

DE AT

WASSER-RUDERGERÄT WOOD CHAMPION II

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

FR

RAMEUR À EAU WOOD CHAMPION II

Instructions

PL

WIOŚLARZ WODNY WOOD CHAMPION II

Instrukcja użytkowania

EN

WATER ROWER WOOD CHAMPION II

Instructions & user manual

NL

WATERROEIER WOOD CHAMPION II

Gebruiksaanwijzing

INHALTSVERZEICHNIS

1	(DE) Nutzungsanleitung _____	4
2	Sicherheits- & allgemeine Informationen _____	4
3	Verpackungsinhalt _____	5
4	Aufbauanleitung _____	6
5	Bedienungsanleitung _____	7
6	Trainingshinweise _____	12
7	Wartung und Pflege _____	13
8	Garantie und Gewährleistung _____	14
9	Unternehmen _____	14

TABLE OF CONTENT

10	(EN) Instructions _____	15
11	Safety and general information _____	15
12	Packaging content _____	16
13	Assembly instructions _____	17
14	Usage instructions _____	18
15	Exercise instructions _____	22
16	Maintenance and Care _____	23
17	Warranty conditions _____	24
18	Company information _____	24

TABLE DES MATIÈRES

19	(FR) Instructions _____	25
20	Consignes de sécurité importantes _____	25
21	Contenu de l'emballage / Liste des pièces _____	25
22	Instructions de montage _____	27
23	Mode d'emploi _____	27
24	Consignes d'exercice _____	32
25	Maintenance et entretien _____	33
26	Garantie et service _____	34
27	Informations sur la société _____	34

INHOUDSOPGAVE

28	(NL) Gebruiksaanwijzing	35
29	Belangrijke Veiligheidsinformatie	35
30	Inhoud van den Verpakking	36
31	Opbouwhandleiding	37
32	Handleiding	37
33	Instructies voor oefeningen	42
34	Onderhoud	43
35	Garantie en service	44
36	Bedrijfsinformatie	44

SPIS TREŚCI

37	(PL) Instrukcja użytkownika	45
38	Informacje dotyczące bezpieczeństwa	45
39	Zawartość opakowania	46
40	Instrukcje składania	47
41	Instrukcje użytkownika	48
42	Instrukcje ćwiczeń	52
43	Konserwacja i pielęgnacja	53
44	Gwarancja i serwis	54
45	Informacje o firmie	54
46	Abbildungen / Illustrations / Illustraties / Ilustracje	55

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) 195,6 cm x (B) 51,8 cm x (H) 52 cm und geklappt etwa (L) 73,6 cm x (B) 51,8 cm x (H) 105 cm. Das Gerät wiegt ohne (mit) Verpackung etwa 30 kg (35 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 135 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 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 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 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	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 Schiene	2	48	Fixierung rechtes Band	1
2	Hintere linke Schiene	1	49	Halterung Handgriff	1
3	Hintere rechte Schiene	1	50	Stopperblock für Sitz	4
4	Schienenverbindungsplatte	1	51	Kleine Rolle	4
5	Rechte Säule	1	52	Halterung Sitzrollen	4
6	Linke Säule	1	53	Sitzrolle	4
7	Obere Platte	1	54	Fußpolster	4
8	Platte für Wassertank	1	55	Kunststoffscheibe	1
9	Platte zur Sitzbefestigung	1	56	Handgriff	2
10	U-Verbindungsplatte	1	57	Kanten	2
11	Fußpedal	1	58	PVC-Griff	1
12	Anschlussplatte vorne links	1	59	Sitz	1
13	Anschlussplatte vorne rechts	1	60	Fußgurt	1
14	hintere Anschlussplatte	1	61	EVA-Pad	2
15	Linke feste Anschlussplatte	1	62	Retraktor-Baugruppe	1
16	Rechte feste Anschlussplatte	1	63	Obere Abdeckung	1
17	Halterung für Tablet/Telefon	1	64	Abdeckung links	1
18	U-Riemen	1	65	Abdeckung rechts	1
19	Riemenscheibenwelle	1	66	Wasserpumpe	1
20	Riemenscheibe	1	67	Innensechskantschraube	3
21	M6 Zylindermutter	4	68	Innensechskantschraube	2
22	Langer Schaft	1	69	Innensechskantschraube fl.	4
23	Sitzrollenwelle	2	70	Innensechskantschraube	1
24	Fixierstift	1	71	Innensechskantschraube	4
25	Stange Handgriff	1	72	Innensechskantschraube	20
26	Wassertank Unterseite	1	73	Innensechskantschraube fl.	2
27	Wassertank Oberseite	1	74	Innensechskantschraube fl.	6
28	Paddel	1	75	Innensechskantschraube fl.	4
29	Wassertankdichtung	1	76	Sechskantschraube	3
30	Gummidichtung	1	77	Sechskantholzschraube	4
31	Kunststofflager	1	78	Innensechskantschraube	6
32	Riemenscheibe aus Kunststoff	1	79	Innensechskantschraube	1
33	Kunststoffhülse	6	80	Innensechskantschraube	2
34	Kunststoffhülle 2	2	81	Innensechskantschraube	12
35	Kleine Riemenscheibe	1	82	Kreuzschlitzschraube Polster	12
36	Fußplatte	2	83	Kreuzschlitzversenkschraube	8
37	Pedaleinstellung	2	84	Kreuzschlitzschraube	1
38	Säulenfußpolster	2	85	Nylonmutter	26
39	PU-Walze	4	86	Nylonmutter	12
40	PVC-Gehäuse	2	87	Nylonmutter	12
41	PVC-Gehäuse 2	2	88	Überwurfmutter	2
42	PVC-Gehäuse 3	4	89	Sechskantmutter	37
43	PVC-Gehäuse 4	1	90	Unterlegscheibe	24
44	PVC-Gehäuse 5	1	91	Unterlegscheibe	4
45	Simmerring	1	92	Sicherungsring für Welle	1
46	Wassertank Verschluss	1	93	Sicherungsring für Welle	1
47	Fixierung linkes Band	1	94	Computer	1

4 AUFBAUANLEITUNG

Allgemeine Hinweise zum Aufbau

- Bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte 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. Dephonieren 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. Gummifüße Spuren hinterlassen.
- Für den Aufbau benötigen Sie eine Fläche von ca. 2 x 3 m.
- **WICHTIG:** Trotz unserer intensiven Qualitätskontrolle kann es beispielsweise durch Einwirkungen auf dem Transportweg zu Schäden am Wassertank des Geräts kommen. Bitte achten Sie daher bei der ersten Befüllung auf auslaufendes oder tropfendes Wasser und stellen zum Schutz des Fußbodens zunächst ein geeignetes Auffanggefäß unter. Sollte Ihr Wassertank einen Schaden aufweisen, wenden Sie sich bitte an unser Service-Center.

Aufbauschritte

Nehmen Sie das zusammengeklappte Rudergerät aus dem Karton und stellen Sie es auf die Aufbaufläche. Klappen Sie das Rudergerät dann vorsichtig auf und setzen Sie es flach auf den Untergrund.

Unser Vorschlag zur Vermeidung möglicher Quetschstellen (siehe Abbildung 1): Fassen Sie das Rudergerät 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 Rudergerät gut erkennen können. Für die Benutzung Ihres eigenen Geräts wie beispielsweise ein Telefon oder ein Tablet ist eine gesonderte verstellbare Halterung beigelegt, die Sie auf Wunsch einfach anbringen können (siehe Abbildung 2).

Ihr neues Wasserrudergerät ist nun bereits fertig montiert.

5 BEDIENUNGSANLEITUNG

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 Behältnis 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

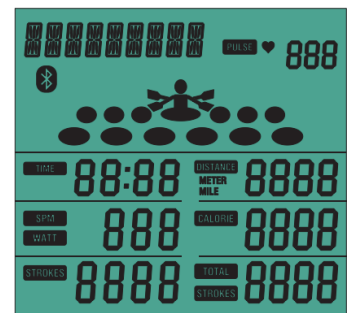
Transport

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 (4 Stück AA 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), Geschwindigkeit/Watt, 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 Auswahl Taste für mehr als drei (3) Sekunden werden alle Werte auf null (0) zurückgesetzt.

Mit Hilfe der Auf (UP), Ab (DOWN) und Reset-Tasten 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.

— 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 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 9.990 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 9.990 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.

— Geschwindigkeit (SPM)

Die integrierte Geschwindigkeitsmessung misst mit Beginn des Trainings die Geschwindigkeit bis maximal 999. Diese Anzeige im Display wechselt sich alle fünf (5) Sekunden mit der Watt-Anzeige (WATT) ab.

— Anzahl Ruderzüge (STROKES)

Der integrierte Zähler für Ruderzüge zählt mit Beginn des Trainings die Anzahl der Ruderzüge bis 9.999 hoch. Diese Anzeige im Display wechselt sich alle fünf (5) Sekunden mit der Anzeige der Gesamtanzahl der Ruderzüge (TOTAL STROKES) ab.

Sollten Sie einen Zielwert einstellen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Taste, bis im Display die Anzeige "STROKES" erscheint.

— Gesamtanzahl Ruderzüge (TOTAL STROKES)

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 (STROKES) ab.

- Herzfrequenz (PULSE) mit Brustgurt (optional)
Diese Funktion zeigt Ihnen – sofern Sie einen Brustgurt für die Übermittlung der Herzfrequenz tragen und dieser über Bluetooth mit dem Computer verbunden ist – die aktuelle Zahl der Herzschläge pro Minute (BPM = beats per minute) in einem Intervall von 30 – 230 BPM an.
Sollten Sie einen Zielwert für die Herzfrequenz zwischen 30 – 230 BPM setzen, wird bei Erreichen und Überschreiten dessen ein Tonsignal erzeugt.
Diese Angabe gilt allerdings lediglich als Richtwert, eine genauere Messung können Sie beispielsweise bei Ihrem Arzt vornehmen lassen.

Tastenfunktionen

- Bluetooth
Drücken Sie die Taste mit dem Bluetooth-Symbol für das Verbinden des Computers mit Bluetooth-fähigen Komponenten wie beispielsweise Ihrem Brustgurt für die Herzfrequenzmessung. Der Computer verwendet einen 5.3K-Funksender bzw. -empfänger.
- 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.
Wenn Sie diese Taste länger als drei (3) Sekunden gedrückt halten, wird der Zielwert wieder zurückgesetzt.
- INTERVAL CUSTOM
Mit dieser Taste können Sie ein Intervalltraining auswählen, bei dem sich Trainings- und Pausenzeiten abwechseln.
- RECOVERY
Nachdem das Pulssignal erkannt wurde (für dieses Programm müssen Sie einen Brustgurt zur Übermittlung der Herzfrequenz tragen) drücken Sie bitte diese Taste, um nach einem Training den Herzerholungsratenstatus darzustellen.
Die Angaben dienen lediglich dem Vergleich zwischen verschiedenen Trainingseinheiten bzw. Messintervallen.
- Auf/UP
Drücken Sie die Taste UP, um die Trainingswerte zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um schneller die Werte zu erhöhen. Um die einzugebenden Werte wieder abzusenken, drücken Sie die Taste UP so lange, bis die Werte wieder von vorne beginnen.
- START/STOP
Drücken Sie diese Taste zum Beginn oder zum Beenden Ihres Trainings.
- RESET
Im Eingabemodus halten Sie bitte diese Taste für 2 Sekunden gedrückt, um alle Angaben zu löschen.

Trainingsprogramme

Manueller Modus

Sobald im Standby-Modus ein Drehzahlsignal eingegeben wird, können Sie den manuellen Modus starten. Dann ertönt der Summer für 1 Sekunde. Alternativ drücken Sie im Standby-Modus die Modustaste. Der Computer zeigt dann MANUAL an, drücken Sie die Modustaste nun erneut und der Summer ertönt für eine Sekunde und der manuelle Modus wird gestartet (siehe nebenstehende Abbildung). Zeit, Entfernung, Kalorien, Puls, Geschwindigkeit, Watt, Gesamtanzahl Ruderzüge und Anzahl Ruderzüge werden gezählt.



Nach 4 Minuten ohne Bewegung oder Tastendruck wechselt der Computer erneut in den Standby-Modus. Drücken Sie Start/Stopp-Taste, um die Übung anzuhalten oder neu zu starten. Wenn Sie innerhalb von 4 Minuten nach Drücken der Stopp-Taste eine andere Taste drücken, wechselt der Computer ebenfalls in den Standby-Modus.

Intervallmodus

Drücken Sie im Standby-Modus die Modus- und dann die UP-Taste um die Intervallfunktion auszuwählen. Im Display werden je nach Auswahl die folgenden Anzeigen dargestellt. Wählen Sie die gewünschte Trainingsform durch Drücken der Modus-Taste aus und beginnen Sie das Training durch Drücken der Start/Stopp-Taste.

- 10/20 – Training 10 Sekunden/Pause 20 Sekunden
- 20/10 – Training 20 Sekunden/Pause 10 Sekunden

- CUSTOM – Im Modus CUSTOM können Sie die Zeiten für Training und für Pause mit Hilfe der Modus- und der UP-Taste individuell einstellen.



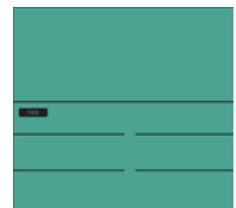
Zielprogramme

Drücken Sie im Standby-Modus die Modus- und dann die UP-Taste bis das nebenstehend abgebildete Symbol für die Zielprogramme („TARGET“) im Display erscheint.



Zeitprogramm

Drücken Sie nun erneut die Modus- und dann die UP-Taste bis das nebenstehend abgebildete Symbol für das Zeitprogramm im Display erscheint. Stellen Sie dann die gewünschte Zeit ein und bestätigen Sie diese. Mit Drücken der Start/Stopp-Taste können Sie direkt Ihr Training beginnen.



Distanzprogramm

Drücken Sie nun erneut die Modus- und dann die UP-Taste bis das nebenstehend abgebildete Symbol für das Distanzprogramm im Display erscheint. Stellen Sie dann die gewünschte Distanz ein und bestätigen Sie diese. Mit Drücken der Start/Stopp-Taste können Sie direkt Ihr Training beginnen.



Kalorienprogramm

Drücken Sie nun erneut die Modus- und dann die UP-Taste bis das nebenstehend abgebildete Symbol für das Kalorienprogramm im Display erscheint. Stellen Sie dann die gewünschte Kalorienanzahl ein und bestätigen Sie diese. Mit Drücken der Start/Stopp-Taste können Sie direkt Ihr Training beginnen.



Ruderzugprogramm

Drücken Sie nun erneut die Modus- und dann die UP-Taste bis das nebenstehend abgebildete Symbol für das Ruderzugprogramm im Display erscheint. Stellen Sie dann die gewünschte Anzahl der Ruderzüge ein und bestätigen Sie diese. Mit Drücken der Start/Stopp-Taste können Sie direkt Ihr Training beginnen.



Pulsprogramm

Drücken Sie nun erneut die Modus- und dann die UP-Taste bis das nebenstehend abgebildete Symbol für das Pulsprogramm im Display erscheint. Stellen Sie dann die gewünschte Zielherzfrequenz ein und bestätigen Sie diese. Mit Drücken der Start/Stopp-Taste können Sie direkt Ihr Training beginnen.



In jedem Bewegungsmodus richtet sie die Frequenz des Blinkens der Anzeige nach der Frequenz der Ruderbewegung (ist die Bewegung schneller, ändert sich auch die Anzeige schneller). Wenn das Signal stoppt, stoppt die Animation (siehe nebenstehende Abbildung).

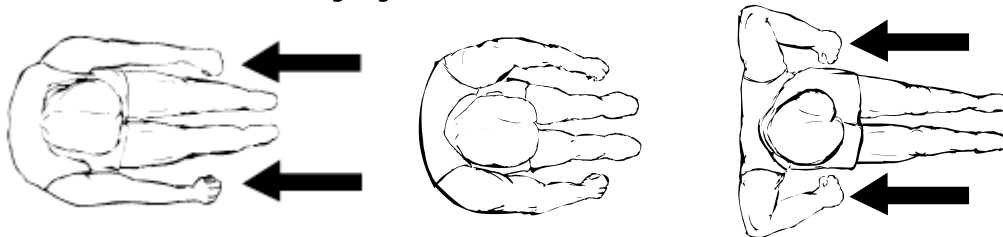


6 TRAININGSHINWEISE

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.

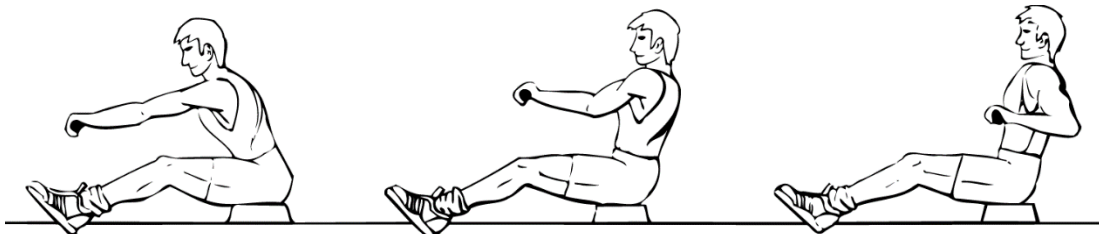


Spezielle Ruderzüge

Rudern ausschließlich mit den Armen

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

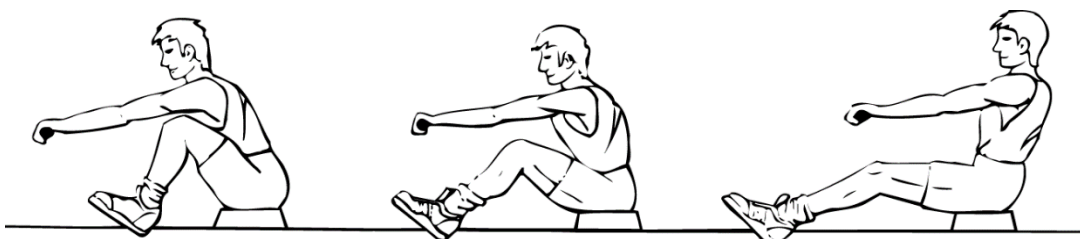
- (1) Setzen Sie sich wie in der Abbildung links gezeigt mit nahezu gestreckten Beinen auf den Sitz, lehnen Sie sich vorwärts und greifen Sie die Ruderarme mit den Händen.
- (2) Lehnen Sie sich nun in einer langsamen und kontrollierten Bewegung nach hinten und ziehen Sie die Hände an Ihre Brust (Abbildung 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 Garantieb Bestimmungen 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 drei 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) 195.6 cm x (W) 51.8 cm x (H) 52 cm when assembled and approximately (L) 73.6 cm x (W) 51.8 cm x (H) 105 cm when folded. The device weighs around 30 kg (35 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 135 kg. The braking system works independently of the speed.
- 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	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 rail	2	48	Fixation right band	1
2	Rear left rail	1	49	Bracket handle	1
3	Rear right rail	1	50	Stopper block for seat	4
4	Rail connection plate	1	51	Small roll	4
5	Right pillar	1	52	Seat caster bracket	4
6	Left Column	1	53	Seat roll	4
7	Top plate	1	54	Foot pads	4
8	Plate for water tank	1	55	Plastic disc	1
9	Seat attachment plate	1	56	Handle	2
10	U connection plate	1	57	Edge	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
11	Foot pedal	1	58	PVC handle	1
12	Connection plate front left	1	59	Seat	1
13	Connection plate front right	1	60	Foot strap	1
14	Rear connection plate	1	61	EVA pad	2
15	Left fixed connection plate	1	62	Retractor assembly	1
16	Right fixed connection plate	1	63	Top cover	1
17	Tablet/phone holder	1	64	Cover on the left	1
18	U strap	1	65	Cover on the right	1
19	Pulley shaft	1	66	Water pump	1
20	Pulley	1	67	Allen screw	3
21	M6 cylinder nut	4	68	Allen screw	2
22	Long shaft	1	69	Allen screw fl.	4
23	Seat roller shaft	2	70	Allen screw	1
24	Fixation pin	1	71	Allen screw	4
25	Rod handle	1	72	Allen screw	20
26	Water tank underside	1	73	Allen screw fl.	2
27	Water tank top	1	74	Allen screw fl.	6
28	Paddle	1	75	Allen screw fl.	4
29	Water tank seal	1	76	Hex bolt	3
30	Rubber seal	1	77	Hex head wood screw	4
31	Plastic stock	1	78	Allen screw	6
32	Plastic pulley	1	79	Allen screw	1
33	Plastic sleeve	6	80	Allen screw	2
34	Plastic cover 2	2	81	Allen screw	12
35	Small pulley	1	82	Phillips screw upholstery	12
36	Footplate	2	83	Phillips countersunk screw	8
37	Pedal adjustment	2	84	Phillips screw	1
38	Column foot pad	2	85	Nylon nut	26
39	PU roller	4	86	Nylon nut	12
40	PVC housing	2	87	Nylon nut	12
41	PVC case 2	2	88	Union nut	2
42	PVC case 3	4	89	Hex nut	37
43	PVC case 4	1	90	Washer	24
44	PVC case 5	1	91	Washer	4
45	Oil seal	1	92	Circlip for shaft	1
46	Water tank cap	1	93	Circlip for shaft	1
47	Fixation left band	1	94	Computer	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

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. 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).

