



body coach Fitness Line

– MULTI-FUNKTIONS- RUDERGERÄT –

Modell 28612 (7402RR)



Lieber body coach-Kunde,

herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Fitness-Geräts. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihres Trainings durchgeführt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.



Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch (Klasse H) erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt und daher nicht für Belastungen, wie sie beispielsweise in Fitness-Studios auftreten, ausgelegt.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen. Wegen kleiner Teile ist dieses Produkt nicht für Kinder unter drei (3) Jahre geeignet.

Information: Die Abmessungen Ihres neuen Rudergeräts im aufgebauten (gefalteten) Zustand sind etwa (L) 199 (114) cm x (B) 63 (63) cm x (H) 90 (168) cm. Das Gerät wiegt ohne (mit) Verpackung etwa 16,08 kg (17,58 kg).

Ihr body coach-Team

INHALTSVERZEICHNIS

1	WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	3
1.1	Allgemeine Sicherheitsinformationen	3
1.2	Sicherheitsmaßnahmen für Batterien	4
2	VERPACKUNGSINHALT / LISTE DER TEILE	4
2.1	Explosionszeichnung	5
2.2	Liste der Teile	6
3	AUFBAUANLEITUNG	7
3.1	Allgemeine Hinweise zum Aufbau	7
3.2	Aufbauschritte	8
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	11
4.1	Einstellmöglichkeiten	11
4.2	Computer	12
4.3	Computerfunktionen	12
5	TRAININGSHINWEISE	14
5.1	Allgemeine Trainingshinweise	14
5.2	Spezifische Trainingshinweise	14
5.3	Spezifische Hinweise Rudertraining	17
5.4	Trainingsübungen	18
6	WARTUNG UND PFLEGE	23
6.1	Allgemeine Hinweise	23
6.2	Fehlersuche	23
6.3	Entsorgungshinweise	23
7	GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG	23

1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

1.1 Allgemeine Sicherheitsinformationen

- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 0,5 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- g) Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- h) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- i) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- j) Das Gerät wurde geprüft, Prüfgrundlage sind die Anforderungen der Norm EN 957-7 und EN ISO 20957-1, Klasse H. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Gewichtsbelastung von 110 kg ausgelegt. Das Bremssystem arbeitet unabhängig von der Geschwindigkeit.
- k) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- l) Bei Problemen und/oder bei einem Gewährleistungsanspruch schreiben Sie bitte eine E-Mail an SERVICE@LA-SPORTS.DE oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website <https://la-sports.de/kundenservice/> oder kontaktieren Sie uns per WhatsApp unter +49 2204 304616.
- m) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- n) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

1.2 Sicherheitsmaßnahmen für Batterien

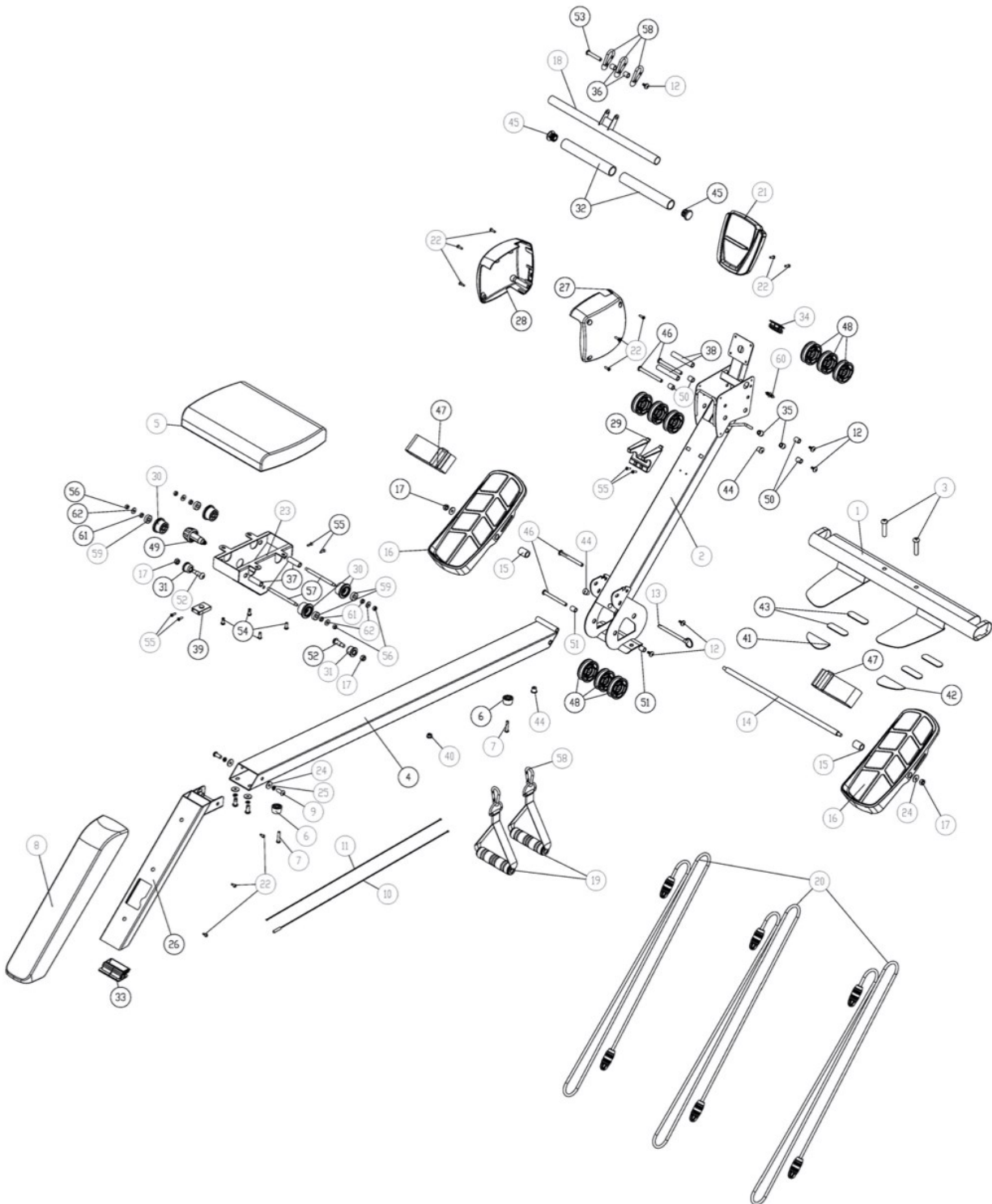
- a) Jederzeit darauf achten, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und -) eingesetzt werden, wie sie auf der Batterie angegeben ist.
- b) Batterien nicht kurzschließen.
- c) Nicht wieder aufladbare Batterien nicht wieder aufladen.
- d) Batterien nicht überentladen!
- e) Alte und neue Batterien sowie Batterien unterschiedlichen Typs oder Herstellers nicht mischen! Alle Batterien eines Satzes gleichzeitig wechseln.
- f) Verbrauchte Batterien unverzüglich aus dem Gerät entfernen und richtig entsorgen.
- g) Batterien nicht erhitzen! Bewahren Sie Ihre Batterien nicht in der Nähe von Feuer, Herden oder anderen Wärmequellen auf. Legen Sie die die Batterien nicht in direkt Sonneneinstrahlung. Benutzen oder lagern Sie Batterien nicht bei heißem Wetter in Fahrzeugen.
- h) Nicht direkt an Batterien schweißen oder löten!
- i) Batterien nicht auseinander nehmen!
- j) Batterien nicht deformieren!
- k) Batterien nicht ins Feuer werfen!
- l) Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren!
- m) Unbenutzte Batterien in der Originalverpackung aufbewahren und von Metallgegenständen fernhalten. Ausgepackte Batterien nicht mischen oder durcheinander werfen. Dies kann zum Kurzschluss der Batterie und damit zu Beschädigung, zu Verbrennung oder zu Brandgefahr führen.
- n) Batterien aus dem Gerät entnehmen, wenn dieses für längere Zeit nicht benutzt wird, außer es für Notfälle vorgesehen.
- o) Batterien, die ausgelaufen sind, **niemals** ohne entsprechenden Schutz anfassen. Wenn die ausgelaufene Flüssigkeit mit der Haut in Berührung kommt, sollten Sie die Haut sofort und laufendem Wasser abspülen. Verhindern Sie in jedem Fall, dass Augen und/oder Mund mit der Flüssigkeit in Berührung kommen. Suchen Sie in diesen Fällen bitte umgehend einen Arzt auf.
- p) Batteriekontakte und auch die Gegenkontakte im Gerät vor dem Einlegen der Batterien reinigen.

