Računalnik	1	75	Podstavek zadaj	1
52	Glavni okvir	1		Pretisni omot	1
69	Tirnica sedeža	1	86	Sedež	1
74	Končni pokrovček tirnice sedeža	1	89	Vodna črpalka	1

Splošno

Preberite in upoštevajte navodila za uporabo



Ta priročnik z navodili je priložen napravi za veslanje na vodi. Vsebuje pomembne informacije o montaži in rokovanju.

Pred uporabo naprave za veslanje natančno preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke.

Neupoštevanje teh navodil za uporabo lahko povzroči resne telesne poškodbe ali škodo na napravi za veslanje na vodi.

Navodila za uporabo temeljijo na standardih in predpisih, ki veljajo v Evropski uniji.

V tujini upoštevajte tudi smernice in zakone države, v kateri uporabljate izdelek.

Navodila za uporabo shranite, če jih boste kasneje morda spet potrebovali. Če napravo za veslanje na vodi izročite tretji osebi, zraven nujno priložite tudi ta navodila za uporabo.

Lastnik je odgovoren, da vse druge osebe, ki uporabljajo napravo, ustrezno obvesti o morebitnih nevarnostih.

Razlaga znakov

V tem priročniku, na napravi za veslanje na vodi ali na embalaži so uporabljeni naslednji simboli in opozorilne besede.

⚠ OPOZORILO!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, ki lahko, če se ji ne izognete, povzroči smrt ali hude telesne poškodbe.

⚠ POZOR!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.

OPOMBA

Opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Ta simbol vam daje koristne dodatne informacije o sestavljanju ali delovanju.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse veljavne predpise Skupnosti Evropskega gospodarskega prostora.



Preverjena varnost: izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo zahteve nemškega zakona o varnosti izdelkov (ProdSG).



Mesec/leto izdelave



Serijska številka



Datum oglaševanja

Varnost

Predvidena uporaba

Naprava za veslanje je zasnovana izključno kot naprava za fitnes. Namenjena je izključno zasebni uporabi in ni primerna za komercialno, medicinsko ali terapevtsko uporabo. Naprava za veslanje se sme uporabljati samo v zaprtih prostorih (ne na prostem).

Napravo za veslanje uporabljajte samo, kot je opisano v teh navodilih za uporabo. Vsakršna drugačna uporaba velja za nepredvideno in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe. Naprava za veslanje ni otroška igrača.

Proizvajalec ali prodajalec ne prevzema odgovornosti za škodo, nastalo zaradi nepredvidene ali nepravilne uporabe.

- Naprava ni primerna za terapevtsko uporabo.
- Naprava je namenjena samo domači uporabi, komercialna uporaba ni dovoljena.
- Naprava je naprava nizkega razreda natančnosti.

Varnostna navodila

⚠ OPOZORILO!

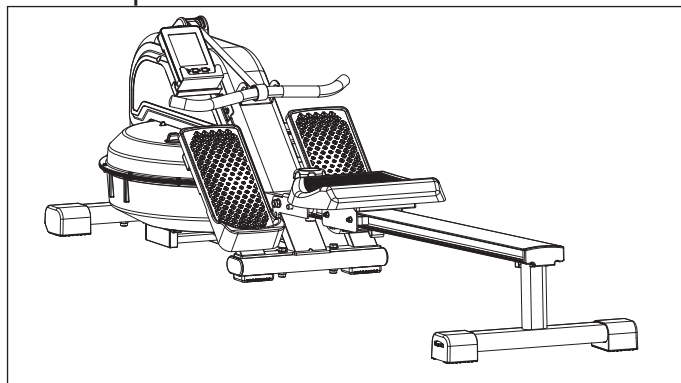
- Napravo za veslanje uporabljajte samo v zaprtih prostorih. Nikoli je ne uporabljajte v vlažnih prostorih ali v dežju.

⚠ OPOZORILO!

Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko povzroči poškodbe.

- Največja dovoljena teža uporabnika je 120 kg.
- Naprava za veslanje ni primerna za ljudi s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi medicinskimi vsadki.
- Napravo za veslanje postavite na trdno in ravno površino in se prepričajte, da je dovolj prostora v vse smeri (min. 1m). Zagotoviti je treba trdno in varno oporo.



- Ne plezajte na sedež ali kateri koli drug del naprave za veslanje.
- Nepravilni in pretirani treningi lahko ogrozijo vaše zdravje.
- Ročice in drugi nastavitveni mehanizmi naprave za veslanje ne smejo ovirati obsega gibanja med vadbo.
- Napravo za veslanje redno preverjajte glede poškodb in obrabe. Pokvarjene dele, kot so priključni deli, je treba takoj zamenjati. Naprave za veslanje ne uporabljajte, dokler ni popravljena.
- Redno preverjajte zategnjenost vijakov in matic in jih po potrebi privijte.
- Naprave za veslanje nikoli ne prevažajte sami čez stopnice ali druge ovire.
- Med uporabo naprave za veslanje nikoli ne zaprite oči.
- Naprave za veslanje ne postavljajte na lahko vnetljive materiale ali blizu njih.