Your new water rowing machine is now fully assembled.

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.

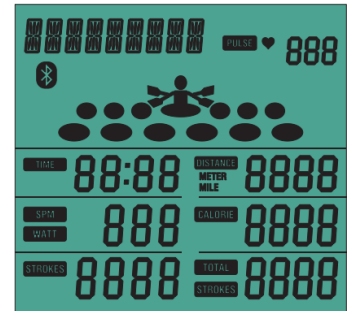
- Store the rowing machine in a clean and dry place.
- Remove the batteries from the computer if it will not be used for one (1) year or more.
- Empty the water tank if you do not intend to use the rower for more than one (1) month

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 (4 pieces AA 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 select button for more than three (3) seconds will reset all values to zero (0).

You can use the up (UP), down (DOWN) and reset buttons 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 or 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.
- **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 9,990 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 9,990 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.
- Speed (SPM)
The integrated speed measurement measures the speed at the beginning of the training up to a maximum of 999. This display alternates with the watt display (WATT) every five (5) seconds.
- Number of strokes (STROKES)
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 (TOTAL STROKES).
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 "STROKES".
- Total number of strokes (TOTAL STROKES)
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 (STROKES).
- 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 30 - 230 BPM – provided you wear a chest strap for transmitting the heart rate and this is connected to the computer via Bluetooth.
If you set a target heart rate between 30 - 230 BPM, an audible signal will be generated when it is reached or exceeded.
However, this information is only a guideline; you can have a more precise measurement made by your doctor, for example.

Button functions

- Bluetooth
Press the button with the Bluetooth icon to connect your computer to Bluetooth-enabled components, such as your heart rate monitor. The computer uses a 5.3K radio transmitter or receiver.
- Mode/MODE
Please select this button to confirm all entries. Also use the button to select from the entries for the different target values.
Holding this button for more than three (3) seconds will reset the target value.
- INTERVAL CUSTOM
With this button you can select an interval training in which training and break times alternate.
- RECOVERY
After the heart rate signal is detected (this program requires you to wear a heart rate chest strap), please press this button to view the heart rate recovery status after a workout.
The information is only used to compare different training units or measurement intervals.
- Up/UP
Press the UP button to increase the training values. Hold down the button to increase the values faster. To lower the values to be entered again, press the UP button until the values start again from the beginning.
- START/STOP
Press this button to start or stop your workout.
- RESET
In input mode, please press and hold this key for 2 seconds to delete all information.

Training programs

Manual mode

As soon as a speed signal is entered in the standby mode, you can start the manual mode. Then the buzzer sounds for 1 second. Alternatively, press the mode button in standby mode. The computer will then display MANUAL, now press the mode button again and the buzzer will sound for one second and manual mode will start (see adjacent image). Time, distance, calories, heart rate, speed, watts, total number of rowing strokes and number of rowing strokes are counted.



After 4 minutes of no movement or key press, the computer goes back to sleep mode. Press the start/stop button to pause or restart the exercise. If you press another key within 4 minutes of pressing the stop key, the computer will also go into sleep mode.

Interval mode

In standby mode, press the mode button and then press the up button to select the interval function. Depending on the selection, the following displays are shown in the display. Select the type of exercise you want by pressing the mode button and start exercising by pressing the start/stop button.

- 10/20 - workout 10 seconds/rest 20 seconds
- 20/10 - workout 20 seconds/rest 10 seconds
- CUSTOM - In CUSTOM mode, you can set the times for training and for breaks individually using the mode and UP buttons.



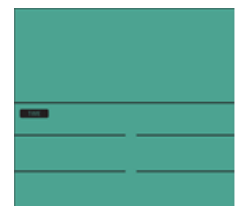
Target programs

In Standby mode, press the Mode button and then the UP button until the TARGET icon shown opposite appears on the display.



Time program

Now press the mode button again and then the UP button until the symbol for the time program shown on the right appears in the display. Then set the desired time and confirm it. You can start your training straight away by pressing the start/stop button.



Distance program

Now press the mode button again and then the UP button until the symbol for the distance program shown on the right appears on the display. Then set the desired distance and confirm it. You can start your training straight away by pressing the start/stop button.



Calorie program

Now press the mode button again and then the UP button until the icon for the calorie program shown on the right appears on the display. Then set the number of calories you want and confirm. You can start your training straight away by pressing the start/stop button.



Rowing program

Now press the mode button again and then the UP button until the symbol for the rowing program shown on the right appears on the display. Then set the desired number of rowing strokes and confirm them. You can start your training straight away by pressing the start/stop button.



Pulse program

Now press the mode button again and then the UP button until the symbol for the heart rate program shown on the right appears on the display. Then set and confirm the desired target heart rate. You can start your training straight away by pressing the start/stop button.



In each movement mode, it adjusts the frequency of the blinking of the display according to the frequency of the rudder movement (if the movement is faster, the display changes faster). When the signal stops, the animation stops (see adjacent figure).

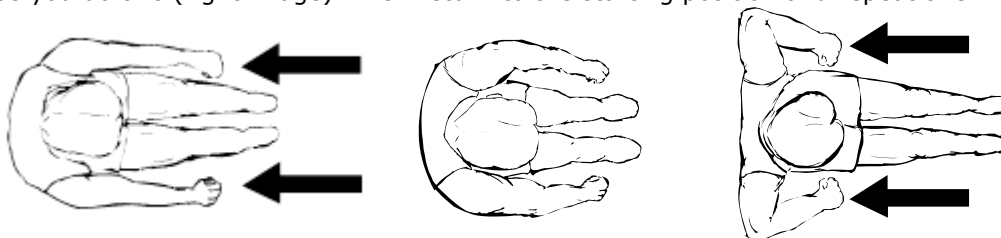


15 EXERCISE INSTRUCTIONS

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.

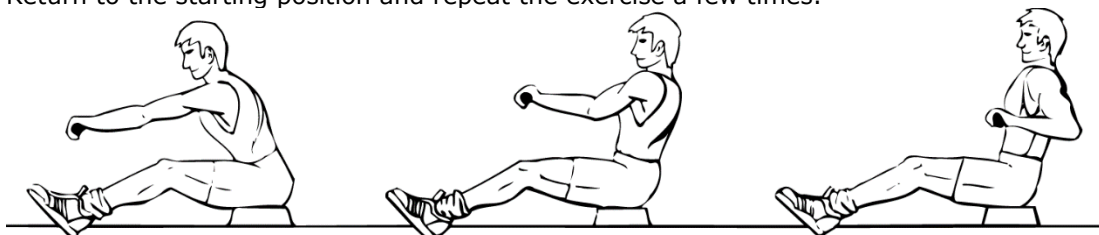


Special rowing trains

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 two (2) 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

19 (FR) INSTRUCTIONS

Toutes nos félicitations pour l'achat de cet article de fitness de haute qualité. Cet appareil a été contrôlé et agréé par des organismes d'essai et de contrôle agréés. Ces essais sont pratiqués dans l'intérêt de la qualité et de la sécurité de vos entraînements.

Veillez noter que vous avez acheté un appareil conçu pour un usage domestique normal (classe HC). Cet appareil n'est pas destiné à un usage professionnel et n'est donc pas conçu pour supporter des sollicitations telles que celles, par exemple, d'un centre de fitness.

Afin que ce produit vous apporte encore longtemps beaucoup de plaisir, veuillez respecter les instructions d'utilisation et les consignes d'entretien suivantes.



Information : Les dimensions de votre nouveau rameur sont d'environ (L) 195,6 cm x (l) 51,8 cm x (H) 52 cm une fois assemblé et d'environ (L) 73,6 cm x (l) 51,8 cm x (H) 105 cm une fois plié. L'appareil pèse environ 30 kg (35 kg) sans (avec) emballage.

20 CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES



- a) Veuillez respecter ce mode d'emploi et le conserver !
- b) Lisez et suivez le mode d'emploi et toutes les autres informations avant de monter et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre de l'appareil ne peut être garantie que s'il a été monté correctement et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité que tous les utilisateurs de l'appareil soient bien informés sur les mises en garde et règles de prudence.
- c) Avant de commencer un quelconque programme d'entraînement, consultez impérativement un médecin pour détecter et prévenir les risques éventuels pour la santé. Les conseils de votre médecin sont déterminants en ce qui concerne votre fréquence cardiaque, votre tension ou votre taux de cholestérol.
- d) Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux. Cet appareil est destiné à être utilisé uniquement par des adultes.
- e) Utilisez l'appareil sur une surface solide, plate et horizontale avec une protection pour votre sol ou votre tapis. Une distance de sécurité de 0,5 m minimum doit toujours être respectée tout autour de l'appareil. Veillez à ce que les quatre pieds soient à la même hauteur et que la table ait ainsi un positionnement horizontal et sûr.
- f) Vérifiez toujours avant utilisation que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés. La sécurité de l'appareil ne peut être maintenue que s'il est soumis à des contrôles réguliers.
- g) N'utilisez l'appareil que de la manière indiquée. Si vous trouvez une pièce défectueuse lors du montage ou d'un contrôle de l'appareil ou si vous entendez des bruits inhabituels au cours de l'utilisation, il convient de cesser de l'utiliser jusqu'à ce que le problème soit résolu.
- h) Portez toujours des vêtements adaptés pendant l'utilisation. Évitez les vêtements amples susceptibles de se prendre dans les parties mobiles de votre appareil d'entraînement. Évitez que des objets pointus et/ou acérés entrent en contact avec l'article.
- i) Cet appareil est destiné uniquement à un usage domestique. La charge maximale est de 135 kg.
- j) L'appareil ne convient pas pour un usage thérapeutique.
- k) L'appareil convient à l'entraînement des muscles du haut du corps, des bras et des jambes et à l'amélioration de l'endurance générale et de la combustion des graisses.

21 CONTENU DE L'EMBALLAGE / LISTE DES PIECES

Veillez vérifier l'intégralité du produit à l'aide de la figure A et B et de la liste de pièces ci-après.

N°	Description	Quantité
A	Rameur à eau plié	1
B	Siège à roulettes	1
C	Pompe à eau	1
D	Butée/amortisseur pour siège	2
E	Vis Allen	2
F	Clé Allen	1

Remarque : Certaines pièces sont déjà pré-assemblées, veuillez noter les étapes de montage décrites ci-dessous.

Les désignations des composants représentés sur la vue éclatée (B) sont les suivantes :

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Rail avant	2	48	Bande de fixation droite	1
2	Rail arrière gauche	1	49	Poignée de support	1
3	Rail arrière droit	1	50	Bloc d'arrêt pour siège	4
4	Plaque de liaison ferroviaire	1	51	Petit rouleau	4
5	Pilier droit	1	52	Support de roulette de siège	4
6	Colonne de gauche	1	53	Rouleau de siège	4
7	La plaque supérieure	1	54	Coussinets de pied	4
8	Plaque pour réservoir d'eau	1	55	Disque en plastique	1
9	Plaque de fixation du siège	1	56	Manipuler	2
10	Plaque de connexion en U	1	57	Bord	2
11	Pédale	1	58	Poignée PVC	1
12	Plaque de connexion avant gauche	1	59	Siège	1
13	Plaque de connexion avant droite	1	60	Sangle de pied	1
14	Plaque de connexion arrière	1	61	Coussinet EVA	2
15	Platine de raccordement fixe gauche	1	62	Assemblage de l'enrouleur	1
16	Platine de raccordement fixe droite	1	63	Le couvercle supérieur	1
17	Support tablette/téléphone	1	64	Couvercle à gauche	1
18	Sangle en U	1	65	Couvercle à droite	1
19	Arbre de poulie	1	66	Pompe à eau	1
20	Poulie	1	67	Vis Allen	3
21	Écrou de cylindre M6	4	68	Vis Allen	2
22	Arbre long	1	69	Vis Allen fl.	4
23	Arbre de rouleau de siège	2	70	Vis Allen	1
24	Goupille de fixation	1	71	Vis Allen	4
25	Poignée de tige	1	72	Vis Allen	20
26	Dessous du réservoir d'eau	1	73	Vis Allen fl.	2
27	Réservoir d'eau	1	74	Vis Allen fl.	6
28	Pagayer	1	75	Vis Allen fl.	4
29	Joint de réservoir d'eau	1	76	Boulon à tête hexagonale	3
30	Joint en caoutchouc	1	77	Vis à bois à tête hexagonale	4
31	Matière plastique	1	78	Vis Allen	6
32	Poulie en plastique	1	79	Vis Allen	1
33	Manche en plastique	6	80	Vis Allen	2
34	Couvercle en plastique 2	2	81	Vis Allen	12
35	Petite poulie	1	82	Rembourrage à vis cruciforme	12
36	Repose-pied	2	83	Vis à tête fraisée cruciforme	8
37	Réglage de la pédale	2	84	Vis cruciforme	1
38	Coussin de pied de colonne	2	85	Écrou en nylon	26
39	Rouleau PU	4	86	Écrou en nylon	12
40	Boîtier en PVC	2	87	Écrou en nylon	12
41	Boîtier en PVC 2	2	88	Écrou de raccordement	2
42	Valise PVC 3	4	89	Écrou hexagonal	37
43	Valise PVC 4	1	90	Rondelle	24
44	Valise PVC 5	1	91	Rondelle	4
45	Joint Huile	1	92	Circlip pour arbre	1
46	Bouchon de réservoir d'eau	1	93	Circlip pour arbre	1
47	Bande de fixation gauche	1	94	Ordinateur	1

22 INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Informations générales sur le montage

- Avant de commencer à assembler le produit, lisez attentivement les étapes d'assemblage et regardez la vue éclatée.
- Retirez tous les matériaux d'emballage, puis placez les pièces individuelles sur une surface dégagée. Cela vous donne une vue d'ensemble et facilite le montage. Utilisez une sous-couche pour protéger la surface d'assemblage de la saleté ou des rayures.
- Utilisez maintenant la liste des pièces pour vérifier si tous les composants sont présents. Ne jetez pas les matériaux d'emballage tant que l'assemblage n'est pas terminé.
- Veuillez noter qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et de travaux manuels. Par conséquent, soyez prudent et prudent lors de l'installation du produit.
- Garantir un environnement de travail sûr, par exemple ne pas laisser traîner d'outils. Éliminez les matériaux d'emballage de manière qu'aucun danger ne puisse en résulter. Les sacs en aluminium ou en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Après avoir assemblé le produit conformément aux instructions de montage, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement installés et serrés.
- Si nécessaire, placez un tapis de protection (non compris dans la livraison) sous le produit pour protéger votre sol, car il ne peut pas être exclu que des pieds en caoutchouc laissent des traces, par exemple.
- Vous avez besoin d'une surface d'env. 2 x 3 m pour le montage.
- **IMPORTANT** : Malgré notre contrôle de qualité intensif, des dommages au réservoir d'eau de l'appareil peuvent survenir, par exemple, en raison des effets du transport. Veuillez donc faire attention aux fuites ou aux gouttes d'eau lors du premier remplissage et placez un récipient collecteur approprié en dessous pour protéger le sol. Si votre réservoir d'eau est endommagé, veuillez contacter notre centre de service.

Étapes de montage

Sortez le rameur plié de la boîte et placez-le sur la surface de montage. Dépliez ensuite délicatement le rameur et posez-le à plat sur le sol.

Notre suggestion pour éviter d'éventuels points de pincement (voir figure 1) : Pour déplier le rameur, saisissez la tige ronde (N) de la partie inférieure puis soulevez délicatement le rail arrière (M).

Faites ensuite glisser le siège (B) sur le rail arrière (M), puis vissez les butées de siège (D) sur le rail arrière (M) à l'aide des vis à tête creuse (E) comme illustré.

Ouvrez l'écran de votre ordinateur afin de pouvoir le voir clairement lorsque vous êtes assis sur le rameur. Un support réglable séparé est inclus pour utiliser votre propre appareil tel qu'un téléphone ou une tablette, que vous pouvez facilement fixer si vous le souhaitez (voir figure 2).

Votre nouveau rameur à eau est maintenant entièrement assemblé.

23 MODE D'EMPLOI

Les différentes options de réglage et d'application pour votre nouvel appareil sont présentées ci-dessous.

Remarque : Récepteur intégré pour la transmission sans fil des valeurs de fréquence cardiaque
Ce rameur à eau est équipé d'un récepteur pour la transmission sans fil des valeurs de fréquence cardiaque via une ceinture pectorale. La ceinture pectorale ne fait pas partie de la livraison.

Remplir et vider le réservoir d'eau

- (1) Retirez le bouchon (G) du haut du réservoir d'eau.
- (2) Remplissez le réservoir comme illustré à la Figure 3 « Fig. 1 ». Insérez le tuyau flexible de la pompe (C) dans le réservoir. Prévoyez de l'eau dans un seau ou un autre récipient approprié. Remplissez ensuite le réservoir à l'aide de la pompe à siphon fournie (C). Utilisez l'échelle sur le côté du réservoir d'eau pour remplir la quantité d'eau souhaitée. N'ajoutez pas d'eau dans le réservoir au-delà du repère de remplissage maximum.
La quantité d'eau dans le réservoir détermine la résistance d'entraînement du rameur. Par exemple,

le niveau 1 signifie une légère résistance d'entraînement et le niveau 6 signifie une forte résistance d'entraînement.

- (3) Videz le réservoir en tenant le tube fixe de la pompe (C) dans le réservoir et en guidant le tuyau flexible dans un seau ou un autre récipient approprié (voir Figure 3 "Fig. 2"). Ensuite, à l'aide de la pompe à siphon fournie (C), pompez l'eau du réservoir dans le seau ou un autre récipient approprié.
- (4) Refermez ensuite le réservoir avec le bouchon (G). Essayez l'eau éventuellement renversée avec un chiffon ou similaire.