2 **VERPACKUNGSINHALT / LISTE DER TEILE**

Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit der Einzelteile. Bitte beachten Sie die Markierungen auf den Kartons und leeren diese vor dem Zusammenbau vollständig aus.

Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser **Service-Center** (E-Mail an SERVICE@LA-SPORTS.DE oder Kontaktformular auf der Website: <https://la-sports.de/kundenservice/>). Die fehlenden Teile werden Ihnen umgehend kostenfrei zugeschickt.

2.1 Explosionszeichnung

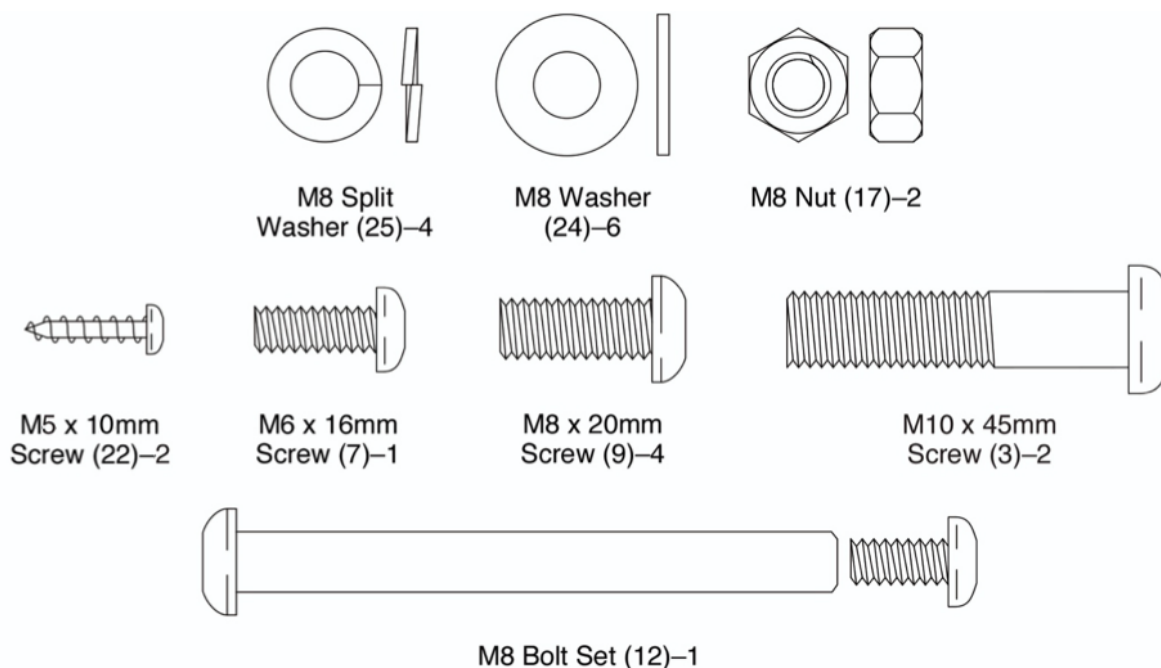


2.2 Liste der Teile

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Vorderes Standbein	1
2	Rahmen	1
3	Schrauben M10 x 45	2
4	Sitzschiene	1
5	Sitz	1
6	Stoßdämpfer	2
7	M6 x 16 Schraube	3
8	Abdeckung hinterer Standfuß	1
9	M8 x 20 Schrauben	4
10	Kabel der Sitzschiene	1
11	Kabel des Hauptrahmens	1
12	M5 x 12 Schraube	5
13	Rahmenstift	1
14	Pedalachse	1
15	Buchse	2
16	Pedal/Fußstütze	2
17	M8-Nylock-Mutter	4
18	Griffstange	1
19	Einzelgriffe	2
20	Gummiseile	3
21	Computer	1
22	M5 x 10mm Schraube	2
23	Sitzschraube	1
24	M8-Unterlegscheibe	6
25	M8-Federunterlegscheibe	4
26	hinterer Standfuß	1
27	Gehäuseabdeckung rechts	1
28	Gehäuseabdeckung links	1
29	Halterung für Handgriff	1
30	Rolle 1	4
31	Rolle 2	2
32	Schaumstoffgriff für Handgriff	2
33	Abdeckkappe für Standfuß	1
34	Abdeckkappe	1
35	Gegenstück Sicherungsstift	2
36	Abstandshalter Handgriff	2
37	Abstandshalter	2
38	Buchse	2
39	Sensorhalterung	1
40	Sensorhalterung 2	1
41	Pads für Fußstütze links	1
42	Pads für Fußstütze rechts	1
43	Gummiunterlagen Fußstützen	4
44	Kabelabdeckung	3
45	Endkappen Handgriff	2
46	Fixierungsstift 1	4

Nr.	Beschreibung	Menge
47	Gurt für Fußstütze	2
48	Rolle	9
49	Fixierstift für Sitzschiene	1
50	Abstandshalter 1	4
51	Abstandshalter 2	2
52	Schraube	2
53	Fixierstift 2	1
54	M6 x 16 Schraube	4
55	M4 x 10 Schraube	6
56	M6 Abdeckung	4
57	Rollenachse	2
58	Karabiner	5
59	Kugellager 608zz	4
60	Kunststoffteil	1
61	Abstandshalter	4
62	M6 Unterlegscheibe	4

Hinweis: Einige Teile sind bereits vormontiert, bitte beachten Sie die nachfolgend beschriebenen Aufbauschritte.



3 AUFBAUANLEITUNG

3.1 Allgemeine Hinweise zum Aufbau

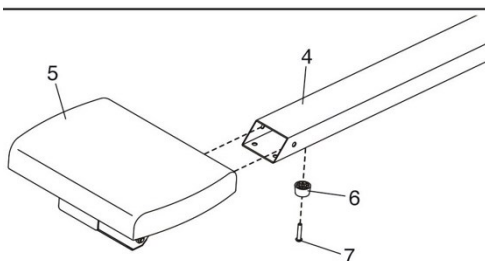
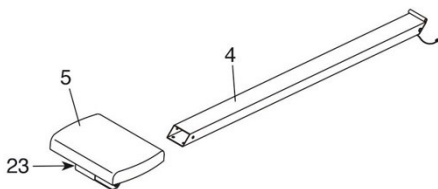
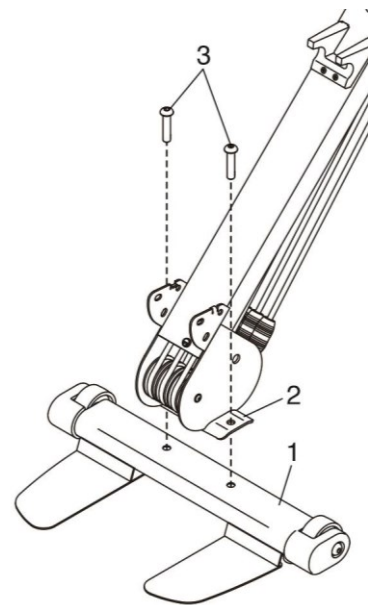
- Bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Explosionszeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.

- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug herumliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Aufbauanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.
- Für den Aufbau benötigen Sie eine Fläche von ca. 2 x 2 m.
- Hinweis: Einige der Schrauben befinden sich bereits in den jeweiligen Löchern, bitte lösen Sie diese bevor Sie den entsprechenden Montageschritt durchführen. Beachten Sie auch die „L“ (links) und „R“ (rechts) Markierungen für den korrekten Aufbau.

3.2 Aufbauschritte

Schritt 1

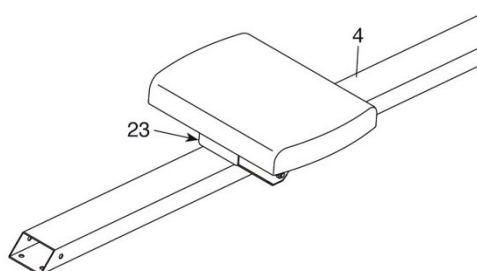
Bringen Sie den vorderen Stabilisator (1) am Haupttrahmen (2) an. Verwenden Sie dafür die Schrauben M10 x 45 (3).



Schritt 2

Schieben Sie den Sitz (5) wie links abgebildet auf die Sitzschiene (4). Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung des Sitzes mit der Sitzschraube (23) wie abgebildet.

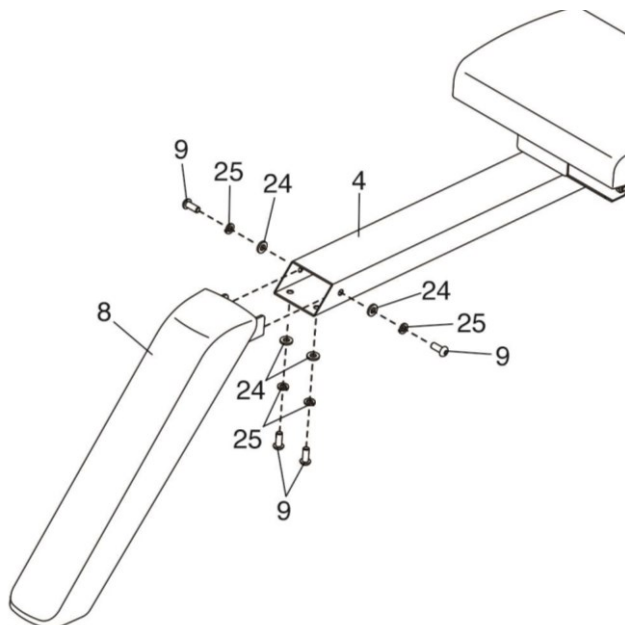
Befestigen Sie dann den Stoßdämpfer (6) mit Hilfe der M6 x 16 Schraube (7) an der Unterseite der Sitzschiene (4) wie dargestellt.



Fixieren Sie den Sitz (5) dann mit Hilfe der Sitzschraube (23) an einer der Halterungen in der Sitzschiene (siehe nebenstehende Abbildung).

Schritt 3

Verbinden Sie den hinteren Standfuß (8) mit 4 x M8 x 20 Schrauben (9), 4 x M8-Federunterlegscheibe (25) und 4 x M8-Unterlegscheiben (24) nun ebenfalls wie abgebildet mit der Sitzschiene (4).

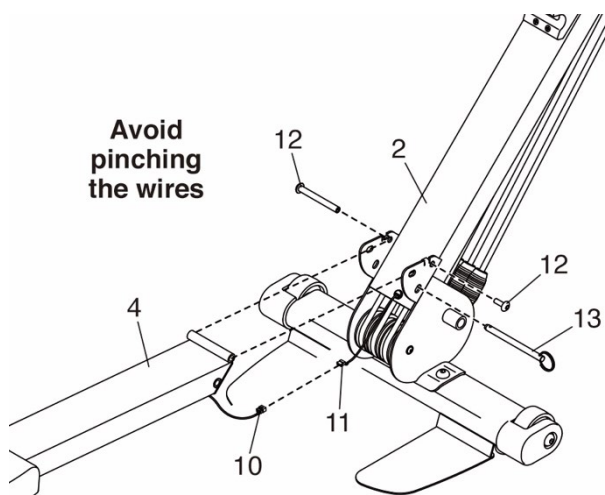


Schritt 4

Während eine zweite Person die Sitzschiene (4) in der Nähe des Rahmens (2) hält, verbinden Sie das Kabel der Sitzschiene (10) wie abgebildet mit dem aus dem Hauptrahmen kommenden Kabel (11). Schieben Sie dann möglicherweise überschüssiges Kabel in die Sitzschiene.

Hinweis: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.

Befestigen Sie dann die Schiene (4) mit einem M8-Bolzen (12) am Rahmen (2). Führen Sie anschließend den Rahmenstift (13) durch die angegebenen Löcher wie dargestellt.

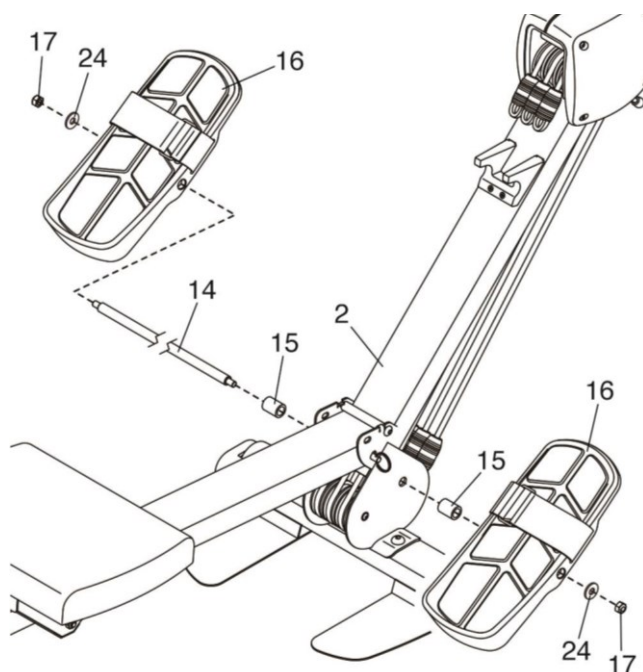


Schritt 5

Führen Sie die Achse (14) durch den Rahmen (2) und zentrieren Sie sie.

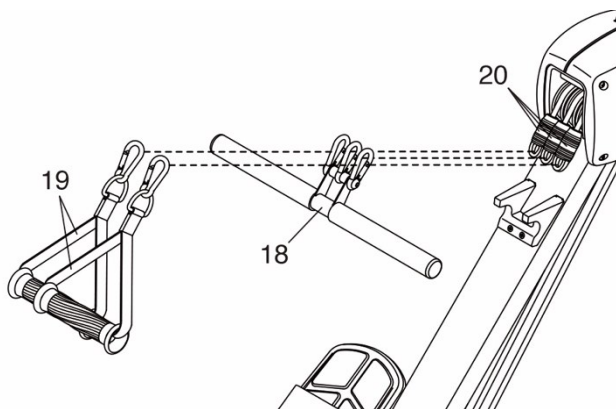
Schieben Sie als nächstes eine Buchse (15) und ein Pedal (16) auf jede Seite der Achse.

Ziehen Sie dann gleichzeitig eine M8-Mutter (17) und eine M8-Unterlegscheibe (24) an jedem Ende der Achse (14) fest.



Schritt 6

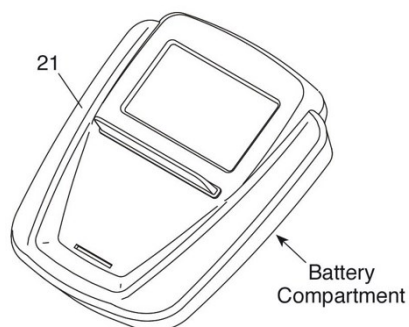
Befestigen Sie die Griffstange (18) oder die Griffe (19) an den Gummiseilen (20).



