

DE AT

**WASSER-RUDERGERÄT
WOOD COMPACT**

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

EN

**WATER ROWER
WOOD COMPACT**

Instructions & user manual

INHALTSVERZEICHNIS

1	(DE) Nutzungsanleitung _____	3
2	Sicherheits- & allgemeine Informationen _____	3
3	Verpackungsinhalt _____	5
4	Aufbauanleitung _____	8
5	Bedienungsanleitung _____	10
6	Trainingshinweise _____	15
7	Wartung und Pflege _____	16
8	Garantie und Gewährleistung _____	17
9	Unternehmen _____	17

TABLE OF CONTENT

10	(EN) Instructions _____	18
11	Safety and general information _____	18
12	Packaging content _____	19
13	Assembly instructions _____	22
14	Usage instructions _____	24
15	Exercise instructions _____	29
16	Maintenance and Care _____	30
17	Warranty conditions _____	31
18	Company information _____	31

1 (DE) NUTZUNGSANLEITUNG

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 (EN ISO 20957, Klasse HC) 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 sind aufgebaut ca. (L) 180 cm x (B) 44,5 cm x (H) 53 cm (Höhe ohne Tablethalterung 34 cm) und geklappt etwa (L) 73 cm (ohne Tablethalterung 54 cm) x (B) 44,5 cm x (H) 93,5 cm. Das Gerät wiegt ohne (mit) Verpackung etwa 23 kg (26 kg).

2 SICHERHEITS- & ALLGEMEINE INFORMATIONEN



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 1 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, Norm EN ISO 20957, Klasse HC. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Gewichtsbelastung von 130 kg ausgelegt.
- 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 für das Training der Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

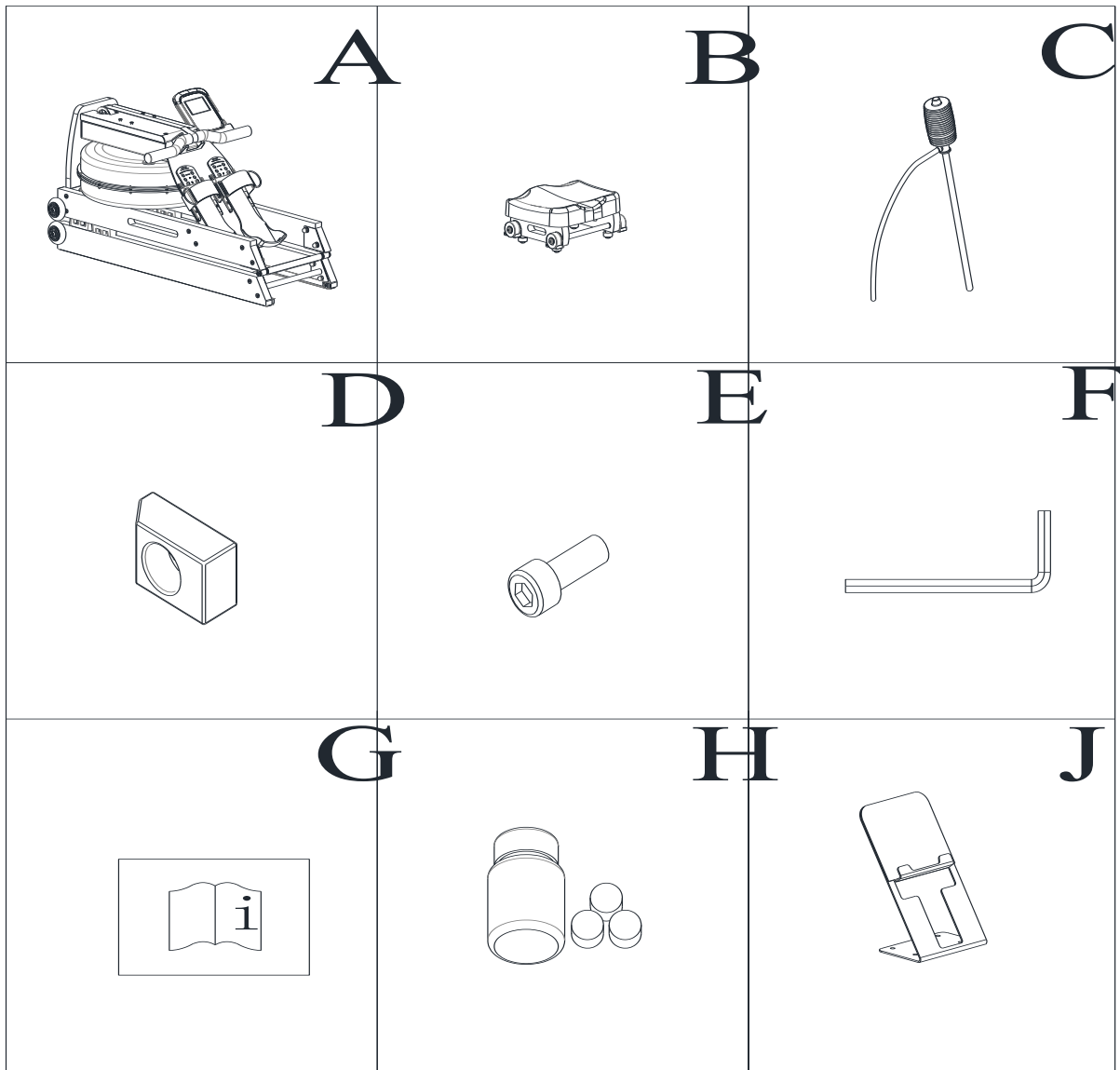
Sicherheitsmaßnahmen für Batterien

- 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 auseinandernehmen!
- 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 Metall-gegenständen 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 je-dem 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.

3 VERPACKUNGSGEHALT

Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit der Einzelteile. Bitte beachten Sie Abbildungen A & B im Anhang.

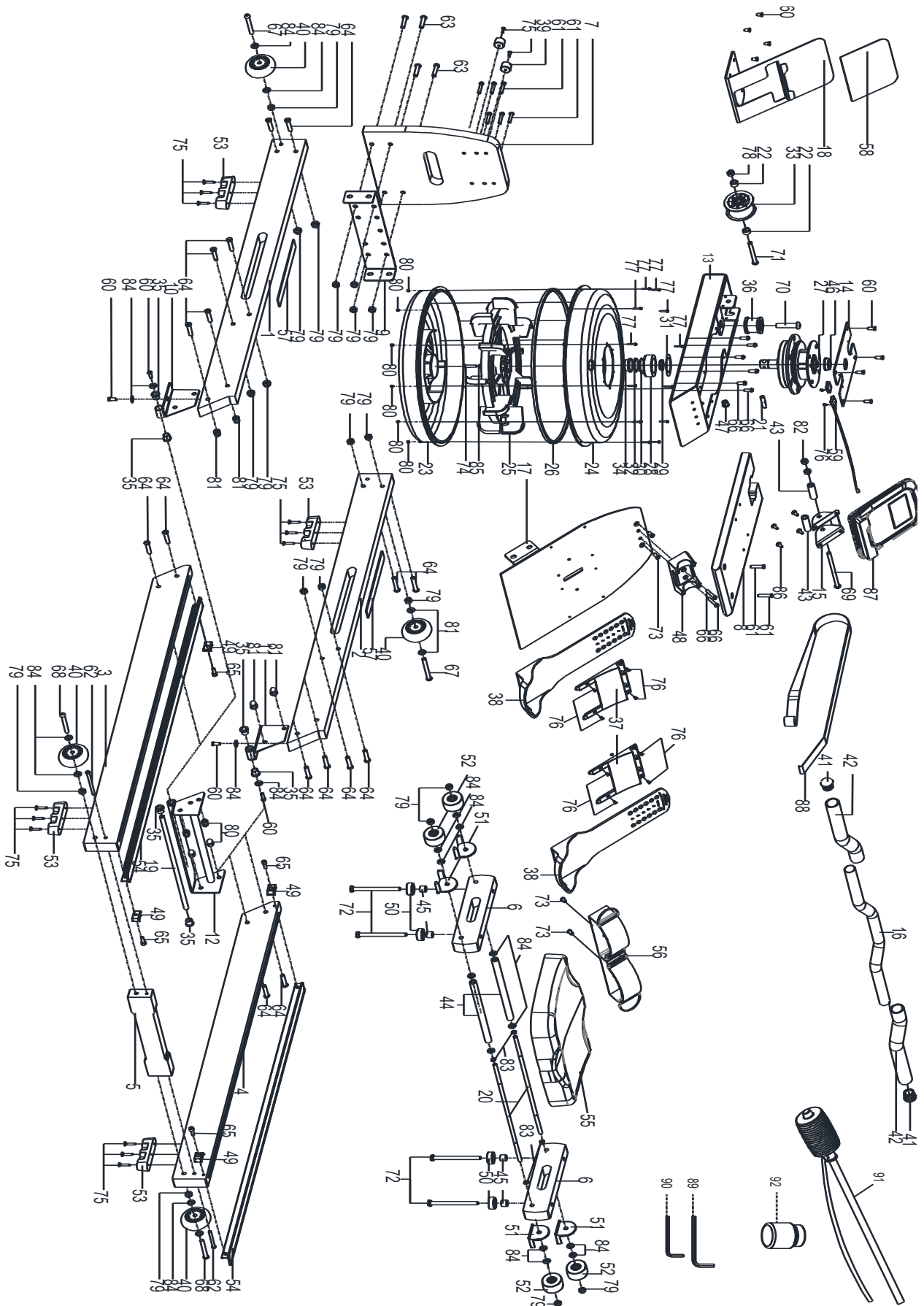
Bitte prüfen Sie das Produkt anhand der folgenden Teileliste auf Vollständigkeit. Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser Service-Center per E-Mail (SERVICE@LA-SPORTS.DE), über unser Kontaktformular auf der Website: <https://la-sports.de/kundenservice/> oder per WhatsApp unter +49 2204 304616.



Nr.	Beschreibung	Menge
A	Wasserrudergerät geklappt	1
B	Sitz mit Laufrollen	1
C	Wasserpumpe	1
D	Stopper/Dämpfer für Sitz	2
E	Innensechskantschraube	2
F	Innensechskantschlüssel	2
G	Nutzungsanleitung	1
H	Tablette zur Wasserreinigung	1
J	Halterung für Tablet/Handy	1

Hinweis: Einige Teile sind bereits vormontiert, bitte beachten Sie die nachfolgend beschriebenen Aufbau-schritte.