Avis :

- Remplir le réservoir uniquement avec de l'eau du robinet et non avec de l'eau de puits ou de pluie. Si l'eau du robinet n'est pas disponible, veuillez utiliser de l'eau distillée et ajouter une pastille de purification d'eau. N'utilisez jamais de chlore pour les piscines ou d'eau de Javel ! Respectez les consignes d'entretien et de réparation.
- L'eau du réservoir n'est pas adaptée à la consommation humaine ou animale. Veuillez jeter l'eau après avoir vidé le réservoir.

Pliage et stockage

Votre rameur se replie facilement pour un rangement qui prend peu de place, puis se tient debout comme illustré à la figure 4.

Pour plier, faites d'abord glisser le siège (B) jusqu'à l'extrémité de la glissière arrière pour l'empêcher de s'abaisser pendant le pliage et de causer des blessures ou des dommages.

Saisissez ensuite le rameur par la barre ronde centrale (N) sur la section inférieure et tirez doucement sur le centre du rameur. Le rameur se replie désormais automatiquement et peut donc être rangé pour gagner de la place.

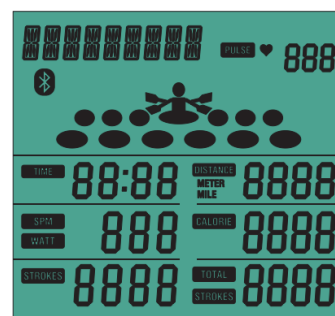
- Rangez le rameur dans un endroit propre et sec.
- Retirez les piles de l'ordinateur s'il n'est pas utilisé pendant un (1) an ou plus.
- Videz le réservoir d'eau si vous ne comptez pas utiliser le rameur pendant plus d'un (1) mois

Le transport

Votre rameur est équipé de roues de transport à l'avant de l'unité avant avec le réservoir d'eau pour un transport facile. Pour déplacer le rameur à l'aide des roues de transport, fixez-le simplement à la barre transversale arrière comme illustré à la figure 5 et conduisez-le jusqu'à l'emplacement d'installation souhaité. Ensuite, posez-le soigneusement.

Ordinateur

Après avoir inséré les piles (4 piles AA 1,5 V - veuillez ne pas utiliser de piles rechargeables car elles peuvent ne pas rentrer dans le compartiment à piles en raison de leur taille généralement plus grande) ou avoir allumé l'ordinateur, l'écran LCD s'allume et vérifie toutes les options d'affichage pendant environ deux (2) secondes et émet un signal acoustique.



Assurez-vous d'insérer les piles en respectant la polarité comme indiqué. Les fils de contact doivent toucher les pôles pour une alimentation sans problème. Fermez ensuite le couvercle du compartiment de la batterie à l'arrière de l'ordinateur.

ATTENTION : Si l'écran n'affiche rien après avoir inséré la bonne pile, retirez la pile et attendez environ 15 secondes avant de la réinsérer comme décrit ci-dessus.

Vérifiez si la batterie usagée dispose encore d'une réserve suffisante. En cas de doute, remplacez la batterie et vérifiez à nouveau l'ordinateur. Si vous ne voyez toujours rien sur l'écran, veuillez contacter notre centre de service à l'adresse électronique SERVICE@LA-SPORTS.DE.

L'ordinateur fourni peut être facilement utilisé pendant la formation. Les valeurs d'entraînement individuelles sont affichées sur l'écran LCD. Temps d'entraînement, distance, nombre de calories brûlées (approximatif), vitesse/watt, nombre de rangées en entraînement et nombre total de rangées depuis l'installation des piles, et fréquence cardiaque (en option, mesurée via une ceinture pectorale avec transmission Bluetooth) mesuré dès le début de la formation. Toutes les valeurs commencent à zéro.

L'ordinateur peut être démarré en appuyant sur un bouton ou démarre automatiquement dès que vous commencez à vous entraîner. L'ordinateur mémorise initialement les dernières valeurs affichées pour le temps, le nombre de coups, la consommation de calories et la distance afin que vous puissiez continuer la séance d'entraînement si vous le souhaitez. L'ordinateur s'éteint automatiquement (auto on/off) environ 4 minutes après la fin de la séance d'entraînement.

L'ordinateur est testé et approuvé conformément aux normes CEM applicables. Cependant, il est toujours possible que l'écran affiche une lecture erronée en raison d'une décharge électrostatique. Cela peut entraîner des réinitialisations indésirables et des valeurs incorrectes. Dans ce cas, l'ordinateur doit être redémarré en retirant et en réinsérant correctement les piles.

Fonctions d'ordinateur

En appuyant sur le bouton de sélection (MODE), vous pouvez sélectionner librement n'importe quelle fonction disponible. La valeur correspondante s'affiche à l'écran. La désignation de la fonction sélectionnée s'affiche également à l'écran. Appuyer sur le bouton de sélection pendant plus de trois (3) secondes remettra toutes les valeurs à zéro (0).

Vous pouvez utiliser les boutons haut (UP), bas (DOWN) et reset pour entrer une valeur cible, que vous pouvez confirmer avec le bouton de sélection (MODE). Si vous appuyez directement sur le bouton de sélection, vous pouvez ignorer différentes étapes. Après avoir défini toutes les valeurs cibles, vous pouvez commencer l'entraînement en tirant simplement sur la poignée.

Vous pouvez définir des valeurs cibles pour plusieurs fonctions. Dès que le premier objectif est atteint, le signal acoustique retentit. La ou les autres valeurs cibles continuent de fonctionner pendant ce temps, vous n'avez donc pas à interrompre l'entraînement.

— Mode silencieux

L'écran s'allume automatiquement à la première pression de touche ou au début de la séance d'entraînement. L'écran s'éteint automatiquement environ 4 minutes après la fin de la séance d'entraînement ou après la dernière pression sur un bouton afin d'économiser une énergie précieuse. Cependant, les données d'entraînement restent enregistrées et réapparaissent à l'écran dès que l'entraînement se poursuit.

— Heure (TIME)

Le chronomètre intégré compte de 00 :00 h à 99:59 h par incréments d'une seconde au début de la séance d'entraînement. Si vous définissez une valeur cible entre 1 :00 et 99:00, un signal ou une tonalité sera généré lorsqu'elle sera atteinte. Pour sélectionner la fonction, appuyez plusieurs fois sur la touche jusqu'à ce que l'écran affiche « TIME ».

— Distance (DIST)

Le compteur de distance intégré compte la distance parcourue en km jusqu'à un maximum de 9 990 km au début de la séance d'entraînement. Si vous définissez une valeur cible, un signal ou une tonalité sera généré lorsqu'elle sera atteinte. Pour sélectionner la fonction, appuyez plusieurs fois sur la touche jusqu'à ce que l'écran affiche « DIST ».

— Consommation de calories (CAL)

Le compteur intégré de la consommation approximative de calories compte le nombre de calories brûlées jusqu'à un maximum de 9.990 au début de la séance d'entraînement. Si vous définissez une valeur cible, un signal ou une tonalité sera généré lorsqu'elle sera atteinte. Cette fonction vous indique le nombre approximatif de calories que vous brûlez pendant l'exercice. Cependant, cette spécification est indépendante de l'intensité choisie. Pour sélectionner la fonction, appuyez plusieurs fois sur la touche jusqu'à ce que l'écran affiche « CAL ».

Ces informations ne sont qu'indicatives et sont utilisées pour comparer les performances obtenues dans plusieurs unités de formation.

— Vitesse (SPM)

La mesure de vitesse intégrée mesure la vitesse au début de l'entraînement jusqu'à un maximum de 999. Cet affichage alterne avec l'affichage des watts (WATT) toutes les cinq (5) secondes.

— Nombre de coups (STROKES)

Le compteur de coups de rameur intégré compte le nombre de coups de rameur jusqu'à 9 999 au début de la séance d'entraînement. Cet affichage alterne toutes les cinq (5) secondes avec le nombre total de coups de rangée (TOTAL STROKES).

Si vous définissez une valeur cible, un signal ou une tonalité sera généré lorsqu'elle sera atteinte. Pour sélectionner la fonction, appuyez plusieurs fois sur la touche jusqu'à ce que l'écran affiche « STROKES ».

— Nombre total de courses (TOTAL STROKES)

Le compteur intégré du nombre total de coups compte jusqu'à 9 999 coups depuis la dernière fois que

de nouvelles piles ont été insérées dans l'ordinateur. Cet affichage alterne toutes les cinq (5) secondes avec l'affichage du nombre de coups depuis le début de l'entraînement (COUPS).

- Fréquence cardiaque (PULSE) avec ceinture pectorale (en option)
Cette fonction vous indique le nombre actuel de battements cardiaques par minute (BPM = battements par minute) dans un intervalle de 30 à 230 BPM - à condition que vous portiez une ceinture pectorale pour transmettre la fréquence cardiaque et que celle-ci soit connectée à l'ordinateur via Bluetooth.

Si vous définissez une fréquence cardiaque cible entre 30 et 230 BPM, un signal sonore sera généré lorsqu'elle sera atteinte ou dépassée.

Cependant, ces informations ne sont qu'une ligne directrice ; vous pouvez par exemple faire faire une mesure plus précise par votre médecin.

Fonctions des boutons

- Bluetooth
Appuyez sur le bouton avec l'icône Bluetooth pour connecter votre ordinateur à des composants compatibles Bluetooth, tels que votre moniteur de fréquence cardiaque. L'ordinateur utilise un émetteur ou un récepteur radio 5.3K.
- Mode/MODE
Veuillez sélectionner ce bouton pour confirmer toutes les entrées. Utilisez également le bouton pour sélectionner parmi les entrées les différentes valeurs cibles.
Maintenir ce bouton pendant plus de trois (3) secondes réinitialisera la valeur cible.
- Intervalle personnalisé (INTERVAL CUSTOM)
Avec ce bouton, vous pouvez sélectionner un entraînement fractionné dans lequel les temps d'entraînement et de pause alternent.
- Récupération (RECOVERY)
Une fois le signal de fréquence cardiaque détecté (ce programme nécessite que vous portiez une ceinture pectorale de fréquence cardiaque), veuillez appuyer sur ce bouton pour afficher l'état de récupération de la fréquence cardiaque après une séance d'entraînement.
Les informations ne sont utilisées que pour comparer différentes unités d'entraînement ou intervalles de mesure.
- Haut/UP
Appuyez sur le bouton UP pour augmenter les valeurs d'entraînement. Maintenez le bouton enfoncé pour augmenter les valeurs plus rapidement. Pour diminuer à nouveau les valeurs à saisir, appuyer sur la touche UP jusqu'à ce que les valeurs recommencent depuis le début.
- Marche/Arrêt (START/STOP)
Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter votre entraînement.
- Réinitialiser (RESET)
En mode saisie, veuillez appuyer sur cette touche et la maintenir enfoncée pendant 2 secondes pour supprimer toutes les informations.

Des programmes de formation

Mode manuel

Dès qu'un signal de vitesse est entré en mode veille, vous pouvez démarrer le mode manuel. Ensuite, le buzzer retentit pendant 1 seconde. Vous pouvez également appuyer sur le bouton de mode en mode veille. L'ordinateur affichera alors MANUAL, maintenant appuyez à nouveau sur le bouton mode et le buzzer retentira pendant une seconde et le mode manuel commencera (voir image ci-contre). Le temps, la distance, les calories, la fréquence cardiaque, la vitesse, les watts, le nombre total de coups de rame et le nombre de coups de rame sont comptés.

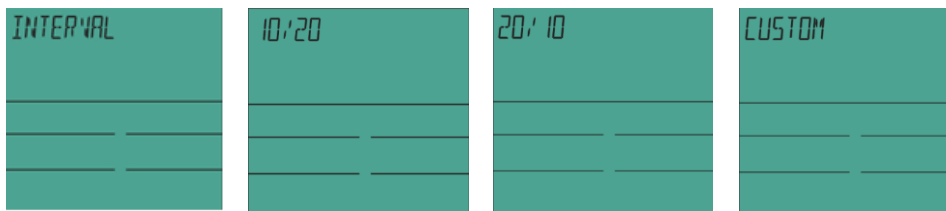


Après 4 minutes d'inactivité ou d'appui sur une touche, l'ordinateur repasse en mode veille. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour mettre en pause ou redémarrer l'exercice. Si vous appuyez sur une autre touche dans les 4 minutes après avoir appuyé sur la touche d'arrêt, l'ordinateur passe également en mode veille.

Mode intervalle

En mode veille, appuyez sur le bouton de mode, puis appuyez sur le bouton haut pour sélectionner la fonction d'intervalle. Selon la sélection, les affichages suivants s'affichent à l'écran. Sélectionnez le type d'exercice que vous souhaitez en appuyant sur le bouton mode et démarrez l'exercice en appuyant sur le bouton start/stop.

- 10/20 – entraînement 10 secondes/repos 20 secondes
- 20/10 – entraînement 20 secondes/repos 10 secondes
- CUSTOM – En mode personnalisé, vous pouvez régler individuellement les temps d'entraînement et de pause à l'aide des boutons mode et UP.



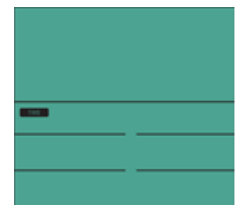
Programmes cibles

En mode Veille, appuyez sur le bouton Mode puis sur le bouton UP jusqu'à ce que l'icône TARGET ci-contre apparaisse à l'écran.



Programme horaire

Appuyez à nouveau sur la touche Mode puis sur la touche UP jusqu'à ce que le symbole du programme horaire ci-contre apparaisse à l'écran. Réglez ensuite l'heure souhaitée et confirmez-la. Vous pouvez commencer votre entraînement immédiatement en appuyant sur le bouton start/stop.



Programme à distance

Appuyez à nouveau sur la touche Mode puis sur la touche UP jusqu'à ce que le symbole du programme de distance illustré à droite apparaisse sur l'écran. Réglez ensuite la distance souhaitée et confirmez-la. Vous pouvez commencer votre entraînement immédiatement en appuyant sur le bouton start/stop.



Programme calorique

Maintenant, appuyez à nouveau sur la touche Mode puis sur la touche UP jusqu'à ce que l'icône du programme calorique illustrée à droite apparaisse sur l'écran. Définissez ensuite le nombre de calories que vous souhaitez et validez. Vous pouvez commencer votre entraînement immédiatement en appuyant sur le bouton start/stop.



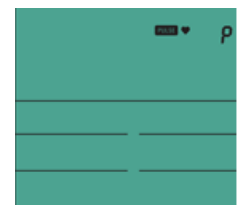
Programme d'aviron

Appuyez maintenant à nouveau sur la touche Mode puis sur la touche UP jusqu'à ce que le symbole du programme de rameur affiché à droite apparaisse sur l'écran. Réglez ensuite le nombre de coups de rame souhaité et confirmez-les. Vous pouvez commencer votre entraînement immédiatement en appuyant sur le bouton start/stop.



Programme d'impulsion

Appuyez maintenant à nouveau sur la touche Mode puis sur la touche UP jusqu'à ce que le symbole du programme de fréquence cardiaque illustré à droite apparaisse sur l'écran. Ensuite, réglez et confirmez la fréquence cardiaque cible souhaitée. Vous pouvez commencer votre entraînement immédiatement en appuyant sur le bouton start/stop.



Dans chaque mode de déplacement, il ajuste la fréquence de clignotement de l'affichage en fonction de la fréquence de mouvement de la gouverne de direction (si le mouvement est plus rapide, l'affichage change plus rapidement). Lorsque le signal s'arrête, l'animation s'arrête (voir figure ci-contre).

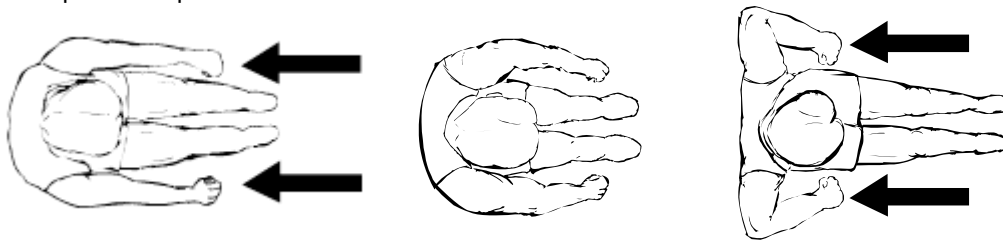


24 CONSIGNES D'EXERCICE

L'aviron est une forme d'exercice extrêmement efficace. Il renforce à la fois le système cardiovasculaire et la plupart des principaux groupes musculaires tels que le dos, le tronc, les bras, les épaules, les hanches et les jambes.

Le simple mouvement d'aviron

- (1) Asseyez-vous sur le siège et posez vos pieds sur les repose-pieds. Fixez vos pieds sur les repose-pieds avec les attaches velcro. Saisissez ensuite les bras d'aviron.
- (2) Allez aux positions de départ. Comme indiqué, les bras sont étirés et les jambes sont pliées (image de gauche).
- (3) Poussez vers l'arrière avec vos jambes. En même temps, tirez vos bras vers l'arrière (illustration du milieu).
- (4) Continuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez déjà légèrement en arrière. Tirez vos mains vers votre corps pendant que vous faites cela (image de droite). Revenez ensuite à la position de départ et répétez ce mouvement.

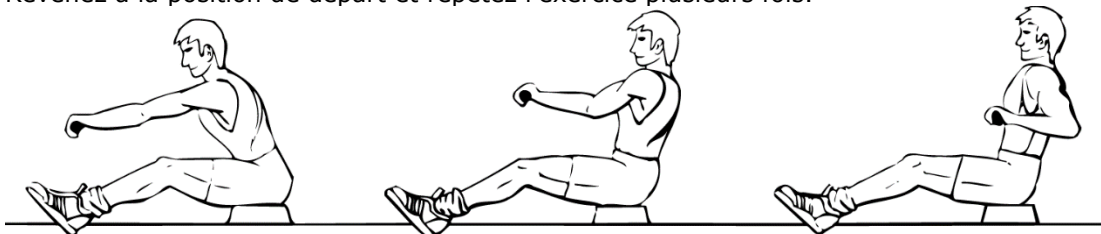


Trains d'aviron spéciaux

Ne ramez qu'avec vos bras

Cet exercice se concentre sur l'entraînement des muscles des bras, des épaules, du dos et du tronc.

- (1) Comme indiqué sur la figure de gauche, asseyez-vous sur le siège avec vos jambes presque droites, penchez-vous en avant et saisissez les bras d'aviron avec vos mains.
- (2) Maintenant, dans un mouvement lent et contrôlé, penchez-vous en arrière et tirez vos mains vers votre poitrine (image du centre et de droite).
- (3) Revenez à la position de départ et répétez l'exercice plusieurs fois.



Ramer avec juste vos jambes

Cet exercice se concentre sur l'entraînement des muscles des jambes et du dos.

- (1) Asseyez-vous sur le siège comme indiqué sur la figure de gauche, les bras tendus et le dos droit. Pliez maintenant vos jambes jusqu'à ce que vous puissiez saisir les bras d'aviron avec vos mains.
- (2) Maintenant, redressez lentement vos jambes et poussez votre corps vers l'arrière. Gardez le haut du corps et les bras aussi immobiles que possible (photos au milieu et à droite).
- (3) Revenez à la position de départ et répétez l'exercice plusieurs fois.



25 MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Informations générales

L'utilisation de votre rameur entraînera naturellement une usure. Cela nécessite des soins et un entretien régulier. Dans des conditions et une utilisation normale, votre rameur ne nécessite aucun entretien. Cependant, il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter périodiquement ces pièces pour l'usure qui affectera les performances.

Notez que les performances de votre rameur peuvent être considérablement réduites par l'influence des conditions environnementales. N'exposez pas votre rameur à une chaleur excessive ou à un froid extrême pendant de longues périodes, car les performances pourraient en être affectées.