⚠ OPOZORILO!

Zdravju nevarno!

Sistemi za spremljanje srčnega utripa so lahko netočni. Prekomerna vadba lahko povzroči resne poškodbe ali smrt.

- Takoj prenehajte z vadbo, če se počutite omotični/šibki.

⚠ OPOZORILO!

Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (na primer delno onesposobljeni, starejše osebe z omejenimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer starejši otroci).

- To napravo za veslanje lahko uporabljajo otroci, stari 14 let in več, kot tudi osebe z zmanjšanimi telesnimi, duševnimi ali čutnimi sposobnostmi ali pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pod nadzorom ali poučeni o varni uporabi in razumejo posledične nevarnosti v zvezi z uporabo naprave za veslanje.
- Otroci se ne smejo igrati z napravo za veslanje. Otroci ne smejo čistiti in vzdrževati izdelka brez nadzora.
- Otroci, mlajši od 14 let, naj ne bodo v bližini naprave za veslanje in napajalnega kabla.
- Majhne dele hranite stran od otrok. Otroci lahko majhne dele pogoltnejo in se z njimi zadušijo.
- Ne dovolite, da se otroci igrajo s embalažno folijo. Med igranjem se lahko zapletejo vanjo in se zadušijo.

OPOMBA

Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko povzroči poškodbe.

- Da ne poškodujete tal, napravo za veslanje postavite na podlogo.
- Naprave za veslanje nikoli ne izpostavljajte visokim temperaturam (ogrevanje itd.) ali vremenskim vplivom (dež itd.).
- Če imajo plastični deli naprave za veslanje razpoke ali so deformirani, prenehajte z uporabo.
- Poškodovane dele zamenjajte samo z ustreznimi originalnimi nadomestnimi deli.
- Zaradi velike teže te športne naprave lahko pride do poškodbe tal, ko se naprava premika po tleh.

Prvi zagon

Preverite napravo za veslanje in obseg dobave

OPOMBA

Nevarnost telesnih poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi koničastimi predmeti, se lahko naprava za veslanje hitro poškoduje.

– Zato bodite pri odpiranju previdni.

1. Napravo za veslanje vzemite iz embalaže.
2. Preverite, ali je dobava popolna (glejte sl. A in B).
3. Preverite, ali naprava za veslanje ali njeni posamezni deli kažejo znake poškodb. Če je tako, naprave za veslanje ne uporabljajte. Obrnite se na proizvajalca na naslov servisa, ki je naveden na garancijskem listu.

Montaža

Za sestavljanje naprave za veslanje boste potrebovali ključ za vijačenje (87) in imbus ključ (88).

1. Razpakirajte vse posamezne dele in jih položite enega poleg drugega na tla.
2. Postavite glavni okvir na ravno površino in se prepričajte, da je stabilen. Za zaščito tal pod napravo položite podlogo ali staro preprogo.
3. Pri sestavljanju poskrbite, da imate v vse smeri dovolj prostora za gibanje (min. 1,5m).



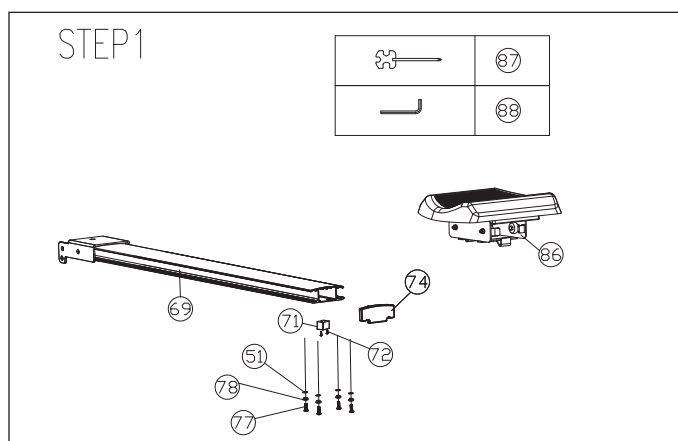
Montažo naj izvedeta dve osebi.

1. korak

Odstranite zamašek (71) od vodila sedeža (69). Odvijte štiri vnaprej pritrjene vijake (77), vzmetne podložke (78) in podložke (51) s tirnice sedeža (69). Ti so potrebni za namestitev zadnjega stojala.

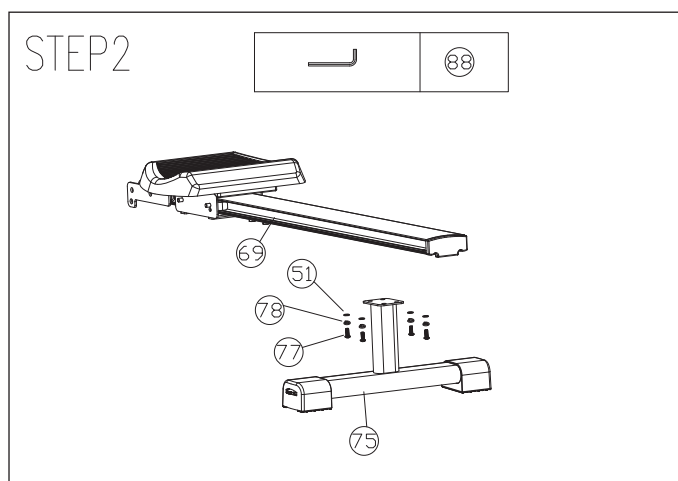
Potisnite sedež (86) na vodilo sedeža (69). Pritrdite zamašek (71) z obema vijakoma (72).