Schritt 7

Der Computer (21) wird mit zwei AA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) betrieben. Alkali-Batterien werden empfohlen. Verwenden Sie keine alten und neuen Batterien oder Alkali-, Standard- und wieder aufladbare Batterien zusammen.

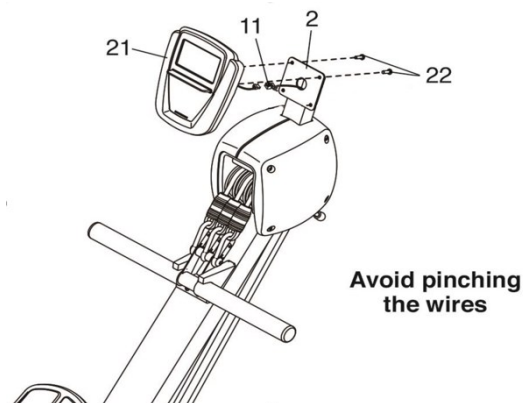
WICHTIG: Wenn der Computer kalten Temperaturen ausgesetzt war, lassen Sie ihn auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie Batterien einlegen. Andernfalls können Sie den Computer oder andere elektronische Komponenten beschädigen. Entfernen Sie die Batterieabdeckung von der Rückseite des Computers (21) und legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein. Achten Sie darauf, die Batterien wie in der Abbildung im Batteriefach gezeigt auszurichten. Bringen Sie dann die Batterieabdeckung wieder an.



Während eine zweite Person den Computer (21) in der Nähe des Rahmens (2) hält, verbinden Sie das Kabel an dem Computer mit dem Kabel, das aus dem Rahmen kommt (11). Schieben Sie möglicherweise überschüssiges Kabel in den Rahmen.

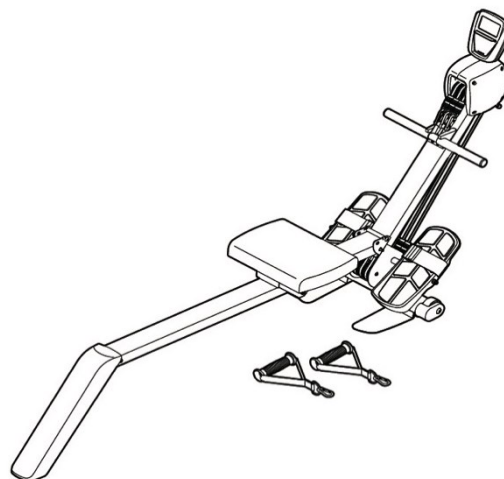
Hinweis: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.

Befestigen Sie den Computer (21) mit zwei M5 x 10mm Schrauben (22) wie dargestellt am Rahmen (2).



Ihr neues Trainingsgerät ist nun fertig montiert! Stellen Sie sicher, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Rudergerät benutzen. Zusätzliche Teile können enthalten sein.

Legen Sie eine Matte unter das Rudergerät, um den Boden zu schützen.



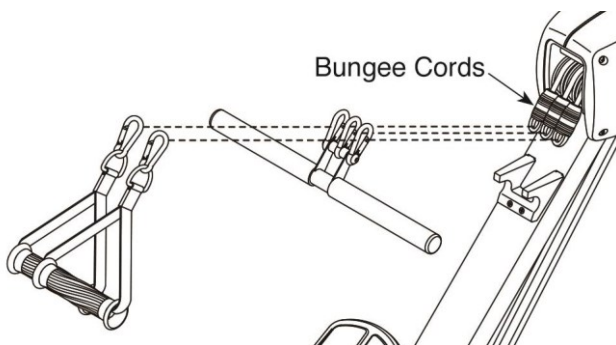
4 BEDIENUNGSANLEITUNG

Nachfolgend werden die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten für Ihr neues Trainingsgerät dargestellt.

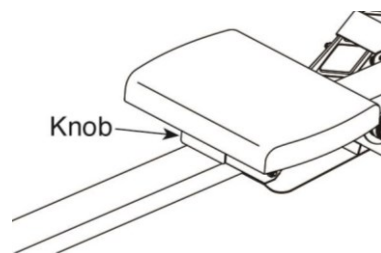
4.1 Einstellmöglichkeiten

- Achtung: Dieses Gerät ist mit 3 Spannungsstufen ausgestattet. Die Spannungsstufe hängt von der Anzahl der verwendeten Gummiseile („Bungee Cords“) ab. 1 Gummiseil bedeutet geringster Widerstand, 3 Gummiseile bedeuten größter Widerstand.

Wenn Sie mit geringem Widerstand trainieren möchten, befestigen Sie den Handgriff oder die Einzelgriffe an dem mittleren Gummiseil. Wenn Sie mit mittlerem Widerstand trainieren möchten, befestigen Sie den Handgriff oder die Griffe an den beiden äußeren Gummiseilen. Wenn Sie mit hohem Widerstand trainieren möchten, befestigen Sie den Handgriff oder die Griffe an alle drei Gummiseile.

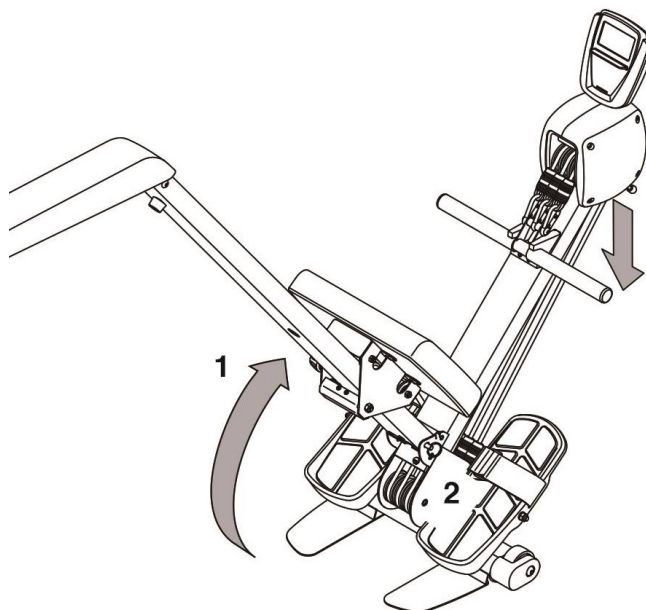


- Zur Regulierung des Sitzes lösen Sie den Einstellknopf (23, „Knob“) an der Sitzschiene. Bringen Sie den Sitz in die gewünschte Position, so dass die Löcher übereinstimmen, und setzen Sie den Knob wieder ein.



- Bewegen des Rudergeräts:
Stellen Sie sich hinter das Rudergerät und heben Sie das hintere Standbein an, bis das Rudergerät auf den Rädern rollt. Bewegen Sie das Rudergerät dann vorsichtig an den gewünschten Ort und senken Sie es auf den Boden.
- Zusammenfallen, Lagerung & Auffalten (siehe nebenstehende Abbildung):
Das Rudergerät kann platzsparend zusammengeklappt aufbewahrt werden. Bewahren Sie das Rudergerät an einem Ort auf, an dem Kinder es nicht kippen können. Entfernen Sie die Batterien aus dem Computer, wenn Sie das Rudergerät längere Zeit lagern.

Um das Rudergerät zu verstauen, entfernen Sie zuerst den Rahmenstift und heben Sie die Schiene nach oben (1). Setzen Sie anschließend den Rahmenstift in den Rahmen ein (2). Kippen Sie dann das Rudergerät nach vorne, bis die Füße an der Vorderseite des Rahmens auf dem Boden aufliegen (3). Gehen Sie für das Auffalten des Rudergeräts einfach in umgekehrter Reihenfolge vor.