Toute modification des pièces d'origine, des matériaux ou de la construction du rameur peut réduire considérablement les performances. Il en va de même en cas de salissures importantes ou de mauvaise utilisation.

N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour le nettoyage, mais enlevez la saleté et la poussière avec un chiffon doux légèrement humide.

Maintenance

La sécurité et la fonctionnalité de votre rameur ne peuvent être maintenues qu'avec un entretien et des soins réguliers. Veuillez prêter une attention particulière aux points suivants :

- Asseyez-vous sur le siège et tirez sur la poignée pour vérifier si le réservoir d'eau génère une résistance d'entraînement et si le siège roule uniformément et en douceur sur le rail.
- L'eau du réservoir d'eau doit être contrôlée régulièrement et renouvelée environ tous les 4 à 6 mois à l'aide d'une pastille de purification d'eau telle que du chlorure de sodium (max. 56 % de chlore). N'utilisez jamais de chlore pour piscine (chlore à 90 %) ou d'eau de Javel ! L'utilisation de ces produits peut endommager l'appareil et entraîner la perte immédiate de la garantie et des droits à la garantie.
- Nettoyez régulièrement le réservoir d'eau. N'utilisez pas de produits de nettoyage contenant de l'alcool méthylique, du chlore, de l'eau de Javel ou de l'ammoniaque.
- Nettoyez les guidages à rouleaux du rail avec un chiffon doux, éventuellement légèrement humide.
- Étalez un peu de lubrifiant (huile) sur une serviette en papier, un mouchoir ou un chiffon propre. Utilisez-le pour lubrifier le rail dans lequel les rouleaux se déplacent. Ensuite, essuyez l'excès d'huile.

Dépannage

- (1) L'appareil grince lorsqu'il est utilisé
Desserrez les boulons sur le joint qui grince et mettez de la graisse à cet endroit.
- (2) L'ordinateur n'affiche rien à l'écran
Insérez de nouvelles piles. Assurez-vous que les piles sont insérées avec la bonne polarité.
- (3) L'affichage de l'ordinateur est sombre
Insérez de nouvelles piles
- (4) Rien ne s'affiche lorsque vous démarrez votre entraînement
En plus des piles correctement insérées, veuillez également vérifier les connecteurs.

Instructions d'élimination

- (1) Ce produit est expédié dans un emballage pour le protéger contre les dommages dus au transport. Les matériaux d'emballage sont fabriqués à partir de matières premières recyclables. Veuillez jeter ces matériaux séparément.
- (2) Si vous souhaitez vous séparer de ce produit, éliminez-le conformément à la réglementation en vigueur. Des informations peuvent être obtenues auprès du bureau municipal.
- (3) Les piles n'ont pas leur place dans les ordures ménagères ! Jetez les piles dans le respect de l'environnement et éliminez-les correctement dans l'intérêt de l'environnement. Votre administration locale vous informera des points de collecte et des horaires d'ouverture.

26 GARANTIE ET SERVICE

L.A. Sports GmbH & Co. KG vous accorde une garantie de deux (2) ans pour ce produit à compter de la date d'achat conformément à nos dispositions de garantie et aux réglementations légales applicables. Cette garantie s'applique uniquement aux premiers acheteurs au détail et n'est pas transférable.

Malgré les contrôles de qualité approfondis et l'utilisation de matériaux de haute qualité, des défauts de ce produit peuvent survenir dans des cas exceptionnels. Pendant la période de garantie, nous rectifions gratuitement les défauts dont il peut être prouvé qu'ils sont dus à des défauts de matériel ou de fabrication. Des réclamations supplémentaires ou autres, en particulier pour une indemnisation pour des dommages non causés au produit lui-même, sont exclues.

La garantie ne couvre pas les dommages causés par l'usure naturelle, l'utilisation commerciale, une mauvaise utilisation, un fonctionnement incorrect, un manque de soin, une installation et un stockage incorrects, le non-respect des instructions d'utilisation, ainsi que la force majeure ou d'autres influences extérieures. La garantie est annulée si des réparations ou des interventions sont effectuées par des personnes non autorisées à le faire.

Les droits de garantie doivent être revendiqués pendant la période de garantie. Le certificat de garantie dûment rempli et la preuve d'achat doivent être joints à l'appareil. L'appareil doit toujours être envoyé au centre de service dans son emballage d'origine.

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter notre centre de service en utilisant les options de contact suivantes, merci :

- par e-mail à SERVICE@LA-SPORTS.DE
- via notre formulaire de contact sur <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- via message WhatsApp au 02204 - 304616 (scanner le code QR adjacent avec votre smartphone vous mènera directement à un message WhatsApp à notre centre de service)

Pour d'autres demandes de garantie ou défauts, veuillez contacter votre point de vente.

La Sports

WhatsApp Unternehmens-Account



27 INFORMATIONS SUR LA SOCIETE

L.A. Sports GmbH & Co. KG
Rathenastr. 4,
D-51427 Bergisch Gladbach
Allemagne

28 (NL) GEBRUIKSAANWIJZING

Gefeliciteerd met de aankoop van dit hoogwaardige fitnessapparaat. Dit apparaat is onderzocht en goedgekeurd door erkende keurings- en testfaciliteiten. Deze testen worden uitgevoerd in het belang van de kwaliteit en veiligheid van uw opleiding.

Lees deze gebruikershandleiding aandachtig door. De gebruiksaanwijzing maakt integraal deel uit van het product. Bewaar deze daarom, evenals de verpakking, goed voor latere vragen. Als u het product aan derden doorgeeft, voeg dan altijd de gebruiksaanwijzing toe.



Houd er rekening mee dat u een apparaat heeft gekocht voor normaal thuisgebruik (EN ISO 20957, klasse HC). Dit apparaat is niet bedoeld voor commercieel gebruik en is daarom niet ontworpen voor belastingen zoals die in fitnessstudio's voorkomen.

Om lang van dit product te kunnen genieten, dient u de volgende gebruiks- en onderhoudsinstructies in acht te nemen. Vanwege kleine onderdelen is dit product niet geschikt voor kinderen onder de drie (3) jaar.

Informatie: De afmetingen van uw nieuwe roeitrainer zijn circa (L) 195,6 cm x (B) 51,8 cm x (H) 52 cm gemonteerd en circa (L) 73,6 cm x (B) 51,8 cm x (H) 105 cm wanneer gevouwen. Het apparaat weegt ongeveer 30 kg (35 kg) zonder (met) verpakking.

29 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE



- a) Neem deze gebruiksaanwijzing in acht en bewaar deze goed!
- b) Lees de gebruiksaanwijzing door en volg alle informatie op, voordat u het apparaat opbouwt en gebruikt. Een veilig gebruik van het apparaat kan alleen worden bereikt, als dit correct is opgebouwd en correct wordt gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid dat alle gebruikers van het apparaat geïnformeerd zijn over de waarschuwingaanwijzingen en maatregelen betreffende voorzichtigheid.
- c) Bezoek altijd uw huisarts om eventuele gezondheidsrisico's vast te stellen resp. te voorkomen, voordat u met uw trainingsprogramma begint. Het advies van uw arts is maatgevend wat betreft uw hartslag, uw bloeddruk of uw cholesterolgehalte.
- d) Houdt kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat. Dit apparaat is alleen bedoeld voor het gebruik door volwassenen.
- e) Gebruik het apparaat op een vaste, effen ondergrond met een beschermingsafdekking voor uw vloer of tapijt. De veiligheidsafstand rondom moet minimaal 0,5 m bedragen. Let erop dat alle vier standbenen op gelijke hoogte staan en de bank zo een veilige en horizontale stand heeft.
- f) Voor gebruik moet altijd worden gecontroleerd of alle schroeven en moeren goed zijn aangehaald. De veiligheid van het apparaat kan alleen behouden blijven, als dit regelmatig wordt gecontroleerd.
- g) Gebruik het apparaat alleen zoals aangegeven. Als u bij het samenbouwen of bij de controle een defect onderdeel vindt of als u een ongewoon geluid hoort bij het gebruik van het apparaat, mag u het apparaat niet verder gebruiken, totdat het probleem is opgelost.
- h) Draag tijdens het gebruik altijd geschikte kleding. Vermijd wijde kleding, omdat dit in de bewegende delen van uw trainingsapparaat terecht kan komen. Houd puntige en/of scherpe voorwerpen uit de buurt van het product.
- i) Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. De maximale gewichtsbelasting bedraagt 135 kg.
- j) Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- k) Zorg ervoor dat de trainingsruimte goed geventileerd is. Vermijd echter tocht.
- l) Het apparaat is geschikt voor het trainen van de bovenlichaam-, arm- en beenspieren en voor het verbeteren van het algemene uithoudingsvermogen en de vetverbranding.

30 INHOUD VAN DEN VERPAKKING

Controleer voordat u uw nieuwe apparaat voor de eerste keer gebruikt of de afzonderlijke onderdelen compleet en intact zijn. Zie figuren A & B in de bijlage.

Controleer het product op volledigheid aan de hand van de volgende onderdelenlijst. Als er ondanks onze kwaliteitscontroles afzonderlijke onderdelen ontbreken, neem dan contact op met ons servicecentrum via e-mail (SERVICE@LA-SPORTS.DE) via ons contactformulier op de website: <https://la-sports.de/kundenservice/> of via WhatsApp op +49 2204 304616.

Nr.	Beschrijving	Hoeveelheid
A	Water roeimachine opgevouwen	1
B	Stoel met wielen	1
C	Waterpomp	1
D	Stop/demper voor stoel	2
E	Inbusschroef	2
F	Inbussleutel	1

Let op: Sommige onderdelen zijn al voorgemonteerd, let op de onderstaande montagestappen. De aanduidingen van de componenten in de explosietekening (B) zijn als volgt:

Nr.	Beschrijving	#	Nr.	Beschrijving	#
1	Voorrail	2	48	Bevestiging rechter band	1
2	Spoor links achter	1	49	Beugel handvat	1
3	Rail rechts achter	1	50	Stopblok voor stoel	4
4	Rail verbindingsplaat	1	51	Klein broodje	4
5	Rechter pilaar	1	52	Beugel voor stoelwiel	4
6	Linker kolom	1	53	Stoelrol	4
7	Bovenplaat	1	54	Voetzolen	4
8	Plaat voor watertank	1	55	Plastic schijf	1
9	Bevestigingsplaat stoel	1	56	Handvat	2
10	U-verbindingplaat	1	57	Kant	2
11	Voetpedaal	1	58	PVC-handvat:	1
12	Aansluitplaat linksvoor	1	59	Stoel	1
13	Aansluitplaat rechts voor	1	60	Voetband	1
14	Achterste verbindingsplaat	1	61	EVA-kussen	2
15	Linker vaste verbindingsplaat	1	62	Oprolmechanisme:	1
16	Rechter vaste verbindingsplaat	1	63	Bovenklep	1
17	Tablet-/telefoonhouder	1	64	Deksel aan de linkerkant	1
18	U-riem	1	65	Deksel aan de rechterkant	1
19	Poelie as	1	66	Waterpomp	1
20	Katrol	1	67	Inbusschroef	3
21	M6 cilinder moer	4	68	Inbusschroef	2
22	Lange schacht	1	69	Inbusschroef fl.	4
23	Stoel rolas	2	70	Inbusschroef	1
24	Bevestigingspen	1	71	Inbusschroef	4
25	Staaf handvat	1	72	Inbusschroef	20
26	Watertank onderkant	1	73	Inbusschroef fl.	2
27	Water tank top	1	74	Inbusschroef fl.	6
28	Peddelen	1	75	Inbusschroef fl.	4
29	Water tank afdichting	1	76	Zeskantbout	3
30	Rubberen afdichting	1	77	Zeskantige houtschroef	4
31	Plastic voorraad	1	78	Inbusschroef	6
32	Kunststof katrol	1	79	Inbusschroef	1
33	Plastic mouw	6	80	Inbusschroef	2
34	Kunststof kap 2	2	81	Inbusschroef	12
35	Kleine katrol	1	82	Phillips schroef bekleding	12
36	Voetplaat	2	83	Phillips verzonken schroef	8
37	Pedaalafstelling	2	84	Kruiskopschroef	1
38	Kolomvoetkussen	2	85	Nylon moer	26
39	PU-roller	4	86	Nylon moer	12

Nr.	Beschrijving	#	Nr.	Beschrijving	#
40	PVC-behuizing	2	87	Nylon moer	12
41	PVC-behuizing 2	2	88	Unie moer	2
42	PVC-behuizing 3	4	89	Zeskantmoer	37
43	PVC-behuizing 4	1	90	Geperforeerde schijf	24
44	PVC-behuizing 5	1	91	Geperforeerde schijf	4
45	Oliekeerring	1	92	Borgring voor as	1
46	Water tankdop	1	93	Borgring voor as	1
47	Fixatie linker band	1	94	Computer	1

31 OPBOUWHANDLEIDING

Algemene informatie over montage

- Voordat je begint met het monteren van het product, lees je de montageschappen goed door en bekijk je de exploded view.
- Verwijder al het verpakkingsmateriaal en leg de afzonderlijke onderdelen vervolgens op een heldere ondergrond. Dit geeft u overzicht en vergemakkelijkt de montage. Gebruik een ondervloer om het montageoppervlak te beschermen tegen vuil of krassen.
- Gebruik nu de onderdelenlijst om te controleren of alle componenten aanwezig zijn. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de montage is voltooid.
- Houd er rekening mee dat er altijd een mogelijk risico op letsel bestaat bij het gebruik van gereedschap en handwerk. Wees daarom voorzichtig en voorzichtig bij het installeren van het product.
- Zorg voor een veilige werkomgeving, bijv. laat geen gereedschap rondslingeren. Voer het verpakkingsmateriaal zo af dat er geen gevaar uit kan ontstaan. Folie of plastic zakken vormen een verstikkingsgevaar voor kinderen.
- Controleer na het monteren van het product volgens de montage-instructies of alle schroeven, bouten en moeren goed zijn geïnstalleerd en vastgedraaid.
- Leg eventueel een beschermmat (niet bij de levering inbegrepen) onder het product om uw vloer te beschermen, omdat het niet kan worden uitgesloten dat bijv. rubberen voetjes sporen achterlaten.
- U heeft een oppervlakte van ca. 2 x 3 m voor montage.
- **BELANGRIJK:** Ondanks onze intensieve kwaliteitscontrole kan er schade ontstaan aan de watertank van het apparaat, bijvoorbeeld door de effecten van transport. Let daarom bij het eerste vullen op lekkend of druppelend water en plaats een geschikte opvangbak eronder om de vloer te beschermen. Neem contact op met ons servicecentrum als uw watertank beschadigd is.

Montage stappen

Haal de opgevouwen roeitrainer uit de doos en plaats deze op het montagevlak. Vouw vervolgens de roeitrainer voorzichtig uit en leg hem plat op de grond.

Onze suggestie om mogelijke knelpunten te vermijden (zie figuur 1): Om de roeitrainer uit te klappen, pakt u de ronde stang (N) van het onderste deel vast en tilt u vervolgens voorzichtig de achterste rail (M) op.

Schuif vervolgens de stoel (B) op de achterrail (M) en schroef vervolgens de stoelstoppers (D) op de achterrail (M) met behulp van de inbusbouten (E) zoals afgebeeld.

Open het beeldscherm van uw computer zodat u deze goed kunt zien terwijl u op de roeitrainer zit. Voor het gebruik van je eigen device zoals een telefoon of tablet wordt een aparte verstelbare houder meegeleverd, die je desgewenst eenvoudig kunt bevestigen (zie figuur 2).

Uw nieuwe waterroeimachine is nu volledig gemonteerd.

32 HANDLEIDING

Hieronder ziet u de verschillende instelmogelijkheden voor uw nieuwe apparaat.

Let op: Ingebouwde ontvanger voor draadloze overdracht van hartslagwaarden
Deze waterroeitrainer is uitgerust met een ontvanger voor draadloze overdracht van hartslagwaarden via een borstband. De borstband maakt geen deel uit van de leveringsomvang.

Vul en leeg het waterreservoir

- (1) Verwijder de dop (G) van de bovenkant van het waterreservoir.
- (2) Vul de tank zoals getoond in Figuur 3 "Fig. 1". Steek de flexibele slang van de pomp (C) in de tank. Zorg voor water in een emmer of andere geschikte container. Vul vervolgens de tank met behulp van de meegeleverde hevelpomp (C).
Gebruik de schaalverdeling aan de zijkant van het waterreservoir om de gewenste hoeveelheid water in te vullen. Voeg geen water toe aan de tank boven het merkteken voor maximaal vullen.
De hoeveelheid water in de tank bepaalt de trainingsweerstand van de roeitrainer. Zo betekent niveau 1 een lichte trainingsweerstand en niveau 6 een zware trainingsweerstand.
- (3) Leeg de tank door de vaste buis van de pomp (C) in de tank te houden en de flexibele slang in een emmer of andere geschikte container te leiden (zie Afbeelding 3 "Fig. 2"). Pomp vervolgens met behulp van de meegeleverde sifonpomp (C) het water uit de tank in de emmer of een andere geschikte container.
- (4) Sluit vervolgens de tank weer af met de dop (G). Veeg eventueel gemorst water weg met een doek of iets dergelijks.

Merk op:

- Vul de tank alleen met kraanwater en niet met bron- of regenwater. Als er geen kraanwater beschikbaar is, gebruik dan gedestilleerd water en voeg een waterzuiveringstablet toe. Gebruik nooit chloor voor zwembaden of chloorbleekmiddel! Neem de informatie over onderhoud en reparaties in acht.
- Het water uit de tank is niet geschikt voor menselijke of dierlijke consumptie. Gooi het water weg na het legen van de tank.

Opvouwen en opbergen

Uw roeitrainer kan eenvoudig worden opgevouwen voor opslag die weinig ruimte in beslag neemt, en staat vervolgens rechtop zoals weergegeven in afbeelding 4.

Om in te klappen, schuift u eerst de stoel (B) naar het einde van de achterste rail om te voorkomen dat deze tijdens het opklappen omlaag gaat en letsel of schade veroorzaakt.

Pak de roeier vervolgens vast bij de middelste ronde stang (N) op het onderste gedeelte en trek voorzichtig aan het midden van de roeier. De roeitrainer klapt nu automatisch op en kan daardoor ruimtebesparend worden opgeborgen.

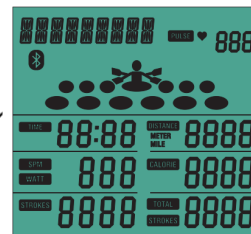
- Berg de roeitrainer op een schone en droge plaats op.
- Verwijder de batterijen uit de computer als deze een (1) jaar of langer niet zal worden gebruikt.
- Leeg het waterreservoir als u van plan bent de roeier langer dan een (1) maand niet te gebruiken

Vervoer

Uw roeitrainer is uitgerust met transportwielen aan de voorkant van de frontunit met de watertank voor eenvoudig transport. Om de roeitrainer met behulp van de transportwielen te verplaatsen, bevestigt u deze eenvoudig aan de achterste dwarsbalk zoals weergegeven in figuur 5 en rijdt u hem naar de gewenste installatielocatie. Leg het dan voorzichtig neer.

Computer

Na het plaatsen van de batterijen (4 stuks AA 1.5V batterij - gebruik a.u.b. geen oplaadbare batterijen omdat deze vanwege hun doorgaans grotere formaat niet in het batterijcompartiment passen) of na het inschakelen van de computer licht het LCD-scherm op en worden alle weergave-opties gecontroleerd ongeveer twee (2) seconden ingedrukt en geeft een akoestisch signaal af.