Die Bezeichnungen der in der Explosionszeichnung (B) dargestellten Komponenten ist wie folgt:



Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Vordere linke Schiene	1	47	Abdeckung Kabel	1
2	Vordere rechte Schiene	1	48	Halterung Handgriff	1
3	Hintere linke Schiene	1	49	Stopperblock für Sitz	4
4	Hintere rechte Schiene	1	50	Kleine Rolle	4
5	Schienenverbindungsplatte	1	51	Halterung Sitzrollen	4
6	Platte zur Sitzbefestigung	2	52	Sitzrolle	4
7	Fußpedale	1	53	Standfuß	4
8	Vertikale Platte	1	54	Kanten	2
9	U-Verbindungsplatte	1	55	Sitz	1
10	Verbindungsplatte vorne links	1	56	Fußgurt	2
11	Verbindungsplatte vorne rechts	1	57	EVA-Pad	2
12	Verbindungsplatte hinten	1	58	EVA-Pad Tablet-Halterung	1
13	Halterung Wassertank	1	59	Sensor	2
14	Verbindungsplatte	1	60	Schraube M6 x 10 x S4	14
15	Halterung Computer	1	61	Schraube M6 x 35 x S4	8
16	Stange Handgriff	1	62	Schraube M6 x 50 x S4	2
17	Halterung Pedalplatte	1	63	Schraube M8 x 32 x S5	4
18	Halterung für Tablet/Telefon	1	64	Schraube M8 x 40 x S5	16
19	Achse für Faltmechanismus	1	65	Schraube M6 x 16 x S5	4
20	Achse für Umlenkrolle	1	66	Schraube M6 x 15 x S5	8
21	Fixierungsstift	1	67	Schraube M8 x 55 x S5	2
22	Riemenscheibenwelle	2	68	Schraube M8 x 80 x S5	2
23	Wassertank Oberseite	1	69	Schraube M8 x 110 x S6	1
24	Wassertank Unterseite	1	70	Schraube M10 x 50 x S6	1
25	Paddel	1	71	Schraube M10 x 55 x S6	4
26	Wassertankdichtung	1	72	Bolzen M8 x 90 x S14	4
27	Umlenkrolle	1	73	Schraube M6 x 8	4
28	Halterung für Gummidichtung	1	74	Schraube M6 x 30	1
29	Gummidichtung	2	75	Schraube ST4,2 x 19	14
30	Gummidichtung	1	76	Schraube M4 x 6 x	10
31	Gummiunterlegscheibe	1	77	Schraube M3 x 17	12
32	TC-Rahmenöldichtung	1	78	Nylonmutter M10	1
33	Umlenkrolle	1	79	Nylonmutter M8	20
34	Stopfen	2	80	Nylonmutter M3	12
35	Schaft	6	81	Haubenmutter M8	8
36	Kleine Riemenscheibe	1	82	Schraube M8 x 16 x S13	2
37	Fußplatte	2	83	Schaft D8 x 0,8	4
38	Pedaleinstellung	2	84	Unterlegscheibe D8 x 16	22
39	Fußpolster	2	85	Unterlegscheibe D6 x 16	1
40	PU-Walze	4	86	Schraube M5 x 12	4
41	Endkappe	2	87	Computer	1
42	Ummantelung Handgriffe	2	88	Zugband	1
43	PVC-Gehäuse	1	89	Innensechskantschlüssel S5	1
44	PVC-Gehäuse 2	1	90	Innensechskantschlüssel S4	1
45	PVC-Gehäuse 3	1	91	Wasserpumpe	4
46	Haupthülse	1	92	Tablette zur Wasserreinigung	1

Unser Vorschlag zur Vermeidung möglicher Quetschstellen (siehe Abbildung): Fassen Sie das Ruderggerät für das Aufklappen an der runden Stange (N) des unteren Teils und heben Sie die hintere Laufschiene (M) dann vorsichtig an.

Schieben Sie den Sitz (B) dann auf die hintere Laufschiene (M) und schrauben Sie dann die Stopper für den Sitz (D) mit Hilfe der Innensechskantschrauben (E) wie abgebildet an der hinteren Laufschiene (M) fest.

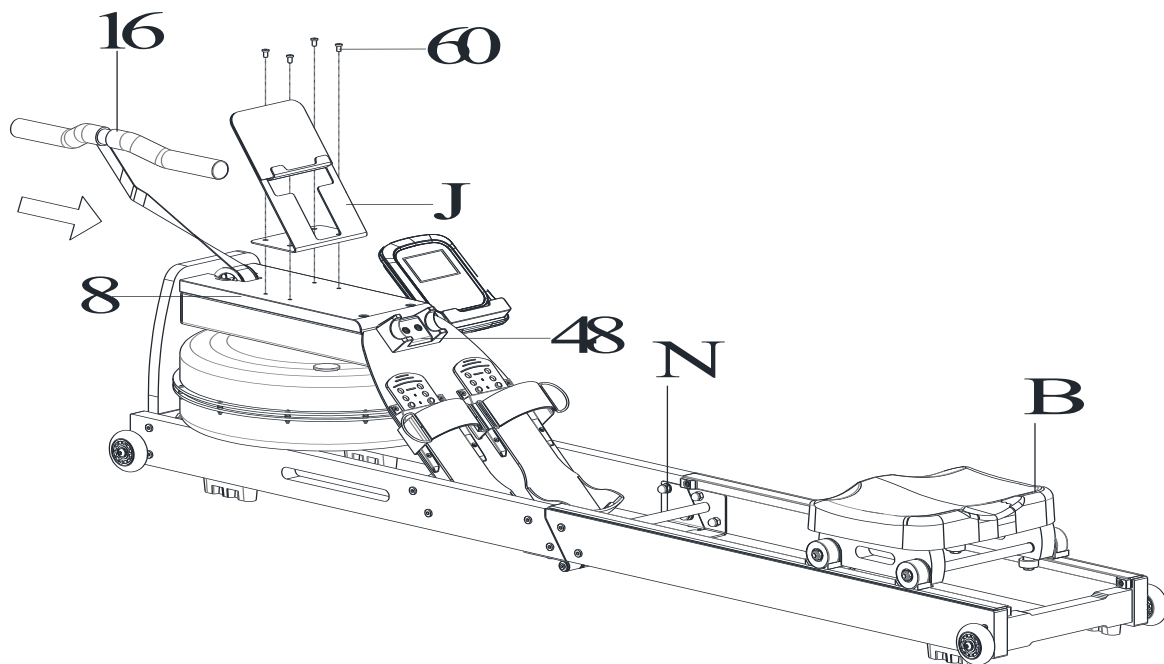
Klappen Sie das Display Ihres Computers so auf, dass Sie es im Sitzen auf dem Ruderggerät gut erkennen können. Ihr neues Wasserruderggerät ist nun bereits fertig montiert.

Aufbausritte Tablet-Halterung

Für die Benutzung Ihres eigenen Geräts wie beispielsweise ein Telefon oder ein Tablet ist eine gesonderte verstellbare Halterung beigelegt, die Sie auf Wunsch wie folgt anbringen können (siehe Abbildung 2).

Legen Sie dazu den Handgriff (#16) zunächst vor das Gerät wie abgebildet. Lösen Sie mit Hilfe des Innensechskantschlüssels S4 (F) zunächst die vier Schrauben (#60) aus dem Korpus. Setzen Sie dann die Halterung (J) auf den Korpus und schrauben Sie diese mit den vier Schrauben (#60) fest.

Führen Sie nun den Handgriff (#16) durch die Tablet-Halterung (J) und setzen Sie diesen dann in die Halterung (#48).



5 BETRIEBSANLEITUNG

Nachfolgend werden die verschiedenen Einstell- und Einsatzmöglichkeiten Ihres neuen Wasserrudergeräts dargestellt.

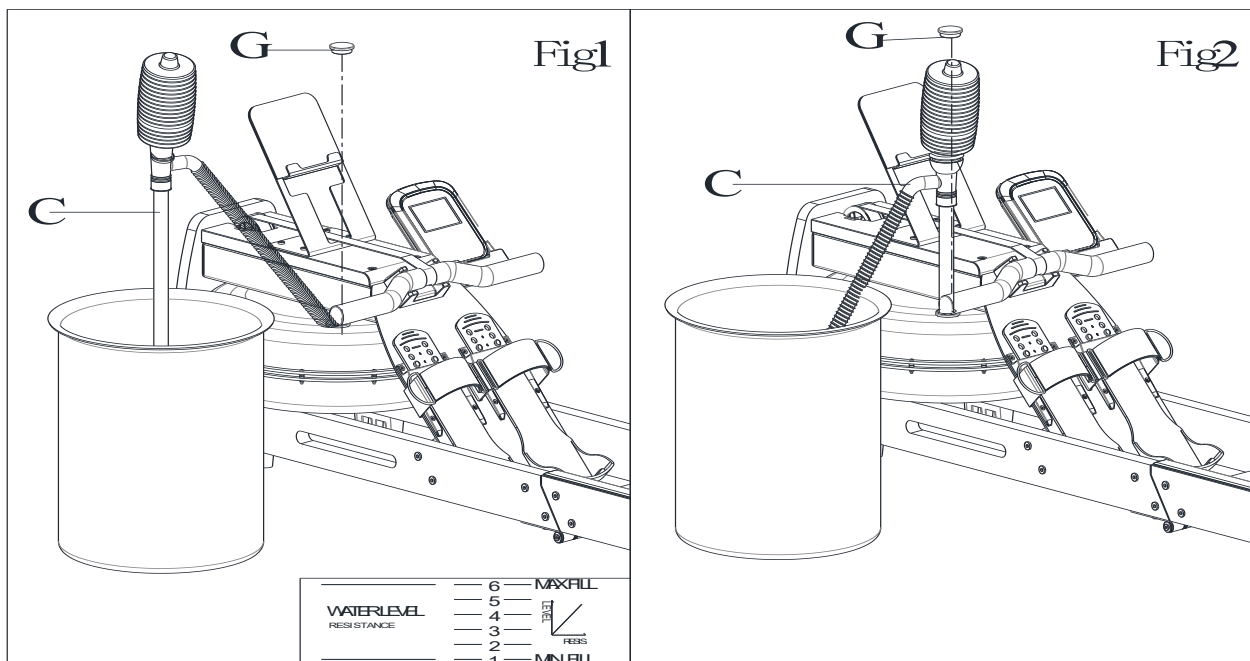
Hinweis: Eingebauter Empfänger für die drahtlose Übertragung von Pulswerten
Dieses Wasserrudergerät ist mit einem Empfänger für die drahtlose Übertragung von Pulswerten über einen Brustgurt ausgestattet. Der Brustgurt ist nicht Bestandteil des Lieferumfangs.

Füllen & Leeren des Wassertanks

- (1) Nehmen Sie den Verschluss (G) von der Oberseite des Wassertanks ab.
- (2) Befüllen Sie den Tank wie in Abbildung 3 „Fig. 1“ dargestellt. Stecken Sie den flexiblen Schlauch der Pumpe (C) in den Tank. Stellen Sie Wasser in einem Eimer oder einem anderen geeigneten Behälter bereit. Füllen Sie den Tank dann mit Hilfe der mitgelieferten Siphon-Pumpe (C). Nutzen Sie die Skala an der Seite des Wassertanks, um die gewünschte Wassermenge einzufüllen. Füllen Sie nicht Wasser über die Markierung für die maximale Füllmenge hinaus in den Tank ein. Die Füllmenge des Tanks mit Wasser bestimmt den Trainingswiderstand des Rudergeräts. Level 1 bedeutet beispielsweise einen leichten Trainingswiderstand und Level 6 dagegen einen schweren Trainingswiderstand.
- (3) Leeren Sie den Tank, indem Sie das fixe Rohr der Pumpe (C) in den Tank halten und den flexiblen Schlauch in einen Eimer oder ein anderes geeignetes Behältnis führen (siehe Abbildung 3 „Fig. 2“). Pumpen Sie das Wasser dann mit Hilfe der mitgelieferten Siphon-Pumpe (C) aus dem Tank in den Eimer oder ein anderes geeignetes Gefäß.
- (4) Schließen Sie den Tank dann wieder mit dem Verschluss (G). Wischen Sie Wasser, das eventuell danebengegangen ist, mit einem Lappen o.Ä. ab.

Hinweis:

- Füllen Sie den Tank nur mit Leitungswasser und nicht mit Brunnen- oder Regenwasser. Wenn Leitungswasser nicht verfügbar ist, benutzen Sie bitte destilliertes Wasser und fügen Sie eine Tablette zur Wasserreinigung hinzu. Benutzen Sie niemals Chlor für Schwimmbecken oder Chlorbleiche! Beachten Sie die Hinweise zu Wartung und Instandhaltung.
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht für den menschlichen oder tierischen Konsum geeignet. Bitte entsorgen Sie das Wasser nach dem Leeren des Tanks.