Vstavite končni pokrov ograde sedeža (74) na ogradjo sedeža (69).



2. korak

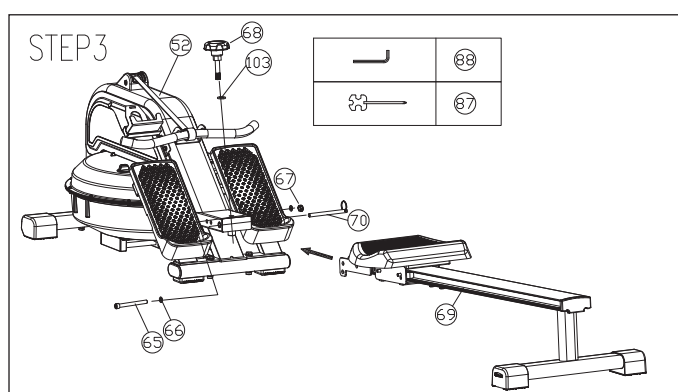
Pritrdite zadnjo podlogo (75) na vodilo sedeža (69) s štirimi vijaki (77), štirimi vzmetnimi podložkami (78) in štirimi podložkami (51).



3. korak

Pritrdite ogradjo sedeža (69) na glavni okvir (52).

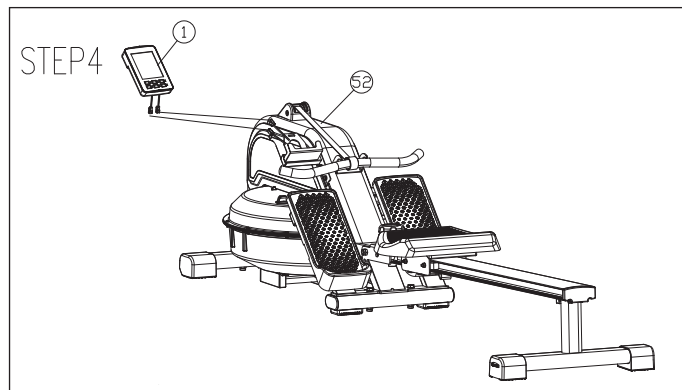
- Pritrdite vijačni gumb (68) skupaj s podložko (103) na vrh ograde sedeža.
- Pritrdite varnostni zatič (70) ob strani v sprednjo luknjo priključne točke.
- Pritrdite vijak (65) z dvema podložkama (66) in matico (67) v zadnjo luknjo spoja glavnega okvirja (52).



4. korak:

Priključite dva kabla iz zadnje strani konzole (1) na dva kabla iz glavnega okvirja (52). Prepričajte se, da so kabli trdno in pravilno priključeni, sicer prenos signala ni mogoč.

Potisnite računalnik (1) na nosilec glavnega okvirja računalnika (52).

**5. korak****Polnjenje/praznjenje rezervoarja za vodo**

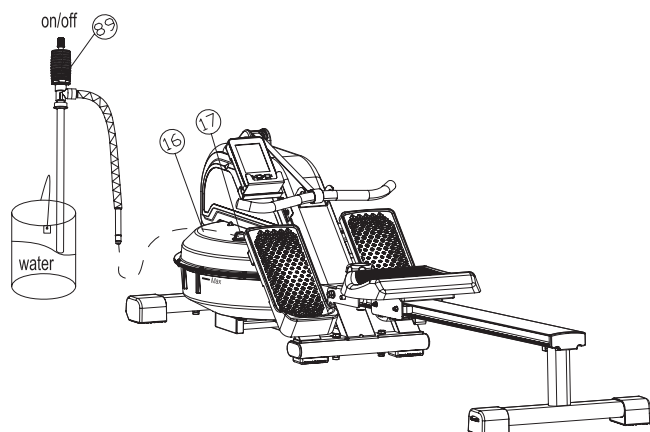
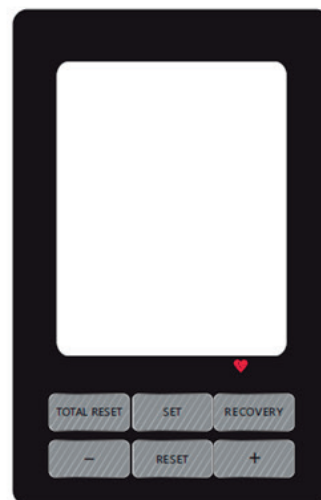
Izdelku je priložena ročna črpalka (89) za lažje polnjenje ali praznjenje rezervoarja za vodo.