Zorg ervoor dat u de batterijen plaatst met de juiste polariteit zoals afgebeeld. De rijdraden moeten de polen raken voor een probleemloze stroomvoorziening. Sluit vervolgens het klepje van het batterijcompartiment aan de achterkant van de computer.

LET OP: Als het display niets weergeeft na het plaatsen van de juiste batterij, verwijder dan de batterij en wacht ongeveer 15 seconden voordat u deze opnieuw plaatst zoals hierboven beschreven.

Controleer of de gebruikte batterij nog voldoende reserve heeft. Vervang bij twijfel de batterij en controleer de computer opnieuw. Als u nog steeds niets op het display kunt zien, neem dan contact op met ons servicecentrum op het e-mailadres SERVICE@LA-SPORTS.DE.

De meegeleverde computer is tijdens de training eenvoudig te bedienen. De individuele trainingswaarden worden weergegeven op het LCD-display. Trainingstijd, afstand, aantal verbrande calorieën (bij benadering), snelheid/watt, aantal rijen in training en totaal aantal rijen sinds batterijen zijn geïnstalleerd, en hartslag (optioneel, gemeten via een borstband met Bluetooth-transmissie). gemeten vanaf het begin van de training. Alle waarden beginnen bij nul.

De computer kan worden gestart door op een knop te drukken of start automatisch zodra u begint met trainen. De computer slaat in eerste instantie de laatst weergegeven waarden voor tijd, aantal slagen, calorieverbruik en afstand op, zodat u desgewenst de training kunt voortzetten. De computer schakelt automatisch uit (auto on/off) ongeveer 4 minuten na het einde van de trainingssessie.

De computer is getest en goedgekeurd volgens de geldende EMC-normen. Het is echter nog steeds mogelijk dat het display een foutieve aflezing weergeeft als gevolg van elektrostatische ontlading. Dit kan leiden tot ongewenste resets en onjuiste waarden. In dit geval moet de computer opnieuw worden opgestart door de batterijen op de juiste manier te verwijderen en opnieuw te plaatsen.

Computerfuncties

Door op de selectieknop (MODE) te drukken, kunt u elke beschikbare functie vrij selecteren. De bijbehorende waarde wordt op het display weergegeven. De aanduiding van de geselecteerde functie wordt ook op het display weergegeven. Als u de selectieknop langer dan drie (3) seconden ingedrukt houdt, worden alle waarden op nul (0) teruggezet.

Met de knoppen omhoog (UP), omlaag (DOWN) en reset kunt u een streefwaarde invoeren, die u met de selectieknop (MODE) kunt bevestigen. Als je direct op de selectieknop drukt, kun je verschillende stappen overslaan. Nadat u alle streefwaarden heeft ingesteld, kunt u de training eenvoudig starten door aan de hendel te trekken.

U kunt doelwaarden voor meer dan één functie instellen. Zodra het eerste doel is bereikt, klinkt het akoestische signaal. Gedurende deze tijd blijven de of de andere streefwaarden lopen, zodat u de training niet hoeft te onderbreken.

— Stille modus

Het display gaat automatisch aan bij de eerste toetsaanslag of bij het begin van de trainingssessie. Het display schakelt ca. 4 minuten na het einde van de trainingssessie of na de laatste druk op de knop automatisch uit om waardevolle energie te besparen. De trainingsgegevens blijven echter opgeslagen en verschijnen weer op het display zodra de training wordt voortgezet.

— Tijd (TIME)

De geïntegreerde stopwatch telt aan het begin van de trainingssessie van 00:00 uur tot 99:59 uur in stappen van één seconde. Als u een doelwaarde instelt tussen 1:00 en 99:00 uur, wordt er een signaal of toon gegenereerd wanneer deze wordt bereikt. Om de functie te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de knop totdat op het display "TIME" verschijnt.

— Afstand (DIST)

De geïntegreerde afstandsteller telt de afgelegde afstand in km tot een maximum van 9.990 km aan het begin van de training. Als u een streefwaarde instelt, wordt er een signaal of toon gegenereerd wanneer deze wordt bereikt. Om de functie te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de knop totdat op het display "DIST" verschijnt.

— Calorieverbruik (CAL)

De geïntegreerde teller van het geschatte calorieverbruik telt het aantal verbrande calorieën op tot een maximum van 9.990 aan het begin van de trainingssessie. Als u een streefwaarde instelt, wordt er een signaal of toon gegenereerd wanneer deze wordt bereikt. Deze functie vertelt u het geschatte aantal calorieën dat u tijdens het sporten verbrandt. Deze specificatie is echter onafhankelijk van de gekozen intensiteit. Om de functie te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de knop totdat op het display "CAL" verschijnt.

Deze informatie is slechts een richtlijn en wordt gebruikt om de behaalde prestaties in verschillende trainingseenheden te vergelijken.

— Snelheid (SPM)

De geïntegreerde snelheidsmeting meet de snelheid aan het begin van de training tot een maximum van 999. Deze weergave wisselt elke vijf (5) seconden af met de wattweergave (WATT).

— Aantal slagen (STROKES)

De geïntegreerde roeislagenteller telt het aantal roeislagen op tot 9.999 aan het begin van de training. Deze weergave wisselt elke vijf (5) seconden af met het totale aantal rijslagen (TOTAL STROKES).

Als u een streefwaarde instelt, wordt er een signaal of toon gegenereerd wanneer deze wordt bereikt.

Om de functie te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de knop totdat op het display "STROKES" verschijnt.

- Totaal aantal slagen (TOTAL STROKES)
De ingebouwde teller voor het totale aantal slagen telt tot 9.999 slagen vanaf de laatste keer dat nieuwe batterijen in de computer werden geplaatst. Deze weergave wisselt elke vijf (5) seconden af met de weergave van het aantal slagen sinds de start van de training (STROKES).
- Hartslag (PULSE) met borstband (optioneel)
Deze functie toont u het actuele aantal hartslagen per minuut (BPM = beats per minute) in een interval van 30 - 230 BPM – mits u een borstband draagt voor het doorgeven van de hartslag en deze via Bluetooth met de computer verbonden is.
Als u een doelhartslag tussen 30 - 230 BPM instelt, wordt er een hoorbaar signaal gegenereerd wanneer deze wordt bereikt of overschreden.
Deze informatie is echter slechts een richtlijn; u kunt bijvoorbeeld een nauwkeurigere meting laten doen door uw arts.

Knopfuncties

- Bluetooth
Druk op de knop met het Bluetooth-pictogram om uw computer te verbinden met Bluetooth-compatibele componenten, zoals uw hartslagmeter. De computer gebruikt een 5.3K radiozender of -ontvanger.
- Modus/MODE
Selecteer deze knop om alle invoer te bevestigen. Gebruik ook de knop om uit de invoer voor de verschillende streefwaarden te kiezen.
Als u deze knop langer dan drie (3) seconden ingedrukt houdt, wordt de doelwaarde gereset.
- Interval aangepaste (INTERVAL CUSTOM)
Met deze knop kun je een intervaltraining selecteren waarin trainings- en pauzetijden elkaar afwisselen.
- Herstel (RECOVERY)
Nadat het hartslagsignaal is gedetecteerd (dit programma vereist dat u een hartslagborstband draagt), drukt u op deze knop om de hartslagherstelstatus na een training te bekijken.
De informatie wordt alleen gebruikt om verschillende trainingseenheden of meetintervallen te vergelijken.
- Omhoog/UP
Druk op de UP-knop om de trainingswaarden te verhogen. Houd de knop ingedrukt om de waarden sneller te verhogen. Om de in te voeren waarden weer te verlagen, drukt u op de OMHOOG-toets totdat de waarden weer van voren af aan beginnen.
- START/STOP
Druk op deze knop om uw training te starten of te stoppen.
- RESET
Houd in de invoermodus deze toets 2 seconden ingedrukt om alle informatie te wissen.

Training programmas

Handmatige modus

Zodra een snelheidssignaal in de standby-modus wordt ingevoerd, kunt u de handmatige modus starten. Daarna klinkt de zoemer gedurende 1 seconde. U kunt ook in de standby-modus op de modusknop drukken. De computer geeft dan HANDMATIG weer, druk nu nogmaals op de modusknop en de zoemer klinkt gedurende één seconde en de handmatige modus start (zie afbeelding hiernaast). Tijd, afstand, calorieën, hartslag, snelheid, watt, totaal aantal roeislagen en aantal roeislagen worden geteld.

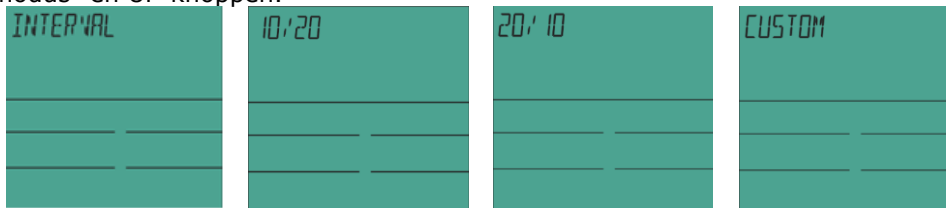


Na 4 minuten geen beweging of toetsaanslag, gaat de computer terug naar de slaapstand. Druk op de start/stop-knop om de oefening te pauzeren of te hervatten. Als u binnen 4 minuten na het indrukken van de stop-toets een andere toets indrukt, gaat de computer ook in de slaapstand.

Intervalmodus

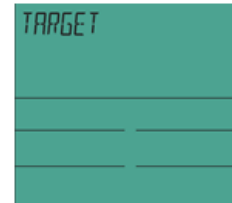
Druk in de standby-modus op de modusknop en druk vervolgens op de omhoog-knop om de intervalfunctie te selecteren. Afhankelijk van de selectie worden de volgende displays op het display weergegeven. Selecteer het type training dat u wilt door op de modusknop te drukken en begin met trainen door op de start/stop-knop te drukken.

- 10/20 – training 10 seconden/rust 20 seconden
- 20/10 – training 20 seconden/rust 10 seconden
- CUSTOM – In de CUSTOM-modus kunt u de tijden voor training en pauzes individueel instellen met de modus- en UP-knoppen.



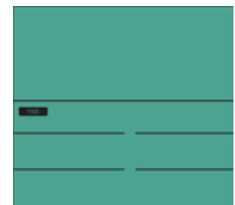
Doelprogramma's

Druk in de standby-modus op de Mode-knop en vervolgens op de UP-knop totdat het hiernaast afgebeelde TARGET-pictogram op het display verschijnt.



Tijdprogramma

Druk nu opnieuw op de modusknop en vervolgens op de UP-knop totdat het symbool voor het rechts weergegeven tijdprogramma in het display verschijnt. Stel vervolgens de gewenste tijd in en bevestig deze. Door op de start/stop-knop te drukken, kunt u direct met uw training beginnen.



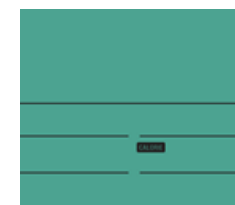
Afstandsprogramma

Druk nu nogmaals op de modusknop en vervolgens op de UP-knop totdat het symbool voor het rechts weergegeven afstandsprogramma op het display verschijnt. Stel vervolgens de gewenste afstand in en bevestig deze. Door op de start/stop-knop te drukken, kunt u direct met uw training beginnen.



Calorieprogramma

Druk nu nogmaals op de modusknop en vervolgens op de UP-knop totdat het pictogram voor het hiernaast afgebeelde calorieprogramma op het display verschijnt. Stel vervolgens het gewenste aantal calorieën in en bevestig. Door op de start/stop-knop te drukken, kunt u direct met uw training beginnen.



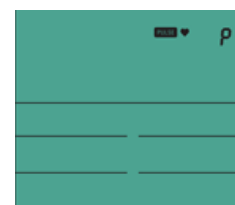
Roeiprogramma

Druk nu nogmaals op de modusknop en vervolgens op de OMHOOG-knop totdat het symbool voor het rechts afgebeelde roeiprogramma op het display verschijnt. Stel vervolgens het gewenste aantal roeislagen in en bevestig deze. Door op de start/stop-knop te drukken, kunt u direct met uw training beginnen.



Puls programma

Druk nu opnieuw op de modusknop en vervolgens op de UP-knop totdat het symbool voor het rechts weergegeven hartslagprogramma op het display verschijnt. Stel vervolgens de gewenste doelhartslag in en bevestig deze. Door op de start/stop-knop te drukken, kunt u direct met uw training beginnen.



In elke bewegingsmodus past het de frequentie van het knipperen van het display aan volgens de frequentie van de roerbeweging (als de beweging sneller is, verandert het display sneller). Als het sein stopt, stopt de animatie (zie afbeelding hiernaast).

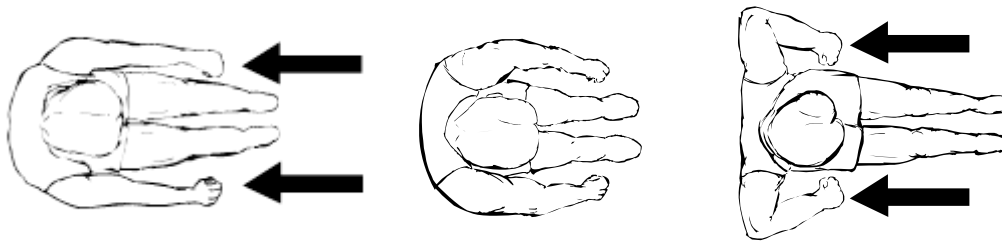


33 INSTRUCTIES VOOR OEFENINGEN

Roeien is een uiterst effectieve vorm van lichaamsbeweging. Het versterkt zowel het cardiovasculaire systeem als de meeste grote spiergroepen zoals de rug, kern, armen, schouders, heupen en benen.

De eenvoudige roeibeweging

- (1) Ga op de zitting zitten en plaats uw voeten op de voetsteunen. Zet je voeten vast op de voetsteunen met de klittenbandsluitingen. Pak dan de roeiarmen vast.
- (2) Ga naar de startposities. Zoals afgebeeld, zijn de armen gestrekt en de benen gebogen (afbeelding links).
- (3) Duw met je benen naar achteren af. Trek tegelijkertijd uw armen naar achteren (middelste afbeelding).
- (4) Ga door met deze beweging totdat je al iets achterover leunt. Trek je handen naar je lichaam terwijl je dit doet (rechter afbeelding). Keer dan terug naar de startpositie en herhaal deze beweging.

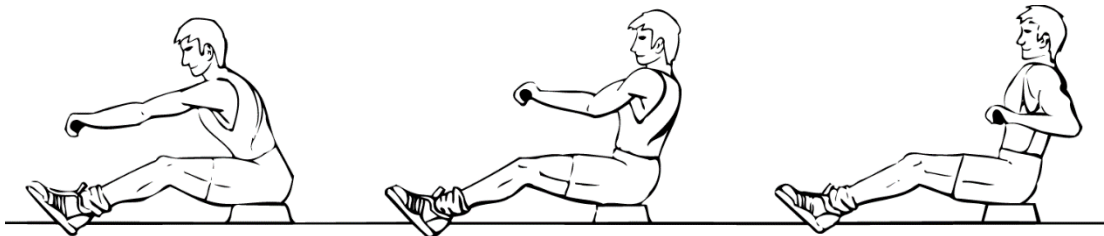


Speciale roeitreinen

Roei alleen met je armen

Deze oefening is gericht op het trainen van de spieren in de armen, schouders, rug en core.

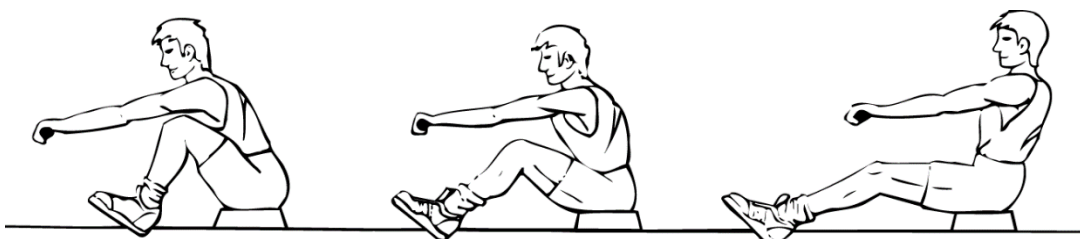
- (1) Zoals weergegeven in de afbeelding links, ga op de stoel zitten met uw benen bijna gestrekt, leun naar voren en pak de roeiarmen met uw handen vast.
- (2) Leun nu in een langzame en gecontroleerde beweging achterover en trek je handen naar je borst (midden en rechter afbeelding).
- (3) Keer terug naar de startpositie en herhaal de oefening een paar keer.



Roeien met alleen je benen

Deze oefening is gericht op het trainen van de spieren in de benen en rug.

- (1) Ga op de stoel zitten zoals weergegeven in de afbeelding links met uw armen gestrekt en uw rug recht. Buig nu je benen totdat je de roeiarmen met je handen kunt vastpakken.
- (2) Strek nu langzaam je benen en duw je lichaam naar achteren. Houd je bovenlichaam en armen zo stil mogelijk (foto's in het midden en rechts).
- (3) Keer terug naar de startpositie en herhaal de oefening een paar keer.



34 ONDERHOUD

Algemene informatie

Het gebruik van uw roeitrainer veroorzaakt natuurlijk slijtage. Dit vereist regelmatige verzorging en onderhoud. Onder normale omstandigheden en bij normaal gebruik is uw roeitrainer onderhoudsvrij. Het is echter de verantwoordelijkheid van de gebruiker om deze onderdelen periodiek te inspecteren op slijtage die de prestaties beïnvloedt.

Houd er rekening mee dat de prestaties van uw roeitrainer aanzienlijk kunnen verminderen door de invloed van omgevingsfactoren. Stel uw roeimachine niet gedurende lange tijd bloot aan extreme hitte of extreme kou, aangezien dit de prestaties kan beïnvloeden.

Elke wijziging aan de originele onderdelen, materialen of constructie van de roeimachine kan de prestaties aanzienlijk verminderen. Hetzelfde geldt bij sterke vervuiling of misbruik.

Gebruik voor de reiniging geen agressieve schoonmaakmiddelen, maar verwijder vuil en stof met een zachte, licht vochtige doek.

Onderhoud

De veiligheid en functionaliteit van uw roeitrainer kan alleen worden behouden met regelmatig onderhoud en zorg. Let vooral op de volgende punten:

- Ga op de stoel zitten en trek aan de hendel om te controleren of de watertank trainingsweerstand genereert en de stoel gelijkmatig en soepel over de rail rolt.
- Het water in de watertank moet regelmatig worden gecontroleerd en ongeveer elke 4-6 maanden worden ververs met een waterzuiveringstablet zoals natriumchloride (max. 56% chloor). Gebruik nooit zwembadchloor (90% chloor) of chloorbleekmiddel! Het gebruik van deze producten kan het apparaat beschadigen en leidt tot onmiddellijk verlies van garantie en garantieclaims.
- Maak het waterreservoir regelmatig schoon. Gebruik geen schoonmaakmiddelen die methylnalcohol, chloor, bleekmiddel of ammoniak bevatten.
- Reinig de rolgeleiders van de rail met een zachte, eventueel licht vochtige doek.
- Smeer een beetje smeermiddel (olie) op een papieren handdoek, tissue of een schone doek. Gebruik het om de rail waarin de rollen bewegen te smeren. Veeg vervolgens overtollige olie weg.