4.2 Computer

Nach dem Einlegen der Batterie (2 Stück AA 1,5V-Batterie) leuchtet das Display auf und prüft kurz sämtliche Darstellungsmöglichkeiten. Stellen Sie sicher, dass Sie die Batterie mit der korrekten, eingezeichneten Polung eingelegt haben. Die Kontaktdrähte müssen die Pole für eine problemlose Stromversorgung berühren. Schließen Sie die Abdeckung des Batteriefachs auf der Rückseite des Computers danach wieder.



ACHTUNG: Sollte das Display nach dem Einlegen der korrekten Batterie nichts anzeigen, nehmen Sie die Batterie wieder heraus und legen Sie nach einer Wartezeit von etwa 15 Sekunden wie oben beschrieben erneut ein.

Überprüfen Sie, ob die benutzte Batterie noch genügend Reserve hat. Wechseln Sie die Batterie im Zweifelsfall aus und prüfen Sie den Computer erneut. Sollten Sie weiterhin keine Anzeige sehen können wenden Sie sich bitte an unser **Service-Center** unter der **E-Mail-Adresse SERVICE@LA-SPORTS.DE**.

Der mitgelieferte Computer lässt sich während des Trainings ganz einfach bedienen. Die individuellen Trainingswerte werden auf dem Display angezeigt. Trainingszeit, Anzahl Züge, Züge pro Minute, Geschwindigkeit und die Anzahl verbrannter Kalorien (ungefähre Angabe) vom Beginn des Trainings gemessen. Sämtliche Werte beginnen beim Nullwert.

Der Computer kann über Drücken jeder Taste gestartet werden bzw. startet automatisch sobald Sie das Trainieren beginnen. **WICHTIG:** Der Computer gibt ein Trainingsfeedback, wenn sich der Sitz bewegt. Wenn der Sitz verriegelt ist, kann der Computer keine Trainingsdaten ermitteln.

Die individuellen Trainingswerte werden vom Computer fortlaufend gemessen, gespeichert und auf dem Display angezeigt. Zum Stoppen des Computers einfach das Trainieren beenden. Der Computer wird vorerst die zuletzt angezeigten Werte für Zeit, Kalorienverbrauch und Anzahl speichern, so dass Sie die Trainingseinheit auf Wunsch fortsetzen können. Etwa 4 Minuten nach Beendigung des Trainings schaltet der Computer automatisch aus (Auto on/off).

Der Computer ist gemäß den geltenden EMC-Standards getestet und abgenommen. Jedoch ist es trotzdem möglich, dass das Display aufgrund von elektrostatischer Entladung eine fehlerhafte Anzeige darstellt. Dies kann zu ungewünschten Rücksetzungen und fehlerhaften Werten führen. In diesem Fall muss der Computer durch Herausnehmen und erneutes, korrektes Einlegen der Batterien neu gestartet werden.

4.3 Computerfunktionen

— Ruhemodus

Das Display schaltet sich mit dem ersten Tastendruck oder mit Beginn des Trainings automatisch an. Das Display schaltet sich automatisch etwa 4 Minuten entweder nach Trainingsende oder nach der letzten Tastenberührung ab um wertvolle Energie zu sparen. Die Trainingsdaten bleiben allerdings gespeichert und erscheinen wieder im Display sobald das Training fortgesetzt wird.

— Anzeigenwechsel (SCAN)

Im Scan-Modus zeigt der Computer im Display während des Trainings jeweils für etwa 6 Sekunden abwechselnd Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Anzahl Züge, Kalorienverbrauch und Anzahl Züge pro Minute an.

— Zeit (TIME)

Die integrierte Stoppuhr zählt mit Beginn des Trainings die Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 Stunden hoch. Wenn Sie als Trainingsziel die Zeit ausgewählt

haben, zeigt das Display die noch verbleibende Trainingszeit an.
Im Ruhemodus wird hier die aktuelle Uhrzeit (sofern diese wie unten beschrieben eingestellt wurde) dargestellt.

- Geschwindigkeit (SPEED)
Die integrierte Geschwindigkeitsmessung zeigt mit Beginn des Trainings die aktuelle Geschwindigkeit von 0,0 bis 99,9 km/h an. Bei einer Geschwindigkeit über 99,9 km/h wird im Display „E“ als Fehlermeldung angezeigt.
Wenn mehr als 4 Sekunden kein Trainingssignal empfangen wird, zeigt das Display 0 an.
- Distanz (DISTANCE)
Die integrierte Messung der Distanz zählt mit Beginn des Trainings die zurück gelegte Strecke in Kilometer bis maximal 99,0 km an. Wenn Sie als Trainingsziel die Distanz ausgewählt haben, zeigt das Display die noch verbleibende Strecke an.
- Kalorienverbrauch (CALORIES)
Der integrierte Zähler des ungefähren Kalorienverbrauchs zählt mit Beginn des Trainings die Anzahl der verbrauchten Kalorien bis maximal 990 kcal hoch. Mit dieser Funktion erfahren Sie die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen. Diese Angabe ist allerdings unabhängig von der gewählten Intensität.
Diese Angabe gilt lediglich als Richtlinie und dient dem Vergleich der erbrachten Leistung in mehreren Trainingseinheiten.
Wenn Sie als Trainingsziel den Kalorienverbrauch ausgewählt haben, zeigt das Display den noch verbleibenden Kalorienverbrauch an.
- Züge pro Minute (RPM)
Der Computer zeigt mit Beginn des Trainings die Anzahl der Züge, die Sie pro Minute rudern, an. Wenn mehr als 4 Sekunden kein Trainingssignal empfangen wird, zeigt das Display 0 an.
- Anzahl Züge (COUNT)
Der Computer zählt mit Beginn des Trainings die Anzahl der Züge bis maximal 9.999 hoch.
Wenn Sie als Trainingsziel eine bestimmte Anzahl Züge ausgewählt haben, zeigt das Display die noch verbleibenden Züge an.

4.4 Tastenfunktionen

Drücken Sie die Auswahl Taste (MODE) im Ruhemodus, um ein Trainingsziel (Zeit, Distanz und Kalorienverbrauch) für Ihr Training festzulegen.

Stellen Sie im Einstellmodus für die Trainingsziele die gewünschten Werte mit Hilfe der Tasten UP (aufwärts) und DOWN (herunter) ein. Durch erneutes Drücken der Auswahl Taste (MODE) bestätigen Sie den gewünschten Wert und gehen zur nächsten Einstellmöglichkeit.

Während Sie trainieren, gibt der Computer eine direkte Rückmeldung. Wenn Sie ein Trainingsziel festgelegt haben, zeigt das Display Nullen an und der Computer piept, wenn Sie Ihr Ziel erreichen. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt die Anzeige aufwärts zu zählen. Hören Sie auf zu rudern, um den Computer anzuhalten. Um Ihr Training fortzusetzen, fahren Sie einfach mit dem Rudern fort.

Während des Trainings können Sie durch Drücken der MODE-Taste abwechselnd die Trainingswerte Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Anzahl Züge, Kalorienverbrauch und Anzahl Züge pro Minute darstellen oder diese im SCAN-Modus automatisch abwechselnd anzeigen lassen.

Um die Anzeige und alle Modi auf Null zurückzusetzen, halten Sie die MODE-Taste einige Sekunden lang gedrückt.