Za polnjenje rezervoarja za vodo odprite pokrov rezervoarja za vodo (17) in vstavite cev ročne črpalke (89) v rezervoar za vodo.

Drugo stran ročne črpalke postavite v posodo z vodo. S pritiskom na črpalko se sedaj voda črpa iz posode v rezervoar za vodo. Prepričajte se, da najvišja oznaka na rezervoarju za vodo ni presežena. Več vode kot vlijete v zbiralnik za vodo, večji je upor pri vadbi.

Za izpraznitev rezervoarja za vodo obrnite ročico na vrhu ročne črpalke na OFF (IZKLOP), da lahko črpate vodo iz rezervoarja za vodo.

Ko izpraznite rezervoar za vodo, ga pustite odprtega, dokler se popolnoma ne posuši.

**Navodila za računalnik****1. Funkcije gumbov**

Popolna ponastavitev: tukaj se ponastavijo vsi podatki v računalniku.

Set:

S tem gumbom potrdite nastavitve v računalniku. Med vadbo lahko s tem gumbom spremenite prikazane vrednosti.

Recovery:

Pritisnite ta gumb, da začnete merjenje srčnega utripa med vadbo. Ta funkcija je mogoča samo pri uporabi prsnega pasu. Prsni trak mora imeti frekvenco 5,3 kHz (nekodirano). Prsni trak ni priložen. Po 60 sekundah se prikaže ocena telesne pripravljenosti. Ocena telesne pripravljenosti se giblje od F1 do F6, ocena ustreza šolskemu sistemu ocenjevanja.

+ Tipka:

S tipko + lahko prednastavite vrednosti vadbe (čas/razdalja/poraba energije in srčni utrip)

Reset:

Ta funkcija vam omogoča ponastavitev posameznih vrednosti.

- Tipka:

S tipko - lahko prednastavite vrednosti vadbe (čas/razdalja/poraba energije in srčni utrip).

2. Prikaz

SCAN:

Če polje Scan utripa, bo zaslon vsakih 6 sekund samodejno preklapljal med posameznimi prikazanimi vrednostmi.

RPM:

Zaslon prikazuje število zamahov vesla na minuto.

TIME:

Prikazuje trenutni čas vadbe.

DISTANCE:

Prikazuje prevoženo razdaljo med vadbo.

CALORIES:

Prikazuje porabo energije med trenutno vadbo.

PULS:

Prikazuje trenutni srčni utrip (možno samo ob uporabi prsnega pasu).

STROKES:

Prikazuje število potegov z veslom.

TOTAL STROKES:

Prikazuje skupno število potegov z veslom od zadnje ponastavitve.

3. Funkcije

3.1 Osnovne nastavitve

Vstavite dve bateriji v zadnji del računalnika.

Računalnik se zažene z zvočnim signalom.

Z vadbo lahko začnete takoj ali pa nastavite različne prednastavitve (čas, vadbeno razdaljo, porabo energije ali srčni utrip).

To storite tako, da pritisnete tipko Nastavi in s tipkami + ali – vnesete specifikacije.

Določene vrednosti nato začnejo teči nazaj. Takoj ko vrednost doseže 0, vas na to opozori zvočni signal iz računalnika.

3.2 Merjenje srčnega utripa za obnovitev

To funkcijo lahko uporabljate samo s prsnim pasom (frekvenca 5,3 kHz nekodirano). Prsni trak ni priložen.

Po končani vadbi lahko s pritiskom na gumb za obnovev začnete merjenje srčnega utripa za obnovev.

Računalnik začne odšteti 60 sekund.

Nato bo prikazana vaša ocena telesne pripravljenosti od F1 do F6. Natančno razlago za to lahko najdete v naslednji tabeli:

Opomba	Ocena	Povrnitev srčnega utripa v 60 sekundah
F1	Zelo dobra	Več kot 50 utripov
F2	Dobro	40—49
F3	Normalna	30(—39
F4	Zadovoljiva	20—29
F5	Neustrezna	10—19
F6	Nezadostna	manj kot 10

4. Splošne informacije:

Če računalnika ne uporabljate več kot 4 minute, se računalnik izklopi. Za ponovni zagon računalnika pritisnite tipko.

Vadba

⚠ OPOZORILO!

Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilna ali pretirana vadba lahko povzroči zdravstvene težave.

- Pred začetkom vadbe se obvezno posvetujte z zdravnikom.
- Nosite udobna in zračna oblačila (npr. trenirka).
- Nikoli ne vadite bos. Nosite čevlje z nedrsečimi gumijastimi podplati.
- Eno uro pred in po vadbi ne jejte in pijte dovolj tekočine.
- Ne vadite, ko ste utrujeni in izčrpani.

Načeloma lahko vsak zdrav človek začne s kondicijsko vadbo. Vendar ne pozabite, da dolge opustitve ni mogoče odpraviti v kratkem času. Fizično pripravljenost, vzdržljivost in dobro počutje je mogoče enostavno doseči z ustreznim programom vadbe. Vaše stanje se izboljša po razmeroma kratkem času rednega treninga, ki ohranja delovanje srca, krvnega obtoka in mišično-skeletnega sistema. Izboljša se tudi sposobnost absorpcije kisika. Druge pozitivne spremembe se zgodijo v presnovnem sistemu. Pomembno je, da trening prilagodite svojemu telesu in se ne preobremenjujete. Ne pozabite, vadba naj bi bila zabavna.