Probleemoplossen

- (1) Apparaat piept bij gebruik
Draai de bouten op het piepende gewricht los en smeer op die plek wat vet.
- (2) Computer toont niets op het display
Plaats nieuwe batterijen. Zorg ervoor dat de batterijen met de juiste polariteit zijn geplaatst.
- (3) Computerscherm is gedimd
Plaats nieuwe batterijen
- (4) Niets op het display wanneer u uw training start
Controleer naast de correct geplaatste batterijen ook de stekerverbindingen.

Instructies voor verwijdering:

- (1) Dit product wordt verzonden in een verpakking ter bescherming tegen transportschade. De verpakkingsmaterialen zijn gemaakt van grondstoffen die gerecycled kunnen worden. Gooi deze materialen apart weg.
- (2) Als u afstand wilt doen van dit product, voer het dan af volgens de geldende voorschriften. Informatie kunt u verkrijgen bij het gemeentehuis.
- (3) Batterijen horen niet bij het huisvuil! Gooi batterijen op een milieuvriendelijke manier weg en voer ze op een correcte manier af in het belang van het milieu. Uw lokale administratie zal u informeren over de inzamelpunten en openingstijden.

35 GARANTIE EN SERVICE

L.A. Sports GmbH & Co. KG verleent u een garantie van twee (2) jaar op dit product vanaf de aankoopdatum in overeenstemming met onze garantiebepalingen en de toepasselijke wettelijke voorschriften. Deze garantie is alleen van toepassing op eerste kopers in de detailhandel en is niet overdraagbaar.

Ondanks de uitgebreide kwaliteitscontroles en het gebruik van hoogwaardige materialen kunnen er in uitzonderlijke gevallen defecten aan dit product optreden. Binnen de garantieperiode zullen wij eventuele gebreken die aantoonbaar het gevolg zijn van materiaal- of fabricagefouten, kosteloos verhelpen. Verdere of andere aanspraken, in het bijzonder tot vergoeding van schade die niet aan het product zelf is veroorzaakt, zijn uitgesloten.

De garantie dekt geen schade veroorzaakt door natuurlijke slijtage, commercieel gebruik, oneigenlijk gebruik, onjuiste bediening, gebrek aan zorg, onjuiste installatie en opslag, niet-naleving van de gebruiksaanwijzing, evenals overmacht of andere invloeden van buitenaf. De garantie vervalt indien reparaties of ingrepen worden uitgevoerd door personen die daartoe niet bevoegd zijn.

Garantieclaims moeten binnen de garantieperiode worden ingediend. Het volledig ingevulde garantiecertificaat en het aankoopbewijs moeten bij het apparaat worden gevoegd. Het apparaat moet altijd in de originele verpakking naar het servicecentrum worden gestuurd.

Neem voor het bestellen van reserveonderdelen contact op met ons servicecentrum via de volgende contactmogelijkheden, waarvoor dank:

- per e-mail naar SERVICE@LA-SPORTS.DE
- via ons contactformulier op <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- via WhatsApp-bericht naar 02204 - 304616 (scannen van de aangrenzende QR-code met uw smartphone leidt u rechtstreeks naar een WhatsApp-bericht naar ons servicecentrum)

Neem voor andere garantieclaims of storingen contact op met uw verkooppunt.

La Sports

WhatsApp Unternehmens-Account



36 BEDRIJFSINFORMATIE

L.A Sports GmbH & Co. KG
Rathenastr. 4
51427 Bergisch Gladbach
Duitsland

37 (PL) INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Gratulujemy zakupu tego wysokiej jakości urządzenia fitness. To urządzenie zostało sprawdzone i zatwierdzone przez uznane placówki kontrolne i testowe. Testy te są przeprowadzane w trosce o jakość i bezpieczeństwo Twojego treningu.

Prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi. Instrukcja obsługi jest integralną częścią produktu. Dlatego należy zachować ostrożność i zachować je wraz z opakowaniem na późniejsze pytania. W przypadku przekazania produktu osobom trzecim, należy zawsze dołączyć instrukcję obsługi.



Należy pamiętać, że zakupiłeś urządzenie do normalnego użytku domowego (EN ISO 20957, klasa HC). To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku komercyjnego i dlatego nie jest przeznaczone do obciążeń takich, jakie występują w studiach fitness.

Abyś mógł cieszyć się tym produktem przez długi czas, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i pielęgnacji. Ze względu na małe części ten produkt nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej trzeciego (3) roku życia.

Informacje: Wymiary nowego wioślarza to około (dł.) 195,6 cm x (szer.) 51,8 cm x (wys.) 52 cm po złożeniu i około (dł.) 73,6 cm x (szer.) 51,8 cm x (wys.) 105 cm po złożeniu. fałdowy. Urządzenie waży około 30 kg (35 kg) bez (z) opakowania.

38 INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA



- a) Proszę przestrzegać niniejszej instrukcji obsługi i zachować ją!
- b) Przeczytaj i postępuj zgodnie z instrukcją użytkownika i wszystkimi innymi informacjami przed złożeniem i użyciem urządzenia. Bezpieczne użytkowanie urządzenia można osiągnąć tylko wtedy, gdy jest ono prawidłowo zmontowane i prawidłowo używane. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy urządzenia są świadomi ostrzeżeń i środków ostrożności.
- c) Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, aby zidentyfikować i zapobiec zagrożeniom dla zdrowia. Zalecenia lekarza są miarodajne w odniesieniu do częstości tętna, ciśnienia krwi lub poziomu cholesterolu.
- d) Zwracaj uwagę na sygnały swojego ciała. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może zagrażać Twojemu zdrowiu. Jeśli odczuwasz ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, ekstremalną duszność, zawroty głowy lub oszołomienie w dowolnym momencie treningu, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
- e) Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- f) Używaj urządzenia na stabilnej, równej i poziomej powierzchni z pokrowcem ochronnym na podłogę lub dywan. Odległość bezpieczeństwa powinna wynosić co najmniej 1 m dookoła. Wyrównaj nierówne podłogi.
- g) Przed użyciem należy każdorazowo sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone. Bezpieczeństwo urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ono regularnie sprawdzane.
- h) Używaj urządzenia tylko zgodnie ze specyfikacją. Jeśli podczas montażu lub kontroli znajdziesz uszkodzoną część lub usłyszysz nietypowe dźwięki podczas korzystania z urządzenia, przestań go używać, aż problem zostanie rozwiązany.
- i) Zawsze noś odpowiednią odzież podczas ćwiczeń. Unikaj luźnej odzieży, która mogłaby zostać wciągnięta w ruchome części urządzenia do ćwiczeń.
- j) Urządzenie zostało przetestowane, norma EN ISO 20957, klasa HC. Przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie jest przystosowane do maksymalnego obciążenia wagowego 135 kg. Układ hamulcowy działa niezależnie od prędkości.
- k) Urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- l) W przypadku problemów i/lub roszczenia gwarancyjnego wyślij e-mail na adres SERVICE@LA-SPORTS.DE lub skorzystaj z naszego formularza kontaktowego na stronie <https://la-sports.de/kundenservice/> lub skontaktuj się z nami za pośrednictwem WhatsApp pod numerem +49 2204 304616.
- m) Upewnij się, że sala szkoleniowa jest dobrze wentylowana. Unikaj jednak przeciągów.

- n) Urządzenie nadaje się do treningu mięśni górnej części ciała, ramion i nóg oraz do poprawy ogólnej wytrzymałości i spalania tkanki tłuszczowej.

39 ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Przed pierwszym użyciem nowego urządzenia sprawdź, czy poszczególne części są kompletne i nienaruszone. Proszę zapoznać się z rysunkami A i B w załączniku.

Proszę sprawdzić produkt z poniższą listą części pod kątem kompletności. Jeśli pomimo naszych kontroli jakości brakuje poszczególnych części, prosimy o kontakt z naszym centrum serwisowym przez e-mail (SERVICE@LA-SPORTS.DE) za pomocą naszego formularza kontaktowego na stronie: <https://la-sports.de/kundenservice/> lub przez WhatsApp pod numerem +49 2204 304616.

Nr	Opis	Ilość
A	Wioślarz wodny złożony	1
B	Siedzisko na kółkach	1
C	Pompa wodna	1
D	Stoper/amortyzator do siedziska	2
E	Śruba imbusowa	2
F	Klucz imbusowy	1

Uwaga: Niektóre części są już wstępnie zmontowane, proszę zwrócić uwagę na etapy montażu opisane poniżej. Oznaczenia elementów pokazanych w widoku rozstrzelonym (B) są następujące:

Nr	Opis	#	Nr	Opis	#
1	Szyna przednia	2	48	Mocowanie prawego paska	1
2	Szyna tylna lewa	1	49	Uchwyt wspornika	1
3	Szyna tylna prawa	1	50	Blok blokujący do siedzenia	4
4	Płyta łącząca szynę	1	51	Mała rolka	4
5	Prawy filar	1	52	Wspornik kółka do siedzenia	4
6	Lewa kolumna	1	53	Rolka siedzenia	4
7	Górna płyta	1	54	Podkładki pod stopy	4
8	Talerz na zbiornik na wodę	1	55	Plastikowy dysk	1
9	Płyta mocująca siedzisko	1	56	Uchwyt	2
10	Płytki łącząca U	1	57	Krawędź	2
11	Pedał	1	58	Opis	1
12	Płytki przyłączeniowa przednia lewa	1	59	Uchwyt PCV	1
13	Płytki przyłączeniowa przednia prawa	1	60	Siedziba	1
14	Tylna płyta przyłączeniowa	1	61	Pasek na stopy	2
15	Lewa płyta przyłączeniowa stała	1	62	Wkładka EVA	1
16	Prawa płyta przyłączeniowa stała	1	63	Zespół zwijacza	1
17	Uchwyt na tablet/telefon	1	64	Górna obudowa	1
18	Pasek U	1	65	Ośłona po lewej	1
19	Wał koła pasowego	1	66	Ośłona po prawej	1
20	Krażek linowy	1	67	Pompa wodna	3
21	Nakrętka cylindra M6	4	68	Śruba imbusowa	2
22	Długi wał	1	69	Śruba imbusowa	4
23	Wałek wałka siedziska	2	70	Śruba imbusowa fl.	1
24	Kołek mocujący	1	71	Śruba imbusowa	4
25	Uchwyt pręta	1	72	Śruba imbusowa	20
26	Spód zbiornika na wodę	1	73	Śruba imbusowa	2
27	Górna część zbiornika na wodę	1	74	Śruba imbusowa fl.	6
28	Wiosłować	1	75	Śruba imbusowa fl.	4
29	Uszczelka zbiornika wody	1	76	Śruba imbusowa fl.	3
30	Gumowa uszczelka	1	77	Śruba sześciokątna	4
31	Plastikowe zapasy	1	78	Wkręt do drewna z łbem sześciokątnym	6
32	Plastikowe koło pasowe	1	79	Śruba imbusowa	1
33	Plastikowy rękaw	6	80	Śruba imbusowa	2
34	Plastikowa osłona 2	2	81	Śruba imbusowa	12

Nr	Opis	#	Nr	Opis	#
35	Małe koło pasowe	1	82	Śruba imbusowa	12
36	Podnóżek	2	83	Tapicerka śrubowa Phillips	8
37	Regulacja pedału	2	84	Śruba z łbem wpuszczanym Phillips	1
38	Podnóżek kolumny	2	85	Śruba Phillips	26
39	Wałek PU	4	86	Nakrętka nylonowa	12
40	Obudowa z PCV	2	87	Nakrętka nylonowa	12
41	Obudowa PCV 2	2	88	Nakrętka nylonowa	2
42	Obudowa z PCV 3	4	89	Nakrętka Unii	37
43	Obudowa z PCW 4	1	90	Nakrętka sześciokątna	24
44	Obudowa z PCV 5	1	91	Płyta perforowana	4
45	Uszczelka olejowa	1	92	Płyta perforowana	1
46	Korek zbiornika wody	1	93	Pierścień zabezpieczający do wału	1
47	Mocowanie lewego pasma	1	94	Pierścień zabezpieczający do wału	1

40 INSTRUKCJE SKŁADANIA

Ogólne informacje dotyczące montażu

- Przed przystąpieniem do montażu produktu należy dokładnie zapoznać się z etapami montażu i spojrzeć na widok w stanie rozłożonym.
- Usuń wszystkie materiały opakowaniowe, a następnie umieść poszczególne części na czystej powierzchni. Daje to przegląd i ułatwia montaż. Użyj podkładu, aby zabezpieczyć powierzchnię montażową przed brudem lub zarysowaniami.
- Teraz skorzystaj z listy części, aby sprawdzić, czy wszystkie komponenty są obecne. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych przed zakończeniem montażu.
- Należy pamiętać, że podczas używania narzędzi i prac ręcznych zawsze istnieje ryzyko obrażeń. Dlatego należy zachować ostrożność i ostrożność podczas instalacji produktu.
- Zapewnij bezpieczne środowisko pracy, np. nie zostawiaj leżących narzędzi. Materiał opakowaniowy należy usuwać w taki sposób, aby nie powstało z niego żadne niebezpieczeństwo. Foliowe lub plastikowe torby stwarzają ryzyko zadławienia się dzieci.
- Po zmontowaniu produktu zgodnie z instrukcją montażu, upewnij się, że wszystkie śruby, śruby i nakrętki są prawidłowo zainstalowane i dokręcone.
- W razie potrzeby umieść pod produktem matę ochronną (nie wchodzi w zakres dostawy), aby chronić podłogę, ponieważ nie można wykluczyć, że np. gumowe nóżki pozostawią ślady.
- Potrzebujesz powierzchni ok. 2 x 3 m do montażu.
- WAŻNE: Pomimo naszej intensywnej kontroli jakości, może dojść do uszkodzenia zbiornika na wodę urządzenia, np. w wyniku transportu. Dlatego należy zwrócić uwagę na przeciekającą lub kapiącą wodę podczas pierwszego napełniania i umieścić pod spodem odpowiednie naczynie zbiorcze, aby chronić podłogę. Jeśli Twój zbiornik na wodę jest uszkodzony, skontaktuj się z naszym centrum serwisowym.

Etapy montażu

Wyjmij złożoną maszynę do wiosłowania z pudełka i umieść ją na powierzchni montażowej. Następnie ostrożnie rozłóż wioślarz i połóż go płasko na ziemi.

Nasza sugestia, aby uniknąć możliwych punktów zaciskania (patrz rysunek 1): Aby rozłożyć wioślarz, chwyć okrągły pręt (N) dolnej części, a następnie ostrożnie podnieś tylną szynę (M).

Następnie wsuń siedzisko (B) na tylną szynę (M), a następnie przykręć ograniczniki siedzenia (D) do tylnej szyny (M) za pomocą śrub z łbem gniazdowym (E), jak pokazano.

Otwórz wyświetlacz komputera, aby widzieć go wyraźnie, siedząc na wioślarzu. W zestawie znajduje się osobny, regulowany uchwyt do korzystania z własnego urządzenia, takiego jak telefon lub tablet, który można łatwo przymocować, jeśli chcesz (patrz rysunek 2).

Twój nowy wodny wioślarz jest teraz w pełni zmontowany.

41 INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA

Poniżej przedstawiono różne ustawienia i możliwości zastosowania nowego wioślarza wodnego.

Uwaga: Wbudowany odbiornik do bezprzewodowej transmisji wartości tętna

Ten wodny wioślarz jest wyposażony w odbiornik do bezprzewodowej transmisji wartości tętna za pomocą pasa piersiowego. Pas piersiowy nie wchodzi w zakres dostawy.

Napełnij i opróżnij zbiornik na wodę

- (1) Zdejmij korek (G) z górnej części zbiornika na wodę.
- (2) Napełnij zbiornik, jak pokazano na rysunku 3 „Rys. 1”. Włóż elastyczny wąż z pompy (C) do zbiornika. Nalej wody do wiadra lub innego odpowiedniego pojemnika. Następnie napełnij zbiornik za pomocą dołączonej pompy syfonowej (C).
Użyj skali z boku zbiornika na wodę, aby napełnić żądaną ilość wody. Nie dolewaj wody do zbiornika powyżej znaku maksymalnego napełnienia.
Ilość wody w zbiorniku określa opór treningowy wioślarza. Na przykład poziom 1 oznacza lekki opór podczas treningu, a poziom 6 oznacza opór podczas intensywnego treningu.
- (3) Opróżnij zbiornik, trzymając stałą rurkę pompy (C) w zbiorniku i prowadząc elastyczny wąż do wiadra lub innego odpowiedniego pojemnika (patrz Rysunek 3 „Rys. 2”). Następnie za pomocą dołączonej pompy syfonowej (C) przepompuj wodę ze zbiornika do wiadra lub innego odpowiedniego pojemnika.
- (4) Następnie ponownie zamknij zbiornik korkiem (G). Wytrzyj wodę, która mogła się rozlać szmatką lub podobnym przedmiotem.

Ogłoszenie:

- Zbiornik napełniać wyłącznie wodą z kranu, a nie studzienną lub deszczową. Jeśli woda z kranu nie jest dostępna, użyj wody destylowanej i dodaj tabletkę do oczyszczania wody. Nigdy nie używaj chloru do basenów ani wybielaczy chlorowych! Przestrzegać wskazówek dotyczących konserwacji i napraw.
- Woda ze zbiornika nie nadaje się do spożycia przez ludzi lub zwierzęta. Proszę wyrzucić wodę po opróżnieniu zbiornika.

Składanie i przechowywanie

Twój wioślarz z łatwością składa się do przechowywania, które zajmuje niewiele miejsca, a następnie stoi pionowo, jak pokazano na rysunku 4.

Aby złożyć, najpierw przesuń siedzenie (B) do końca tylnej szyny, aby zapobiec jego obniżeniu podczas składania i spowodowaniu obrażeń lub uszkodzeń.

Następnie chwyć wioślarz za środkowy okrągły pręt (N) w dolnej części i delikatnie podciągnij środek wioślarza. Wioślarz składa się teraz automatycznie i dzięki temu można go przechowywać, aby zaoszczędzić miejsce.

- Przechowuj wioślarz w czystym i suchym miejscu.
- Wyjmij baterie z komputera, jeśli nie będzie używany przez jeden (1) rok lub dłużej.
- Opróżnij zbiornik na wodę, jeśli nie zamierzasz używać wioślarza dłużej niż jeden (1) miesiąc

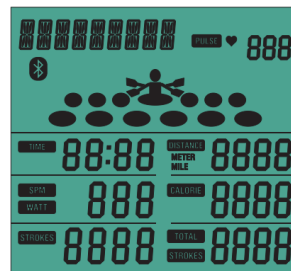
Transport

Twój wioślarz jest wyposażony w kółka transportowe z przodu jednostki przedniej ze zbiornikiem wody dla łatwego transportu. Aby przemieścić wioślarz za pomocą kół transportowych, po prostu przymocuj go do tylnej belki poprzecznej, jak pokazano na rysunku 5, i poprowadź go dożądanego miejsca instalacji. Następnie ostrożnie odłóż.

Komputer

Po włożeniu baterii (4 sztuki baterii AA 1,5V - proszę nie używać akumulatorów, ponieważ mogą nie zmieścić się w komorze baterii ze względu na ich zwykle większy rozmiar) lub włączeniu komputera, wyświetlacz LCD zapala się i sprawdza wszystkie opcje wyświetlania przez około dwie (2) sekundy i emituje sygnał dźwiękowy.

Upewnij się, że wkładasz baterie z zachowaniem prawidłowej biegunowości, jak pokazano. Przewody jezdne muszą dotykać biegunów, aby zapewnić bezproblemowe zasilanie. Następnie zamknij pokrywę komory baterii z tyłu komputera.



UWAGA: Jeśli wyświetlacz nic nie pokazuje po włożeniu prawidłowej baterii, wyjmij baterię i odczekaj około 15 sekund przed ponownym włożeniem, jak opisano powyżej.