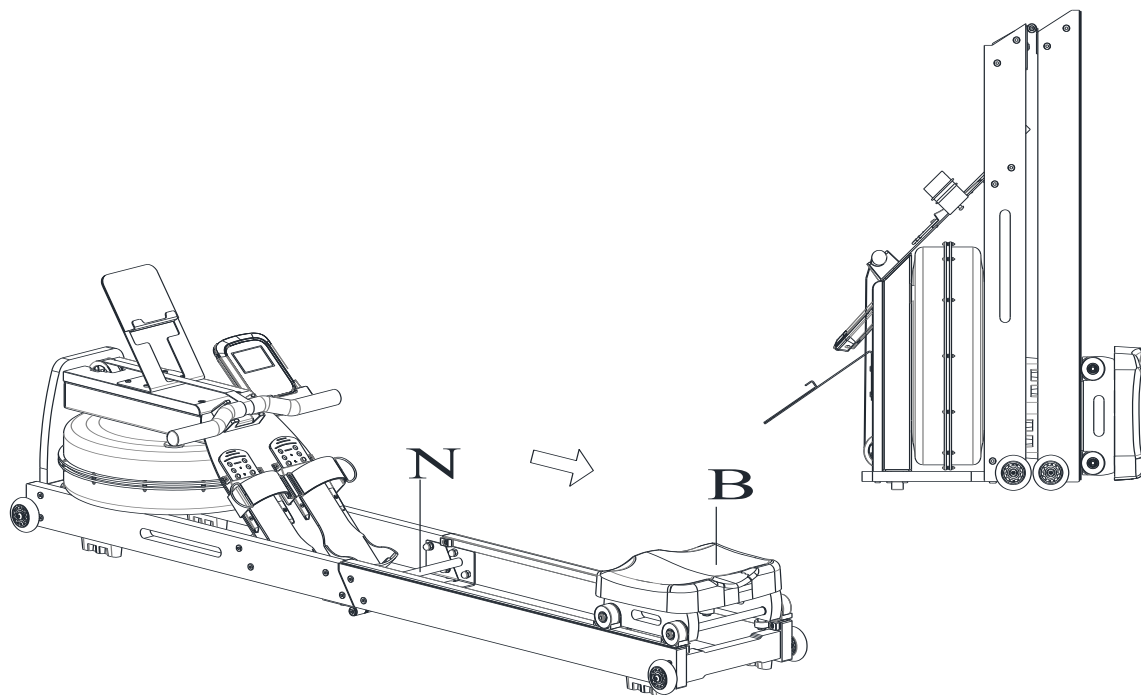
Zusammenklappen & Aufbewahrung

Ihr Rudergerät ist für eine Lagerung mit möglichst wenig Platzbedarf einfach zusammenklappbar und kann dann wie in Abbildung 4 dargestellt senkrecht aufgestellt werden.

Schieben Sie für das Zusammenklappen zunächst den Sitz (B) an das Ende der hinteren Laufschiene, damit dieser nicht während es Klappens herunterfahren und zu Verletzungen oder Beschädigungen führen kann.

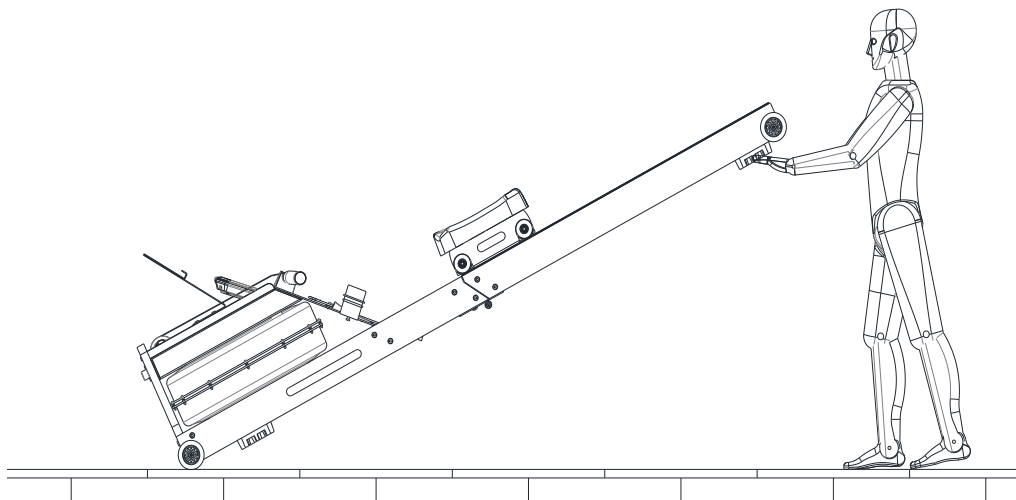
Fassen Sie das Rudergerät dann an der mittig sitzenden runden Stange (N) des unteren Teils an und ziehen Sie damit die Mitte des Rudergeräts vorsichtig hoch. Das Rudergerät klappt nun automatisch zusammen und kann somit platzsparend gelagert werden.

- Bewahren Sie das Rudergerät an einem sauberen und trockenen Ort auf.
- Nehmen Sie bei einer Nichtbenutzung für ein (1) Jahr oder mehr die Batterien aus dem Computer heraus.
- Leeren Sie den Wassertank, wenn Sie das Rudergerät für mehr als einen (1) Monat nicht benutzen möchten



Transport

Ihr Rudergerät ist für den einfachen Transport mit Transportrollen am vorderen Ende der vorderen Einheit mit dem Wassertank ausgestattet. Haben Sie das Rudergerät für ein Bewegen mit Hilfe der Transportrollen einfach wie in Abbildung 5 abgebildet an der hinteren Querstange an und fahren Sie es an den gewünschten Aufstellort. Setzen Sie dann vorsichtig wieder ab.



Computer

Nach dem Einlegen der Batterien (2 Stück AAA 1,5V-Batterie – bitte verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien, da diese aufgrund ihres üblicherweise größeren Umfangs eventuell nicht in das Batteriefach passen) oder Einschalten des Computers leuchtet das LCD-Display auf und prüft für etwa zwei (2) Sekunden sämtliche Darstellungsmöglichkeiten und gibt ein akustisches Signal von sich.

Stellen Sie sicher, dass Sie die Batterien 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 LCD-Display angezeigt. Trainingszeit, Distanz, Anzahl verbrannter Kalorien (ungefähre Angabe), Anzahl Ruderzüge im Training und Gesamtanzahl Ruderzüge seit Einlegen der Batterien, und Herzfrequenz (optional, Messung erfolgt über einen Brustgurt mit Bluetooth-Übertragung) werden vom Beginn des Trainings gemessen. Sämtliche Werte beginnen bei null.

Der Computer kann über einen Tastendruck gestartet werden bzw. startet automatisch, sobald Sie das Trainieren beginnen. Der Computer wird vorerst die zuletzt angezeigten Werte für Zeit, Anzahl Ruderzüge, Kalorienverbrauch und Distanz 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.

Computerfunktionen

Durch das Drücken der Auswahl Taste (MODE) können Sie jede verfügbare Funktion beliebig auswählen. Der entsprechende Wert wird auf dem Display angezeigt. Ebenfalls wird die Bezeichnung der ausgewählten Funktion auf dem Display angezeigt. Durch Drücken der Reset-Taste (RESET) für mehr als drei (3) Sekunden werden alle Werte auf null (0) zurückgesetzt.

Mit Hilfe der Set-Taste können Sie einen Zielwert eingeben, den Sie mit der Auswahl Taste (MODE) bestätigen können. Wenn Sie die Auswahl Taste direkt drücken, können Sie verschiedene Schritte überspringen. Nachdem Sie alle Zielwerte eingestellt haben, können Sie das Training durch Ziehen am Handgriff einfach beginnen.

Sie können Zielwerte für mehr als eine Funktion einstellen. Sobald das erste Ziel erreicht ist, ertönt das akustische Signal. Der oder die anderen Zielwerte laufen in dieser Zeit weiter, Sie müssen das Training daher nicht unterbrechen.



— 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 sechs (6) Sekunden abwechselnd Zeit, Anzahl der Ruderzüge, Distanz, Gesamtanzahl der Ruderzüge und Kalorienverbrauch an.

— Zeit (TIME)

Die integrierte Stoppuhr zählt mit Beginn des Trainings in Sekunden-Schritten 00:00 h bis 99:59 h hoch. Sollten Sie einen Zielwert zwischen 1:00 bis 99:00 setzen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Mode-Taste, bis im Display die Anzeige "TIME" erscheint.

- Distanz (DIST)
Der integrierte Streckenzähler zählt mit Beginn des Trainings die zurück gelegte Strecke in km bis maximal 9.999 km. Sollten Sie einen Zielwert setzen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Taste, bis im Display die Anzeige "DIST" erscheint.
- Kalorienverbrauch (CAL)
Der integrierte Zähler des ungefähren Kalorienverbrauchs zählt mit Beginn des Trainings die Anzahl der verbrauchten Kalorien bis maximal 9.999 hoch. Sollten Sie einen Zielwert einstellen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. 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. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Taste, bis im Display die Anzeige "CAL" erscheint.
Diese Angabe gilt lediglich als Richtlinie und dient dem Vergleich der erbrachten Leistung in mehreren Trainingseinheiten.
- Anzahl Ruderzüge (COUNT)
Der integrierte Zähler für Ruderzüge zählt mit Beginn des Trainings die Anzahl der Ruderzüge bis 9.999 hoch.
Sollten Sie einen Zielwert einstellen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Mode-Taste, bis im Display die Anzeige "COUNT" erscheint.
- Gesamtanzahl Ruderzüge (TCNT)
Der integrierte Zähler für die Gesamtanzahl der Ruderzüge zählt ab dem letztmaligen Einlegen neuer Batterien in den Computer die Anzahl der Ruderzüge bis 9.999 hoch. Diese Anzeige im Display wechselt sich alle fünf (5) Sekunden mit der Anzeige der Anzahl der Ruderzüge seit Trainingsbeginn (TCNT) ab.
- Herzfrequenz (PULSE) mit Brustgurt (optional)
Diese Funktion zeigt Ihnen – sofern Sie einen Brustgurt für die Übermittlung der Herzfrequenz tragen und dieser mit der Frequenz 5,3 kHz mit dem Computer verbunden ist – die aktuelle Zahl der Herzschläge pro Minute (BPM = beats per minute) in einem Intervall von 40 – 240 BPM an.
Diese Angabe gilt allerdings lediglich als Richtwert, eine genauere Messung können Sie beispielsweise bei Ihrem Arzt vornehmen lassen.

Tastenfunktionen

- Modus/MODE
Bitte wählen Sie diese Taste zum Bestätigen aller Eingaben. Ebenfalls verwenden Sie die Taste, um aus den Angaben für die verschiedenen Zielwerte auszuwählen.
- SET
Nutzen Sie diese Taste zur Einstellung von Trainingswerten für Zeit, Distanz und Kalorienverbrauch, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.
- RESET
Nutzen Sie diese Taste zum Rücksetzen der Trainingswerte für Zeit, Distanz und Kalorienverbrauch. Wenn Sie diese Taste für drei (3) Sekunden gedrückt halten, werden sämtliche Angaben zurückgesetzt.