Mišične skupine, ki se uporabljajo, so mečne mišice, stegenske mišice, zadnjične mišice, mišice rok in mišice zgornjega dela telesa (prsne in hrbtne mišice).

Vadbena območja

Obstaja pet vadbenih območij, vsaka posebej ali vsi skupaj igrajo vlogo pri vašem treningu – odvisno od vašega osebnega cilja. Vrednosti so podrobno opisane:

Območje zdravja:	50—60% MHF
Izgorevanje maščob:	60—70% MHF
Aerobno območje:	70—80% MHF
Anaerobno območje:	80—90% MHF
Opozorilno območje:	90—100% MHF

Območje zdravja

predstavlja počasno, dolgo vzdržljivostno vadbo. Obremenitev naj bo lahka in sproščena. To območje predstavlja osnovo za povečanje vaše zmogljivosti in bi ga morali uporabljati začetniki ali

ljudje s šibko fizično kondicijo.

Izgorevanje maščob

V tem območju se vaše srce krepi in kurjenje maščob je optimalno zasnovano, saj porabljeni kilodžuli izvirajo predvsem iz vaše telesne maščobe in manj iz ogljikovih hidratov. Najprej se mora vaše telo navaditi na vadbo – dajte si nekaj časa.

Po tem dlje kot nadaljujete s tako vadbo, bolj učinkovita postane.

Aerobno območje

Z vadbo v aerobnem območju porabite več ogljikovih hidratov kot maščob. Večja obremenitev krepi vaše srce in pljuča. Če želite postati hitrejši, močnejši in imeti večjo vzdržljivost, morate trenirati tudi v aerobni coni. Prednost te vadbe je izjemen vpliv na vaše srce in dihala.

Anaerobno območje

Vadba v anaerobnem območju poveča sposobnost presnove mlečne kisline. To vam omogoča, da težje trenirate, ne da bi pridobili prekomerno količino laktata. To je težka vadba, pri kateri boste občutili značilne bolečine pri težki vadbi, kot so izčrpanost, težko dihanje in utrujenost. Prednost vpliva predvsem na skupino ljudi, ki jih zanima visokozmogljivo usposabljanje. Če želite postati le fit, vam nikoli ni treba trenirati v tem območju.

Opozorilno območje

To je območje najvišje intenzivnosti in ga je treba uporabljati le zelo previdno. Vadite tukaj le, če ste izredno fit ter imate izkušnje in praktično znanje obsežnega visokozmogljivega treninga. To področje lahko zlahka privede do poškodb in preobremenitve.

To je izjemno težka vadba, ki bi morala biti rezervirana za vrhunske športnike. Športna medicina meni, da so učinkovite naslednje stopnje obremenitev:

Trajanje frekvence
10 minut dnevno
2—3 krat tedensko po 20—30 minut
1—2 krat tedensko 30—60 minut

Načrtovanje vadbe

Odločilna je vaša trenutna telesna pripravljenost – o tem se vnaprej pogovorite s svojim zdravnikom. V bistvu je treba usposabljanje razdeliti na tri

različne faze usposabljanja:

- Ogrevanje
- Vadba
- Sprostitev

Ogrevanje

Pripravi mišice in organizem na stres. To bo zmanjšalo tveganje za poškodbe.

Možnosti vadbe vključujejo aerobiko, raztezanje in tek. Vedno začnite trenirati s fazo ogrevanja.

Vadba

Sledite priporočilom za vašo napravo za vadbo. Intenzivnost napora je mogoče nadzorovati s srčnim utripom. Posvetujte se z zdravnikom.

Sprostitev

Telo potrebuje čas za okrevanje med vadbo in po njej. Ta čas okrevanja bi moral trajati dlje za začetnika kot za izkušenega športnika.

Ena od metod za določanje vaše intenzivnosti vadbe je maksimalni srčni utrip MHR (merjenje pulza). Ta MHR lahko izračunate sami z uporabo matematične formule.

Ta s starostjo povezana formula je:

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

Pravilna tehnika veslanja

Prednosti veslaške vadbe

- Izboljšanje vašega srčno-žilnega sistema.
- Izboljšanje sposobnosti privzema kisika.
- Okrepijo se vse pomembne mišične skupine v telesu. hrbtne ramenske mišice (latissimus dorsi in erector spinae); mišice roke (trapez, deltoid, upogibalke roke); Mišice nog (stegenske mišice, stegenske mišice, golenske in mečne mišice); Gluteus, biceps.

1. korak



Fotografija simbola

- Sedež postavite v sprednji položaj. Če želite to narediti, upognite kolčne in kolenske sklepe.
- Zgoraj z obema rokama primite vlečno roko.
- Poskrbite za pokončno/ravno držo pri sedenju.
- Osebe s težavami s koleni ne smejo upogniti kolena pod kotom 90°.