Sprawdź, czy zużyty akumulator ma jeszcze wystarczający zapas. W razie wątpliwości wymień baterię i ponownie sprawdź komputer. Jeśli nadal nic nie widać na wyświetlaczu, skontaktuj się z naszym centrum serwisowym pod adresem e-mail SERVICE@LA-SPORTS.DE.

Dołączony komputer można łatwo obsługiwać podczas treningu. Poszczególne wartości treningowe są pokazywane na wyświetlaczu LCD. Czas treningu, dystans, liczba spalonych kalorii (przybliżona), prędkość/wat, liczba rzędów podczas treningu i całkowita liczba rzędów od momentu zainstalowania baterii oraz tętno (opcjonalnie, mierzone za pomocą paska na klatkę piersiową z transmisją Bluetooth). mierzony od początku treningu. Wszystkie wartości zaczynają się od zera.

Komputer można uruchomić przez naciśnięcie przycisku lub uruchamia się automatycznie zaraz po rozpoczęciu treningu. Komputer początkowo zapisze ostatnio wyświetlane wartości czasu, liczby ruchów, spalonych kalorii i dystansu, dzięki czemu możesz kontynuować sesję treningową, jeśli chcesz. Komputer wyłącza się automatycznie (auto on/off) po około 4 minutach od zakończenia treningu.

Komputer został przetestowany i zatwierdzony zgodnie z obowiązującymi normami EMC. Jednak nadal możliwe jest, że wyświetlacz pokaże błędny odczyt z powodu wyładowania elektrostatycznego. Może to prowadzić do niepożądanych resetów i nieprawidłowych wartości. W takim przypadku komputer należy ponownie uruchomić, prawidłowo wyjmując i ponownie wkładając baterie.

Funkcje komputera

Naciskając przycisk wyboru (MODE) możesz dowolnie wybrać dowolną dostępną funkcję. Odpowiednia wartość jest pokazana na wyświetlaczu. Na wyświetlaczu pokazywane jest również oznaczenie wybranej funkcji. Naciśnięcie przycisku wyboru na dłużej niż trzy (3) sekundy spowoduje zresetowanie wszystkich wartości do zera (0).

Za pomocą przycisków w górę (UP), w dół (DOWN) i resetowania można wprowadzić wartość docelową, którą można potwierdzić przyciskiem wyboru (MODE). Jeśli bezpośrednio naciśniesz przycisk wyboru, możesz pominąć różne kroki. Po ustawieniu wszystkich wartości docelowych możesz rozpocząć trening po prostu pociągając za uchwyt.

Możesz ustawić wartości docelowe dla więcej niż jednej funkcji. Gdy tylko osiągnięty zostanie pierwszy cel, rozlega się sygnał dźwiękowy. Ta lub inne wartości docelowe są kontynuowane w tym czasie, więc nie musisz przerywać treningu.

— Tryb cichy

Wyświetlacz włącza się automatycznie po pierwszym naciśnięciu klawisza lub na początku treningu. Wyświetlacz wyłącza się automatycznie około 4 minuty po zakończeniu treningu lub po ostatnim naciśnięciu przycisku, aby zaoszczędzić cenną energię. Jednak dane treningowe pozostają zapisane i pojawiają się ponownie na wyświetlaczu, gdy tylko trening będzie kontynuowany.

— Czas (TIME)

Zintegrowany stoper odlicza czas od 00:00 do 99:59 w jednosekundowych odstępach na początku treningu. Jeśli ustawisz wartość docelową między 1:00 a 99:00, po jej osiągnięciu zostanie wygenerowany sygnał lub ton. Aby wybrać funkcję, naciśnij przycisk kilkakrotnie, aż na wyświetlaczu pojawi się „CZAS”.

— Odległość (DIST)

Zintegrowany licznik odległości zlicza pokonany dystans w km do maksymalnie 9990 km na początku sesji treningowej. Jeśli ustawisz wartość docelową, po jej osiągnięciu zostanie wygenerowany sygnał lub ton. Aby wybrać funkcję, naciśnij przycisk kilkakrotnie, aż na wyświetlaczu pojawi się „DIST”.

— Zużycie kalorii (CAL)

Zintegrowany licznik przybliżonego zużycia kalorii zlicza liczbę spalonych kalorii do maksymalnie 9990 na początku sesji treningowej. Jeśli ustawisz wartość docelową, po jej osiągnięciu zostanie wygenerowany sygnał lub ton. Ta funkcja informuje o przybliżonej liczbie kalorii spalonych podczas ćwiczeń. Jednak ta specyfikacja jest niezależna od wybranej intensywności. Aby wybrać funkcję, naciśnij przycisk kilkakrotnie, aż na wyświetlaczu pojawi się „CAL”.

Informacje te stanowią jedynie wskazówkę i służą do porównania wyników osiągniętych w kilku jednostkach treningowych.

— Prędkość (SPM)

Zintegrowany pomiar prędkości mierzy prędkość na początku treningu do maksymalnie 999. Ten wyświetlacz zmienia się ze wskazaniem watów (WATT) co pięć (5) sekund.

- Liczba uderzeń (STROKES)
Zintegrowany licznik uderzeń wiosłowania zlicza liczbę uderzeń wiosłowania do 9999 na początku sesji treningowej. Ten wyświetlacz zmienia się co pięć (5) sekund z całkowitą liczbą ruchów w rzędzie (TOTAL STROKES).
Jeśli ustawisz wartość docelową, po jej osiągnięciu zostanie wygenerowany sygnał lub ton. Aby wybrać funkcję, naciśnij przycisk kilkakrotnie, aż na wyświetlaczu pojawi się „STROKES”.
- Całkowita liczba uderzeń (TOTAL STROKES)
Wbudowany licznik całkowitej liczby uderzeń liczy do 9999 uderzeń od ostatniego włożenia nowych baterii do komputera. Ten wyświetlacz zmienia się co pięć (5) sekund ze wskazaniem liczby uderzeń od rozpoczęcia treningu (STROKES).
- Tętno (PULSE) z paskiem na klatkę piersiową (opcjonalnie)
Ta funkcja pokazuje aktualną liczbę uderzeń serca na minutę (BPM = uderzenia na minutę) w przedziale od 30 do 230 uderzeń na minutę – pod warunkiem, że nosisz pasek na klatkę piersiową do przesyłania tętna i jest on podłączony do komputera przez Bluetooth.
Jeśli ustawisz docelowe tętno w zakresie od 30 do 230 uderzeń na minutę, po osiągnięciu lub przekroczeniu zostanie wygenerowany sygnał dźwiękowy.
Ta informacja jest jednak tylko wskazówką; na przykład lekarz może zlecić dokładniejszy pomiar.

Funkcje przycisków

- Bluetooth
Naciśnij przycisk z ikoną Bluetooth, aby połączyć komputer z komponentami obsługującymi technologię Bluetooth, takimi jak czujnik tętna. Komputer wykorzystuje nadajnik lub odbiornik radiowy 5.3K.
- Tryb (MODE)
Wybierz ten przycisk, aby potwierdzić wszystkie wpisy. Użyj również przycisku, aby wybrać spośród wpisów dla różnych wartości docelowych.
Przytrzymanie tego przycisku przez ponad trzy (3) sekundy spowoduje zresetowanie wartości docelowej.
- INTERWAŁ NIESTANDARDOWY (INTERVAL CUSTOM)
Za pomocą tego przycisku możesz wybrać trening interwałowy, w którym naprzemiennie występują czasy treningu i przerwy.
- ODZYSKIWANIE (RECOVERY)
Po wykryciu sygnału tętna (ten program wymaga noszenia pasa na klatkę piersiową), naciśnij ten przycisk, aby wyświetlić stan regeneracji tętna po treningu.
Informacje są używane tylko do porównywania różnych jednostek treningowych lub interwałów pomiarowych.
- W górę (UP)
Naciśnij przycisk UP, aby zwiększyć wartości treningu. Przytrzymaj przycisk, aby szybciej zwiększać wartości. Aby obniżyć wartości, które mają być ponownie wprowadzone, naciśnij przycisk W UP, aż wartości zaczną się ponownie od początku.
- START/STOP
Naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć lub zatrzymać trening.
- RESETUJ (RESET)
W trybie wprowadzania naciśnij i przytrzymaj ten klawisz przez 2 sekundy, aby usunąć wszystkie informacje.

Programy szkoleniowe

Tryb ręczny

Jak tylko sygnał prędkości zostanie wprowadzony w trybie gotowości, możesz uruchomić tryb ręczny. Następnie brzęczyk brzmi przez 1 sekundę. Alternatywnie naciśnij przycisk trybu w trybie gotowości. Komputer wyświetli MANUAL, teraz ponownie naciśnij przycisk trybu, brzęczyk zabrzmi przez jedną sekundę i uruchomi się tryb ręczny (patrz sąsiednie zdjęcie). Liczony jest czas, dystans, kalorie, tętno, prędkość, waty, całkowita liczba ruchów wiosłowania i liczba ruchów wiosłowania.



Po 4 minutach braku ruchu lub naciśnięcia klawisza komputer wraca do trybu uśpienia. Naciśnij przycisk start/stop, aby wstrzymać lub ponownie uruchomić ćwiczenie. Jeśli naciśniesz inny klawisz w ciągu 4 minut od naciśnięcia klawisza stop, komputer również przejdzie w tryb uśpienia.

Tryb interwałowy

W trybie gotowości naciśnij przycisk trybu, a następnie naciśnij przycisk w górę, aby wybrać funkcję interwału. W zależności od wyboru na wyświetlaczu pojawiają się następujące ekrany. Wybierz żądany typ ćwiczenia, naciskając przycisk trybu i rozpocznij ćwiczenie, naciskając przycisk start/stop.

- 10/20 – trening 10 sekund/odpoczynek 20 sekund
- 20/10 – trening 20 sekund/odpoczynek 10 sekund
- NIESTANDARDOWY – W trybie CUSTOM można indywidualnie ustawić czas treningu i przerw za pomocą przycisków trybu i UP.



Programy docelowe

W trybie gotowości naciśnij przycisk Tryb, a następnie przycisk W UP, aż na wyświetlaczu pojawi się ikona TARGET pokazana obok.



Program czasowy

Teraz ponownie naciśnij przycisk trybu, a następnie przycisk UP, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol programu czasowego pokazany po prawej stronie. Następnie ustaw żądany czas i potwierdź go. Możesz rozpocząć trening od razu, naciskając przycisk start/stop.



Program odległości

Teraz ponownie naciśnij przycisk trybu, a następnie przycisk UP, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol programu odległości pokazany po prawej stronie. Następnie ustaw żądaną odległość i potwierdź ją. Możesz rozpocząć trening od razu, naciskając przycisk start/stop.



Program kaloryczny

Teraz ponownie naciśnij przycisk trybu, a następnie przycisk GÓRA, aż na wyświetlaczu pojawi się ikona programu kalorii pokazana po prawej stronie. Następnie ustaw żądaną liczbę kalorii i potwierdź. Możesz rozpocząć trening od razu, naciskając przycisk start/stop.



Program wiosłarski

Teraz naciśnij ponownie przycisk trybu, a następnie przycisk UP, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol programu wiosłarskiego pokazany po prawej stronie. Następnie ustaw żądaną liczbę ruchów wiosłowania i potwierdź je. Możesz rozpocząć trening od razu, naciskając przycisk start/stop.



Program impulsowy

Teraz ponownie naciśnij przycisk trybu, a następnie przycisk UP, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol programu pomiaru tętna pokazany po prawej stronie. Następnie ustaw i potwierdź żądane docelowe tętno. Możesz rozpocząć trening od razu, naciskając przycisk start/stop.



W każdym trybie ruchu dostosowuje częstotliwość migania wyświetlacza zgodnie z częstotliwością ruchu steru (jeśli ruch jest szybszy, wyświetlacz zmienia się szybciej). Gdy sygnał ustanie, animacja się zatrzyma (patrz rysunek obok).

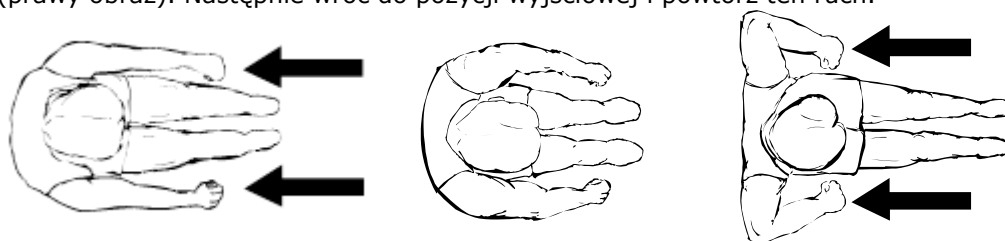


42 INSTRUKCJE ĆWICZEŃ

Wioślarstwo to niezwykle efektywna forma ćwiczeń. Wzmacnia zarówno układ sercowo-naczyniowy, jak i większość głównych grup mięśni, takich jak plecy, rdzeń, ramiona, biodra i nogi.

Prosty ruch wiosłowania

- (1) Usiądź na siedzeniu i połóż stopy na podnóżkach. Zamocuj stopy na podnóżkach za pomocą zapięć na rzepy. Następnie chwyć ramiona wiosłarskie.
- (2) Idź do pozycji startowych. Jak pokazano, ramiona są rozciągnięte, a nogi zgięte (zdjęcie po lewej).
- (3) Odepchnij się nogami do tyłu. Jednocześnie wyciągnij ręce do tyłu (środkowa ilustracja).
- (4) Kontynuuj ten ruch, aż będziesz już lekko odchylony do tyłu. Przyciągnij ręce do ciała, gdy to robisz (prawy obraz). Następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ten ruch.

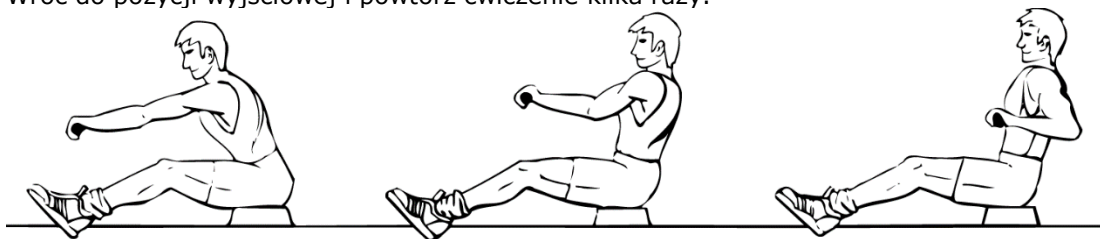


Specjalne pociągi wiosłarskie

Wiosłuj tylko rękami

To ćwiczenie skupia się na treningu mięśni ramion, barków, pleców i tułowia.

- (1) Jak pokazano na rysunku po lewej stronie, usiądź na siedzeniu z nogami prawie wyprostowanymi, pochyl się do przodu i chwyć ręce wiosłarszy.
- (2) Teraz powolnym i kontrolowanym ruchem odchyl się do tyłu i przyciągnij ręce do klatki piersiowej (obraz środkowy i prawy).
- (3) Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie kilka razy.



Wiosłowanie tylko nogami

To ćwiczenie skupia się na treningu mięśni nóg i pleców.

- (1) Usiądź na siedzeniu, jak pokazano na rysunku po lewej, z wyprostowanymi ramionami i wyprostowanymi plecami. Teraz zegnij nogi, aż będziesz mógł chwycić rękami ramiona wiosłowania.
- (2) Teraz powoli wyprostuj nogi i wypchnij ciało do tyłu. Trzymaj górną część ciała i ramiona tak nieruchomo, jak to możliwe (zdjęcia pośrodku i po prawej).
- (3) Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie kilka razy.



43 KONSERWACJA I PIELEGNACJA

Informacje ogólne

Korzystanie z wioślarza w naturalny sposób spowoduje zużycie. Wymaga to regularnej pielęgnacji i konserwacji. W normalnych warunkach i podczas użytkowania Twój wioślarz nie wymaga konserwacji. Jednak obowiązkiem użytkownika jest okresowe sprawdzanie tych części pod kątem zużycia, które wpłynie na wydajność.

Pamiętaj, że osiągi Twojego wioślarza mogą być znacznie zmniejszone pod wpływem warunków środowiskowych. Nie wystawiaj wioślarza na nadmierne ciepło lub zimno przez dłuższy czas, ponieważ może to wpłynąć na wydajność.

Wszelkie modyfikacje oryginalnych części, materiałów lub konstrukcji wioślarza mogą znacznie obniżyć wydajność. To samo dotyczy przypadku silnego zabrudzenia lub niewłaściwego użytkowania.

Do czyszczenia nie używaj agresywnych środków czyszczących, ale usuń brud i kurz miękką, lekko wilgotną ściereczką.

Utrzymanie

Bezpieczeństwo i funkcjonalność wioślarza można utrzymać tylko przy regularnej konserwacji i pielęgnacji. Proszę zwrócić szczególną uwagę na następujące punkty:

- Usiądź na siedzisku i pociągnij za uchwyt, aby sprawdzić, czy zbiornik na wodę generuje opór podczas treningu, a siedzisko toczy się równomiernie i płynnie po szynie.
- Woda w zbiorniku musi być regularnie sprawdzana i odświeżana mniej więcej co 4-6 miesięcy za pomocą tabletki do oczyszczania wody, takiej jak chlorek sodu (maks. 56% chloru). Nigdy nie używaj chloru basenowego (90% chloru) ani wybielacza chlorowego! Stosowanie tych produktów może spowodować uszkodzenie urządzenia i prowadzi do natychmiastowej utraty gwarancji i roszczeń z tytułu rękojmi.
- Regularnie czyść zbiornik na wodę. Nie używaj środków czyszczących zawierających alkohol metylowy, chlor, wybielacz lub amoniak.
- Oczyść prowadnice rolkowe szyny miękką, ewentualnie lekko wilgotną ściereczką.
- Rozprowadź niewielką ilość smaru (oleju) na ręczniku papierowym, chusteczce lub czystej szmatce. Użyj go do nasmarowania szyny, w której poruszają się rolki. Następnie zetrzyj nadmiar oleju.

Rozwiązywanie problemów

- (1) Urządzenie piszczy podczas użytkowania
Poluzuj śruby na skrzypiącym złączu i posmaruj to miejsce smarem.
- (2) Komputer nie pokazuje niczego na wyświetlaczu
Włóż nowe baterie. Upewnij się, że baterie są włożone z właściwą polaryzacją.
- (3) Wyświetlacz komputera jest przyciemniony
Włóż nowe baterie
- (4) Nic na wyświetlaczu po rozpoczęciu treningu
Oprócz prawidłowo włożonych baterii sprawdź również połączenia wtykowe.

Instrukcje utylizacji

- (1) Ten produkt jest wysyłany w opakowaniu w celu ochrony przed uszkodzeniem podczas transportu. Materiały opakowaniowe są wykonane z surowców, które można poddać recyklingowi. Prosimy o wyrzucanie tych materiałów oddzielnie.
- (2) Jeśli chcesz rozstać się z tym produktem, zutylizuj go zgodnie z obowiązującymi przepisami. Informacje można uzyskać w urzędzie gminy.
- (3) Baterii nie wolno wyrzucać z odpadami domowymi! Utylizuj baterie w sposób przyjazny dla środowiska i zutylizuj je we właściwy sposób w trosce o środowisko. Lokalna administracja poinformuje Cię o punktach odbioru i godzinach otwarcia.