Bluetooth

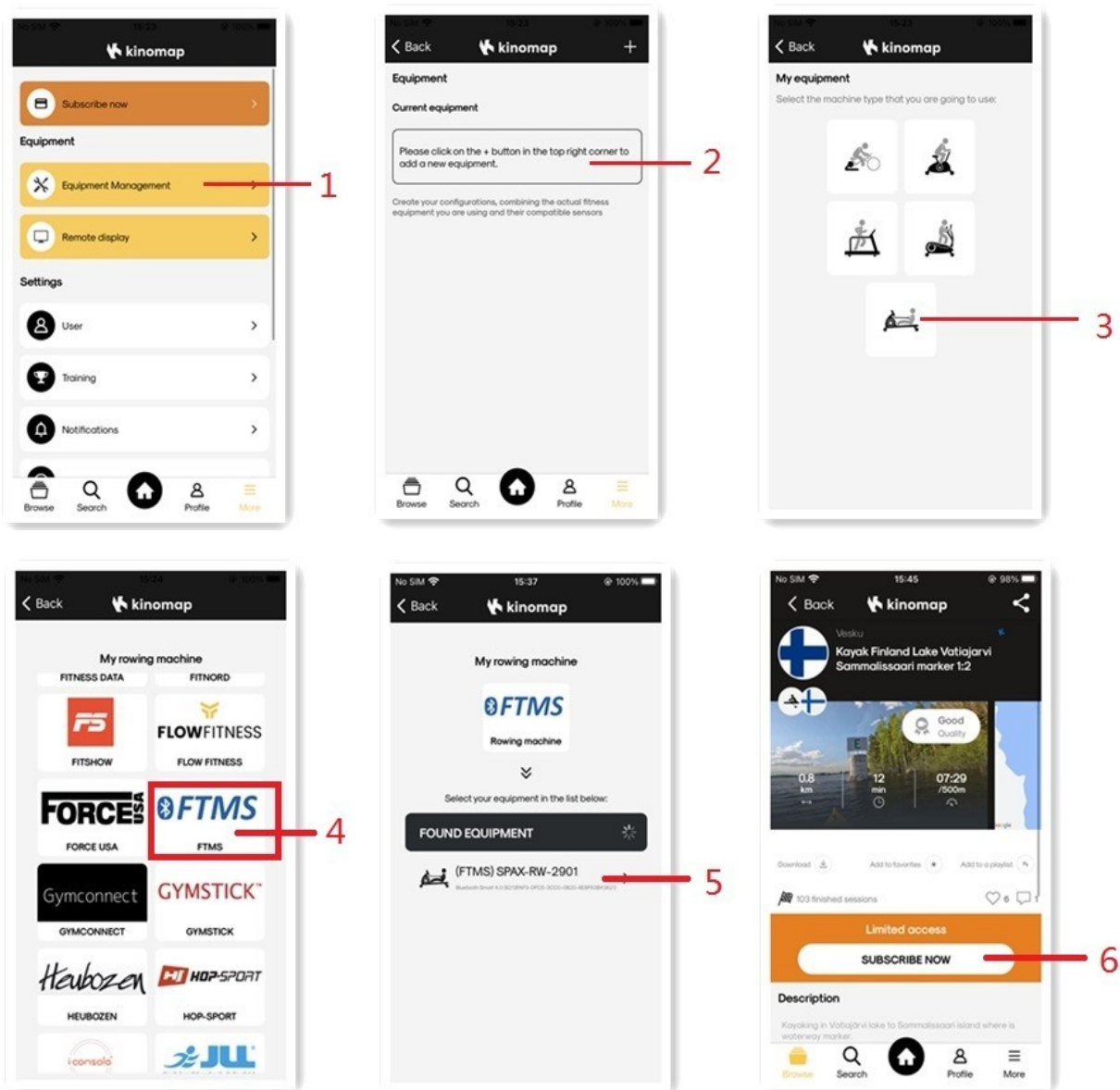
Der Computer verfügt über eine Bluetooth-Schnittstelle, um sich beispielsweise mit einem Tablet oder einem Smartphone zu verbinden. Wenn Sie die Bluetooth-Verbindung mit dem Computer herstellen, schaltet sich deren Display ab. Bei Trennung der Verbindung schaltet sich das Display wieder an. Der Computer kann sich mit Apps wie beispielsweise Kinomap (dazu folgen weitere Ausführungen und Anleitungen) oder Spax verbinden und erfüllt die Anforderungen des FTMS-Protokolls.

Kinomap-App

Sie können die Kinomap Fitness-App herunterladen um auf bis zu 300.000 km geolokalisierte Videos, die auf der ganzen Welt registriert sind, zugreifen zu können. Fordern Sie Ihre Freunde heraus, messen Sie sich mit anderen Nutzern oder trainieren Sie allein, um Ihre Rekorde zu verbessern. Die Anwendung steht zum kostenlosen Download bereit. Eine 14-tägige Testphase ermöglicht es Ihnen, die Anwendung zu testen. Nach Ablauf dieses Zeitraums ist der Zugang zur Anwendung nicht mehr verfügbar und es muss ein Abonnement abgeschlossen werden.

Nachfolgend wird die Herstellung der Verbindung mit der Kinomap-App dargestellt. Laden Sie die Kinomap-App über den Apple Store oder Google Play (je nach Ihrem Smartphone-System) herunter).

- 1) Öffnen Sie Kinomap und wählen die Seite MORE [Mehr] aus.
- 2) Wählen Sie weitere Fitnessgeräte hinzuzufügen.
- 3) Klicken Sie auf das Rudergeät-Symbol.
- 4) Klicken Sie auf das Symbol FTMS.
- 5) Klicken Sie auf das Symbol des Rudergeäts (angezeigt als „SPAX-RW-XXXX“, wobei XXXX hier für eine beliebige Zahl steht), um die Geräte zu paaren.
- 6) Wählen Sie ein gewünschtes Video aus.

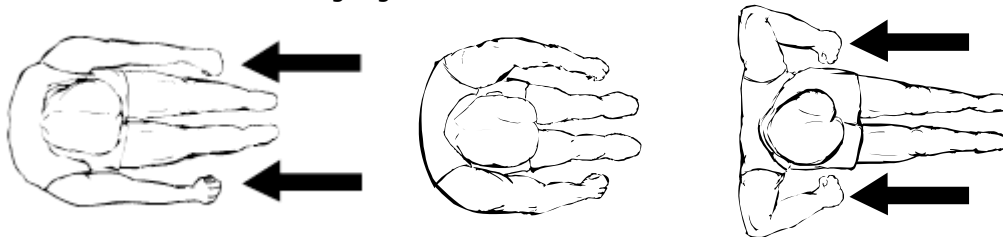


6 TRAININGSHINWEISE

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.

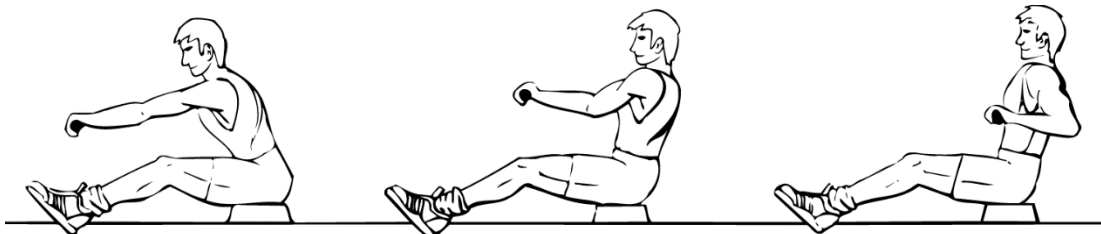


Spezielle Ruderzüge

Rudern ausschließlich mit den Armen

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

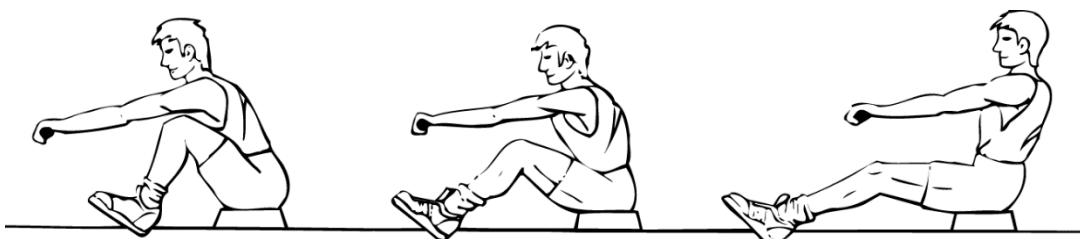
- (1) Setzen Sie sich wie in der Abbildung links gezeigt mit nahezu gestreckten Beinen auf den Sitz, lehnen Sie sich vorwärts und greifen Sie die Ruderarme mit den Händen.
- (2) Lehnen Sie sich nun in einer langsamen und kontrollierten Bewegung nach hinten und ziehen Sie die Hände an Ihre Brust (Abbildung 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.



7 WARTUNG UND PFLEGE

Allgemeine Hinweise

Der Gebrauch Ihres Rudergeräts führt zu natürlicher Abnutzung und Verschleiß. Dies erfordert eine regelmäßige Pflege und Wartung. Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Rudergerät 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 Rudergeräts durch den Einfluss von Umweltbedingungen signifikant reduziert werden kann. Setzen Sie Ihr Rudergerät 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 Rudergeräts 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.

Wartung

Die Sicherheit und Funktionsfähigkeit Ihres Rudergeräts kann nur bei regelmäßiger Wartung und Pflege erhalten bleiben. Bitte achten Sie besonders auf die folgenden Punkte:

- Setzen Sie sich auf den Sitz und ziehen Sie am Handgriff, um zu prüfen, ob der Wassertank einen Trainingswiderstand erzeugt und der Sitz gleichmäßig und ruhig über die Schiene rollt.
- Das Wasser im Wassertank muss regelmäßig überprüft und etwa alle 4 – 6 Monate mit Hilfe einer Tablette zur Wasserreinigung, beispielsweise Natrium-chlorid (max. 56% Chlor), aufgefrischt werden. Benutzen Sie niemals Chlor für Schwimmb Becken (90% Chlor) oder Chlorbleiche! Die Nutzung dieser Produkte kann das Gerät beschädigen und führt zu sofortigem Erlöschen von Garantie- und Gewährleistungsansprüchen.
- Reinigen Sie den Wassertank regelmäßig. Benutzen Sie dafür keine Reinigungsmittel, die Methylalkohol, Chlor, Bleiche oder Ammoniak enthalten.
- Reinigen Sie die Rollenführungen der Schiene mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.
- Verteilen Sie ein wenig eines Schmiermittels (Öl) auf ein Papierhandtuch, Taschentuch oder einen sauberen Lappen. Schmieren Sie damit die Laufschiene, in der sich die Rollen bewegen, ein. Wischen Sie danach überschüssiges Öl weg.

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 neue Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien mit der richtigen Polung eingesetzt wurden.
- (3) Computeranzeige ist schwach
Setzen Sie neue Batterien ein
- (4) Keine Anzeige im Display, wenn Sie Ihr Training starten
Bitte überprüfen Sie neben den ordnungsgemäß eingelegten Batterien auch die Steckverbindungen.

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.

8 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 zurückzuführen sind. Weiter gehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz von nicht am Produkt selber entstandenen Schäden sind ausgeschlossen.

Nicht unter die Gewährleistung fallen Schäden, die aufgrund von natürlichem Verschleiß und Abnutzung, gewerbsmäßiger Nutzung, unsachgemäßem Gebrauch, falscher Bedienung, mangelnder Pflege, falsches Aufstellen und Aufbewahren, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung sowie durch höhere Gewalt oder sonstige äußere Einflüsse entstehen. 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 ist 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. Rufen Sie hierzu bitte unser Service-Center an, 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)

Bei sonstigen Gewährleistungsansprüchen oder Störungen wenden Sie sich bitte an Ihr Verkaufshaus.

La Sports

WhatsApp Unternehmens-Account



9 UNTERNEHMEN

Name: L.A. Sports GmbH & Co. KG
Sitz : Rathenastr. 4,
D-51427 Bergisch Gladbach
Deutschland

10 (EN) INSTRUCTIONS

Congratulations on the purchase of this high-quality fitness device. This device has been examined and approved by recognized inspection and test facilities. These tests are carried out in the interests of the quality and safety of your training.

Please read this user manual carefully. The operating instructions are an integral part of the product. You should therefore keep these carefully, as well as the packaging, for later questions. If you pass the product on to third parties, please always include the operating instructions.



Please note that you have purchased a device for normal home use (EN ISO 20957, class HC). This device is not intended for commercial use and is therefore not designed for loads such as those that occur in fitness studios.

So that you can enjoy this product for a long time, please note the following instructions for use and care information. Due to small parts, this product is not suitable for children under three (3) years of age.

Information: The dimensions of your new rowing machine are approximately (L) 180 cm x (W) 44.5 cm x (H) 53 cm (height without tablet holder is 34 cm) when assembled and approximately (L) 73 cm (without tablet holder 54 cm) x (W) 44.5 cm x (H) 93.5 cm when folded. The device weighs around 23 kg (26 kg) without (with) packaging.

11 SAFETY AND GENERAL INFORMATION



General Safety Information

- a) Please observe these operating instructions and keep them!
- b) Read and follow the instructions for use and all other information before assembling and using the device. Safe use of the device can only be achieved if it is correctly assembled and used correctly. It is your responsibility to ensure that all users of the device are aware of the warnings and precautions.
- c) Be sure to consult your GP to identify and prevent any health risks before beginning any exercise program. Your doctor's advice is authoritative regarding your pulse rate, blood pressure or cholesterol level.
- d) Pay attention to your body signals. Incorrect or excessive training can endanger your health. If you experience pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or light-headedness at any time during your workout, please stop your workout immediately and consult your doctor.
- e) Keep children and animals away from the device. This device is intended for adult use only.
- f) Use the device on a stable, level and horizontal surface with a protective cover for your floor or carpet. The safety distance should be at least 1 m all around. Level out uneven floors.
- g) Before use, it should be checked each time that all screws and nuts are properly tightened. The safety of the device can only be maintained if it is checked regularly.
- h) Use the device only as specified. If you find a defective part during assembly or inspection, or if you hear unusual noises when using the device, stop using it until the problem is solved.
- i) Always wear appropriate clothing during exercise. Avoid loose clothing that could get caught in the moving parts of your exercise machine.
- j) The device has been tested, standard EN ISO 20957, class HC. It is intended for domestic use only. The device is designed for a maximum weight load of 130 kg.
- k) The device is not suitable for therapeutic use.
- l) In the event of problems and/or a warranty claim, please send an email to SERVICE@LA-SPORTS.DE or use our contact form on the website <https://la-sports.de/kundenservice/> or contact us via WhatsApp on +49 2204 304616.
- m) Ensure that the training room is well ventilated. However, avoid drafts.
- n) The device is suitable for training the upper body, arm, and leg muscles and for improving general endurance and fat burning.

Battery Safety Measures

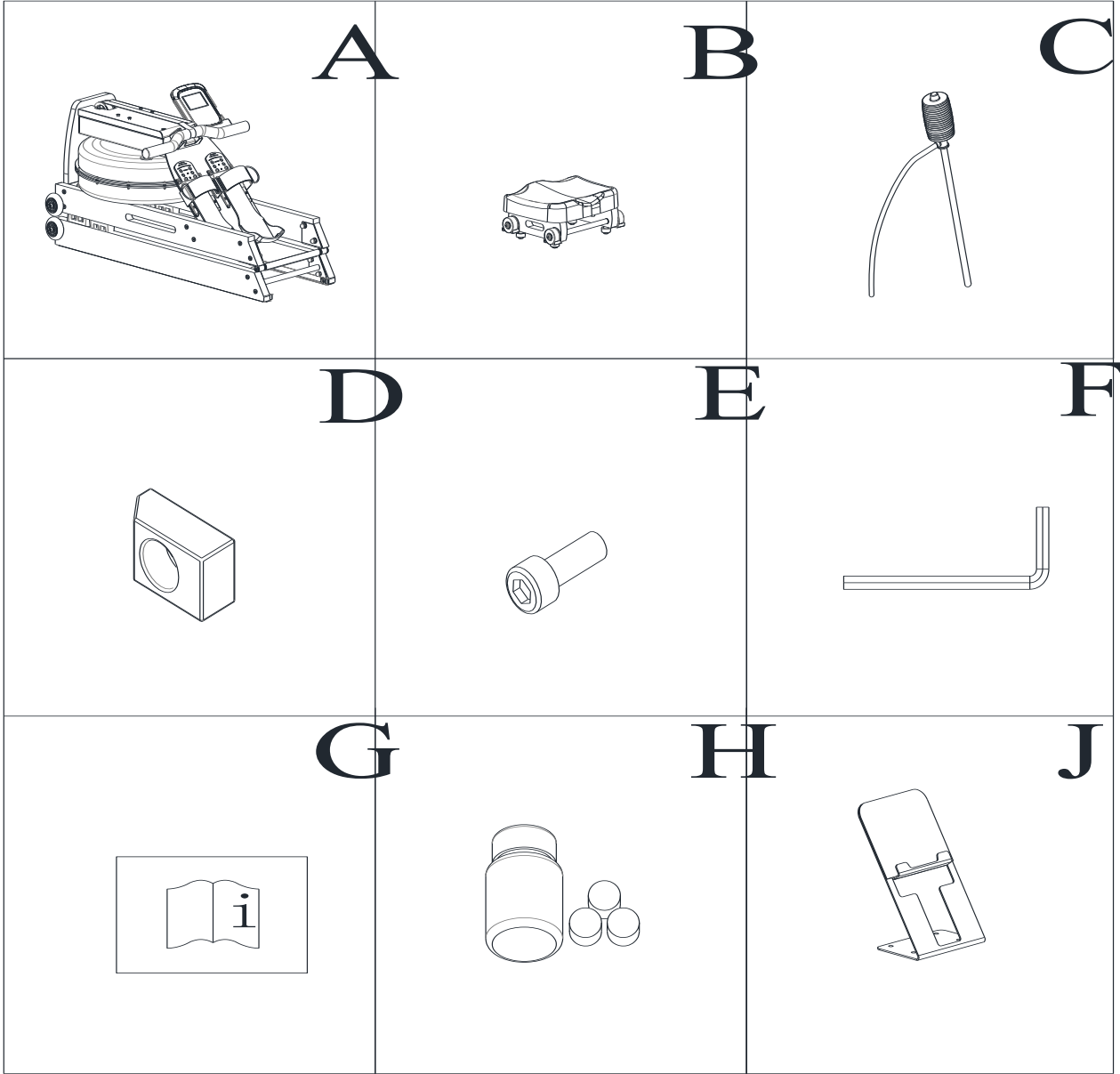
- a) Always ensure that the batteries are inserted with the correct polarity (+ and -) as marked on the battery.
- b) Do not short-circuit batteries.
- c) Do not recharge non-rechargeable batteries.
- d) Do not over-discharge batteries!
- e) Do not mix old and new batteries or batteries of different types or manufacturers! Change all batteries in a set at the same time.
- f) Remove used batteries from the device immediately and dispose of them properly.
- g) Do not heat batteries! Do not store your batteries near fire, stoves, or other heat sources. Do not place the batteries in direct sunlight. Do not use or store batteries in vehicles in hot weather.
- h) Do not weld or solder directly to batteries!
- i) Do not disassemble batteries!
- j) Do not deform batteries!
- k) Do not throw batteries into fire!
- l) Keep batteries out of the reach of children!
- m) Store unused batteries in their original packaging and keep them away from metal objects. Do not mix or mix up unpacked batteries. This can short-circuit the battery and cause damage, burns or a fire hazard.
- n) Remove batteries from the device when not in use for a long period of time, except for emergencies.
- o) Never touch a leaking battery without proper protection. If the spilled liquid comes into contact with the skin, you should immediately flush the skin with running water. In any case, prevent eyes and/or mouth from coming into contact with the liquid. In these cases, please consult a doctor immediately.
- p) Clean the battery contacts and the mating contacts in the device before inserting the batteries.

12 PACKAGING CONTENT

Before using your new device for the first time, please check that the individual parts are complete and intact. Please see figures A & B in the appendix.

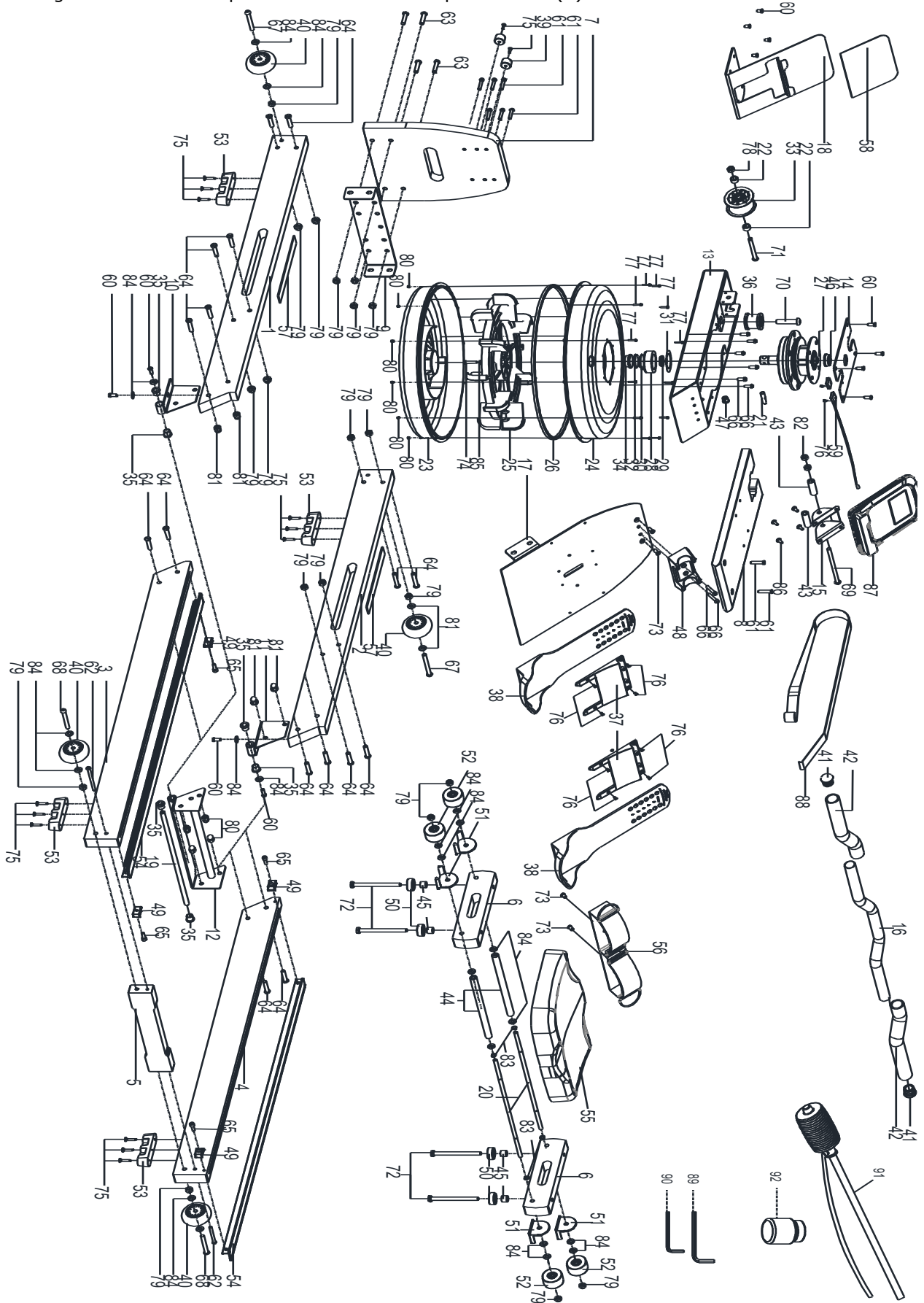
Please check the product against the following parts list for completeness. If, despite our quality controls, individual parts are missing, please contact our service center by email (SERVICE@LA-SPORTS.DE) using our contact form on the website: <https://la-sports.de/kundenservice/> or by WhatsApp at +49 2204 304616.

No.	Description	Quantity
A	Water rowing machine folded	1
B	Seat with castors	1
C	Water pump	1
D	Stopper/damper for seat	2
E	Allen screw	2
F	Allen key	2
G	Instructions	1
H	Water purification tablet	1
J	Tablet/phone holder	1



Note: Some parts are already pre-assembled, please note the assembly steps described below.

The designations of the components shown in the exploded view (B) are as follows:



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Front left rail	2	47	Cover cable	1
2	Front right rail	1	48	Holder handle	1
3	Rear left rail	1	49	Stopper block for seat	4
4	Rear right rail	1	50	Small roller	4
5	Rail connection plate	1	51	Holder seat roll	4
6	Seat mounting plate	1	52	Seat roller	4
7	Foot pedals	1	53	Foot	4
8	Vertical plate	1	54	Edges	1
9	U-connection plate	1	55	Seat	2
10	Front left connecting plate	1	56	Foot strap	2
11	Connecting plate front right	1	57	EVA pad	1
12	Rear connecting plate	1	58	EVA pad tablet holder	1
13	Water tank bracket	1	59	Sensor	1
14	Connecting plate	1	60	Screw M6 x 10 x S4	2
15	Computer bracket	1	61	Screw M6 x 35 x S4	1
16	Rod handle	1	62	Screw M6 x 50 x S4	1
17	Bracket pedal plate	1	63	Screw M8 x 32 x S5	1
18	Tablet/phone holder	1	64	Screw M8 x 40 x S5	1
19	Axle for folding mechanism	1	65	Screw M6 x 16 x S5	1
20	Axle for pulley	1	66	Screw M6 x 15 x S5	3
21	Fixation pin	4	67	Screw M8 x 55 x S5	2
22	Pulley shaft	1	68	Screw M8 x 80 x S5	4
23	Water tank top	2	69	Screw M8 x 110 x S6	1
24	Water tank bottom	1	70	Screw M10 x 50 x S6	4
25	Paddle	1	71	Bolt M10 x 55 x S6	20
26	Water tank seal	1	72	Bolt M8 x 90 x S14	2
27	Idler pulley	1	73	Screw M6 x 8	6
28	Rubber gasket holder	1	74	Screw M6 x 30	4
29	Rubber seal	1	75	Screw ST4,2 x 19	3
30	Rubber seal	1	76	Screw M4 x 6 x	4
31	Rubber washer	1	77	Screw M3 x 17	6
32	TC frame oil seal	1	78	Nylon nut M10	1
33	Idler pulley	6	79	Nylon nut M8	2
34	Plug	2	80	Nylon nut M3	12
35	Shaft	1	81	Hood nut M8	12
36	Small pulley	2	82	Screw M8 x 16 x S13	8
37	Foot plate	2	83	Shank D8 x 0.8	1
38	Pedal adjustment	2	84	Washer D8 x 16	26
39	Foot pad	4	85	Washer D6 x 16	12
40	PU roller	2	86	Screw M5 x 12	12
41	End cap	2	87	Computer	2
42	Sheathing Handles	4	88	Tension band	37
43	PVC housing	1	89	Allen wrench S5	24
44	PVC housing 2	1	90	Allen wrench S4	4
45	PVC housing 3	1	91	Water pump	1
46	Water tank bracket	1	92	Water purification tablet	1

13 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

General information on assembly

- Before you start assembling the product, read the assembly steps carefully and look at the exploded view.
- Remove all packaging material and then place the individual parts on a clear surface. This gives you an overview and makes assembly easier. Use an underlay to protect the assembly surface from dirt or scratches.
- Now use the parts list to check whether all components are present. Do not dispose of the packaging material until assembly is complete.

- Please note that there is always a possible risk of injury when using tools and manual work. Therefore, be careful and prudent when installing the product.
- Ensure a safe working environment, e.g., do not leave tools lying around. Dispose of packaging material in such a way that no danger can arise from it. Foil or plastic bags pose a choking hazard for children.
- After assembling the product according to the assembly instructions, make sure that all screws, bolts, and nuts are properly installed and tightened.
- If necessary, place a protective mat (not included in the scope of delivery) under the product to protect your floor, as it cannot be ruled out that e.g., rubber feet leave marks.
- You need an area of approx. 2 x 3 m for assembly.
- **IMPORTANT:** Despite our intensive quality control, damage to the water tank of the device can occur, for example, due to the effects of transport. Please therefore pay attention to leaking or dripping water when filling for the first time and place a suitable collecting vessel underneath to protect the floor. If your water tank is damaged, please contact our service center.

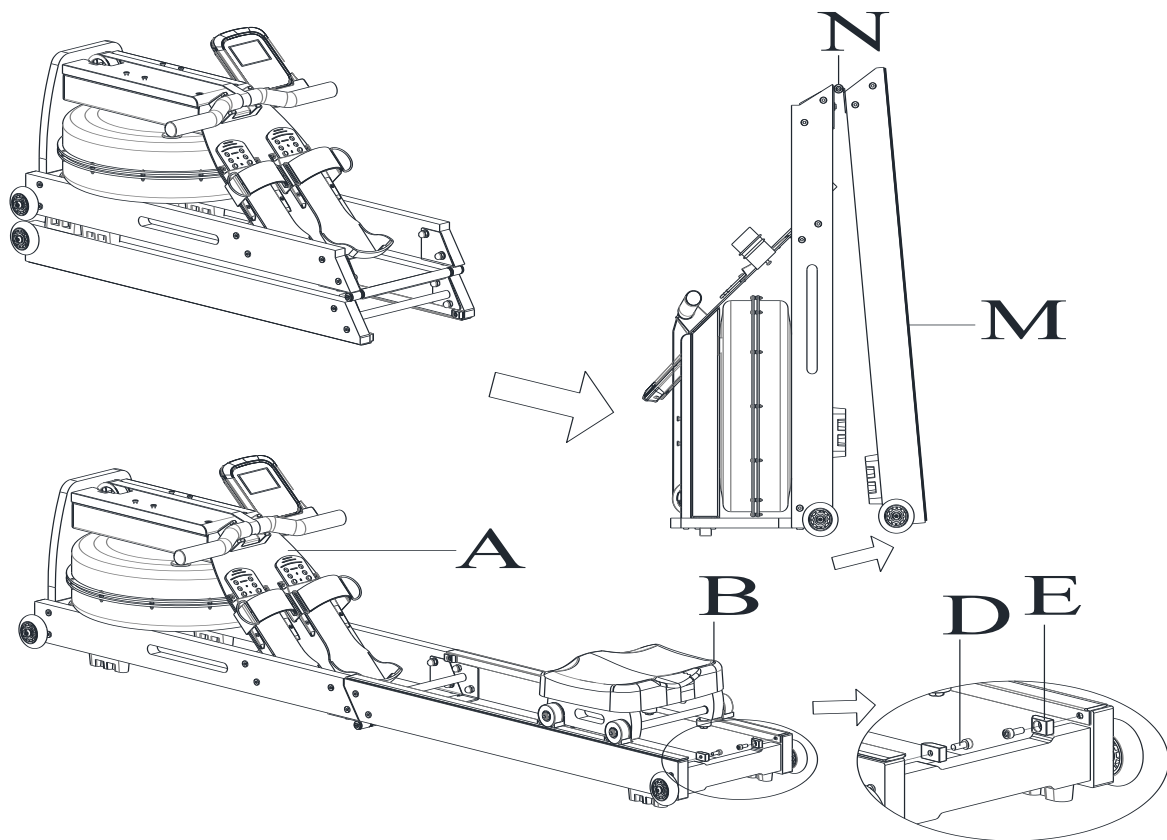
Assembly steps rowing machine

Take the folded rowing machine out of the box and place it on the assembly surface. Then carefully unfold the rowing machine and lay it flat on the ground.

Our suggestion to avoid possible pinch points (see figure 1): To unfold the rowing machine, grasp the round rod (N) of the lower part and then carefully lift the rear rail (M).

Then slide the seat (B) onto the rear rail (M) and then screw the seat stoppers (D) to the rear rail (M) using the socket head screws (E) as shown.

Open the display of your computer so that you can see it clearly while sitting on the rowing machine. Your new water rowing machine is now fully assembled.

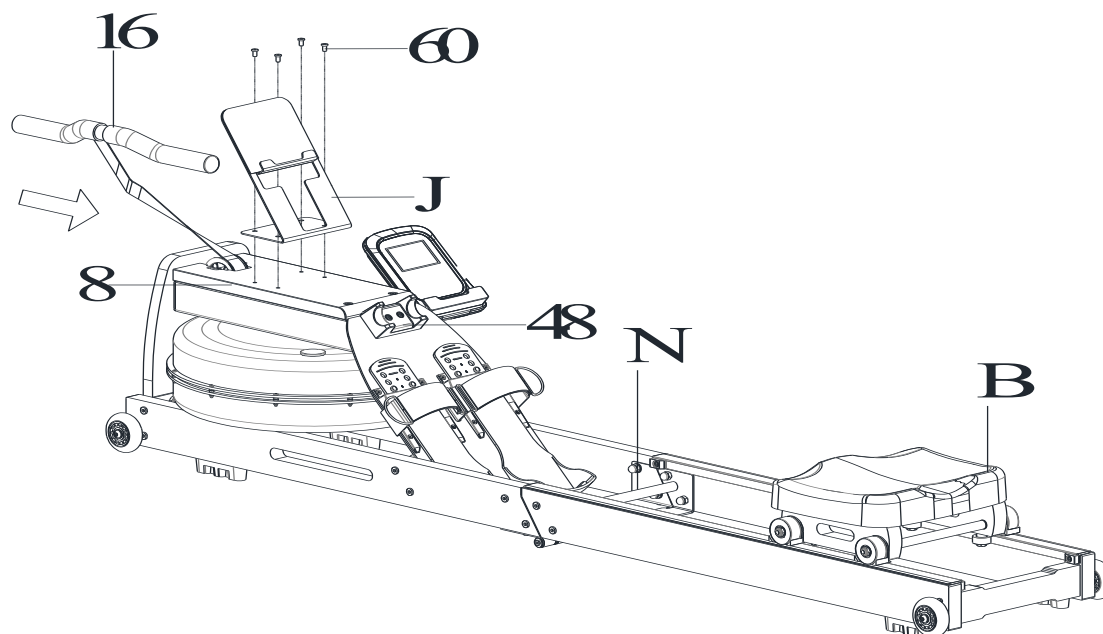


Assembly steps tablet/phone holder

A separate adjustable holder is included for using your own device such as a phone or tablet, which you can easily attach if you wish (see figure 2).

To do this, first place the handle (#16) in front of the unit as shown. Using the S4 Allen wrench (F), first loosen the four screws (#60) from the body. Then place the holder (J) on the body and tighten it with the four screws (#60).

Now guide the handle (#16) through the tablet holder (J) and then place it in the holder (#48).



14 USAGE INSTRUCTIONS

The various setting and application options for your new water rowing machine are shown below.

Note: Built-in receiver for wireless transmission of heart rate values

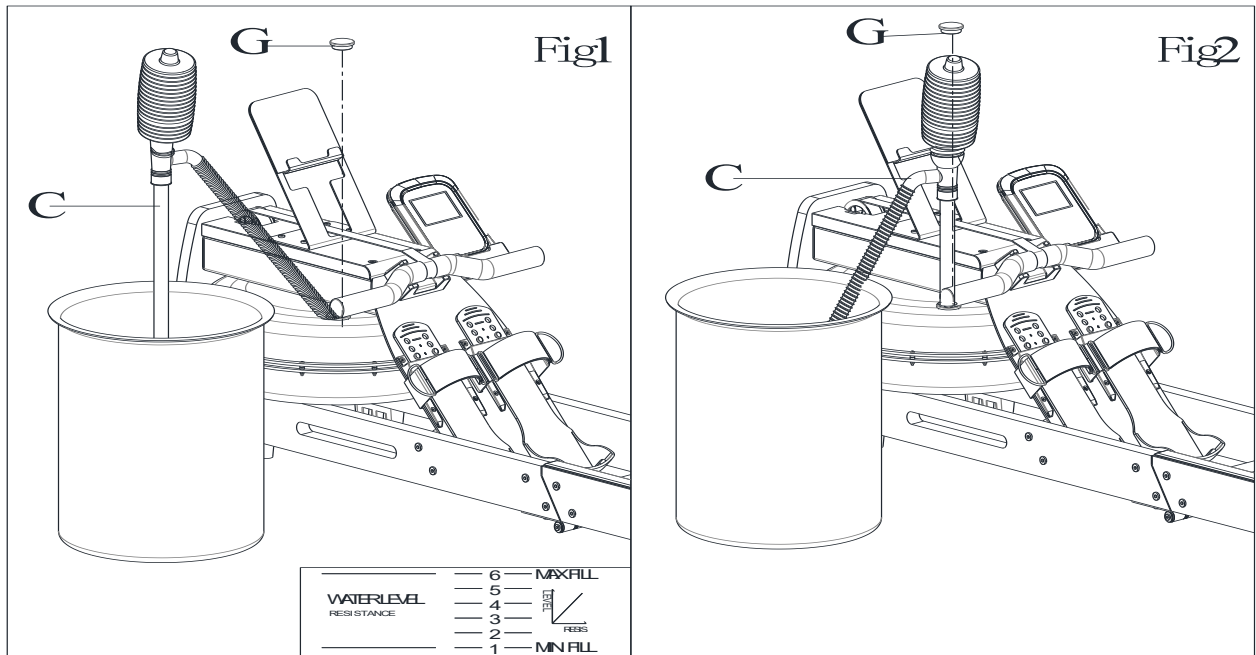
This water rowing machine is equipped with a receiver for wireless transmission of heart rate values via a chest strap. The chest strap is not part of the scope of delivery.

Fill & empty the water tank

- (1) Remove the cap (G) from the top of the water tank.
- (2) Fill the tank as shown in Figure 3 "Fig. 1". Insert the flexible hose from the pump (C) into the tank. Provide water in a bucket or other suitable container. Then fill the tank using the supplied siphon pump (C).
Use the scale on the side of the water tank to fill in the desired amount of water. Do not add water to the tank above the maximum fill mark.
The amount of water in the tank determines the training resistance of the rowing machine. For example, level 1 means a light training resistance and level 6 means a heavy training resistance.
- (3) Empty the tank by holding the pump's fixed tube (C) into the tank and guiding the flexible hose into a bucket or other suitable container (see Figure 3 "Fig. 2"). Then, using the supplied siphon pump (C), pump the water from the tank into the bucket or other suitable container.
- (4) Then close the tank again with the cap (G). Wipe off any water that may have spilled with a rag or the like.

Notice:

- Only fill the tank with tap water and not with well or rainwater. If tap water is not available, please use distilled water and add a water purification tablet. Never use chlorine for swimming pools or chlorine bleach! Observe the information on maintenance and repairs.
- The water from the tank is not suitable for human or animal consumption. Please dispose of the water after emptying the tank.



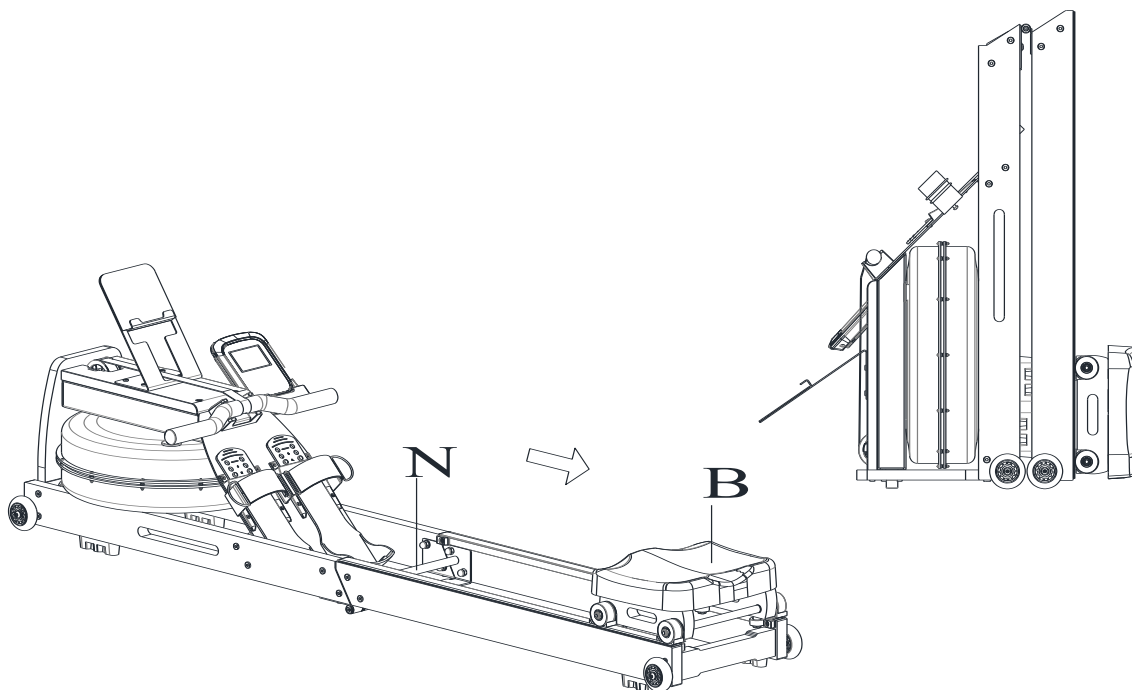
Folding & Storage

Your rowing machine easily folds up for storage that takes up minimal space, and then stands upright as shown in Figure 4.

To fold, first slide the seat (B) to the end of the rear track to prevent it from lowering while folding and causing injury or damage.

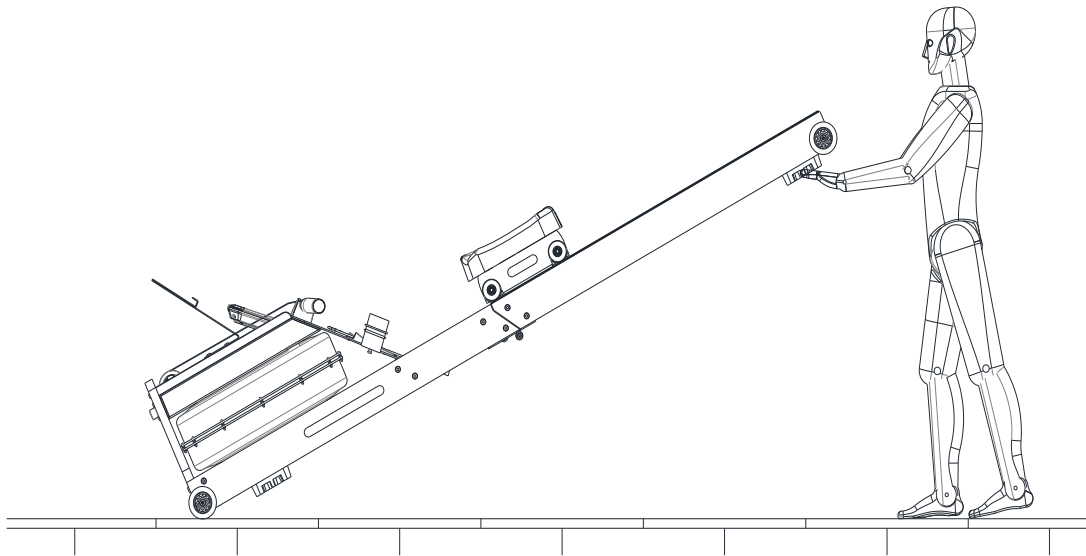
Then grasp the rower by the center round bar (N) on the lower section and gently pull up on the center of the rower. The rowing machine now folds up automatically and can therefore be stored to save space.

- Store the rowing machine in a clean and dry place.
- Remove the batteries from the computer if it will not be used for one (1) year or more.
- Empty the water tank if you do not intend to use the rower for more than one (1) month



Transport

Your rowing machine is equipped with transport wheels at the front end of the front unit with the water tank for easy transport. To move the rowing machine with the help of the transport wheels, simply attach it to the rear crossbar as shown in Figure 5 and drive it to the desired installation location. Then put it down carefully.



Computer

After inserting the batteries (2 pieces AAA 1.5V battery - please do not use rechargeable batteries as they may not fit into the battery compartment due to their usually larger size) or switching on the computer, the LCD display lights up and checks all display options for about two (2) seconds and emits an acoustic signal.



Make sure you insert the batteries with the correct polarity as shown. The contact wires must touch the poles for problem-free power supply. Then close the battery compartment cover on the back of the computer.

ATTENTION: If the display does not show anything after inserting the correct battery, remove the battery and wait about 15 seconds before reinserting it as described above.

Check whether the used battery still has sufficient reserve. If in doubt, replace the battery and check the computer again. If you still cannot see anything on the display, please contact our service center at the e-mail address SERVICE@LA-SPORTS.DE.

The supplied computer can be easily operated during training. The individual training values are shown on the LCD display. Training time, distance, number of calories burned (approximate), speed/watt, number of rows in training and total number of rows since batteries were installed, and heart rate (optional, measured via a chest strap with Bluetooth transmission). measured from the start of training. All values start at zero.

The computer can be started by pressing a button or starts automatically as soon as you start training. The computer will initially store the last displayed values for time, number of strokes, calorie consumption and distance so that you can continue the training session if you wish. The computer switches off automatically (auto on/off) about 4 minutes after the end of the training session.

The computer is tested and approved according to applicable EMC standards. However, it is still possible for the display to show an erroneous reading due to electrostatic discharge. This can lead to unwanted resets and incorrect values. In this case, the computer must be restarted by removing and reinserting the batteries correctly.

Computer functions

By pressing the selection button (MODE) you can freely select any available function. The corresponding value is shown on the display. The designation of the selected function is also shown on the display. Pressing the RESET button for more than three (3) seconds will reset all values to zero (0).

You can use the SET button to enter a target value, which you can confirm with the selection button (MODE). If you press the select button directly, you can skip various steps. After you have set all the target values, you can start the training simply by pulling the handle.

You can set target values for more than one function. As soon as the first goal is reached, the acoustic signal sounds. The other target values continue to run during this time, so you do not have to interrupt the training.

— Quiet mode

The display switches on automatically with the first keystroke or with the start of the training session. The display switches off automatically about 4 minutes after the end of the training session or after the last touch of a button in order to save valuable energy. However, the training data remain saved and appear again on the display as soon as the training is continued.

— Change of display (SCAN)

In Scan mode, the computer will alternate between showing the time, number of rowing strokes, distance, total number of rowing strokes, and calorie consumption for six (6) seconds at a time during the workout.

— Time (TIME)

The integrated stopwatch counts up from 00:00 h to 99:59 h in one-second increments at the start of the training session. If you set a target value between 1:00 and 99:00, a signal or tone will be generated when it is reached. To select the function, press the button repeatedly until the display shows "TIME".

— Distance (DIST)

The integrated distance counter counts the distance covered in km up to a maximum of 9,999 km at the start of the training session. If you set a target value, a signal or tone will be generated when it is reached. To select the function, press the button repeatedly until the display shows "DIST".

— Calorie consumption (CAL)

The integrated counter of the approximate calorie consumption counts up the number of calories burned up to a maximum of 9,999 at the start of the training session. If you set a target value, a signal or tone will be generated when it is reached. This feature tells you the approximate number of calories you burn during exercise. However, this specification is independent of the selected intensity. To select the function, press the button repeatedly until the display shows "CAL".

This information is only a guideline and is used to compare the performance achieved in several training units.

— Number of strokes (COUNT)

The integrated rowing stroke counter counts up the number of rowing strokes up to 9,999 at the start of the training session. This display alternates every five (5) seconds with the total number of row strokes (TCNT).

If you set a target value, a signal or tone will be generated when it is reached. To select the function, press the button repeatedly until the display shows "COUNT".

— Total number of strokes (TCNT)

The built-in counter for the total number of strokes counts up to 9,999 strokes from the last time new batteries were inserted into the computer. This display alternates every five (5) seconds with the display of the number of strokes since the start of training (TCNT).

— Heart rate (PULSE) with chest strap (optional)

This function shows you the current number of heartbeats per minute (BPM = beats per minute) in an interval of 40 - 240 BPM – provided you wear a chest strap for transmitting the heart rate and this is connected to the computer via the frequency 5.3 kHz.

However, this information is only a guideline; you can have a more precise measurement made by your doctor, for example.

Button functions

— Mode/MODE

Please select this button to confirm all entries. Also use the button to select from the entries for the different target values.

— SET

Use this button to set training values for time, distance and calories burned when not in scan mode.

— RESET

Use this button to reset the training values for time, distance and calories burned. If you press and hold this button for three (3) seconds, all data will be reset.

Bluetooth

The computer has a Bluetooth interface to connect to a tablet or smartphone, for example. When you establish the Bluetooth connection with the computer, its display turns off. When you disconnect, the display turns on again. The computer can connect to apps such as Kinomap (more details and instructions follow) or Spax and meets the requirements of the FTMS protocol.

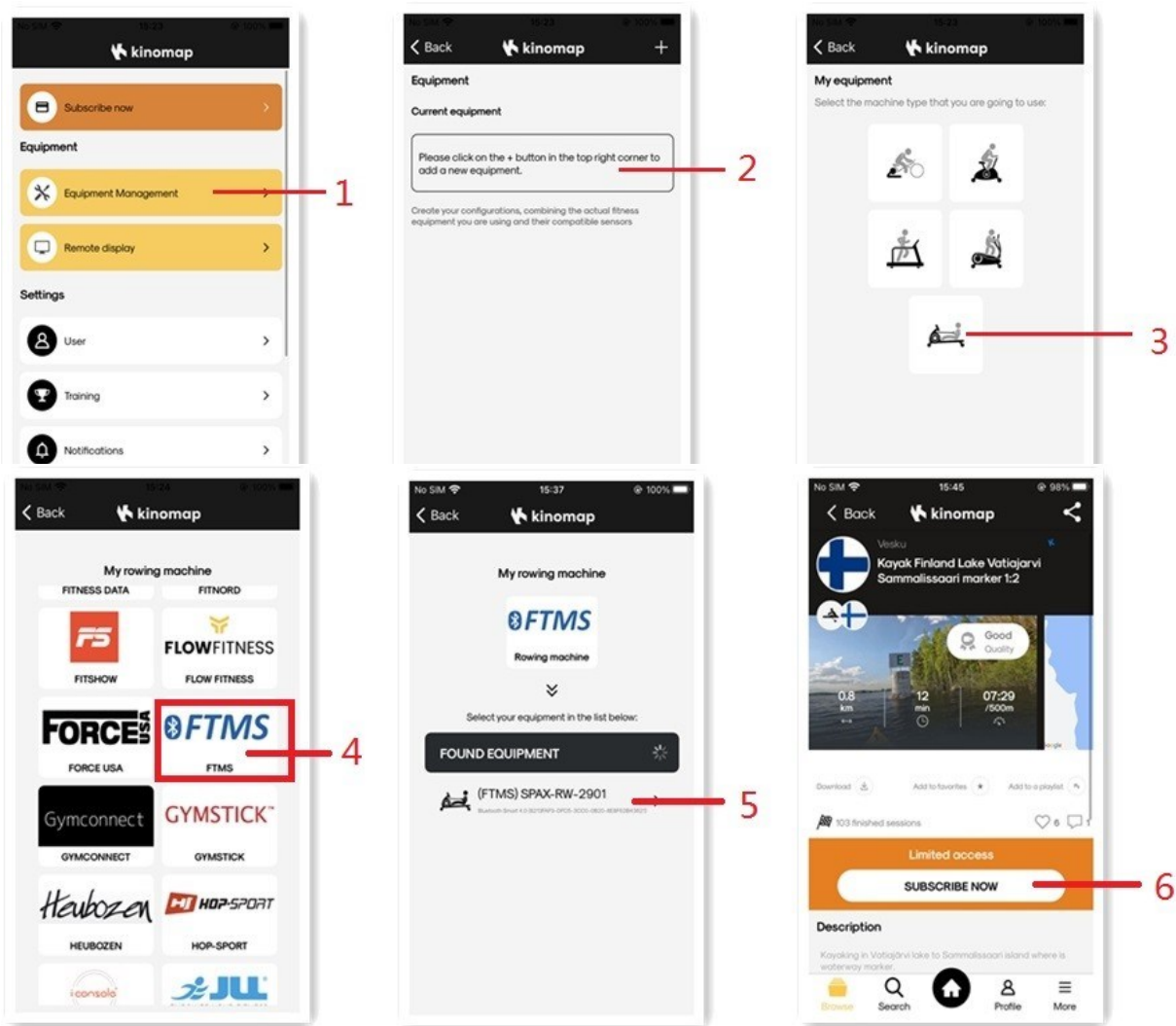
Kinomap app

You can download the Kinomap fitness app to access up to 300,000 km of geolocated videos registered around the world. Challenge your friends, compete with other users or train alone to improve your records. The application is available for free download. A 14-day trial period allows you to test the application. After this period, access to the application is no longer available and a subscription must be purchased.

Below is how to connect to the Kinomap app.

Download the Kinomap app from the Apple Store or Google Play (depending on your smartphone system)).

- 1) Open Kinomap and select the MORE page.
- 2) Select add more fitness equipment.
- 3) Click on the rowing machine icon.
- 4) Click on the FTMS icon.
- 5) Click the rowing machine icon (displayed as "SPAX-RW-XXXX", where XXXX here stands for any number) to pair the machines.
- 6) Select a desired video.

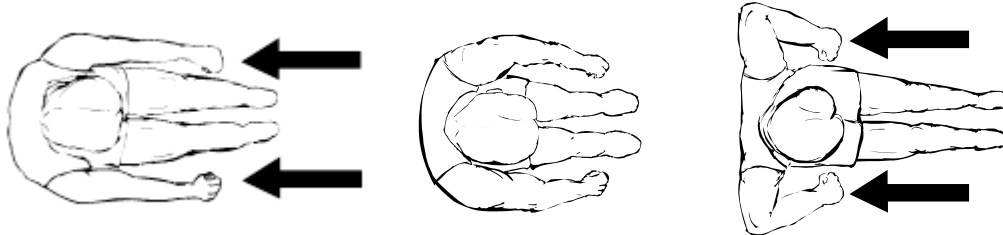


15 EXERCISE INSTRUCTIONS

Rowing is an extremely effective form of exercise. It strengthens both the cardiovascular system and most major muscle groups such as the back, core, arms, shoulders, hips, and legs.

The simple rowing move

- (1) Sit on the seat and put your feet on the footrests. Fix your feet on the footrests with the Velcro fasteners. Then take hold of the rowing arms.
- (2) Go to the starting positions. As shown, the arms are stretched, and the legs are bent (left image).
- (3) Push off backwards with your legs. At the same time, pull your arms backwards (middle illustration).
- (4) Continue this movement until you are already leaning back slightly. Pull your hands towards your body as you do this (right image). Then return to the starting position and repeat this movement.

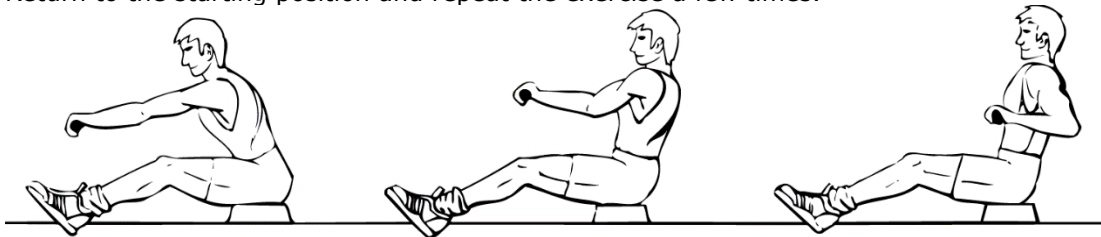


Special rowing trains

Row with your arms only

This exercise focuses on training the muscles in the arms, shoulders, back and core.

- (1) As shown in the figure on the left, sit on the seat with your legs almost straight, lean forward and grasp the rowing arms with your hands.
- (2) Now, in a slow and controlled movement, lean back and pull your hands to your chest (center and right image).
- (3) Return to the starting position and repeat the exercise a few times.



Rowing with just your legs

This exercise focuses on training the muscles in the legs and back.

- (1) Sit on the seat as shown in the figure on the left with your arms straight and your back straight. Now bend your legs until you can grasp the rowing arms with your hands.
- (2) Now slowly straighten your legs and push your body back. Keep your upper body and arms as still as possible (pictures in the middle and on the right).
- (3) Return to the starting position and repeat the exercise a few times.



16 MAINTENANCE AND CARE

General information

Using your rowing machine will naturally cause wear and tear. This requires regular care and maintenance. Under normal conditions and use, your rowing machine is maintenance-free. However, it is the user's responsibility to periodically inspect these parts for wear and tear that will affect performance.

Note that the performance of your rowing machine can be significantly reduced by the influence of environmental conditions. Do not expose your rowing machine to excessive heat or extreme cold for long periods of time as performance may be affected.

Any modification to the original parts, materials, or construction of the rowing machine can significantly reduce performance. The same applies in the event of heavy soiling or misuse.

Do not use aggressive cleaning agents for cleaning, but remove dirt and dust with a soft, slightly damp cloth.

Maintenance

The safety and functionality of your rowing machine can only be maintained with regular maintenance and care. Please pay particular attention to the following points:

- Sit on the seat and pull the handle to check whether the water tank generates training resistance, and the seat rolls evenly and smoothly over the rail.
- The water in the water tank must be checked regularly and refreshed approximately every 4-6 months using a water purification tablet such as sodium chloride (max. 56% chlorine). Never use pool chlorine (90% chlorine) or chlorine bleach! The use of these products can damage the device and leads to the immediate loss of guarantee and warranty claims.
- Clean the water tank regularly. Do not use cleaning agents that contain methyl alcohol, chlorine, bleach, or ammonia.
- Clean the rail's roller guides with a soft, possibly slightly damp cloth.
- Spread a little lubricant (oil) on a paper towel, tissue, or a clean rag. Use it to lubricate the rail in which the rollers move. Then wipe away excess oil.

Troubleshooting

- (1) Device squeaks when in use
Loosen the bolts on the squeaky joint and put some grease in that spot.
- (2) Computer does not show anything on the display
Insert new batteries. Make sure the batteries are inserted with the correct polarity.
- (3) Computer display is dim
Insert new batteries
- (4) Nothing on the display when you start your workout
In addition to the properly inserted batteries, please also check the plug connections.

Disposal Instructions

- (1) This product is shipped in packaging to protect against shipping damage. The packaging materials are made from raw materials that can be recycled. Please dispose of these materials separately.
- (2) If you wish to part with this product, dispose of it according to current regulations. Information can be obtained from the municipal office.
- (3) Batteries do not belong in household waste! Dispose of batteries in an environmentally friendly manner and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration will inform you about collection points and opening times.

17 WARRANTY CONDITIONS

L.A. Sports GmbH & Co. KG grants you a three (3) year guarantee for this product from the date of purchase in accordance with our warranty provisions and the applicable legal regulations. This warranty applies to first-time retail purchasers only and is not transferable.

Despite the extensive quality controls and the use of high-quality materials, defects in this product can occur in exceptional cases. Within the guarantee period, we will rectify any defects that can be proven to be due to material or manufacturing defects free of charge. Further or other claims, in particular for compensation for damage not caused to the product itself, are excluded.

The warranty does not cover damage caused by natural wear and tear, commercial use, improper use, incorrect operation, lack of care, incorrect installation and storage, non-compliance with the operating instructions, as well as force majeure or other external influences. The guarantee is void if repairs or interventions are carried out by persons who are not authorized to do so.

Warranty claims must be asserted within the warranty period. The fully completed warranty certificate and proof of purchase must be enclosed with the device. The device must always be sent to the service center in the original packaging.

To order spare parts, please contact our service center using the following contact options, thank you:

- by email to SERVICE@LA-SPORTS.DE
- via our contact form at <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- via WhatsApp message to 02204 - 304616 (scanning the adjacent QR code with your smartphone will lead you directly to a WhatsApp message to our service center)

For other warranty claims or faults, please contact your sales outlet.

La Sports

WhatsApp Unternehmens-Account



18 COMPANY INFORMATION

Name: L.A. Sports GmbH & Co. KG
Registered address: Rathenastr. 4,
D-51427 Bergisch Gladbach
Germany

L.A. Sports GmbH & Co. KG

Rathenaustrasse 4
D- 51427 Bergisch Gladbach
Germany
Model 28684-AD

Stand der Informationen – Version of the information – Version des informations
Stan informacj – Információk állása – Stanje informacij - Stav informací – Stav informácií
Stand van de informatie – Estado de las informaciones – Versión de la información
Estado das informações – Versione delle informazioni – Version af informationen
07/2023