2. korak



Fotografija simbola

- Počasi začnite iztegovati noge.
- Vlečno roko povlecite proti sebi. Sedite pokončno/zravnano.

3. korak

- Ponovno pokrčite noge in se s sedežem vrnite v začetni položaj.



Fotografija simbola

Transport

Napravo za veslanje primite za zadnje noge (75) in ga nagnite naprej, da ga boste lahko potiskali. Naprave za veslanje nikoli ne prevažajte sami čez stopnice ali druge ovire. Napravo za veslanje lahko premikate le, če je razstavljena.

Zlaganje naprave za veslanje

⚠ POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko povzroči poškodbe.

- Pri shranjevanju pazite, da se naprava za veslanje ne more prevrniti.
- Pazite, da med zlaganjem naprave za veslanje ne zataknete prstov v gibljive dele.
- Med zlaganjem se naprave za veslanje dotikajte le za aluminijaste ograje.
- Upoštevajte, da je zaklepni zatič vedno pritrjen na strani vijaka. Zatiča ni mogoče pritrčiti na stran kapice vijaka.

1. Sprostite vijačni gumb (68).
2. Odvijte zaklepni zatič (70).
3. Zložite aluminijasto vodilo (69) navzgor in ga ponovno pritrдите z vijačnim gumbom (68) in zaklepnim zatičem (70).



Vzdrževanje in nega

OPOMBA

Nevarnost telesnih poškodb!

Voda ali druge tekočine, ki so prodrle v ohišje računalnika, lahko povzročijo kratek stik.

- Računalnika nikoli ne potaplajte v vodo ali katero koli drugo tekočino.
- Pazite, da v ohišje računalnika ne pride voda ali druge tekočine.

OPOMBA

Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko povzroči poškodbe na napravi za veslanje.

- Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, ščetk s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ali ostrih ali kovinskih predmetov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno. Ti lahko poškodujejo površine.

- Bodite previdni pri uporabi olja, obstaja nevarnost kapljanja.

Vzdrževanje

- Redno preverjajte, da so vsi vijaki in spoji na napravi tesni. Vijaki sedeža zahtevajo poseben pregled. Pred uporabo se prepričajte, da so tesno pritrjeni.
- Da bi se izognili motečim zvokom, vse gibljive dele (npr. ležajne puše) občasno namažite s kapljico viskozne olja.
- Pokvarjene dele takoj zamenjajte prek naše službe za pomoč strankam – naprave ne smete uporabljati, dokler je ne popravite.
- Redno preverjajte mehanizme za nastavitev in vijake glede obrabe. Če so deli izdelka poškodovani, se obrnite na službo za stranke in izdelka ne uporabljajte, dokler deli niso zamenjani.

Nega

- Za čiščenje uporabljajte samo vlažno krpo brez močnih čistil. Pazite, da v računalnik ne pride tekočina (1).

Odpravljanje težav

Težava	Možen vzrok	Odpravljanje težav
Računalnik		
Ni prikaza zaslona ali funkcij	Ni napajanja	Menjava baterij
	Ni kableske povezave	Preverite kablesko povezavo.
Mehanika		
Manjkajoči deli		Preverite embalažo ali se obrnite na službo za stranke
Naprava za veslanje škripa	Deli, ki so izpostavljeni trenju, niso dovolj namažani.	Z gostim oljem namažite škripajoče dele.

Tehnični podatki

Model: WSP-WRM-21

Tip št.: 6502345

Poraba energije: 2 x AA baterije

Teža: 34,6 kg

Mere v sestavljenem stanju (D × Š × V): približno 206 x 52 x 52°cm

Številka artikla: 711250

Najv. dovoljena teža uporabnika: 120 kg

Zavorni sistem, odvisen od hitrosti

Izjava o skladnosti

Izjavo EU o skladnosti lahko zahtevate na naslovu, navedenem na priloženi garancijski kartici

Odlaganje

Odlaganje embalaže med odpadke

Embalažo odstranite glede na vrsto materialov. Lepenko in karton odložite med star papir, folije v zbiranje dragocenih surovin.

Odstranjevanje naprave za veslanje

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje recikliranih materialov)



Odpadnih naprav ne smete zavreči skupaj z gospodinjstvi odpadki!

Če naprave ni več mogoče uporabljati, je vsak potrošnik **zakonsko zavezan, da odpadne naprave odda ločeno od gospodinjstvi odpadkov**, npr. na zbirnem mestu njegove občine/okrožja.

S tem se zagotovi pravilno recikliranje starih naprav in preprečevanje negativnih vplivov na okolje.

Zato so električne naprave označene s simbolom, ki je prikazan tukaj.



Baterije in polnilne baterije niso gospodinjstvi odpadki!