44 GWARANCJA I SERWIS

Firma L.A. Sports GmbH & Co. KG udziela dwuletniej (2) gwarancji na ten produkt od daty zakupu, zgodnie z naszymi warunkami gwarancji i obowiązującymi przepisami prawa. Niniejsza gwarancja dotyczy wyłącznie nabywców detalicznych po raz pierwszy i nie podlega przeniesieniu.

Pomimo szeroko zakrojonych kontroli jakości i zastosowania wysokiej jakości materiałów, w wyjątkowych przypadkach mogą wystąpić w tym produkcie wady. W okresie gwarancyjnym usuniemy bezpłatnie wszelkie wady, które można udowodnić jako wady materiałowe lub produkcyjne. Dalsze lub inne roszczenia, w szczególności o odszkodowanie za szkody nie wyrządzone samemu produktowi, są wykluczone.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych naturalnym zużyciem, użytkowaniem komercyjnym, niewłaściwym użytkowaniem, nieprawidłową obsługą, nieostrożnością, nieprawidłową instalacją i przechowywaniem, nieprzestrzeganiem instrukcji obsługi, a także siłą wyższą lub innymi czynnikami zewnętrznymi. Gwarancja traci ważność, jeśli naprawy lub interwencje zostaną wykonane przez osoby nieuprawnione do tego.

Roszczenia gwarancyjne należy zgłaszać w okresie gwarancyjnym. Do urządzenia należy dołączyć w pełni wypełniony certyfikat gwarancyjny oraz dowód zakupu. Urządzenie należy zawsze wysłać do serwisu w oryginalnym opakowaniu.

W celu zamówienia części zamiennych prosimy o kontakt z naszym serwisem korzystając z poniższych opcji kontaktu, dziękujemy:

- e-mailem na adres SERVICE@LA-SPORTS.DE
- za pośrednictwem naszego formularza kontaktowego na <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- przez wiadomość WhatsApp pod numer 02204 - 304616 (zeskanowanie sąsiedniego kodu QR za pomocą smartfona doprowadzi Cię bezpośrednio do wiadomości WhatsApp do naszego centrum serwisowego)

W przypadku innych roszczeń gwarancyjnych lub usterek prosimy o kontakt z punktem sprzedaży.

La Sports

WhatsApp Unternehmens-Account

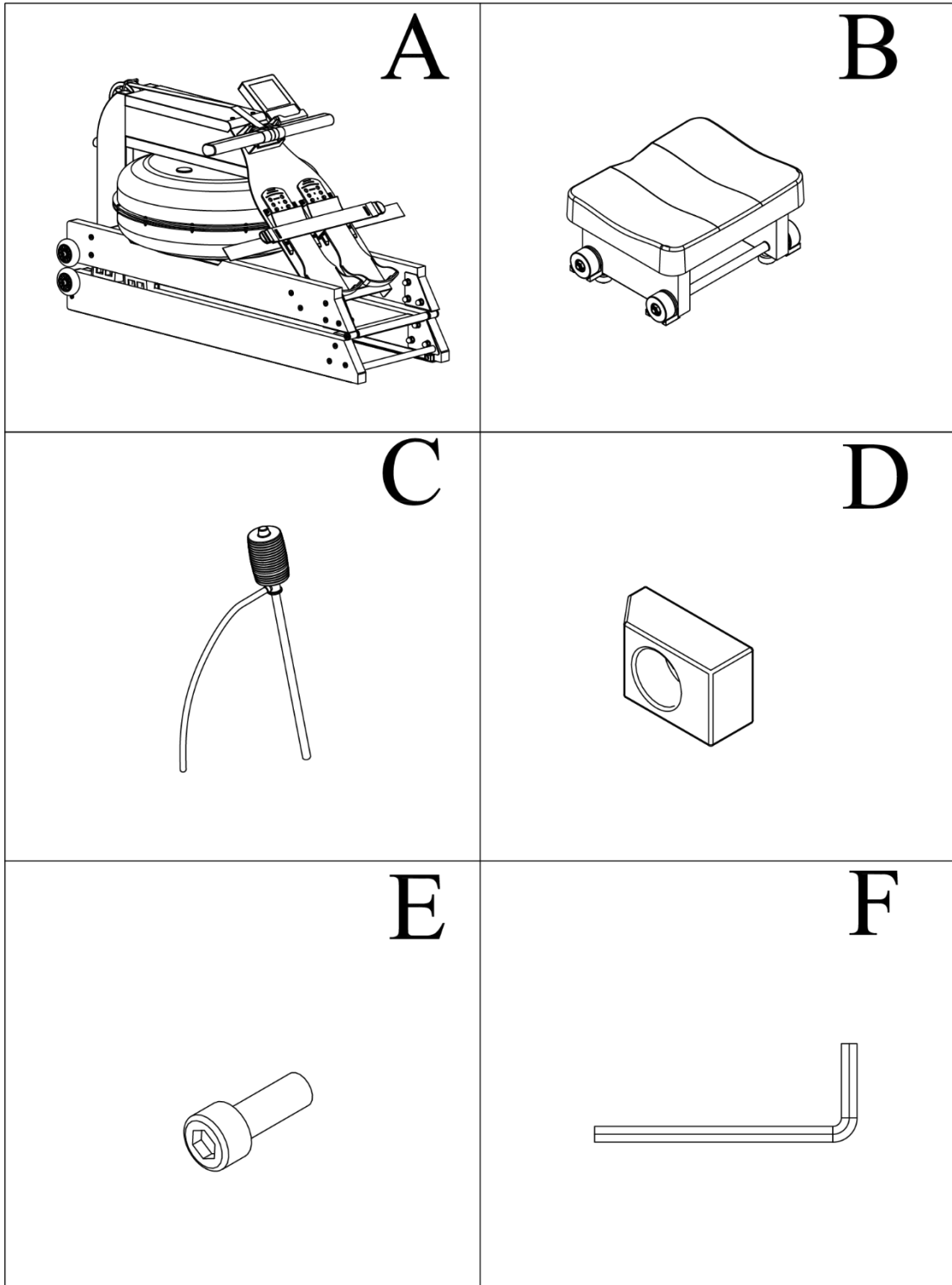


45 INFORMACJE O FIRMIE

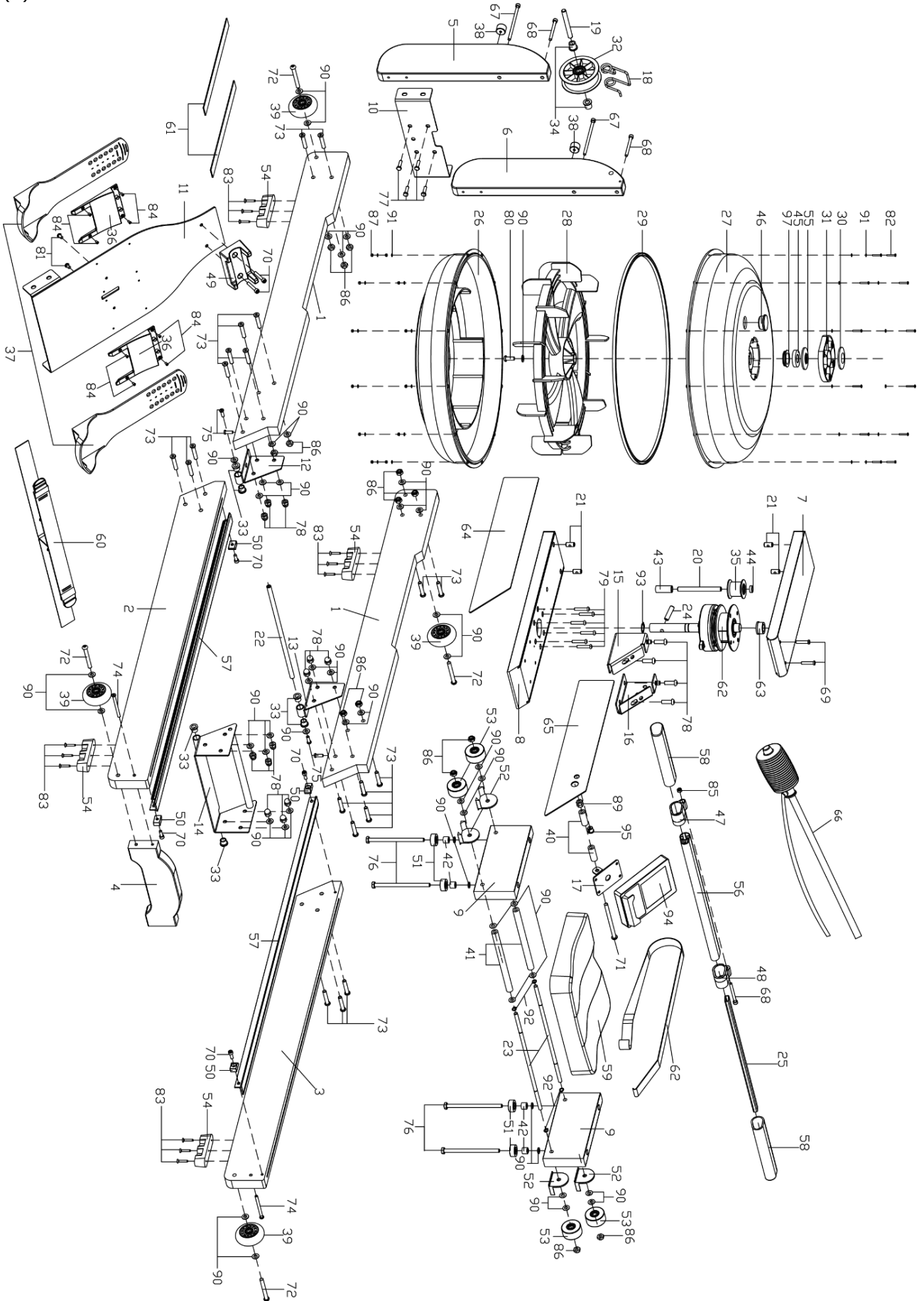
Nazwa: L.A. Sports GmbH & Co. KG
Zarejestrowany adres: Rathenastr. 4,
D-51427 Bergisch Gladbach
Niemcy

46 ABBILDUNGEN / ILLUSTRATIONS / ILLUSTRATIES / ILUSTRACJE

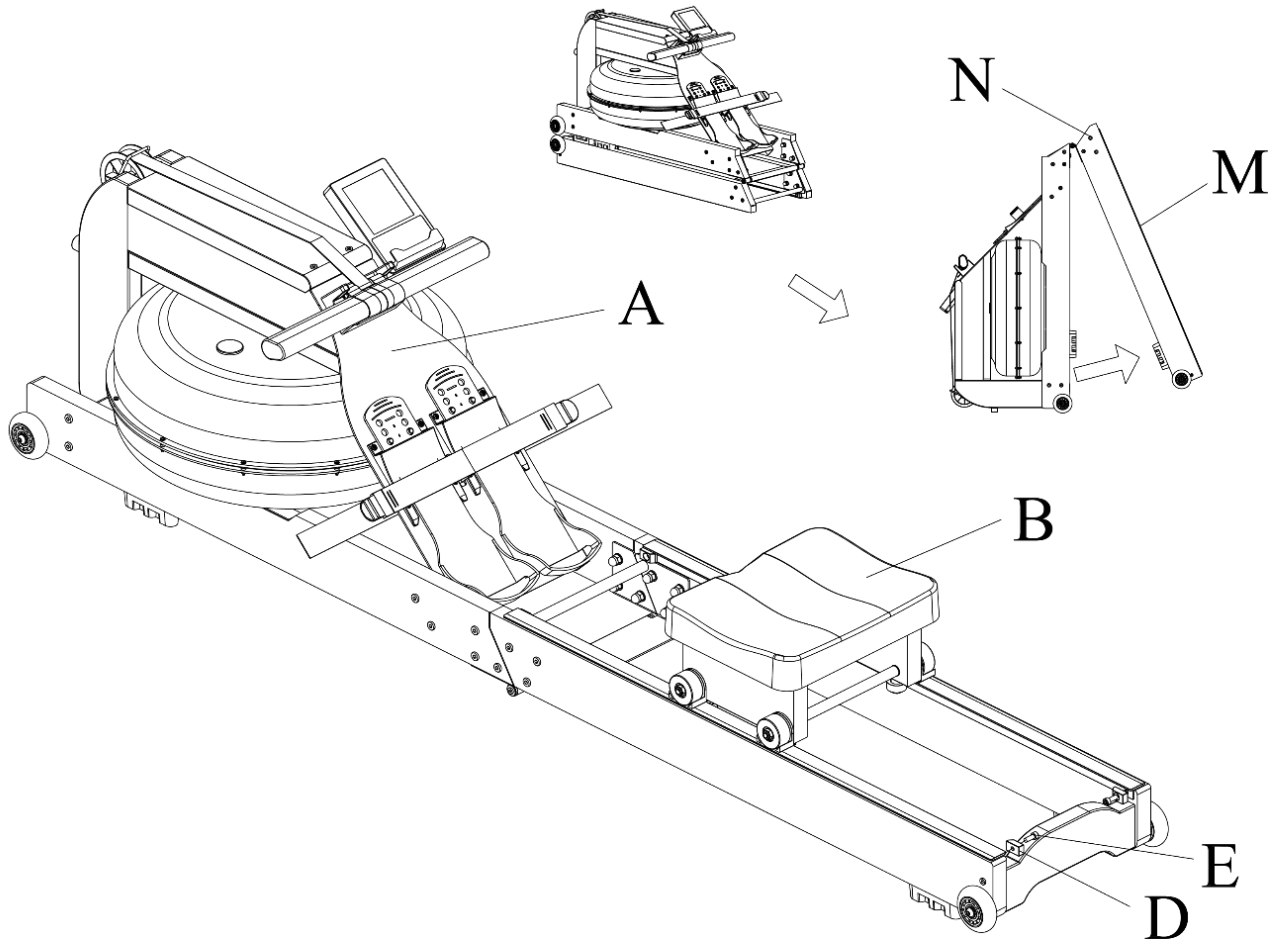
(A)



(B)



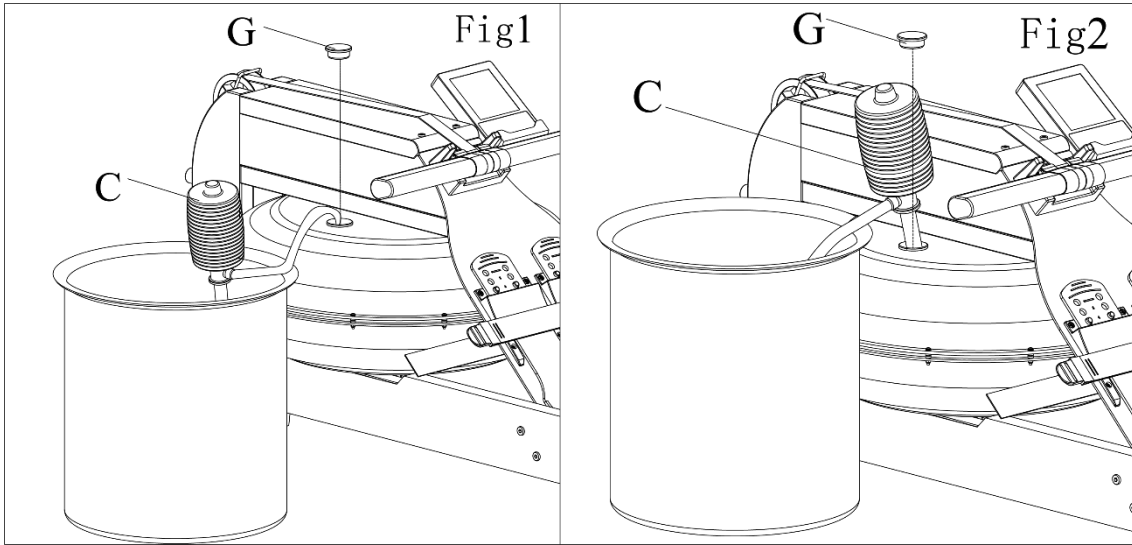
(1)



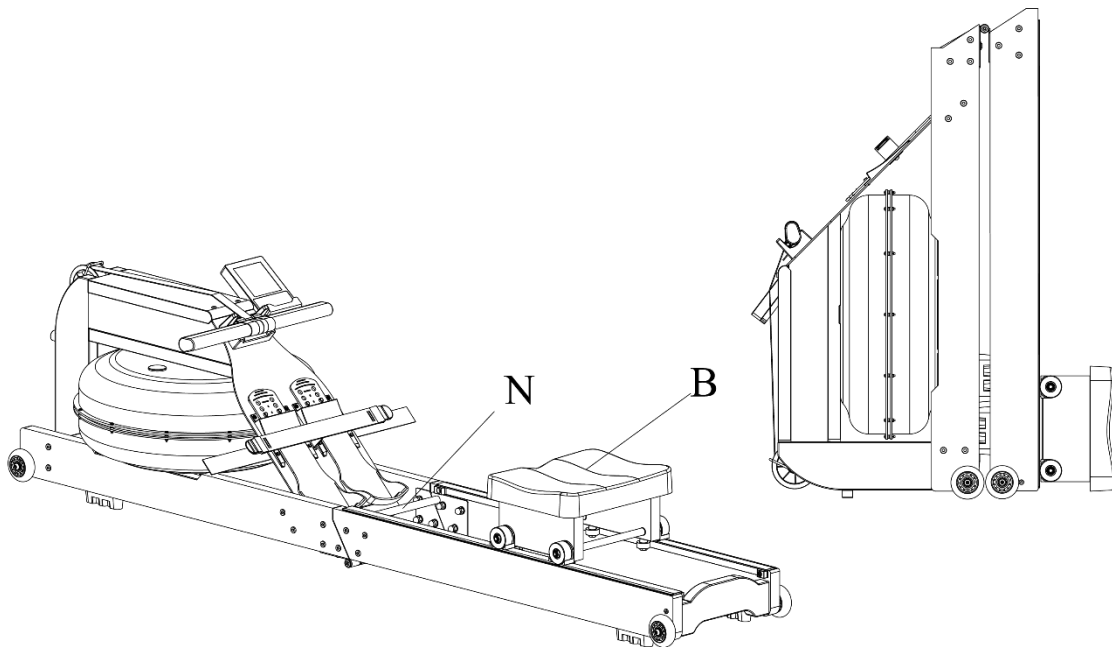
(2)



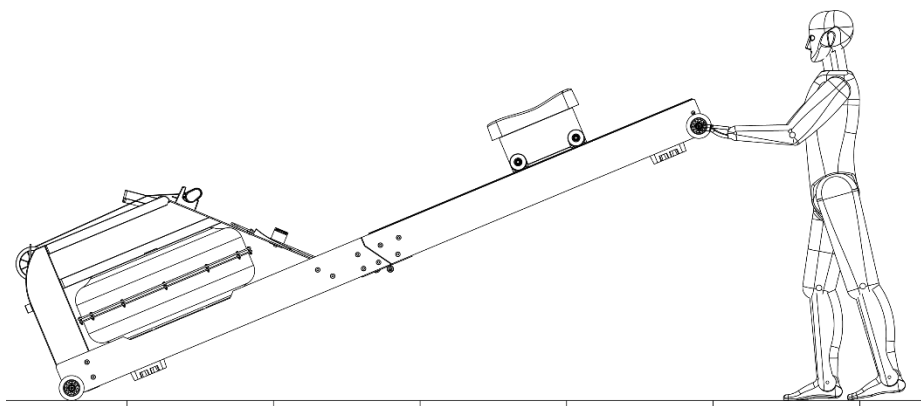
(3)



(4)



(5)



L.A. Sports GmbH & Co. KG

Rathenaustrasse 4

D- 51427 Bergisch Gladbach

Germany

Model 28682 / 28683

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

04/2022