Ein- & Verstellen Uhrzeit

Der Computer wechselt nach dem Einschalten in den Uhreinstellmodus und alle kleinen Display-Fenster werden angezeigt. Die Stunde blinkt in der Form von 0:. Sie können die UP- und DOWN-Taste drücken, um die gewünschte Stunde einzugeben. Bestätigen Sie die eingestellte Stunde mit der MODE-Taste, um nun zur Einstellung der Minuten zu gelangen. Minuten blinken in der Form von 00. Sie können die UP- und DOWN-Taste drücken, um die gewünschten Minuten einzugeben. Bestätigen Sie die eingegebenen Minuten ebenfalls mit Hilfe der MODE-Taste und beenden Sie so die Uhreinstellung. Dann schaltet der Computer auf die normale LCD-Anzeige um.

Halten Sie die Tasten MODE und UP gleichzeitig 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Uhreinstellmodus zu gelangen. Anschließend können Sie Ihre Uhreinstellung ändern, indem Sie die Modustaste 2 Sekunden lang drücken.

5 TRAININGSHINWEISE

5.1 Allgemeine Trainingshinweise

Wussten Sie, dass ein moderates Ausdauertraining (beispielsweise 2 Mal pro Woche für jeweils etwa 30 Minuten) erheblich zu Ihrer Gesundheit beitragen kann? Ihr Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihr Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Laune können durch ein wenig Sport enorm verbessert werden. Ihre Figur können Sie in Maßen verändern. In Verbindung mit entsprechender Ernährung reduzieren Sie Ihren Körperfettanteil und verbessern Ihre Silhouette.

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

5.2 Spezifische Trainingshinweise

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern bevor Sie Ihr Training beginnen. Nutzen Sie die ersten 10 Minuten mit Ihrem Trainingsgerät, um langsam zu trainieren. Wählen Sie einen niedrigen Level, um den Körper auf das Training einzustimmen.

Das Training

Der Beginn eines Ausdauertrainings (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Ausdauertraining hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper. Es ist jedoch nicht zu verwechseln mit typischem Kraft- oder Muskeltraining, das andere Ziele verfolgt.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

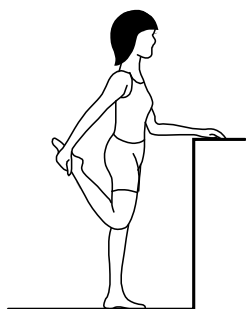
Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

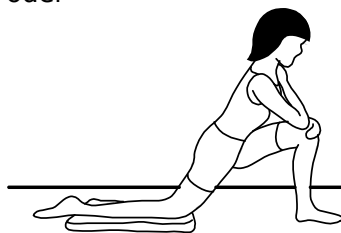
Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehdauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel. Nachfolgend stellen wir Ihnen jeweils zwei Alternativen für eine Muskelgruppe vor. Wählen Sie einfach die für Sie angenehmere Übung aus.

Oberschenkelvorderseite



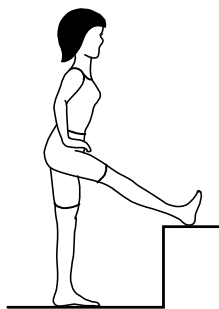
Gedehnt werden die Hüftbeuger und die Kniestrecker.
Position: Becken aufrichten, Knie neben Knie, Wirbelsäule lang gezogen. Knie nicht maximal beugen. Am besten abstützen. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

oder



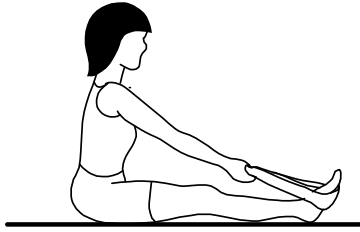
Der vordere Kniewinkel sollte etwa 90° Grad betragen. Der Rücken ist gerade. Das Becken des zu dehnenden Beines nach vorne schieben. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Wichtig ist die weiche Unterlage unter dem zu dehnenden Bein.

Oberschenkelrückseite



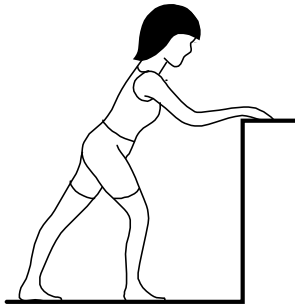
Eine Ablage auf Kniehöhe oder tiefer ist ausreichend. Kippen Sie Ihr Becken, und bringen Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne. Das Standbein soll ganz leicht gebeugt sein, der Standfuß ist unter dem Gesäß. Ziehen Sie die Fußspitze des zu dehnenden Beines zum Körper. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

oder



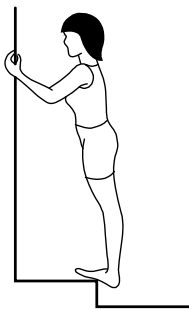
Langsitz mit gestreckten Beinen und Handtuch. Ziehen Sie den geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren die Dehnung in der Beinrückseite. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden.

Wade



Achten Sie auf einen geraden nach vorne gebeugten Rücken. Stehen Sie zuerst parallel und machen dann mit dem zu dehnenen Bein einen Schritt nach hinten und setzen zuerst die Zehen und dann die Ferse auf. Sie verstärken die Dehnung durch eine Erhöhung der Schrittgröße. Spüren Sie eine angenehme Dehnung ist der Abstand richtig, fangen Sie mit einem kleinen Schritt an. Halten Sie die Dehnung etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

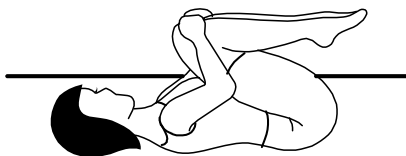
oder



Sie können die Waden auch wunderbar auf einer Treppe dehnen. Halten Sie sich dazu fest und bleiben gerade. Senken Sie langsam Ihren Körper ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren. Wieder etwa 20 Sekunden halten.

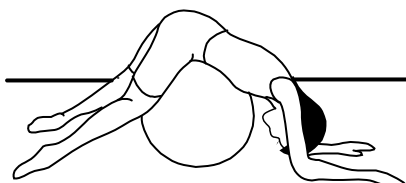
Rücken

Der Lendenwirbelbereich darf nur gedehnt werden, wenn er nicht abgeschwächt ist oder entsprechend gekräftigt wird.



Dies ist eine sanfte Übung, die den ganzen Rückenstrecker leicht dehnt, ohne die Wirbelsäule zu belasten. Ziehen Sie die Knie leicht an den Körper. Halten Sie die Position solange wie es angenehm ist.

oder



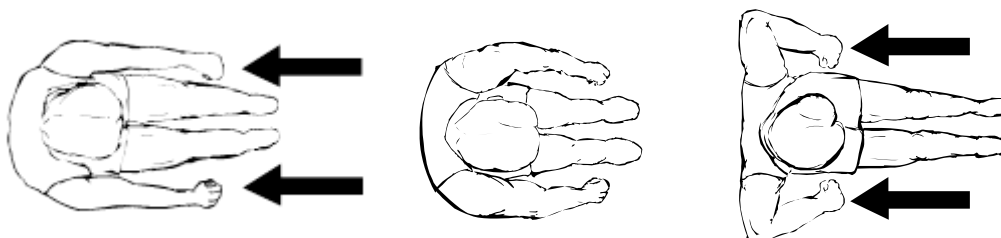
Eine wunderbare Übung, wenn Sie einen Ball besitzen. Da der Ball das Körpergewicht trägt, werden die Bandscheiben entlastet. Legen Sie sich wie abgebildet mit der Hüfte auf den Ball und setzen Sie die Füße und Unterarme auf dem Boden ab. Bewegen Sie sich dann auf dem Ball hin und her.

5.3 Spezifische Hinweise Rudertraining

Rudern ist eine extrem effektive Form des Trainings. Es stärkt sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch die meisten großen Muskelgruppen wie beispielsweise Rücken, Rumpf, Arme, Schultern, Hüften und Beine.