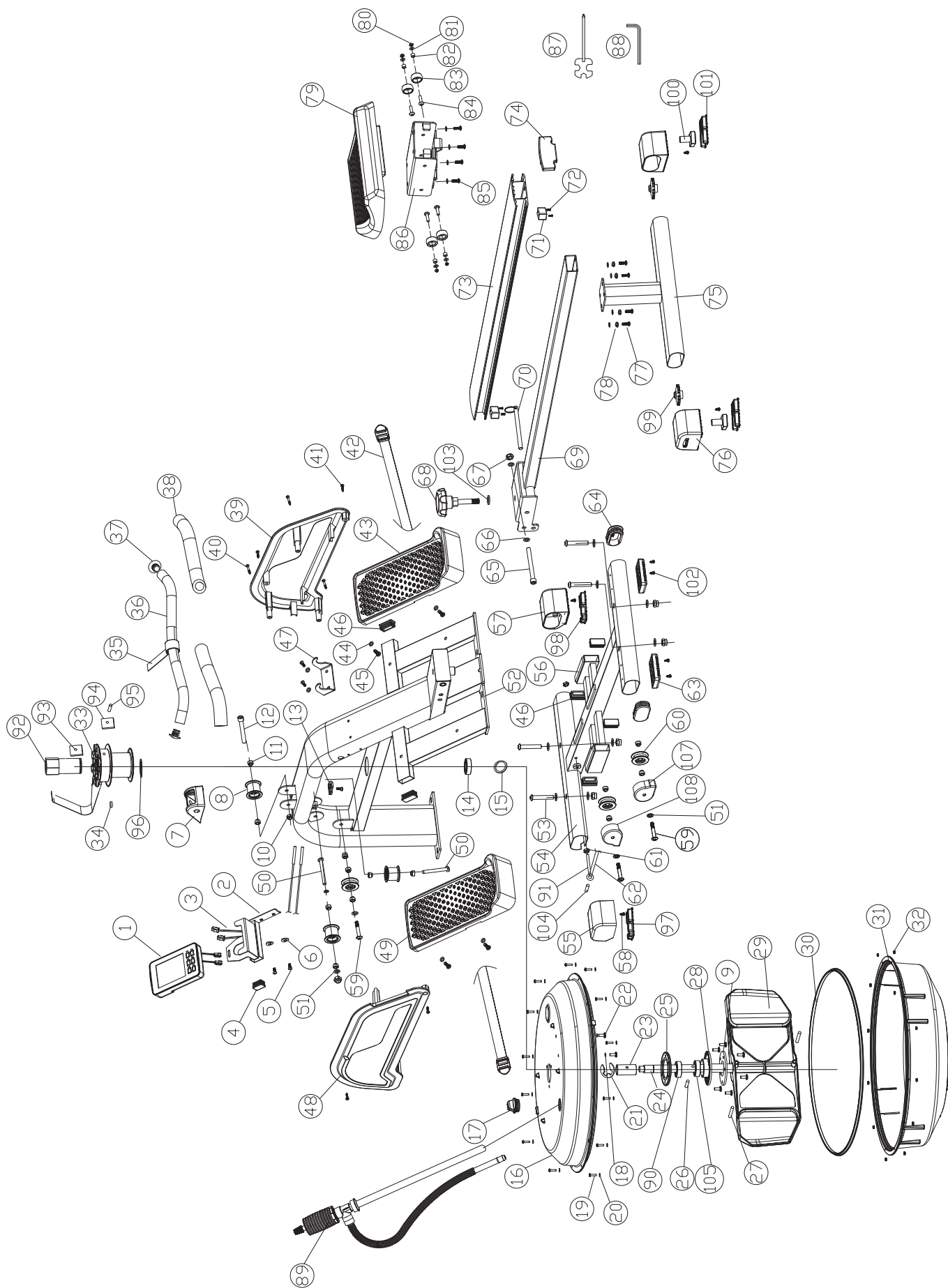
Kot potrošnik ste po zakonu dolžni zavreči vse baterije in polnilne baterije, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi* ali ne, na zbirnem mestu v vaši skupnosti/okrožju ali na prodajnem mestu, tako da jih lahko zavržete v okolju prijazen način.

Baterije oddajte na zbirnem mestu le, ko so izpraznjene!

Upoštevajte, da se baterije pred odlaganjem odstranijo in jih je treba zavreči ločeno.