Der einfache Ruderzug

1. Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen. Fixieren Sie Ihre Füße mit den Klettverschlüssen auf den Fußstützen. Nehmen Sie dann die Ruderarme in die Hände.
2. Gehen Sie in die Ausgangspositionen. Wie dargestellt sind hier die Arme gestreckt und die Beine gebeugt (Abbildung links).
3. Drücken Sie sich mit den Beinen nach hinten ab. Ziehen Sie dabei gleichzeitig die Arme nach hinten (Abbildung Mitte).
4. Führen Sie diese Bewegung fort bis Sie sich bereits leicht nach hinten lehnen. Ziehen Sie die Hände dabei an Ihren Körper heran (Abbildung rechts). Gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie diese Bewegung.

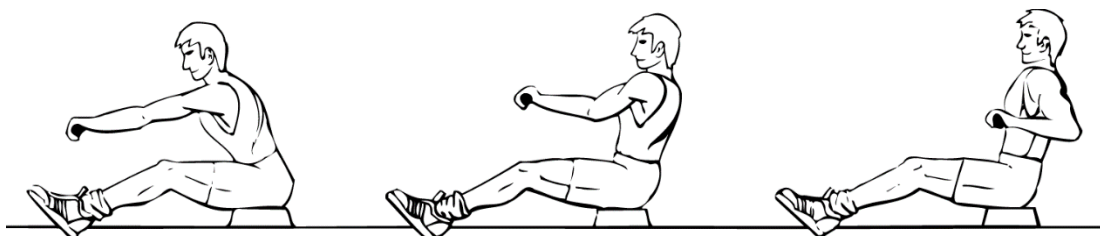


Spezielle Ruderzüge

Rudern ausschließlich mit den Armen

Diese Übung fokussiert das Training der Muskulatur in den Armen, den Schultern, dem Rücken und dem Rumpf.

1. Setzen Sie sich wie in der Abbildung links gezeigt mit nahezu gestreckten Beinen auf den Sitz, lehnen Sie sich vorwärts und greifen Sie die Ruderarme mit den Händen.
2. Lehnen Sie sich nun in einer langsamen und kontrollierten Bewegung nach hinten und ziehen Sie die Hände an Ihre Brust (Abbildung Mitte und rechts).
3. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung einige Male.



Rudern ausschließlich mit den Beinen

Diese Übung fokussiert das Training der Muskulatur in den Beinen und dem Rücken.

1. Setzen Sie sich wie in der Abbildung links gezeigt mit gestreckten Armen und geradem Rücken auf den Sitz. Beugen Sie nun Ihre Beine bis Sie die Ruderarme mit den Händen greifen können.
2. Strecken Sie Ihre Beine nun langsam und drücken Sie Ihren Körper nach hinten. Halten Sie Oberkörper und Arme dabei möglichst ruhig (Abbildungen Mitte und rechts).
3. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung einige Male.



5.4 Trainingsübungen

Bitte führen Sie alle Übungen so aus, dass die Trainingsbänder nicht an der oberen Kante des Gehäuses reiben. Ziehen Sie die Trainingsbänder daher nur flach nach vorne und nicht nach oben. Ansonsten können sowohl die Trainingsbänder als auch das Gehäuse beschädigt werden.

Übung 1



Das Gesicht zeigt nach vorne. Positionieren Sie den Sitz nahe zum Hauptrahmen. Die Knie sind gebeugt und die Füße stehen fest in den Pedalen. Greifen Sie die Zugseile, die Ellbogen sind angezogen und liegen am Körper an. Atmen Sie tief ein und bewegen Ihren Körper rückwärts. Die Beine sind durchgestreckt. Halten Sie die Anspannung für einen Moment, nun ausatmen und in die Ausgangsposition zurück.



Wiederholen Sie die Übung 7 - 10 Mal dann legen sie eine Pause ein und beginnen mit einem erneuten Set. Diese Übung wird Ihre Oberschenkel und unteren Beinmuskeln trainieren sowie Schultern und Rücken. Um den Trainingswiderstand zu erhöhen klinken sie einfach ein weiteres Zugseil ein.

Übung 2



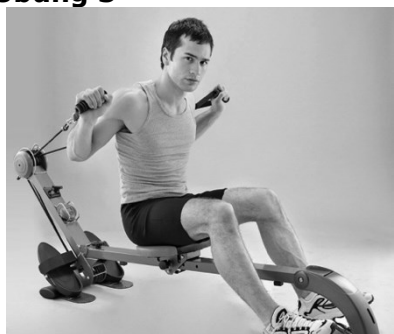
Für diese Übung sitzen sie mit dem Rücken zum Haupttrahmen. Führen sie den Haltegriff zu Ihrer Schulter. Zur Unterstützung können sie Ihre andere Hand am Zylinderrohr abstützen.

Wenn Sie nun einatmen, strecken Sie Ihren Arm aus. Halten sie diese Position für einen Moment, dann ausatmen und den Arm wieder in die Ausgangsposition bringen



Wiederholen Sie diese Übung 7 - 10 Mal abhängig von Ihrer Kondition. Beginnen Sie dann mit einem erneuten Set. Sobald Sie mit einem Arm fertig sind nehmen Sie den anderen. Diese Übung dient zum Workout Ihres vorderen Deltamuskels.

Übung 3



Gleiche Sitzposition wie Übung 2. nehmen Sie die Griffe in beide Hände. Ihre Beine sind gebeugt und Ihre Füße haben einen festen Stand.

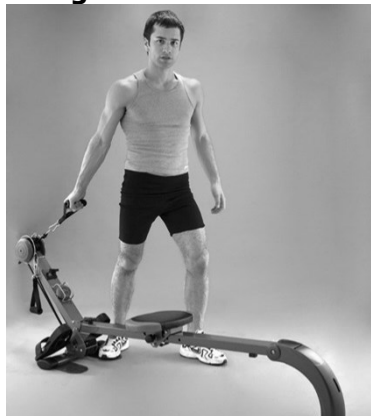
Atmen Sie ein – im Moment des Ausatmens strecken Sie beide Arme aus. Halten Sie für einen Moment die Anspannung. Hiermit werden Ihre Brustmuskeln gestärkt.



Nun atmen Sie wieder ein und kehren langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung mehrere Male in jeweils 2 Durchgängen.

Diese Übung hat den gleichen Effekt wie Bankdrücken. Ihr kompletter oberer Körperbereich ist in Bewegung während dieser Übung.

Übung 4



Stehen Sie auf einer Seite Ihres Rudergerätes mit dem rechten Fuß auf der Gummiunterlage. Dies ist die Ausgangsposition, falls Sie Ihren rechten Arm trainieren möchten. Für den linken Arm wechseln sie bitte die Seite.

Nehmen Sie den Griff in Ihre rechte Hand. Halten Sie ihn fest aber nicht verkrampft. Nun ziehen Sie den Griff. Halten Sie die Anspannung für einen Moment und führen die Hand dann zurück.

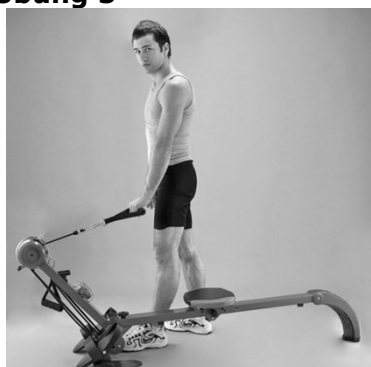
Um Ihre Taille zu trainieren drehen Sie bitte Ihren Oberkörper, wenn Sie den Griff ziehen. Stimmen Sie ihre rhythmischen Bewegungen mit Ihrer Atmung ab, da Sie mehrere Wiederholungen durchführen.

Diese Übung ist perfekt für Ihre Schultern und Oberarme als auch Ihre Taille.

Denken Sie bitte daran, beide Seiten Ihres Körpers zu trainieren.



Übung 5



Stehen sie auf einer Seite des Rudergerätes, Sichtrichtung Hauptrahmen. Die Beine sind schulterbreit auseinander. Ein Fuß steht auf der Gummiunterlage.

Um mit Ihrem linken Arm zu beginnen, greifen Sie den Griff mit ihrer linken Hand und halten ihn für einen Moment in dieser Position. Halten Sie ihren Arm eng an Ihrem Körper. Einatmen

Ziehen Sie das Zugseil rückwärts hinter sich. Halten Sie die Anspannung für einen Moment. Ausatmen. Führen Sie Ihren Arm in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung mehrere Male in jeweils 2 Durchgängen, bevor Sie die Seiten wechseln.

Diese Übung dient Ihren Schultern, Oberarmen und Rückenmuskeln.



Übung 6



Für diese Deltoid / Trizeps-Übung positionieren Sie Ihr rechtes Knie auf der gepolsterten Sitzfläche. Ihre linke Hand kann Ihr linkes Knie unterstützen oder Sie liegt auf dem Hauptrahmen

Nehmen sie den Handgriff mit Ihrer rechten Hand und bringen ihn in diese Position. Halten Sie ihre Ellbogen geneigt und eng am Körper anliegend. Atmen Sie ein und ziehen sie Ihren Arm zurück. Halten sie die Anspannung bevor Sie ausatmen und kehren sie in die Ausgangsstellung zurück.



Dies ist eine intensive Übung für ihre Schultern und Oberarme. Denken sie bitte daran, beide Seiten zu trainieren.

Übung 7



Sie sitzen auf dem gepolsterten Sitz Blickrichtung Zylinderrohr. Ihre Füße haben einen sicheren Stand

Greifen Sie ein Zugseil und bringen es in Höhe ihrer Schulter. Beginnen sie nun Ihren Oberkörper von der Taille aus zu drehen. Erst nach links dann nach rechts. Atmen Sie rhythmisch.

Achten Sie bitte darauf sich nicht zu überdrehen.



Führen Sie mehrere Wiederholungen durch und führen diese Übung dann mit der anderen Hand aus.

Diese Übung wird Ihren gesamten Oberkörper trainieren und Ihren Hüftumfang reduzieren.

Übung 8



Um diese Übung durchzuführen verbinden Sie bitte den Lenker mit den Karabinern. Sitzen Sie bequem mit Blickrichtung Hauptrahmen. Ihre Füße haben einen sicheren Stand in den Pedalen.

Halten Sie den Lenker fest. Bitte einatmen. Drücken Sie Ihre Beine durch und ziehen gleichzeitig den Lenker zur Ihrer Brust. Halten Sie die Anspannung für einen Moment. Atmen Sie nun aus, beugen Ihre Beine und kehren in die Ausgangsposition zurück.



Diese Ruderübung dient Ihrem kompletten Körper

Für ein effektives Training empfehlen wir diese Übung jeweils 7 – 10 Mal in jeweils 2 Durchgängen zu wiederholen.

Übung 9



Bitte verwenden Sie für diese Übung ebenfalls den Lenker. Die Sitzposition ist gleich Übung 12. Bitte nehmen Sie den Lenker zwischen beide Armbeugen (siehe Abbildung). Ihre Füße haben sicheren Stand in den Pedalen und Ihre Knie sind im 90°-Winkel gebeugt.

Einatmen – neigen Sie Ihren Rücken, nach hinten und ziehen Sie den Lenker zu sich ran (Rückenneigung ca. 45°).

Halten Sie die Anspannung für einen Moment, bevor sie ausatmen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Führen Sie mehrere Wiederholungen in jeweils 2 Durchgängen durch.



Diese Übung dient dem Muskelaufbau der Rückenmuskel und fördert Kraft und Stärke.

Bitte achten Sie darauf, Ihre Taille während der Übung nicht zu belasten, indem Sie sich zu weit nach hinten strecken. Bitte beginnen Sie zuerst langsam und steigern dann die Intensität nach und nach.

6 WARTUNG UND PFLEGE

6.1 Allgemeine Hinweise

Der Gebrauch Ihres Trainingsgeräts führt zu natürlicher Abnutzung und Verschleiß. Dies erfordert eine regelmäßige Pflege und Wartung. Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Trainingsgerät wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigen Verschleiß zu überprüfen.

Beachten Sie, dass die Leistungsfähigkeit Ihres Trainingsgeräts durch den Einfluss von Umweltbedingungen signifikant reduziert werden kann. Setzen Sie Ihren Trainingsgerät nicht über längere Zeit großer Hitze oder extremer Kälte aus, da die Leistung beeinträchtigt werden kann.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Trainingsgeräts kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

6.2 Fehlersuche

1. Gerät quietscht bei Benutzung
Lösen Sie die Schrauben an der quietschenden Verbindung und geben Sie an diese Stelle etwas Fett.
2. Computer zeigt im Display nichts an
Setzen Sie eine neue Batterie ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterie mit der richtigen Polung eingesetzt wurde.
3. Computeranzeige ist schwach
Setzen Sie eine neue Batterie ein

6.3 Entsorgungshinweise

1. Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.
2. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.
3. Batterien gehören nicht in Hausmüll! Entsorgen Sie Batterien umweltgerecht und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

7 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

Die L.A. Sports GmbH & Co. KG gewährt Ihnen für dieses Produkt drei (3) Jahre Garantie ab Kaufdatum gemäß unseren Garantiebestimmungen und den geltenden gesetzlichen Regelungen. Diese Garantie gilt ausschließlich für Erstkäufer des Einzelhandels und ist nicht übertragbar.

Sie haben sich für ein erstklassiges Qualitätsprodukt entschieden, das die hohen Anforderungen unserer Qualitätskontrolle auf den verschiedenen Fabrikationsstufen bestanden hat. L.A. Sports übernimmt für dieses Produkt zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum.

Trotz der umfangreichen Qualitätskontrollen und des Einsatzes hochwertiger Materialien kann es in Ausnahmefällen zu Defekten an diesem Produkt kommen. Innerhalb der Garantiezeit beheben wir kostenfrei eventuell auftretende Defekte, die nachweisbar auf Material- oder Fabrikationsfehler zurück zu führen sind. Weiter gehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz von nicht am Produkt selber entstandenen Schäden sind ausgeschlossen.

Nicht unter die Garantie fallen Defekte aufgrund von natürlichem Verschleiß und Abnutzung, gewerbsmäßiger Nutzung, unsachgemäßem Gebrauch, falscher Bedienung, mangelnder Pflege und Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung. Die Garantie erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu nicht autorisiert sind.

Garantieansprüche sind innerhalb der Garantiefrist geltend zu machen. Dem Gerät sind der vollständig ausgefüllte Garantieschein und der Kaufbeleg beizulegen. Das Gerät ist immer in der Originalverpackung an das Service-Center zu schicken.

In Garantiefällen trägt L.A. Sports die Transportkosten. Kontaktieren Sie hierzu bitte unser Service-Center, wir regeln die Abholung des Produkts bei Ihnen oder senden Ihnen einen Frachtschein zu. In anderen Fällen gehen die Kosten zu Lasten des Käufers. Transportschäden sind unverzüglich dem Frachtführer, Post oder Paketdienst zu melden.

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter den nachfolgenden Kontaktmöglichkeiten, vielen Dank:

- per Email an SERVICE@LA-SPORTS.DE
- über unser Kontaktformular unter <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- über WhatsApp Nachricht an 02204 - 304616 (Scannen des nebenstehenden QR-Codes mit Ihrem Smart Phone führt Sie direkt zu einer WhatsApp-Nachricht an unser Service Center)

La Sports
WhatsApp Unternehmens-Account



Service Center

body coach Service-Center
Rathenaustrasse 4
D-51427 Bergisch Gladbach

Unternehmen

L.A Sports GmbH & Co. KG
Rathenaustrasse 4
D-51427 Bergisch Gladbach