* označeno s: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec

Razpršeni prikaz



Seznam delov

št.	Opis	Specifikacija	Število	št.	Opis	Specifikacija	Število
1	Računalnik		1	35	Zatezni trak	25*1T*2700L,	1
2	Nosilec za računalnik		1	36	Ročaj		2
3	Kabel senzorja spodaj	500 l	2	37	Končni pokrovček	PVC, \varnothing 25,4	2
4	Končni pokrovček	PP	1	38	Pena	\varnothing 23*5T*230L,	1
5	Vijak	M6*16L	5	39	Desni stranski pokrov	ABS,	2
6	Podložka	\varnothing 6* \varnothing 16*2T,	2	40	Vijak	ST3,9*50L	2
7	Oblagalni valjček	PP	1	41	Vijak	ST4,8*20L	8
8	Valjček	PA	3	42	Pedal s trakom	630*25*1T	2
9	Razdelilniki	\varnothing 100*2T	1	43	Pedal desni	PP	1
10	Matica	M8*7T,13	3	44	Podložka	F6* \varnothing 12*1,5T	8
11	Tulec	PP	12	45	Vijak	M6*P1,0*30L	4
12	Vijak	M8*55L*S20L	1	46	Končni pokrovček	PP	6
13	Nosilec senzorja	PP	1	47	Ročaj nosilca		1
14	Ležaj	6302 2RS	1	48	Levi stranski pokrov	ABS	1
15	Podložka	\varnothing 15,5* \varnothing 21*0,3T,	1	49	Pedal levi		1
16	Zgornji del rezervoarja za vodo	PC	1	50	Vijak	M8*P1,25*60L*S19L,	2
17	Pokrov rezervoarja za vodo		1	51	Podložka	F8* \varnothing 16*2T	11
18	Obroč	\varnothing 9* \varnothing 5* \varnothing 2	8	52	Glavni okvir		1
19	Vijak	M4*P0,7*16L,	12	53	Vijak	M10*60*S15L 6	4
20	Podložka	\varnothing 4,5* \varnothing 11*1,5T	12	54	Spodnji del glavnega okvirja		1
21	Sponka	E19 65Mn	1	55	Kapica sprednjega podnožja	PP+PA6	1
22	Vijak	M6*P1.0*16L,	8	56	EVA podloga	M5X10	4
23	Tulec	\varnothing 20,5* \varnothing 26*51	1	57	Kapica sprednjega podnožja	PP+PA6	1
24	Listno krmilo osi	304+GCr15 \varnothing 22*360,5L	1	58	Vijak	ST3,9*10L	4
25	Obroč	\varnothing 85* \varnothing 80* \varnothing 2,5	1	59	Vijak	M8*35L*S17L,6	3
26	Varnostni zatič	\varnothing 6*30,	1	60	Valjček	PA	3
27	Varnostni zatič	\varnothing 6*60,	2	61	Matica	M6*4,5T,10	2
28	Ležajni nosilec	PA+30% Gf	1	62	Elastična vrvica	\varnothing 7*2000L,	1
29	List krmila	PA6+30% Gf	1	63	Podstavna plošča	PU, 90°	2
30	Tesnilo rezervoarja za vodo		1	64	Končni pokrovček	PP	2
31	Spodnji del rezervoarja za vodo	PC	1	65	Vijak	M10*125L	1
32	Podložka	M4	12	66	Podložka	\varnothing 10* \varnothing 20*2T	10
33	Trak valja	PA6+30% Gf	1	67	Podložka	M10, 17	5
34	Magnet	\varnothing 15*4	2	68	Vijačni gumb	ABS	1

št.	Opis	Specifikacija	Število
69	Tirnica sedeža		1
70	Varnostni zatič	φ9,5*136L	1
71	Zaustavljalo sedeža	PVC	2
72	Vijak	M6*20L,	4
73	Aluminijasta tirnica	38,3*100*1117L	1
74	Končni pokrovček tirnice sedeža	ABS	1
75	Zadnje stojalo		1
76	Kapica zadnjega podstavka	PP	2
77	Vijak	M8*P1,25*20L	4
78	Vzmetna podložka	φ8,1*14,5*2,4T	4
79	Sedež		1
80	Matica	M6*5,5T,10	4
81	Podložka	F6*φ13*1T	8
82	Tulec	φ6*φ15*9,5L	4
83	Valj sedeža	ABS+PU	4
84	Vijak	M6*35L*S20	4
85	Vijak	M6*16L	4
86	Tirnica sedeža		1
87	Vijačni ključ	13.15.17	1
88	Imbus ključ	6mm*30mm*84mm	1
89	Vodna črpalka	PE,DP-14,	1

št.	Opis	Specifikacija	Število
90	Ležaj	6004 2RS	1
91	Vijak		1
92	Nosilna vrstica		1
93	Oporni blok	12*15*4 M5	1
94	Sponka	24*16*1,5T	1
95	Vijak	M5*16L,	1
96	Podložka	φ40	1
97	Podnožje spredaj levo	TPR	1
98	Podnožje spredaj desno	TPR	1
99	Nastavitev medosne razdalje	PP	2
100	Izravnavalo tal	PA	2
101	Podstavek za stopala zadaj	TPR	2
102	Vijak	M5*16L,	4
103	Podložka	φ13*φ24*1,5T	1
104	Tulec	φ7,6*φ13*10L	2
105	Tesnilo	φ32*φ22*7 NBR	1
106	Nosilec	2T	1
107	Pokrov	110*15*4T	1
108	Pokrov		4

Származási hely: Kína

(AT) (CH) Vertrieben durch/Commercialisé par/

Commercializzato da/(SI) Distributer:

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG

Straniakstraße 4

A- 5020 Salzburg

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA • POPRODAJNA
PODPORA**

711250



(AT)

+43 720 880706

(CH)

+41 435082253



www.woolfsports.com

(SI)

+386 1 8888741

MODELL / TYPE / MODELLO / IZDELEK:

WSP-WRM-21

01/2022

3

**JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY**