

crivit®



www.lidl-service.com



RUDERGERÄT ROWING MACHINE RAMEUR

DE AT CH

RUDERGERÄT

Gebrauchsanleitung

FR BE

RAMEUR

Notice d'utilisation

CZ

VESLAŘSKÝ TRENAŽÉR

Navod k použití

PT

MÁQUINA DE REMO

Manual de instruções

GB IE

ROWING MACHINE

Instructions for use

NL BE

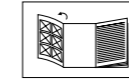
ROEIAPARAAT

Gebruiksaanwijzing

ES

MÁQUINA DE REMO

Manual de instrucciones



DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

GB IE

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

CZ

Před čtením si nejdříve vyklopte stránku s obrázky a seznamte se se všemi funkcemi přístroje.

ES

Antes de leer, abra la página con las ilustraciones y familiarícese seguidamente con todas las funciones del aparato.

PT

Antes de ler, vire o lado com as imagens para fora e familiarize-se com todas as funções do aparelho.

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	14
GB/IE	Instructions and Safety Notice	Page	25
FR/BE	Instructions d'utilisation et de sécurité	Page	35
NL/BE	Gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies	Pagina	46
CZ	Pokyny k používání a bezpečnostní upozornění	Stránky	56
ES	Instrucciones de manejo y seguridad	Página	66
PT	Manual de instruções e indicações de segurança	Página	76

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



11/2017
Delta-Sport-Nr.: RG-4791

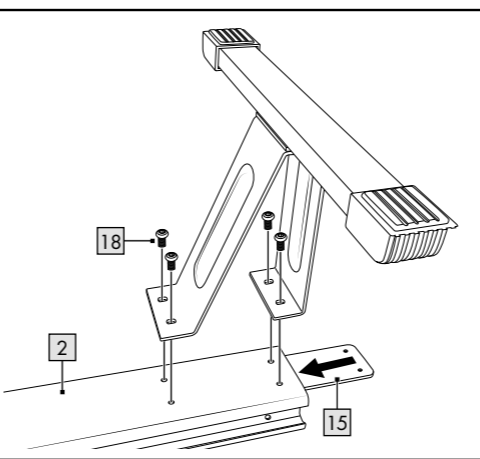
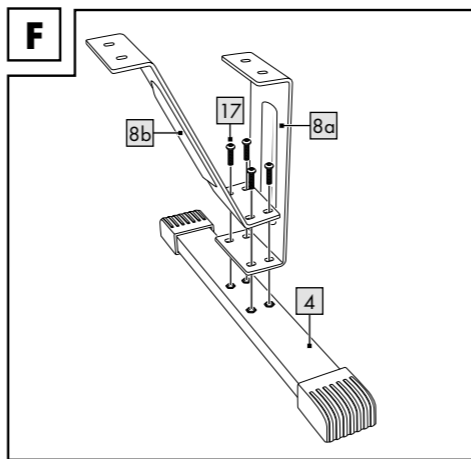
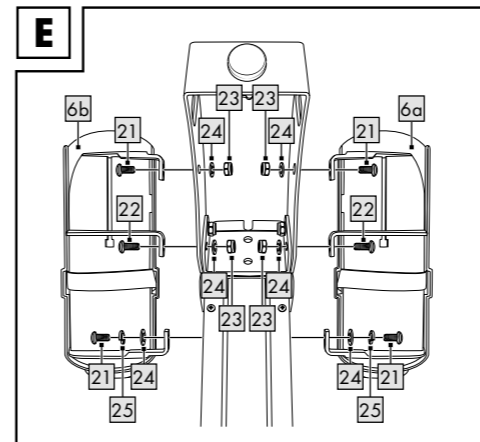
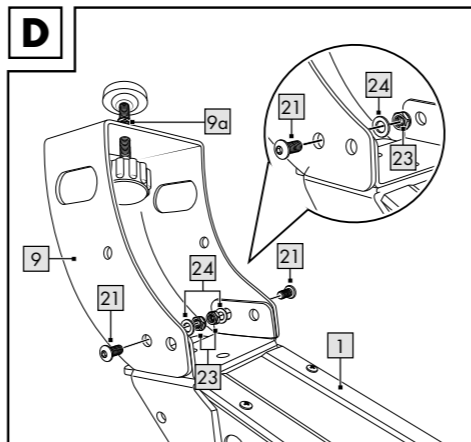
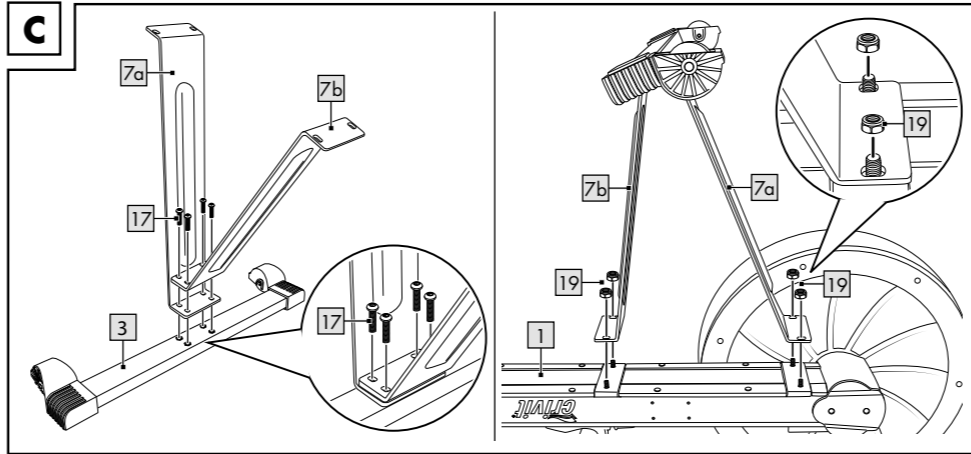
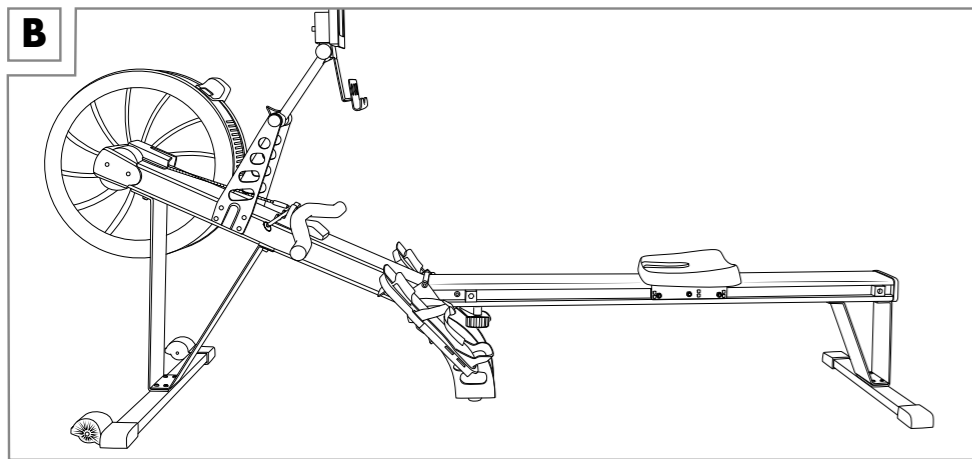
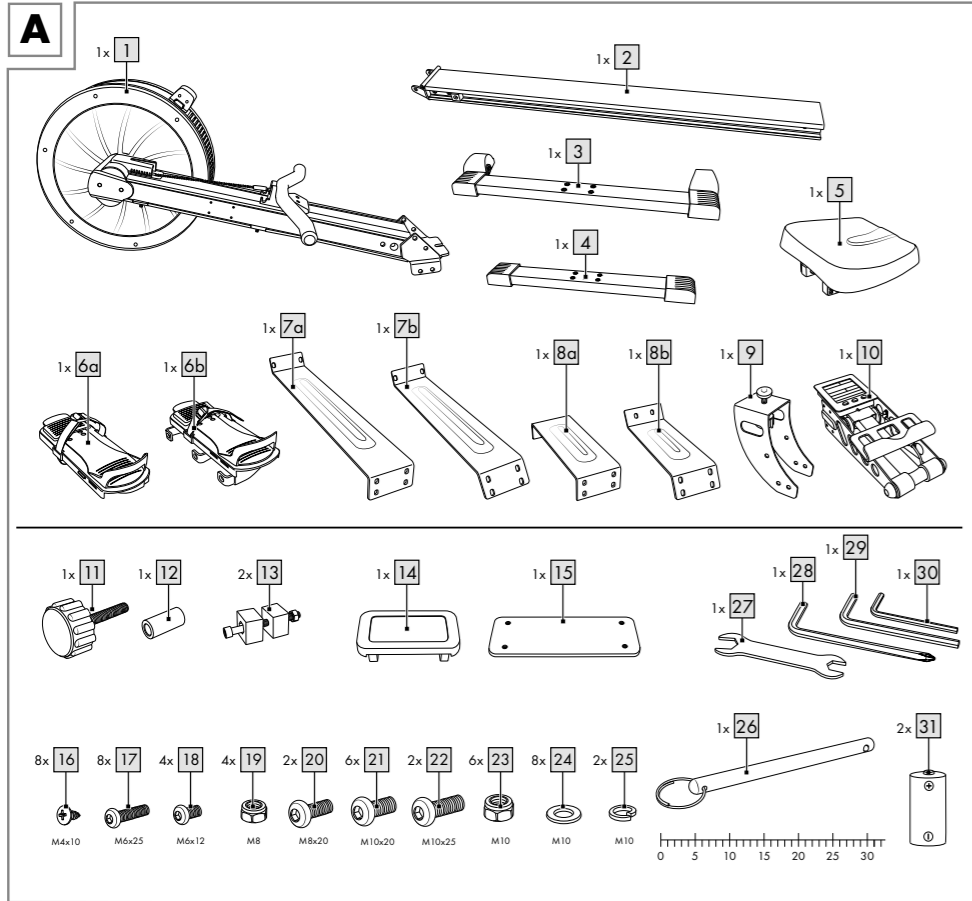
IAN 292988

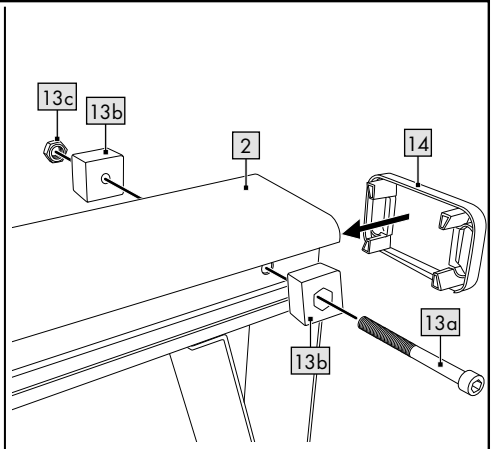
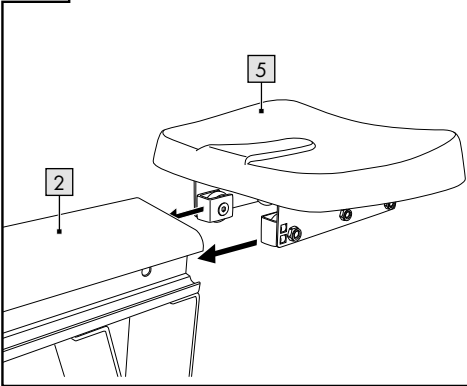
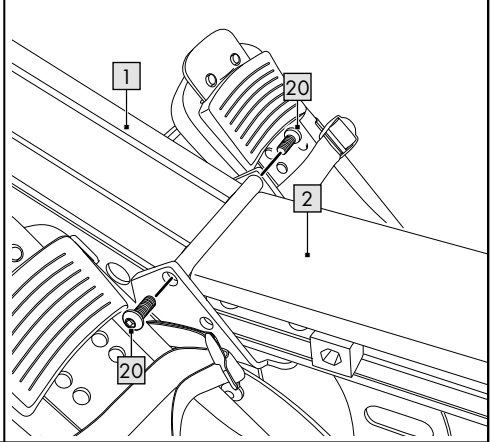
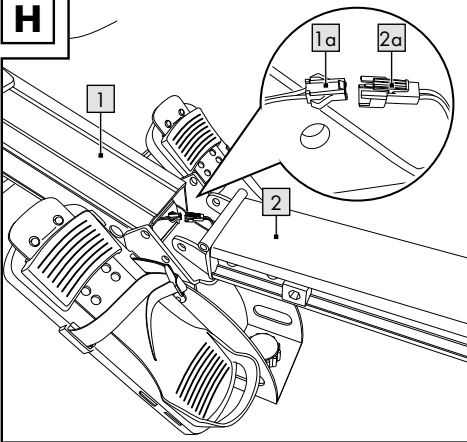
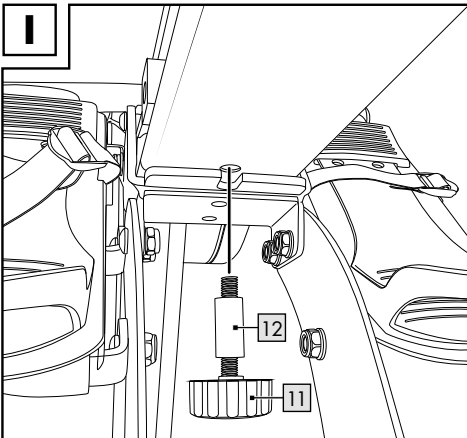
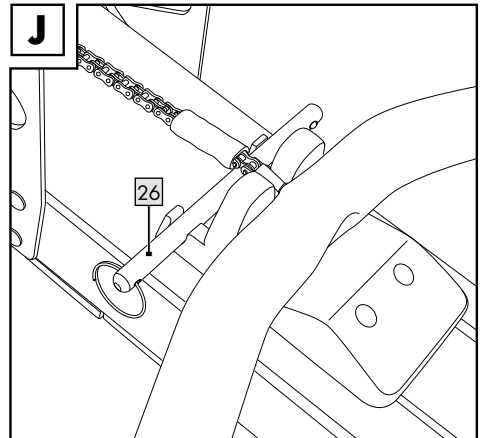


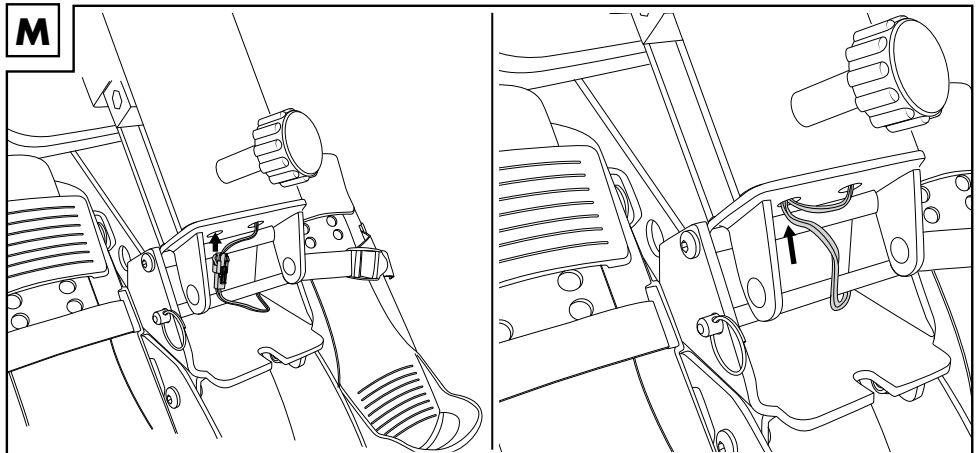
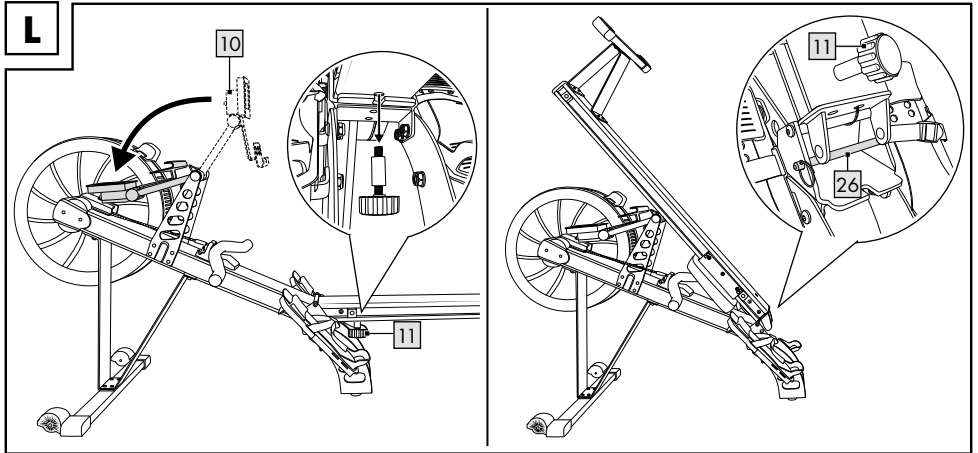
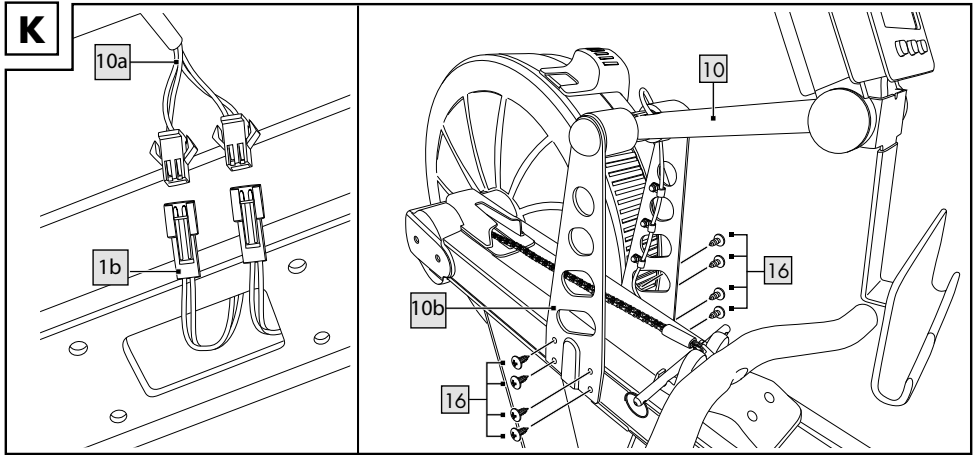
IAN 292988

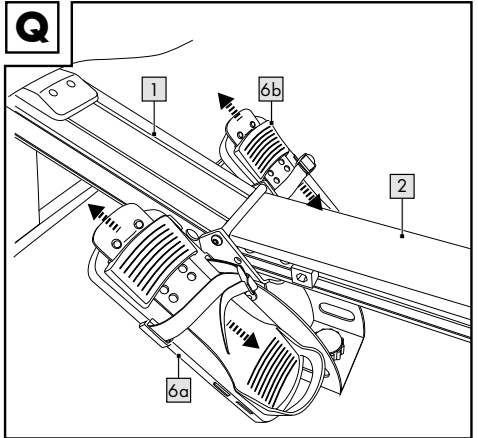
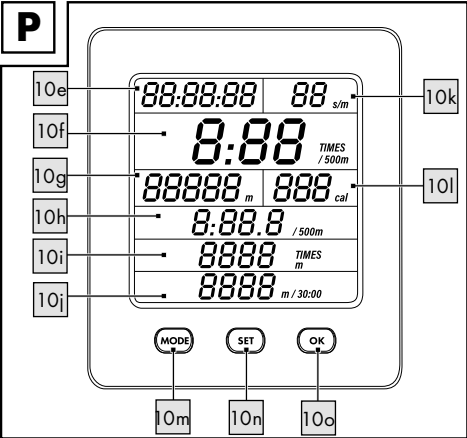
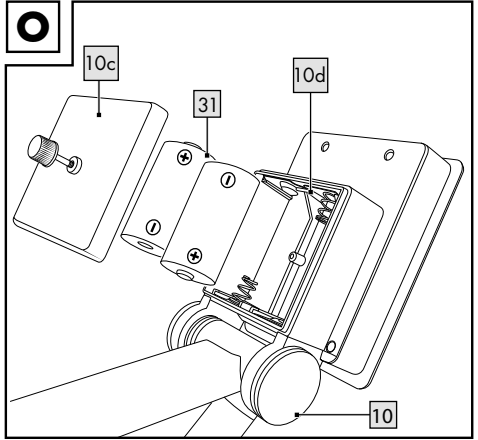
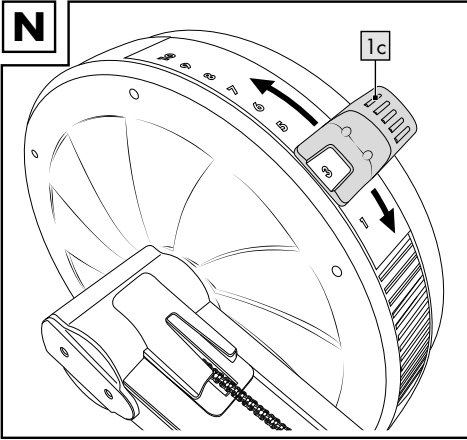


DE AT CH GB
IE FR NL BE
CZ ES PT

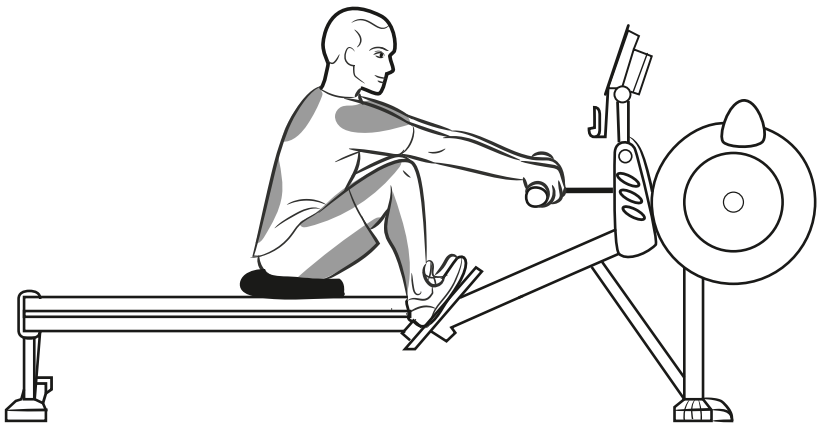


G**H****I****J**

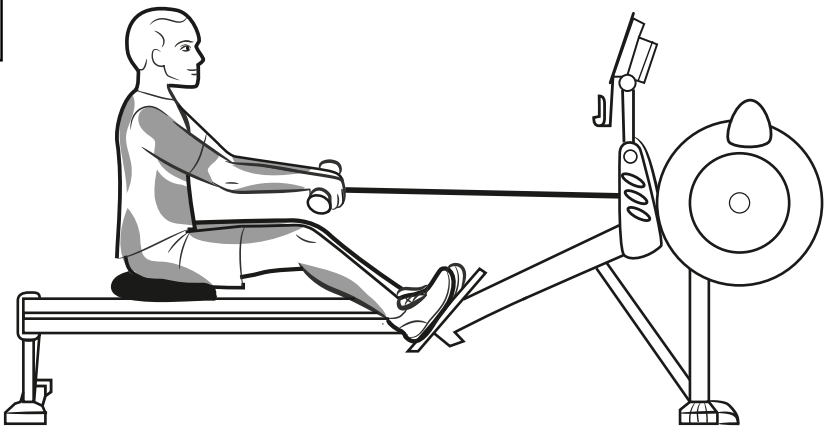




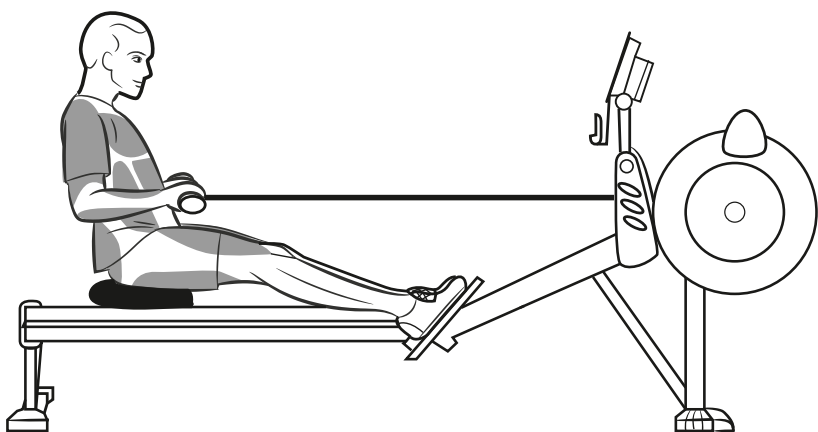
R



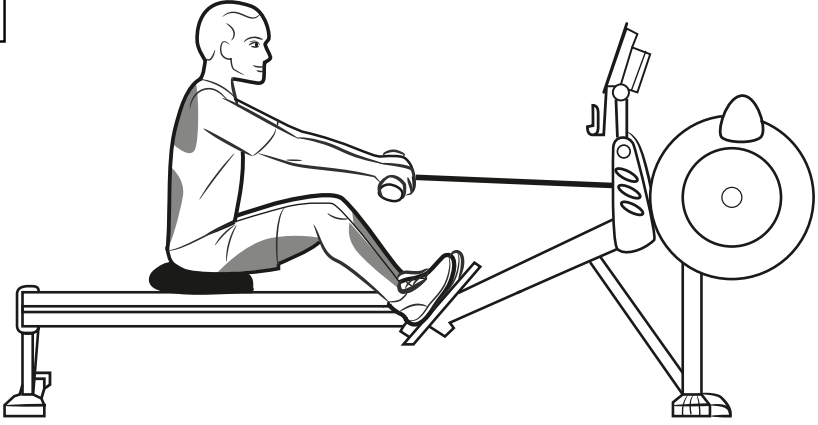
S



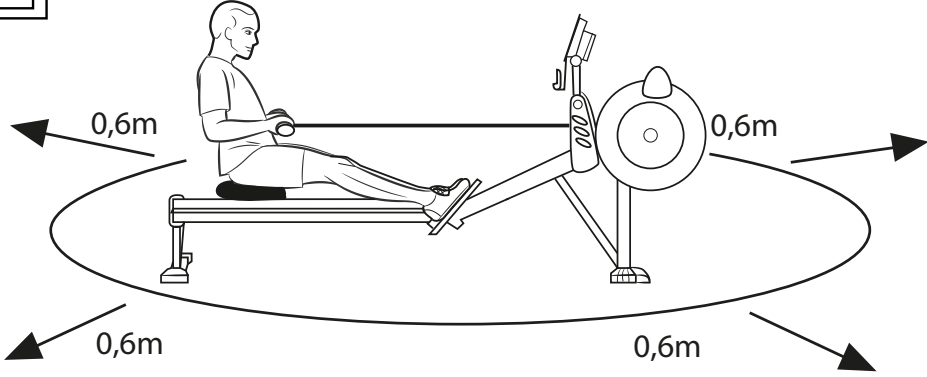
T



U



V



DE AT CH

Lieferumfang/Teilebezeichnung (Abb. A)	14
Technische Daten	14
Bestimmungsgemäße Verwendung	15
Sicherheitshinweise	15 - 17
Verletzungsgefahr!	15 - 16
Gefahr von Quetschungen der Finger	16
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	16
Gefahren durch Verschleiß	16 - 17
Warnhinweise Batterien	17 - 18
Allgemeine Hinweise	17 - 18
Zusätzliche Warnhinweise	18
Batterien in den Artikel einsetzen	18
Einsetzen der Batterien	18
Batterien austauschen	18
Aufbauhinweise	18
Montage	18 - 19
Artikel zusammenklappen	19 - 20
Artikel verwenden	20 - 22
Widerstand einstellen	20
Fußstützen einstellen	20
Bedienung des Computers	20
Ein- und Ausschalten	20
Anzeige	20
Modus auswählen	20
Trainingseinheiten	20 - 22
Anzeige zurücksetzen	22
Allgemeine Trainingshinweise	22
Aufwärmen	22
Trainingsablauf	22 - 23
Dehnen	23
Lagerung, Reinigung	23
Hinweise zur Entsorgung	23
Entsorgungsmaßnahmen Batterien	23
Hinweise zur Garantie	
und Serviceabwicklung	24

GB IE

Package contents/Names of parts (fig. A)	25
Technical Data	25
Intended Use	26
Safety information	26 - 28
Risk of injury!	26 - 27
Risk of crushing your fingers!	27
Extra caution - Risk of injury to children! ...	27
Risks due to wear and tear	27
Battery warning notices	28
General warning notices	28
Additional battery warning notices	28
Inserting batteries into the rowing machine ...	29
Inserting the batteries	29
Replacing the batteries	29
Notes on setting up	29
Assembly	29 - 30
Folding up the article	30
Using the item	30 - 31
Setting the resistance	30
Adjusting the footrests	30
Operating the computer	30
Turning the item on and off	30
Display	30 - 31
Selecting the mode	31
Workouts	31 - 32
Resetting the display	32
General Training Instructions	32
Warming up	32
Training procedure	33
Stretching	33
Storage, Cleaning	33
Disposal	33
Dispose of batteries carefully	34
Notes on the guarantee	
and service handling	34

FR BE

Étendue de la livraison/ désignation des pièces (fig. A)	35
Caractéristiques techniques	35
Utilisation conforme à sa destination	36
Consignes de sécurité	36 - 38
Risque de blessure !	36 - 37
Risque d'écrasement des doigts !	37
Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !	37
Dangers causés par l'usure	37 - 38
Avertissements concernant les piles	38 - 39
Avertissements généraux	38
Avertissements supplémentaires concernant les piles	38 - 39
Mise en place des piles dans l'article	39
Remplacement des piles	39
Remplacer les piles	39
Consignes de montage	39
Montage	39 - 40
Plier l'article	40
Utilisation de l'article	40 - 42
Régler la résistance	40 - 41
Réglage des repose-pieds	41
Commande de l'ordinateur	41
Allumer et éteindre	41
Affichage	41
Choix de mode	41
Unités d'entraînement	41 - 42
Réinitialiser l'affichage	42
Conseils d'entraînement généraux	43
Échauffement	43
Déroulement de l'entraînement	43
Étirements	43 - 44
Stockage, nettoyage	44
Mise au rebut	44
Consignes pour l'élimination des piles	44
Indications concernant la garantie et le service après-vente	44 - 45

NL BE

Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen (afb. A)	46
Technische gegevens	46
Beoogd gebruik	47
Veiligheidsstips	47 - 49
Kans op lichamelijk letsel!	47 - 48
Gevaar op het beklemd raken van vingers! Bijzondere voorzichtigheid - kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	48
Gevaren als gevolg van slijtage	48 - 49
Waarschuwingen batterijen	49 - 50
Algemene waarschuwingen	49
Aanvullende waarschuwingen batterijen ...	50
Batterijen in het artikel plaatsen	50
Batterijen plaatsen	50
Batterijen wisselen	50
Tips voor de montage	50
Montage	50 - 51
Artikel inklappen	51
Artikel gebruiken	52 - 53
Weerstand instellen	52
Voetsteunen instellen	52
Bediening van de computer	52
In- en uitschakelen	52
Weergave	52
Modus kiezen	52
Trainingsprogramma's	52 - 53
Weergave resetten	53
Algemene trainingsinstructies	54
Warming-up	54
Trainingsverloop	54
Rekken 54 - 55	
Opslag, reiniging	55
Afvalverwerking	55
Verwijderingsmaatregelen batterijen	55
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	55

CZ

Rozsah dodávky / název dílu (obr. A)	56
Technické údaje	56
Použití dle určení	57
Bezpečnostní pokyny	57 - 59
Nebezpečí poranění!	57 - 58
Nebezpečí pohmoždění prstů!	58
Kvůli nebezpečí poranění dětí je zvláštní opatrnost!	58
Nebezpečí v důsledku opotřebení	58
Výstražná upozornění pro baterie	58 - 59
Obecná výstražná upozornění	58 - 59
Dodatečná výstražná upozornění pro baterie	59
Vložení baterií do výrobku	59 - 60
Vložení baterií	59 - 60
Výměna baterií	60
Pokyny k instalaci	60
Montáž	60 - 61
Složení výrobku	61
Použití výrobku	61 - 62
Nastavení odporu	61
Nastavení opěrek nohou	61
Ovládání počítače	61
Zapnutí a vypnutí	61
Displej	61
Volba režimu	62
Tréninkové jednotky	62 - 63
Obnovení zobrazení	63
Obecné pokyny pro cvičení	63
Zahřátí	63
Průběh cvičení	63 - 64
Závěrečné protažení	64
Uskladnění, čištění	64
Pokyny k likvidaci	64
Likvidace baterií	64
Pokyny k záruce a průběhu služby	65

ES

Alcance de suministro/Denominación de partes (Fig. A).....	66
Datos técnicos	66
Uso previsto	67
Indicaciones de seguridad	67 - 69
¡Peligro de lesiones!	67 - 68
¡Peligro de aplastamiento de los dedos!	68
Cuidado especial - ¡Peligro de lesiones para niños!	68
Peligros por desgaste	68 - 69
Advertencias sobre las pilas	69 - 70
Indicaciones de advertencia generales	69
Advertencias adicionales sobre las pilas	69 - 70
Colocación de las pilas en el artículo	70
Colocación de las pilas	70
Cambio de pilas	70
Instrucciones de montaje	70
Montaje	70 - 71
Plegado del artículo	71
Uso del artículo	71 - 73
Ajuste de la resistencia	71
Ajuste de los reposapiés	72
Manejo del ordenador	72
Encender y apagar	72
Visualización	72
Seleccionar el modo	72
Unidades de entrenamiento	72 - 73
Reiniciar la pantalla	73
Indicaciones generales de entrenamiento	74
Calentamiento	74
Procedimiento de entrenamiento	74
Estiramiento	74 - 75
Almacenamiento, limpieza	75
Indicaciones para la eliminación	75
Medidas para la eliminación de pilas	75
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	75

PT

Volume de fornecimento/descrição	
das peças (Fig. A)	76
Dados técnicos	76
Utilização prevista	77
Instruções de segurança	77 - 79
Perigo de ferimentos!	77 - 78
Perigo de contusões nos dedos!	78
Precaução especial: perigos de	
ferimentos para crianças!.....	78
Perigos devido a desgaste	78 - 79
Aviso relativo às pilhas	79 - 80
Avisos gerais	79
Outros avisos relativos às pilhas	79 - 80
Inserir as pilhas no artigo	80
Inserção das pilhas	80
Substituir as pilhas	80
Instruções de montagem	80
Montagem	80 - 81
Fechar o artigo	81
Utilizar o artigo	81 - 83
Ajustar a resistência	81
Ajustar os apoios de pés	81 - 82
Utilização do computador	82
Ligar e desligar o aparelho	82
Visor	82
Selecionar modo.....	82
Sessões de treino	82 - 83
Repor as indicações do visor	83
Instruções gerais de treino	83 - 84
Aquecimento	84
Processo de treino	84
Alongamentos	84
Armazenamento e limpeza	85
Instruções para a eliminação	85
Medidas a tomar para a	
eliminação das pilhas	85
Indicações sobre a garantia e	
o processamento de serviço	85



Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanleitung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.

Bewahren Sie diese Anleitung gut auf.

Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

**Lieferumfang/
Teilebezeichnung (Abb. A)**

1 x Gebrauchsanleitung

1 x Rudergerät

- 1 x Basisrahmen (1)
- 1 x Gleitschiene (2)
- 1 x Standfuß, vorne (3)
- 1 x Standfuß, hinten (4)
- 1 x Sattel (5)
- 2 x Fußstütze (6a), (6b)
- 2 x Standbein, vorne (7a), (7b)
- 2 x Standbein, hinten (8a), (8b)
- 1 x Standfuß, mitte (9)
- 1 x Cockpithalter (10)
- 1 x Sicherungsschraube (11)
- 1 x Buchse (12)
- 2 x Stopper, mehrteilig (13 a - c)
- 1 x Abdeckklappe (14)
- 1 x Metallplatte (15)
- 1 x Sicherungsstift (26)

1 x Schrauben-Set

- 8 x Schraube M4 x 10 (16)
- 8 x Schraube M6 x 25 (17)
- 4 x Schraube M6 x 12 (18)
- 4 x Mutter M8 (19)
- 2 x Schraube M8 x 20 (20)
- 6 x Schraube M10 x 20 (21)
- 2 x Schraube M10 x 25 (22)
- 6 x Mutter M10 (23)
- 8 x Unterlegscheibe M10 (24)
- 2 x Federscheibe M10 (25)

1 x Werkzeug-Set

- 1 x Schraubenschlüssel SW 13 mm/
SW 17 mm (27)
- 1 x Innensechskantschlüssel 6 mm mit
Kreuzschlitzschraubendreher PH2 (28)
- 1 x Innensechskantschlüssel 5 mm (29)
- 1 x Innensechskantschlüssel 4 mm (30)

2 x Batterie, Typ D 1,5V (31)

Technische Daten

Maße (B x H x T):

(ausgeklappt) ca. 223 x 106 x 58 cm;

(zusammengeklappt) ca. 118 x 161 x 58 cm

Gewicht: 35 kg

Energieversorgung:

2 x 1,5 V Batterietyp D Mono/LR20

Bemessungsaufnahme: 130 mW

Geschwindigkeitsunabhängiges Bremssystem



Gefahr von Quetschungen der Finger!



Maximale Belastbarkeit: 110 kg

Maximale Belastbarkeit Tablethalterung: 2 kg



Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieses Produkt mit den folgenden grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt:

2014/30/EU - EMV-Richtlinie

2011/65/EU - ROHS Richtlinie

Vollständige Konformitätserklärungen sind erhältlich unter <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

11/2017

Geräteklasse: HC (für den Einsatz in privaten Haushalten, Genauigkeit C) / nicht für

therapeutisches Training vorgesehen

Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7 : 1998

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Das Rudergerät ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 110 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.

- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. V).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.

- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Halten Sie Kinder, Haustiere und Finger von den Sitzrollern fern. Die Sitzroller können Verletzungen verursachen.
- Halten Sie lose Kleidung von den Sitzrollern fern.
- Ziehen Sie die Zugstange mit beiden Händen direkt bis an den Oberkörper heran. Rudern Sie nicht mit nur einer Hand.
- Verdrehen Sie niemals die Kette. Mißbrauch der Kette kann zu Verletzungen führen.
- Lassen Sie die Kette niemals an der Kettenführung schleifen.
- Bevor Sie die Zugstange loslassen, legen Sie sie in den Griffhalter oder vorsichtig gegen den Monitorarm ab.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.

- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät zusammengeklappt und durch den Sicherungsstift fest verriegelt ist, bevor Sie das Gerät bewegen.

Gefahr von Quetschungen der Finger!

- Achten Sie beim Zusammenklappen sowie beim Ausklappen des Rudergeräts auf Quetschstellen.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.

Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.

Die Sicherheit des Rudergerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Sollte z. B. die Kette oder die Handgriffe der Zugstange Beschädigungen zeigen, verwenden Sie den Artikel nicht mehr.

- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie das Produkt nicht mehr verwenden.
- Fixieren oder verschrauben Sie das Gerät NICHT permanent am Boden. Zuwiderhandlung kann erhebliche Schäden am Gerät verursachen.

Warnhinweise Batterien



ALLGEMEINE WARNHINWEISE

- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf die Batterie- und Gerätekontakte mit einem trockenen und sauberen Tuch.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörpern oder direkter Sonneneinstrahlung).
- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife. Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!
- Batterien dürfen nicht verschluckt werden! Sollte dies doch passieren, müssen Sie umgehend einen Arzt aufsuchen!
- Werfen Sie die Batterien oder den Akku niemals ins Feuer oder legen diese auf heiße Oberflächen (z. B. Heizkörper oder Herd). Öffnen Sie niemals das Gehäuse oder die Folie oder schließen Sie die Kontakte kurz. Es besteht Brand- oder Explosionsgefahr!

- Vermeiden Sie äußere mechanische Einwirkungen (z. B. Schläge, spitze Gegenstände oder Quetschungen). Es besteht Brand- oder Explosionsgefahr!
- Setzen Sie die Batterien und den Akku keinen Temperaturen von unter 10°C und über 45°C aus.



ZUSÄTZLICHE WARNT-HINWEISE BATTERIEN

- Verwenden Sie nur Batterien vom gleichen Hersteller und vom gleichen Typ.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.
- Neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht zusammen verwendet werden.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht geladen werden.

Warnung: Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht Brand- oder Explosionsgefahr!

- Beachten Sie die richtige Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Entsorgen Sie verbrauchte Batterien ordnungsgemäß bei den kommunalen Sammelstellen oder im Handel.

Batterien in den Artikel einsetzen (Abb. O)



VORSICHT: Beachten Sie folgenden Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.

Setzen Sie die beiliegenden Batterien (31) in das Batteriefach (10d) des Cockpits (10) ein.

Einsetzen der Batterien

1. Lösen Sie die Schraube des Batteriefachdeckels (10c) auf der Rückseite des Cockpits (10) und nehmen Sie den Batteriefachdeckel (10c) ab.
2. Legen Sie die 2 x 1,5V Batterien vom Typ D (31) vorsichtig in das Batteriefach (10d). Die Batterien müssen sich komplett im Batteriefach (10d) befinden.



VORSICHT: Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterien (31) und auf das korrekte Einsetzen, wie auf dem Boden des Batteriefachs (10d) gekennzeichnet.

3. Befestigen Sie den Batteriefachdeckel (10c) an der Rückseite des Cockpits und drehen Sie die Schraube wieder ein.

Batterien austauschen



VORSICHT: Beachten Sie folgenden Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.

Sollten die Batterien (31) nicht mehr funktionieren, wechseln Sie diese wie beim Einsetzen beschrieben aus.

Entnehmen Sie vor dem Einsetzen der neuen Batterien die im Artikel liegenden Batterien.

Aufbauhinweise

- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

Montage

Der Artikel sollte durch zwei Personen aufgebaut werden.

Schritt 1 (Abb. C):

1. Befestigen Sie die beiden vorderen Standbeine (7a), (7b) am vorderen Standfuß (3).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Wölbungen an den beiden Standbeinen (7a), (7b) jeweils nach außen zeigen.

2. Befestigen Sie anschließend die beiden langen Standbeine (7a), (7b) am Basisrahmen (1).

Hinweis: Um die Montage der Standbeine zu erleichtern, drehen Sie den Basisrahmen so um, dass die Schraubenbohrungen nach oben zeigen.

Schritt 2 (Abb. D):

1. Drehen Sie die Gleitschiene (2) so um, dass die Schraubenbohrungen nach oben zeigen und montieren Sie den mittleren Standfuß (9).

Hinweis: Nachdem die Montage des Rudergehäts abgeschlossen ist, kann mit der Knebelschraube der Bodenhöhenausgleich justiert werden.

2. Justieren Sie den Bodenhöhenausgleich mit der Knebelschraube und ziehen Sie anschließend die Kontermutter (9a) fest an.

Schritt 3 (Abb. E)

1. Lassen Sie die Gleitschiene (2) im umgedrehten Zustand und montieren Sie die beiden Fußstützen (6a), (6b).

Hinweis: Achten Sie auf die richtige Ausrichtung (links (6a)/rechts(6b)) der Fußstützen.

Schritt 4 (Abb. F):

1. Befestigen Sie die beiden hinteren Standbeine (8a), (8b) am hinteren Standfuß (4).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Wölbungen an den beiden Standbeinen (8a), (8b) jeweils nach außen zeigen.

2. Schieben Sie die Metallplatte (15) in die Gleitschiene (2) und befestigen Sie die hinteren Standbeine (8a), (8b) an der Gleitschiene (2).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich die Gewindebohrungen auf der Metallplatte (15) direkt unter den Bohrungen auf der Gleitschiene (2) befinden.

Schritt 5 (Abb. G):

1. Schieben Sie den Sattel (5) von hinten auf die Gleitschiene (2). Führen Sie dazu den unter dem Sitz vormontierten Gleitschlitten in die Führung auf der Gleitschiene.

Hinweis: Achten Sie auf die richtige Ausrichtung des Sitzes.

2. Befestigen Sie die Stopper (13) jeweils rechts und links am vorderen und hinteren Ende der Gleitschiene (2).

3. Stecken Sie die Abdeckplatte (14) auf das hintere Ende der Gleitschiene (2).

Schritt 6 (Abb. H):

1. Stellen Sie den Basisrahmen (1) und die Gleitschiene (2) auf die jeweiligen Standfüße.

2. Verbinden Sie das Sensorkabel (1a) des Basisrahmens (1) mit dem Sensorkabel (2a) der Gleitschiene (2).

3. Setzen Sie die Gleitschiene (2) im Basisrahmen (1) ein und schrauben Sie diese fest.

4. Achten Sie darauf, dass beim Einsetzen der Gleitschiene (2) die beiden Sensorkabel nicht gequetscht oder beschädigt werden. Um das Einquetschen der Kabel zu vermeiden, schieben Sie die Steckverbindung in die freie Öffnung neben der Kabelführung hinein (Abb. M).

Schritt 7 (Abb. I):

Im ausgeklappten Zustand muss die Gleitschiene (2) mit der Sicherungsschraube (11) stabilisiert werden.

1. Stecken Sie die Buchse (12) auf die Sicherungsschraube (11).

2. Schrauben Sie die Sicherungsschraube (11) von unten in die dafür vorgesehene Gewindebohrung an der Gleitschiene (2).

Schritt 8 (Abb K):

1. Verbinden Sie die beiden Sensorkabel des Cockpits (10a) mit den Sensorkabeln des Basisrahmens (1b).

2. Schrauben Sie die Cockpithalterung (10b) am Basisrahmen (1) fest.

Artikel zusammenklappen (Abb. L)

Wenn Sie das Gerät nicht benutzen, können Sie es zusammenklappen.

1. Klappen Sie das Cockpit (10) nach hinten.

2. Schieben Sie den Sattel (5) nach vorne.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Sattel (5) komplett nach vorne geschoben ist und beim Zusammenklappen des Rudergehäts nicht mehr verrutschen kann.

3. Lösen Sie die Sicherungsschraube (11) und klappen Sie die Gleitschiene (2) nach oben.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass beim Zusammenklappen des Rudergeräts die Kabel nicht gequetscht werden. Verstauen Sie die Steckverbindung in der freien Öffnung (Abb. M), um das Einquetschen der Kabel zu vermeiden.

4. Sichern Sie die Gleitschiene (2) mit dem Sicherungsstift (26), der sich im ausgeklappten Zustand unter der Zugstangenkette (Abb. J) befindet.

Hinweis: Um die Sicherungsschraube (11) nicht zu verlieren, schrauben Sie sie wieder in die dafür vorgesehene Gewindebohrung an der Gleitschiene.

5. Um das Gerät wieder auszuklappen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge und Vorgehensweise vor.

Hinweis: Halten Sie die Gleitschiene (2) gut fest, wenn Sie den Sicherungsstift (26) befestigen oder herausziehen.

Artikel verwenden

Widerstand einstellen (Abb. N)

Bevor Sie mit dem Training beginnen, muss der Widerstand am Windrad (1c) des Rudergeräts eingestellt werden. Der Widerstand kann in 10 Stufen variiert werden.

Hinweis: Je höher der Widerstand, desto anstrengender das Training. Beachten Sie, dass ein zu hoch eingestellter Widerstand zu gesundheitsschädlichen Belastungen führen kann.

Fußstützen einstellen (Abb. Q)

Bevor Sie das Training beginnen, stellen Sie die Fußstützen (6a), (6b) auf die zu Ihren Füßen passende Größe ein.

1. Ziehen Sie das bewegliche Teil der Fußstütze nach oben, um die Standfläche zu verkürzen. Ziehen Sie das bewegliche Teil der Fußstütze nach unten, um die Standfläche zu verlängern.
2. Ziehen Sie das Ratschenband so zu, dass Ihr Fuss nicht mehr verrutschen kann.

Hinweis: Das Ratschenband muss sich über Ihrem Fußballen befinden, um eine sichere Fußstellung zu gewährleisten.

Bedienung des Computers

Das Rudergerät entspricht der Genauigkeitsklasse C, d. h. es besteht kein Anspruch auf Genauigkeit der Anzeigen im Computer.

Ein- und Ausschalten

Wenn Sie mit dem Training beginnen bzw. kräftig an der Zugstange ziehen, schaltet sich der Computer automatisch ein. Die Standardanzeige wird angezeigt (alle Parameter stehen auf 0).

Hinweis: Wenn Sie eine der 3 Tasten betätigen, schaltet sich der Computer ein.

Wird das Rudergerät ca. 100 Sekunden nicht betätigt, schaltet sich der Computer automatisch aus.

Anzeige (Abb. P)

Am Display erscheint:

- Trainingsdauer von :00 bis 59:59:59 (10e)
 - Prognostizierte Zeit, die benötigt wird, um bei der aktuellen Geschwindigkeit 500 m zurückzulegen von 0 bis 9:59/500m (10f)
 - Gesamtdistanz von 0 bis 99999 m (10g)
 - Durchschnittliche Zeit, die benötigt wurde, um 500 m zurückzulegen von :00 bis 9:59.9/500m (10h)
 - Strecke, die bei der aktuellen Geschwindigkeit innerhalb von 5 Min zurückgelegt wird von 0 bis 1999 TIMES/m (10i)
 - Prognostizierte Strecke, die in 30 Min zurückgelegt wird von 0 bis 9999 m/30:00 (10j)
 - Schläge pro Minute von 0 bis 99 s/m (10k)
 - Kalorienverbrauch* von 0 bis 999 cal (10l)
- * Die Berechnung beruht auf vorprogrammierten Standardwerten, die nur als Richtwert dienen können.

Modus auswählen

Sie können entweder ein Standardtraining absolvieren oder aus 10 vorprogrammierten Trainingseinheiten auswählen.

1. Drücken Sie die MODE-Taste (10m), um von der Standardtraininganzeige in den Trainingseinheiten-Modus zu wechseln.
2. Drücken Sie die SET-Taste (10n), um eins der 10 vorprogrammierten Trainingseinheiten (P01 - P10) auszuwählen.
3. Drücken Sie die OK-Taste (10o), um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Trainingseinheiten

P01

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P01 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.

2. Die Gesamtdistanz beträgt 2000 m.
3. Nun können Sie mit dem Training beginnen.
Der Computer zählt die voreingestellten Werte auf „0 m“ herunter.
4. Sobald das voreingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer nicht mehr weiter.

P02

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P02 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.
2. Die Gesamtdistanz beträgt 5000 m.
3. Nun können Sie mit dem Training beginnen.
Der Computer zählt die voreingestellten Werte auf „0 m“ herunter.
4. Sobald das voreingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer nicht mehr weiter.

P03

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P03 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben aus und beginnen Sie das Training.
2. Die Gesamtdistanz beträgt 10000 m.
3. Nun können Sie mit dem Training beginnen.
Der Computer zählt die voreingestellten Werte auf „0 m“ herunter.
4. Sobald das voreingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer nicht mehr weiter.

P04

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P04 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.
2. Die Trainingsdauer beträgt 30 Min.
3. Nun können Sie mit dem Training beginnen.
Der Computer zählt die voreingestellten Werte auf „0:00“ herunter.
4. Sobald das voreingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer nicht mehr weiter.

P05

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P05 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.
2. Rudern Sie 500 m.
3. Machen Sie 1 Min Pause.
4. Machen Sie 5 Wiederholungen.
5. Sobald Sie alle Runden abgeschlossen haben, zählt der Computer nicht mehr weiter.

P06

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P06 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.
2. Rudern Sie 30 Sek.
3. Machen Sie 30 Sek Pause.
4. Machen Sie 10 Wiederholungen.
5. Sobald Sie alle Runden abgeschlossen haben, zählt der Computer nicht mehr weiter.

P07

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P07 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.
2. Rudern Sie 1 Min und machen Sie anschließend 1 Min Pause.
3. Rudern Sie 2 Min und machen Sie anschließend 2 Min Pause.
4. Rudern Sie 3 Min und machen Sie anschließend 3 Min Pause.
5. Rudern Sie 4 Min und machen Sie anschließend 4 Min Pause.
6. Rudern Sie 3 Min und machen Sie anschließend 3 Min Pause.
7. Rudern Sie 2 Min und machen Sie anschließend 2 Min Pause.
8. Rudern Sie 1 Min und machen Sie anschließend 1 Min Pause.
9. Sobald Sie alle Runden abgeschlossen haben, zählt der Computer nicht mehr weiter.

P08

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P08 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.
2. Rudern Sie 2000 m, 1500, 1000 und 500 m.
3. Machen Sie 3 Min Pause nach jedem Satz.
4. Sobald Sie alle Runden abgeschlossen haben, zählt der Computer nicht mehr weiter.

P09

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P09 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.
2. Rudern Sie 100 Sek und machen Sie 20 Sek Pause.
3. Wiederholen Sie 5 Mal.
4. Machen Sie 140 Sek Pause nach der 5. Wiederholung.

5. Rudern Sie 100 Sek und machen Sie 20 Sek Pause.
6. Wiederholen Sie 4 Mal.
7. Sobald Sie alle Runden abgeschlossen haben, zählt der Computer nicht mehr weiter.

P10

1. Wählen Sie die Trainingseinheit P10 wie im Abschnitt „Modus auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das Training.
2. Rudern Sie 42195 m.
3. Nun können Sie mit dem Training beginnen. Der Computer zählt die voreingestellten Werte auf „0 m“ herunter.
4. Sobald Sie das voreingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer nicht mehr weiter.

Anzeige zurücksetzen

Bei der ersten Inbetriebnahme steht die Anzeige auf 0. Sie können mit dem Standardtraining beginnen oder eine vorprogrammierte Trainingseinheit auswählen.

Um die Anzeige zurückzusetzen oder eine Trainingseinheit vorzeitig zu beenden, drücken Sie die MODE-Taste (10m). Die Anzeige END wird 3 Sekunden lang eingeblendet. Danach steht die Anzeige auf 0.

Um während des Trainings eine andere Trainingseinheit auszuwählen, drücken Sie die SET-Taste (10n).

Allgemeine Trainingshinweise

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße optimal auf der Trittfläche stehen.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Trainingsablauf

1. Beugen Sie Ihre Knie und lehnen Sie Ihren Oberkörper so weit nach vorne bis Sie die Zugstange greifen können (Abb. R).

Hinweis: Halten Sie Ihre Schultern locker und Ihren Kopf aufrecht.

2. Drücken Sie sich mit den Füßen nach hinten und strecken Sie die Beine. Lehnen Sie Ihren Oberkörper leicht nach hinten (Abb. S).

Hinweis: Strecken Sie niemals Ihre Beine komplett durch, lassen Sie Ihre Knie leicht angewinkelt.

3. Erst wenn Ihre Beine gestreckt sind, ziehen Sie die Zugstange zu Ihrem Oberkörper heran (Abb. T).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich der Griff unterhalb Ihres Rippenbogens befindet. Lassen Sie Ihre Schultern und Hände locker.

4. Strecken Sie zuerst Ihre Arme wieder aus und beugen Sie sich dann aus der Hüfte heraus leicht nach vorne.
5. Wenn Ihre Hände die Knien erreichen, beugen Sie Ihre Beine und rollen Sie mit dem Sitz nach vorne (Abb. U).
6. Beginnen Sie wieder mit dem Schritt 1.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die einzelnen Schritte ineinander fließen und einen geschmeidigen Bewegungsablauf bilden.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30-40 Sekunden ausführen.

Nackenkulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.

Nach jedem Gebrauch

Den Rollschutz, sowie die Gleitschiene nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.


Alle 50 Betriebsstunden

Die Kette mit etwa 1 Teelöffel Mineralöl (3-in-1 Öl oder 20W Motoröl) und einem Papiertuch einsmieren. Das überschüssige Öl von der Kette entfernen.


WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien wie z. B. Folienbeutel gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.

 Geräte, die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Sie sind verpflichtet, solche Elektro- und Elektronik-Altgeräte separat zu entsorgen. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer Kommune über die Möglichkeiten der geregelten Entsorgung. Entfernen Sie vor dem Entsorgen die Batterien/den Akku aus dem Artikel.

Entsorgungsmaßnahmen Batterien

 **Bitte beachten:** Bei Batterien handelt es sich um Sondermüll, der gemäß Gesetz nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Sie können ausgediente Batterien unentgeltlich bei den kommunalen Sammelstellen oder im Handel abgeben. Hier stehen spezielle Sammelbehälter bereit.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen.

Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 292988

DE Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0820 201 222

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch



Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it.

Carefully read the following instructions.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

**Package contents/
Names of parts (fig. A)**


- 1 x Instructions for use
- 1 x rowing machine
 - 1 x base frame (1)
 - 1 x slide rail (2)
 - 1 x foot, front (3)
 - 1 x foot, rear (4)
 - 1 x saddle (5)
 - 2 x footrest (6a), (6b)
 - 2 x leg, front (7a), (7b)
 - 2 x leg, rear (8a), (8b)
 - 1 x foot, middle (9)
 - 1 x cockpit holder (10)
 - 1 x safety bolt (11)
 - 1 x bushing (12)
 - 2 x stopper, multipart (13 a-c)
 - 1 x cover panel (14)
 - 1 x metal plate (15)
 - 1 x locking pin (26)
- 1 x screw set
 - 8 x screw M4 x 10 (16)
 - 8 x screw M6 x 25 (17)
 - 4 x screw M6 x 12 (18)
 - 4 x nut M8 (19)
 - 2 x screw M8 x 20 (20)
 - 6 x screw M10 x 20 (21)
 - 2 x screw M10 x 25 (22)
 - 6 x nut M10 (23)
 - 8 x washer M10 (24)
 - 2 x spring washer M10 (25)

- 1 x tool set
 - 1 x open-end spanner
SW 13mm/SW 17mm (27)
 - 1 x Allen key 6mm with
Phillips screwdriver PH2 (28)
 - 1 x Allen key 5mm (29)
 - 1 x Allen key 4mm (30)
- 2 x battery, type D 1.5 V (31)

Technical Data

Dimensions (W x H x D):
(open) approx. 223 x 106 x 58cm;
(folded) approx. 118 x 161 x 58cm

Weight: 35kg

Energy supply:
2 x 1.5 V  battery type D Mono/LR20

Rated power consumption: 130 mW

Non-speed dependent braking system



Risk of crushing your fingers!



Maximum load: 110kg

Maximum load of tablet mount: 2kg



Delta-Sport Handelskontor GmbH,
hereby declares that this product corre-
sponds with the following basic requirements, as
well as other important regulations:

2014/30/EU - EMC Directive

2011/65/EU - RoHS Directive

Full declarations of conformity are available
under <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Date of manufacture (month/year):
11/2017

Equipment class: HC (for use in private
households, exactitude C)/not intended for
therapeutic training

Tested according to: DIN EN ISO 20957-1:
2014, EN 957-7: 1998

Intended Use

This item was developed as a workout tool that you can use to exercise your entire body. The rowing machine is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The item is suitable for indoor use.

Safety information

Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks of such use. Children may not play with the apparatus.
- Consult your doctor before you start training. Make sure that you are healthy enough to train.
- Do not use the item if you are injured or your health is impaired.
- This product is designed for a maximum body weight of 110kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- The product should always only be used by one person at a time.
- The item is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of around 0.6m around all sides of the training area (Fig. V).
- Only train on a flat, level, non-slip surface.
- Do not use the product near stairs or steps and terraces.
- Finish the exercise session immediately, if you feel dizzy or have a rapid heartbeat etc., and consult a doctor immediately.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the item may only be assembled by an adult. Make sure to use the item only after it has been completely assembled.
- Keep children, pets and fingers away from the seat rollers. The seat rollers can cause injuries.
- Keep loose clothing away from the seat rollers.
- Using both hands, pull the pull rod directly up to your upper body. Do not row with just one hand.
- Never twist the chain. Misusing the chain can lead to injuries.

- Never let the chain rub against the chain guide.
- Before you let go of the pull rod, put it down in the handle holder or set it down carefully against the monitor arm.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for about 2 hours before starting your exercise session.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Drink enough during the workout.
- Before you move the device, make sure it is folded up and firmly secured by the locking pin.

⚠ Risk of crushing your fingers!

- Watch out for pinch points when folding up and unfolding the rowing machine.

⚠ Extra caution – Risk of injury to children!

- Keep children away from the packaging materials. There is a risk of suffocation!
- The item is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use. To eliminate the risk of injury, children must not be within the operating range of the item during the workout.

- Point out to children in particular, that the item is not a toy.
- Children must not play with the item.

⚠ Risks due to wear and tear

- Only use the product if it is in perfect condition. Check the item for damage and wear before each use.

The safety of the rowing machine can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear.

If, for instance, the chain or the pull rod handles, show signs of damage, do not use the item any longer.

- Use only original replacement parts.
- Protect the item from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Check the item regularly for damage or deterioration. If the item is damaged, you may not use it any longer.
- Do NOT secure or screw the device permanently to the floor. Non-compliance can cause considerable damage to the device.

Battery warning notices



GENERAL WARNING NOTICES

- Always keep batteries out of reach of children.
- Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision.
- When necessary, clean the battery and device contacts with a clean dry cloth.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g., radiators or direct sunlight).
- Handle damaged or leaking batteries with extreme caution and dispose of them properly as soon as possible. Wear gloves when doing so.
- If you come into contact with battery acid, wash the affected area with soap and water. If battery acid gets in your eye, rinse it with water and seek medical attention immediately!
- Batteries must not be swallowed! However, if this does happen, you must see a doctor immediately!
- Never throw the batteries into fire or put them on hot surfaces (e.g., a radiator or a stove). Never open the battery casing or the foil or short-circuit the contacts. There is a risk of fire or explosion!

- Avoid external mechanical influences (e.g., blows, sharp objects or crushing). There is a risk of fire or explosion!
- Do not expose the batteries and the battery pack to temperatures under 10°C and over 45°C.



ADDITIONAL BATTERY WARNING NOTICES

- Only use batteries from the same manufacturer and of the same type.
- Remove the batteries when they are flat, or if the item is not in use for an extended period.
- New and used batteries must not be used together.
- Replace all batteries at the same time.
- Non-rechargeable batteries must not be charged.

Warning: Batteries may not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into fire or short-circuited. There is a risk of fire or explosion!

- Take note of the correct polarity (+/-) when inserting the batteries.
- Dispose of used batteries properly at municipal collection points or in shops.

Inserting batteries into the rowing machine (fig. O)



CAUTION: Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.

Insert the enclosed batteries (31) into the battery compartment (10d) of the cockpit (10).

Inserting the batteries

1. Undo the screw on the battery compartment cover (10c) on the back of the cockpit (10) and remove the battery compartment cover (10c).
2. Carefully insert the 2 x 1.5 V batteries of type D (31) into the battery compartment (10d).

The batteries must be completely fitted into the battery compartment (10d).



CAUTION: Check the plus/minus poles of the batteries (31) and that they are inserted correctly, as marked on the bottom of the battery compartment (10d).

3. Attach the battery compartment cover (10c) on the back of the cockpit and tighten the screws back in again.

Replacing the batteries



CAUTION: Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.

When the batteries (31) are no longer working, replace them as described in the insertion instructions above.

Remove the batteries that are in the item before inserting new ones.

Notes on setting up

- Choose an exercise area of approx. 3.00 x 1.80m (L x W).
- Train on a flat and non-slip surface only.

Assembly

The item should be assembled by two people.

Step 1 (fig. C):

1. Attach the two front legs (7a), (7b) to the front foot (3).

Note: Make sure that the curved part on the two legs (7a), (7b) are each turning outwards.

2. Then attach the two long legs (7a), (7b) to the base frame (1).

Note: To make it easier to assemble the legs, turn the base frame so that the screw holes are facing upwards.

Step 2 (fig. D):

1. Turn the slide rail (2) so that the screw holes are facing upwards and mount the middle foot (9).

Note: After completing the assembly of the rowing machine, the floor height level can be adjusted with the tommy screw.

2. Adjust the floor height levelling using the toggle screw and then tightly secure the lock nut (9a).

Step 3 (fig. E)

1. Leave the slide rail (2) in the inverted state and mount the two footrests (6a), (6b).

Note: Make sure the footrests are correctly oriented (left (6a)/right (6b)).

Step 4 (fig. F):

1. Attach the two rear legs (8a), (8b) to the rear foot (4).

Note: Make sure that the curved part on the two legs (8a), (8b) are each pointing outwards.

2. Slide the metal plate (15) into the slide rail (2) and attach the rear legs (8a), (8b) to the slide rail (2).

Note: Make sure that the threaded holes on the metal plate (15) are directly under the bores on the slide rail (2).

Step 5 (fig. G):

1. Slide the saddle (5) from behind onto the slide rail (2). To do this, direct the gliding carriage under the seat into the guide on the slide rail.

Note: Make sure the seat is correctly oriented.

2. Attach the stoppers (13) to the right and left on the front and back end of the slide rail (2).
3. Insert the cover panel (14) onto the back end of the slide rail (2).

Step 6 (fig. H):

1. Place the base frame (1) and the slide rail (2) on the respective feet.
2. Connect the sensor cable (1a) of the base frame (1) with the sensor cable (2a) of the slide rail (2).
3. Insert the slide rail (2) in the base frame (1) and screw it tight.

4. Make sure the two sensor cables are not crushed or damaged when inserting the slide rail (2). To prevent the cables' being crushed, slide the plug connection into the free opening beside the cable guide (fig. M).

Step 7 (fig. I):

When in the unfolded state, the slide rail (2) must be stabilised with the safety bolt (11).

1. Put the bushing (12) on the safety bolt (11).
2. Screw the safety bolt (11) from below into the threaded hole provided on the slide rail (2).

Step 8 (fig. K):

1. Connect the two sensor cables of the cockpit (10a) with the sensor cables of the base frame (1b).
2. Screw the cockpit holder (10b) firmly to the base frame (1).

Folding up the article (fig. L)

You can fold up the device when you are not using it.

1. Fold the cockpit (10) backwards.
2. Slide the saddle (5) forwards.

Note: Make sure that the saddle (5) is completely pushed forwards and cannot slip out of position again when the rowing machine is being folded up.

3. Loosen the safety bolt (11) and fold the slide rail (2) upwards.

Note: Be careful not to squash the cables when folding up the rowing machine. Store the plug connector in the free opening (fig. M), to avoid squeezing the cables.

4. Secure the slide rail (2) with the locking pin (26) which is under the pull rod chain (fig. J) when in the unfolded state.

Note: Screw the safety bolt (11) back into the threaded hole on the slide rail provided, so as not to lose it.

5. Proceed in the reverse order and procedure to unfold the device again.

Note: Hold the slide rail (2) firmly when you fasten or pull out the locking pin (26).

Using the item

Setting the resistance (fig. N)

Before you start exercising, the resistance on the wind wheel (1c) of the rowing machine must be set.

The resistance can be adjusted to 10 various levels.

Note: The higher the resistance, the more strenuous the exercise will be. Be aware, that setting the resistance too high can lead to adverse effects on your health.

Adjusting the footrests (Fig. Q)

Adjust the footrests (6a), (6b) to the appropriate size for your feet before you start exercising.

1. Pull the movable part of the footrest upwards to reduce the foot surface area. Pull the movable part of the footrest downwards to extend the foot surface area.
2. Tighten the ratchet strap so that your foot can not slip any more.

Note: The ratchet strap must be under the ball of your foot to guarantee a secure footing.

Operating the computer

The rowing machine meets accuracy grade C, i.e., there is no claim to the accuracy of the computer displays.

Turning the item on and off

When you start exercising, or pull strongly on the pull rod, the computer switches on automatically. The default display is displayed (all parameters are at 0).

Note: The computer switches on, when you press one of the 3 buttons.

The computer switches off automatically, if the rowing machine is not operated for approx. 100 seconds.

Display (fig. P)

The display shows:

- Exercise duration from :00 to 59:59:59 (10e)
- Predicted time needed to travel 500m from 0 to 9:59/500m at current speed (10f)
- Total distance from 0 to 99999m (10g)
- Average time it took to travel 500m from :00 to 9:59/500m (10h)

- Distance covered at the current speed within 5 minutes from 0 to 1999 TIMES/m (10i)
- Predicted distance covered in 30 minutes from 0 to 9999m/30:00 (10j)
- Strokes per minute from 0 to 99 spm (10k)
- Calorie consumption* from 0 to 999 cal (10l)

* The calculation is based on pre-programmed standard values, that serve as a guideline only.

Selecting the mode

You can either complete a standard training session or choose from 10 pre-programmed workouts.

1. Press the MODE button (10m) to switch from the standard training display into the workout mode.
2. Press the SET button (10n) to select one of the 10 pre-programmed workouts (P01 - P10).
3. Press the OK button (10o) to confirm your selection.

Workouts

P01

1. Choose the workout P01, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. The total distance is 2,000m.
3. You may now start your training. The computer counts down the pre-programmed values to "0m".
4. As soon as the pre-programmed target is reached, the computer stops counting.

P02

1. Choose the workout P02, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. The total distance is 5,000m.
3. You may now start your training. The computer counts down the pre-programmed values to "0m".
4. As soon as the pre-programmed target is reached, the computer stops counting.

P03

1. Choose the workout P03, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. The total distance is 10,000m.

3. You may now start your training. The computer counts down the pre-programmed values to "0m".
4. As soon as the pre-programmed target is reached, the computer stops counting.

P04

1. Choose the workout P04, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. The training session lasts for 30 minutes.
3. You may now start your training. The computer counts down the pre-programmed values to "0:00".
4. As soon as the pre-programmed target is reached, the computer stops counting.

P05

1. Choose the workout P05, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. Row 500m.
3. Take a 1 minute break.
4. Repeat 5 times.
5. The computer stops counting as soon as you have completed all of the rounds.

P06

1. Choose the workout P06, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. Row for 30 seconds.
3. Take a 30 second break.
4. Repeat 10 times.
5. The computer stops counting as soon as you have completed all of the rounds.

P07

1. Choose the workout P07, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. Row for 1 minute and then take a 1 minute break.
3. Row for 2 minutes and then take a 2 minute break.
4. Row for 3 minutes and then take a 3 minute break.
5. Row for 4 minutes and then take a 4 minute break.

6. Row for 3 minutes and then take a 3 minute break.
7. Row for 2 minutes and then take a 2 minute break.
8. Row for 1 minute and then take a 1 minute break.
9. The computer stops counting as soon as you have completed all of the rounds.

P08

1. Choose the workout P08, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. Row 2,000m, 1,500, 1,000 and 500m.
3. Take a 3 minute break after each set.
4. The computer stops counting as soon as you have completed all of the rounds.

P09

1. Choose the workout P09, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. Row for 100 seconds and take a 20 second break.
3. Repeat 5 times.
4. Take a 140 second break after the 5th repetition.
5. Row for 100 seconds and take a 20 second break.
6. Repeat 4 times.
7. The computer stops counting as soon as you have completed all of the rounds.

P10

1. Choose the workout P10, as described in the section "Selecting the mode" and start the training session.
2. Row 42,195m.
3. You may now start your training. The computer counts down the pre-programmed values to "0m".
4. As soon as the pre-programmed target is reached, the computer stops counting.

Resetting the display

The display is at 0 when used for the first time. You can begin with standard training or select a pre-programmed workout.

To reset the display or to end a workout ahead of time, press the MODE button (10m). The END readout is displayed for 3 seconds.

Afterwards, the display is at 0.

To select a different workout during the training, press the SET button (10n).

General Training Instructions

- Wear comfortable sportswear.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercise routines and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Make sure to breathe steadily. Exhale with exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.
- Make sure that your feet are optimally placed on the tread.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Following are some simple exercises to do this. You should repeat each exercise two to three times.

Neck Muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction, then in the other.

Arms and Shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upward.
If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both your shoulders forward at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Rotate your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: Don't forget to keep breathing steadily throughout!

Training procedure

1. Bend your knees and lean your upper body forward until you can grasp the pull rod (fig. R).

Note: Keep your shoulders relaxed and your head upright.

2. Push back with your feet and stretch your legs. Lean your upper body backwards slightly (fig. S).

Note: Never extend your legs out completely, keep your knees slightly bent.

3. Only pull the pull rod towards your upper body when your legs are stretched out (fig. T).

Note: Make sure that the handle is below your costal arch. Keep your shoulders and hands relaxed.

4. First stretch your arms out again and then bend slightly forwards from the hips.

5. When your hands reach your knees, bend your knees and roll forwards with the seat (fig. U).

6. Begin again with step 1.

Note: Make sure that the individual steps flow into each other and form a smooth movement sequence.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each training session. Following are some simple exercises to do this.

You should perform each exercise 3 times per side for 30–40 seconds.

Neck Muscles

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and Shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grab your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly, first in one direction, then in the other.
3. Switch feet after a while.

Important: Make sure your thighs remain parallel to one another. Push your hips forward, keeping your upper body upright.

Storage, Cleaning

Always keep the item dry and clean in a temperature-controlled room.

After each use

Clean the roll protector and the slide rail with water only and wipe dry afterwards with a cleaning cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with abrasive cleaning agents.


Every 50 operating hours

Lubricate the chain with about 1 teaspoon of mineral oil (3-in-1 oil or 20W motor oil) and a paper towel. Remove the excess oil from the chain.

IMPORTANT! Never clean the product with abrasive cleaning agents.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.

 Devices that are marked with the symbol shown here may not be disposed of with domestic waste. You are obliged to dispose of these kinds of used electrical and electronic devices separately. Ask your local authority about possible methods for regulated disposal. Remove the batteries from the article before disposing of it.

Dispose of batteries carefully



Please note: Batteries are hazardous waste and may not be disposed of with domestic waste by law. You can hand over used batteries free of charge at local collection points or at retail outlets. Special containers are provided here for this purpose.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible.

We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 292988

GB Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie



Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité. Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation.

Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées. Veuillez conserver cette notice d'utilisation. Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à une tierce personne.

**Étendue de la livraison/
désignation des pièces (fig. A)**


- 1 x mode d'emploi
- 1 x rameur
 - 1 x cadre (1)
 - 1 x rail (2)
 - 1 x stabilisateur, avant (3)
 - 1 x stabilisateur, arrière (4)
 - 1 x siège (5)
 - 2 x repose-pied (6a), (6b)
 - 2 x pied, avant (7a), (7b)
 - 2 x pied, arrière (8a), (8b)
 - 1 x stabilisateur, central (9)
 - 1 x support de console (10)
 - 1 x vis de blocage (11)
 - 1 x douille (12)
 - 2 x arrêts, plusieurs pièces (13 a - c)
 - 1 x volet de recouvrement (14)
 - 1 x plaque métallique (15)
 - 1 x tige de sécurité (26)
- 1 x jeu de vis
 - 8 x vis M4 x 10 (16)
 - 8 x vis M6 x 25 (17)
 - 4 x vis M6 x 12 (18)
 - 4 x écrou M8 (19)
 - 2 x vis M8 x 20 (20)
 - 6 x vis M10 x 20 (21)
 - 2 x vis M10 x 25 (22)
 - 6 x écrou M10 (23)
 - 8 x rondelle plate M10 (24)
 - 2 x rondelle élastique M10 (25)

- 1 x jeu d'outils
 - 1 x clé ouverture 13 mm/
ouverture 17 mm (27)
 - 1 x clé à six pans creux 6 mm avec un
tournevis cruciforme PH2 (28)
 - 1 x clé à six pans creux 5 mm (29)
 - 1 x clé à six pans creux 4 mm (30)
- 2 x pile 1,5 V, type D 1,5 V (31)

Caractéristiques techniques

Dimensions (l x h x p) :
(déplié) env. 223 x 106 x 58 cm;
(plié) env. 118 x 161 x 58 cm

Poids : 35 kg

Alimentation en énergie :
2 x 1,5 V  type de pile D Mono/LR20

Puissance nominale absorbée : 130 mW

Système de freinage indépendant de la vitesse



Risque d'écrasement des doigts !



Capacité de charge max. : 110 kg

Capacité de charge max. du support tablette :
2 kg



Delta-Sport Handelskontor GmbH
déclare par la présente que ce produit
répond aux exigences essentielles et aux autres
dispositions pertinentes suivantes :

2014/30/EU - Directive EMV

2011/65/EU - Directive RoHS

Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Date de fabrication (mois/année) :
11/2017

Classe d'appareil : HC (pour utilisation en
domicile privé, exactitude C)/non approprié
pour l'exercice thérapeutique
Vérifié selon : DIN EN ISO 20957-1 : 2014,
EN 957-7 : 1998

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été conçu comme appareil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner l'ensemble de votre corps.


L'article est conçu pour une utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à une utilisation médicale et commerciale. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité


Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
 - Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
 - N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
 - Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 110 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
 - Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.
- Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours le mode d'emploi et les propositions d'exercice à portée de main.
 - Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
 - L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
 - L'article n'est pas prévu à des fins thérapeutiques.
 - Un espace libre d'env. 0,6 m doit se trouver de tous les côtés autour de l'espace d'entraînement (fig. V).
 - Entraînez-vous uniquement sur une surface plate, horizontale et non glissante.
 - N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
 - Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc., et consultez immédiatement un médecin.
 - L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
- Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.

- Tenez les enfants, animaux et doigts éloignés des roues du siège. Les roues du siège risquent de causer des blessures.
- Tenez les vêtements amples à distance des roues du siège.
- Tirez la barre de tirage des deux mains directement jusqu'au torse. Ne tirez pas avec une seule main.
- Ne tordez jamais la chaîne. Une mauvaise utilisation de la chaîne peut entraîner des blessures.
- Ne laissez jamais la chaîne frotter sur le guide-chaîne.
- Avant de relâcher la barre de tirage, posez-la dans le porte-poignée ou avec précaution contre le bras du moniteur.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Assurez-vous que l'appareil est replié et bien verrouillé avec la tige de sécurité avant de le déplacer.

 **Risque d'écrasement des doigts !**

- Prêtez attention aux points d'écrasement lors du repliage tout comme lors du déploiement du rameur.

 **Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !**

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Il y a un risque d'étouffement !
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.

 **Dangers causés par l'usure**

- L'article doit être uniquement utilisé dans un état impeccable. Vérifiez l'article avant chaque utilisation en vue de déceler des détériorations ou de l'usure.

La sécurité du rameur ne peut être garantie que s'il est contrôlé régulièrement en vue de détecter d'éventuels dommages et usure. Si la chaîne ou les poignées de la barre de tirage par exemple présentent des détériorations, n'utilisez plus l'article.

- Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la construction, ce qui peut entraîner des blessures.
- Vérifiez l'article régulièrement en vue de détecter des détériorations ou de l'usure.
Ne plus utiliser le produit en cas de détériorations.
- Ne fixez ou ne vissez PAS l'appareil de manière permanente au sol. Toute transgression risque de causer des dommages considérables à l'appareil.

Avertissements concernant les piles



AVERTISSEMENTS GÉNÉRAUX

- Conservez toujours les piles hors de portée des enfants.
- Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Nettoyez les contacts des piles et de l'appareil en cas de besoin avec un chiffon sec et propre.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (par ex. radiateurs ou rayonnement direct du soleil).

- Soyez extrêmement prudent en présence d'une pile endommagée ou qui a coulé et mettez-la immédiatement au rebut de manière conforme. Pour cela portez des gants.
- Si vous entrez en contact avec l'acide de la pile, lavez l'endroit concerné à l'eau et au savon. Si l'acide de la pile entre en contact avec vos yeux, rincez-les à l'eau et demandez immédiatement un traitement médical !
- Les piles ne doivent pas être avalées ! Si cela se passe, consultez immédiatement un médecin !
- Ne jetez jamais les piles ou l'accumulateur au feu et ne le placez pas sur des surfaces brûlantes (par ex. radiateurs ou plaque de cuisson). N'ouvrez jamais le boîtier ou le film ou ne court-circuitez jamais les contacts. Il y a risque d'incendie ou d'explosion !
- Évitez toute action mécanique extérieure (par ex. coups, objets pointus ou écrasements). Il y a risque d'incendie ou d'explosion !
- N'exposez pas les piles et l'accumulateur à des températures inférieures à 10 °C et supérieures à 45 °C.



AVERTISSEMENTS SUPPLÉMENTAIRES CONCERNANT LES PILES

- Utilisez uniquement des piles du même fabricant et de type identique.
- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si l'appareil n'est pas utilisé sur une longue période.
- Il ne faut pas utiliser de piles neuves et usagées ensemble.
- Remplacez toutes les piles en même temps.
- Les piles qui ne sont pas rechargeables ne doivent pas être rechargées.

Avvertissement : Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, ni être démontées, jetées au feu ou court-circuitées. Il y a risque d'incendie ou d'explosion !

- Respectez la bonne polarité (+/-) lors de la mise en place.
- Mettez les piles usagées au rebut de manière conforme auprès des points de collecte communaux ou dans le commerce.

Mise en place des piles dans l'article (fig. O)



PRUDENCE : Tenez compte des instructions suivantes afin d'éviter toute détérioration mécanique et électrique.

Placez les piles jointes (31) dans le compartiment à piles (10d) de la console (10).

Remplacement des piles

1. Dévissez la vis du couvercle du compartiment à piles (10c) au dos de la console (10) et retirez le couvercle du compartiment à piles (10c).

2. Placez les 2 x piles de 1,5 V de type D (31) avec précaution dans le compartiment à piles (10d). Les piles doivent se trouver entièrement dans le compartiment à pile (10d).



PRUDENCE : Prêtez attention au pôle positif/négatif des piles (31) et à une mise en place correcte, comme indiqué au fond du compartiment à piles (10d).

3. Fixez le couvercle du compartiment à piles (10c) au dos de la console et revissez la vis.

Remplacer les piles



PRUDENCE : Tenez compte des instructions suivantes afin d'éviter toute détérioration mécanique et électrique.

Si les piles (31) ne fonctionnent plus, vous pouvez les remplacer comme décrit pour la mise en place.

Retirez les piles placées dans l'article avant de mettre les nouvelles piles en place.

Consignes de montage

- Sélectionnez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x lg).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.

Montage

L'article doit être monté avec deux personnes.

Étape 1 (fig. C) :

1. Fixez les deux pieds avant (7a), (7b) sur le stabilisateur avant (3).

Remarque : Veillez à ce que les deux parties bombées des deux pieds (7a), (7b) pointent respectivement vers le haut.

2. Fixez ensuite les deux longs pieds avant (7a), (7b) sur le cadre (1).

Remarque : Pour faciliter le montage des pieds, tournez le cadre de manière à ce que les alésages des vis pointent vers le haut.

Étape 2 (fig. D) :

1. Tournez le rail (2) de manière à ce que les alésages des vis pointent vers le haut et montez le stabilisateur central (9).

Remarque : Une fois le montage du rameur terminé, il est possible d'ajuster la compensation

de hauteur du sol avec l'écrou papillon.

2. Ajustez l'équilibrage du niveau du sol avec la vis papillon et resserrez ensuite l'écrou de blocage (9a).

Étape 3 (fig. E)

1. Laissez le rail (2) à l'état non retourné et montez les deux pieds (6a), (6b).

Remarque : Veillez à la bonne orientation des repose-pieds (gauche (6a)/droit(6b)).

Étape 4 (fig. F) :

1. Fixez les deux pieds arrières (8a), (8b) sur le stabilisateur arrière (4).

Remarque : Veillez à ce que les parties bombées des deux pieds (8a), (8b) pointent respectivement vers le haut.

2. Glissez la plaque métallique (15) dans le rail (2) et fixez les pieds arrières (8a), (8b) sur le rail (2).

Remarque : Veillez à ce que les alésages de la plaque métallique (15) se trouvent directement sous les alésages sur le rail (2).

Étape 5 (fig. G) :

1. Glissez le siège (5) de l'arrière sur le rail (2). Passez pour cela le chariot coulissant prémontré sous le siège dans le guide du rail.

Remarque : Veillez à la bonne orientation du siège.

2. Fixez l'arrêt (13) respectivement à droite et à gauche sur l'extrémité avant et arrière du rail (2).

3. Glissez le volet de recouvrement (14) sur l'extrémité arrière de la glissière (2).

Étape 6 (fig. H) :

1. Placez le cadre (1) et le rail (2) sur les stabilisateurs respectifs.

2. Raccordez le câble du capteur (1a) du cadre (1) avec le câble du capteur (2a) du rail (2).

3. Placez le rail (2) sur le cadre (1) et vissez-le bien.

4. Veillez lors de la mise en place du rail (2) à ce que les deux câbles du capteur ne soient ni coincés ni endommagés. Pour éviter que le câble ne soit écrasé, glissez la connexion à emboîter dans l'ouverture libre à côté du guide-câble (fig. M).

Étape 7 (fig. I) :

À l'état déployé, le rail (2) doit être stabilisé avec la vis de blocage (11).

1. Glissez la douille (12) sur la vis de blocage (11).

2. Vissez la vis de blocage (11) par dessous dans l'alésage prévu à cet effet dans le rail (2).

Étape 8 (fig. K) :

1. Raccordez les deux câbles de capteur de la console (10a) avec les câbles du capteur du cadre (1b).

2. Vissez bien le support de la console (10b) sur le cadre (1).

Plier l'article (fig. L)

Vous pouvez plier l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas.

1. Basculez la console (10) en arrière.

2. Glissez le siège (5) vers l'avant.

Remarque : Veillez à ce que la selle (5) soit glissée entièrement vers l'avant et ne puisse plus glisser lors du pliage du rameur.

3. Desserrez la vis de blocage (11) et levez le rail (2) vers le haut.

Remarque : Veillez à ne pas coincer le câble lorsque vous pliez le rameur. Pour éviter que le câble ne soit écrasé, rangez le raccord à emboîter dans l'ouverture libre (fig. M).

4. Sécurisez la glissière (2) avec la tige de sécurité (26), qui se trouve à l'état déployé sous la chaîne de la barre de tirage (fig. J).

Remarque : Pour ne pas perdre la vis de blocage (11), vissez-la à nouveau dans l'alésage prévu à cet effet dans le rail.

5. Pour déployer à nouveau l'appareil, procédez en ordre et de manière inverse.

Remarque : Tenez-bien le rail (2) lorsque vous fixez ou retirez la tige de sécurité (26).

Utilisation de l'article

Régler la résistance (fig. N)

Avant de commencer l'entraînement, il faut régler la résistance sur le rotor (1c) du rameur. La résistance peut varier en 10 niveaux.

Remarque : Plus la résistance est forte, plus l'entraînement est difficile. Tenez compte du fait qu'un réglage trop élevé de la résistance peut entraîner des sollicitations dangereuses pour la santé.

Réglage des repose-pieds (fig. Q)

Avant de débiter l'entraînement, réglez les repose-pieds (6a), (6b) sur la taille convenant à vos pieds.

1. Tirez la partie mobile des repose-pieds vers le haut pour réduire la surface d'appui. Poussez la partie mobile des repose-pieds vers le bas pour agrandir la surface d'appui.
2. Serrez la sangle à cliquet de manière à ce que vos pieds ne puissent plus glisser.

Remarque : La sangle à cliquet doit se trouver sous votre plante de pied pour garantir une position sûre du pied.

Commande de l'ordinateur

Le rameur correspond à la classe d'exactitude C, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune garantie d'exactitude sur l'affichage de l'ordinateur.

Allumer et éteindre

Quand vous commencez l'entraînement ou tirez la barre de tirage avec force, l'ordinateur s'allume automatiquement. L'affichage standard s'allume (tous les paramètres sont mis à zéro).

Remarque : Lorsque vous activez l'une des 3 touches, l'ordinateur s'allume.

Si le rameur n'est pas activé pendant environ 100 secondes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Affichage (fig. P)

L'écran affiche :

- Durée de l'entraînement :00 à 59:59:59 (10e)
- Temps prévu, nécessaire pour parcourir 500 m de 0 à 9:59/500 m (10f) à la vitesse actuelle
- Distance totale 0 à 99999 m (10g)
- Temps moyen nécessaire pour parcourir 500 m de :00 à 9:59.9/500 m (10h)
- Parcours effectué à la vitesse actuelle en 5 min de 0 à 1999 TIMES/m (10i)
- Distance prévue à parcourir en 30 minutes de 0 à 9999 m/30:00 (10j)
- Pulsations par minute de 0 à 99 p/m (10k)

- Dépense calorique* de 0 à 999 cal (10l)

* Le calcul se base sur des valeurs standard préprogrammées qui servent uniquement à titre indicatif.

Choix de mode

Vous pouvez soit suivre un entraînement standard soit choisir entre l'une des 10 unités d'entraînement préprogrammées.

1. Appuyez sur la touche MODE (10m) pour passer de l'affichage d'entraînement standard dans le mode des unités d'entraînement.
2. Appuyez sur la touche SET (10n), pour sélectionner l'une des 10 unités d'entraînement préprogrammées (P01 - P10).
3. Appuyez sur la touche OK (10o) pour confirmer votre choix.

Unités d'entraînement

P01

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P01 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. La distance totale est de 2000 m.
3. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement. L'ordinateur compte à rebours les valeurs réglées jusqu'à « 0 m ».
4. Dès que le but pré-réglé est atteint, l'ordinateur s'arrête.

P02

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P02 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. La distance totale est de 5000 m.
3. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement. L'ordinateur compte à rebours les valeurs réglées jusqu'à « 0 m ».
4. Dès que le but pré-réglé est atteint, l'ordinateur s'arrête.

P03

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P03 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. La distance totale est de 10000 m.
3. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement. L'ordinateur compte à rebours les valeurs réglées jusqu'à « 0 m ».
4. Dès que le but pré-réglé est atteint, l'ordinateur s'arrête.

P04

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P04 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. La durée de l'entraînement est de 30 min.
3. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement. L'ordinateur compte à rebours les valeurs réglées jusqu'à « 0:00 ».
4. Dès que le but pré-réglé est atteint, l'ordinateur s'arrête.

P05

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P05 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. Ramez 500 m.
3. Faites 1 min. de pause.
4. Faites 5 répétitions.
5. Dès que vous avez terminé toutes les séries, l'ordinateur s'arrête.

P06

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P06 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. Ramez 30 sec.
3. Faites 30 sec. de pause.
4. Faites 10 répétitions.
5. Dès que vous avez terminé toutes les séries, l'ordinateur s'arrête.

P07

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P07 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. Ramez 1 min. et faites ensuite 1 min. de pause.
3. Ramez 2 min. et faites ensuite 2 min. de pause.
4. Ramez 3 min. et faites ensuite 3 min. de pause.
5. Ramez 4 min. et faites ensuite 4 min. de pause.
6. Ramez 3 min. et faites ensuite 3 min. de pause.
7. Ramez 2 min. et faites ensuite 2 min. de pause.
8. Ramez 1 min. et faites ensuite 1 min. de pause.

9. Dès que vous avez terminé toutes les séries, l'ordinateur s'arrête.

P08

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P08 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. Ramez 2000 m, 1500, 1000 et 500 m.
3. Faites 3 min. de pause après chaque série de mouvements.
4. Dès que vous avez terminé toutes les séries, l'ordinateur s'arrête.

P09

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P09 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. Ramez 100 sec. et faites ensuite 20 sec. de pause.
3. Répétez l'exercice 5 fois.
4. Faites 140 secondes de pause après la 5e série.
5. Ramez 100 sec. et faites ensuite 20 sec. de pause.
6. Répétez l'exercice 4 fois.
7. Dès que vous avez terminé toutes les séries, l'ordinateur s'arrête.

P10

1. Sélectionnez l'unité d'entraînement P10 comme décrit dans la section « Sélectionner le mode » et commencez l'entraînement.
2. Ramez 42195 m.
3. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement. L'ordinateur compte à rebours les valeurs réglées jusqu'à « 0 m ».
4. Dès que le but pré-réglé est atteint, l'ordinateur s'arrête.

Réinitialiser l'affichage

L'affichage est sur 0 lors de la première mise en service. Vous pouvez commencer l'entraînement standard ou choisir une unité d'entraînement préprogrammée. Pour réinitialiser l'affichage ou pour terminer une unité d'entraînement avant terme, appuyez sur la touche MODE (10m). L'affichage END s'affiche pendant 3 secondes. L'affichage est alors sur 0. Pour choisir une autre unité d'entraînement pendant l'entraînement, appuyez sur la touche SET (10n).

Conseils d'entraînement généraux

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une sollicitation trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement lentement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez lors de l'effort et respirez lors de la relâche.
- Veillez à une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.
- Veillez à ce que vos pieds soient placés idéalement sur les pédales.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chaque exercice deux à trois fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut.
Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles sont échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

Important : N'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Déroulement de l'entraînement

1. Pliez les genoux et penchez votre torse en avant jusqu'à ce que vous puissiez attraper la barre de tirage (fig. R).

Remarque : Laissez tomber les épaules et tenez la tête bien droite.

2. Poussez avec les pieds vers l'arrière et tendez les jambes. Penchez légèrement votre torse en arrière (fig. S).

Remarque : Ne tendez jamais complètement les jambes, gardez les genoux légèrement pliés.

3. Une fois vos jambes tendues seulement, tirez la barre de tirage vers votre torse (fig. T).

Remarque : Veillez à ce que la poignée se trouve en-dessous de votre arc costal. Relâchez mains et épaules.

4. Commencez par tendre les bras et penchez-vous légèrement en avant à partir des hanches.
5. Si vos mains touchent vos genoux, pliez les jambes et glissez avec le siège en avant (fig. U).

6. Recommencez avec l'étape 1.

Remarque : Veillez à ce que chacune des étapes s'enchaînent et forment un déroulement de mouvements fluide.

Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter 3 fois chaque exercice, 30 à 40 secondes par côté.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.

3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.

4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.

2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : Veillez à ce que vos cuisses restent parallèles. Poussez le bassin vers l'avant pour que le haut du corps reste droit.

Stockage, nettoyage

Toujours stocker l'article au sec et au propre dans un local tempéré.

Après chaque utilisation

Ne laver la protection de la roue ainsi que le rail qu'avec de l'eau, puis sécher ensuite avec un chiffon.

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage abrasifs.

Toutes les 50 heures de service

Graisser la chaîne avec env. 1 c. à café d'huile minérale (huile pour moteur 3 en 1 ou 20W).

Éliminer l'excédent d'huile de la chaîne.

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage abrasifs.

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur.

Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Les appareils qui portent le symbole ci-contre ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Vous êtes dans l'obligation d'éliminer séparément les appareils électriques et électroniques usagés.

Informez-vous auprès de votre commune sur les possibilités d'élimination réglementée. Avant de mettre l'article au rebut, retirez la pile qui s'y trouve.

Consignes pour l'élimination des piles



Attention ! Les piles sont des déchets spéciaux qui, conformément à la législation, ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Vous pouvez déposer gratuitement les batteries usagées dans les points de collecte communaux ou dans le commerce où des récipients de collecte spéciaux sont mis à disposition.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous garantie, les garanties implicites ou le remboursement.

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 292988

FR Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique
Tel. : 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail : deltasport@lidl.be



Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product.

Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door.

Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de handleiding zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.

Leveringsomvang/ Beschrijving van de onderdelen (afb. A)

1 x gebruiksaanwijzing

1 x roeiapparaat

1 x basisframe (1)

1 x glijrail (2)

1 x voet, voor (3)

1 x voet, achter (4)

1 x zit (5)

2 x voetsteun (6a), (6b)

2 x steunbeugel, voor (7a), (7b)

2 x steunbeugel, achter (8a), (8b)

1 x voet, midden (9)

1 x cockpithouder (10)

1 x borgschroef (11)

1 x bus (12)

2 x stopper, meerdelig (13 a - c)

1 x afdekkap (14)

1 x metalen plaat (15)

1 x borgpen (26)

1 x schroevenset

8 x schroef M4 x 10 mm (16)

8 x schroef M6 x 25 mm (17)

4 x schroef M6 x 12 mm (18)

4 x moer M8 (19)

2 x schroef M8 x 20 mm (20)

6 x schroef M10 x 20 mm (21)

2 x schroef M10 x 25 mm (22)

6 x moer M10 (23)

8 x sluitring M10 (24)

2 x veerring M10 (25)

1 x gereedschapset

1x moersleutel SW 13 mm/

SW 17 mm (27)

1x inbussleutel 6 mm met

kruisopschroevendraaier PH2 (28)

1x inbussleutel 5 mm (29)

1x inbussleutel 4 mm (30)

2 x batterij, type D, 1,5 V (31)

Technische gegevens

Afmetingen (b x h x d):

(uitgeklapt) ca. 223 x 106 x 58 cm;

(ingeklapt) ca. 118 x 161 x 58 cm

Gewicht: 35 kg

Energievoorziening:

2 x 1,5 V batterijtype D Mono/LR20

Gemeten vermogen: 130 mW

Snelheidsonafhankelijk remsysteem



Gevaar op het bekneld raken van vingers!



Maximale belasting: 110 kg

Maximale belasting tablethouder: 2 kg



Hiermee verklaart Delta-Sport Handelskontor GmbH dat dit product voldoet aan de volgende basiseisen en de overige ter zake doende bepalingen:

2014/30/EU - EMC-richtlijn

2011/65/EU - RoHS-richtlijn

Volledige conformiteitsverklaringen zijn verkrijgbaar via <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Productiedatum (maand/jaar):

11/2017

Apparaatklasse: HC (voor het gebruik in privéhuishoudens, nauwkeurigheid C)/niet bedoeld voor therapeutische behandelingen
Getest volgens: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als trainingsinstrument waarmee u uw volledige lichaam kunt trainen. Het roeiapparaat is bestemd voor privégebruik en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden. Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.

Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het apparaat zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 110 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.

- Denk eraan dat u voordat u aan de training begint altijd een warming-up doet en train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overtraining kunt u zware verwondingen oplopen. Breek bij klachten, slapte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsvoorstellen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond de trainingsruimte moet aan alle kanten een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. V).
- Train alleen op een vlakke, waterpas ondergrond die tegen wegglijden beschermt.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstap.
- Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.

- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd, om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden. Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
- Houd kinderen, huisdieren en vingers uit de buurt van de zitrollen. De zitrollen kunnen letsel veroorzaken.
- Houd loszittende kleding uit de buurt van de zitrollen.
- Trek de trekstang met beide handen aan tot uw bovenlichaam. Roei niet met slechts één hand.
- Verdraai nooit de ketting. Onjuiste behandeling van de ketting kan leiden tot letsel.
- Laat de ketting nooit langs de kettingvoering slepen.
- Leg de trekstang in de greephouder of voorzichtig tegen de monitorarm voordat u hem loslaat.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Zorg ervoor dat het apparaat is ingeklapt en met de borgpen stevig is vergrendeld voordat u het apparaat verplaatst.

Gevaar op het beklemd raken van vingers!

- Let bij het in- en uitklappen van het roeiapparaat op plekken waar u klem kunt raken.

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Houd kinderen ver verwijderd van verpakkingsmateriaal. Er bestaat een kans op verstikking!
- Het artikel is geen speelgoed en dient, wanneer het niet wordt gebruikt, buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen. Kinderen mogen zich tijdens gebruik van het apparaat niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden, om kans op letsel uit te sluiten.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.

Gevaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het roeiapparaat kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.

Indien de ketting of de handgrepen van de trekstang beschadigd zijn, dient u het artikel niet meer te gebruiken.

- Gebruik uitsluitend originele vervangingsonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage. Wanneer het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bevestig of schroef het apparaat NOOIT permanent aan de vloer. Niet-naleving kan aanzienlijke schade aan het apparaat veroorzaken.

Waarschuwingen batterijen



ALGEMENE WAARSCHUWINGEN

- Bewaar batterijen altijd buiten bereik van kinderen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Reinig indien nodig de contacten van de batterijen en het apparaat met een droge, schone doek.

- Gebruik de batterijen niet onder extreme omstandigheden (bijv. verwarming of direct zonlicht).
- Ga zeer voorzichtig om met beschadigde of lekkende batterijen en voer ze direct af conform de voorschriften. Draag daarbij handschoenen.
- Indien u in aanraking komt met de batterijzuren, dient u de betreffende plek direct met water en zeep te wassen. Indien u batterijzuur in uw ogen krijgt, moet u uw ogen direct met water spoelen en u zo spoedig mogelijk onder behandeling van een arts stellen!
- Batterijen mogen niet worden ingeslikt! Indien dit toch gebeurt, dient u onmiddellijk een arts te bezoeken!
- Gooi batterijen of accu's nooit in het vuur en leg ze nooit op een heet oppervlak (zoals een verwarming of kachel). Open de behuizing nooit, verwijder de folie niet en veroorzaak geen kortsluiting over de contacten. Er is een kans op brand of explosies!
- Vermijd mechanische inwerkingen van buitenaf (zoals klappen, scherpe voorwerpen of zware voorwerpen). Er is een kans op brand of explosies!
- Stel de batterijen en de accu niet bloot aan temperaturen lager dan 10 °C of hoger dan 45 °C.



AANVULLENDE WAARSCHUWINGEN BATTERIJEN

- Gebruik alleen batterijen van dezelfde fabrikant en hetzelfde type.
- Verwijder de batterijen wanneer deze leeg zijn of wanneer het artikel gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.
- Nieuwe en gebruikte batterijen mogen niet door elkaar worden gebruikt.
- Vervang alle batterijen tegelijker tijd.
- Laad niet-oplaadbare batterijen niet op.

Waarschuwing: Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet worden gedemonteerd, niet in het vuur worden geworpen of worden kortgesloten. Er is een kans op brand of explosies!

- Let bij het plaatsen op de juiste polariteit (+/-).
- Voer gebruikte batterijen af conform de regelgeving en lever ze in bij gemeentelijke inzamelpunten of winkels.

Batterijen in het artikel plaatsen (afb. O)



LET OP: Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.

Plaats de meegeleverde batterijen (31) in het batterijvak (10d) van de cockpit (10).

Batterijen plaatsen

1. Draai de schroeven van het batterijvakdeksel (10c) aan de achterzijde van de cockpit (10) los en verwijder het batterijvakdeksel (10c).
2. Plaats de 2 batterijen van 1,5 V, type D (31) voorzichtig in het batterijvak (10d). De batterijen moet zich volledig in het batterijvak (10d) bevinden.



LET OP: Let op de plus-/minpool van de batterijen (31) en zorg ervoor dat u deze correct plaatst, zoals aangegeven op de bodem van het batterijvak (10d).

3. Plaats het batterijvakdeksel (10c) terug op de achterzijde van de cockpit en draai de schroef weer aan.

Batterijen wisselen



LET OP: Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.

Als de batterijen (31) niet meer werken, vervangt u deze zoals omschreven in de instructie voor het plaatsen.

Verwijder voordat u de nieuwe batterijen plaatst de geplaatste exemplaren uit het artikel.

Tips voor de montage

- Kies een trainingsoppervlak van ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Train alleen op een vlakke ondergrond die tegen wegglijden beschermt.

Montage

Het artikel moet door twee personen worden opgebouwd.

Stap 1 (afb. C):

1. Bevestig de beide voorste steunbeugels (7a), (7b) aan de voorste voet (3).

Aanwijzing: Let erop dat de welvingen aan de beide steunbeugels (7a), (7b) naar buiten wijzen.

2. Bevestig vervolgens de beide lange steunbeugels (7a), (7b) aan het basisframe (1).

Aanwijzing: Draai het basisframe zo om dat de schroefgaten naar boven wijzen, om de montage te vereenvoudigen.

Stap 2 (afb. D):

1. Draai de glijrails (2) zo om dat de schroefgaten naar boven wijzen en monteer de middelste voet (9).

Aanwijzing: Na montage van het roeiapparaat kan met de wartel de hoogte worden uitgelijnd.

2. Pas de instelinrichting voor de bodemhoogte aan met de knevelschroef en draai vervolgens de contraoer (9a) vast.

Stap 3 (afb. E):

1. Laat de glijrails (2) ondersteboven liggen en monteer de beide voetsteunen (6a), (6b).

Aanwijzing: Let erop dat u de voetsteunen op de juiste manier (links (6a)/rechts(6b)) plaatst.

Stap 4 (afb. F):

1. Bevestig de beide achterste steunbeugels (8a), (8b) aan de achterste voet (4).

Aanwijzing: Let erop dat de welvingen aan de beide steunbeugels (8a), (8b) naar buiten wijzen.

2. Schuif de metalen plaat (15) in de glijrails (2) en bevestig de achterste steunbeugels (8a), (8b) aan de glijrails (2).

Aanwijzing: Let erop dat de schroefgaten op de metalen plaat (15) zich direct onder de boorgaten van de glijrails (2) bevinden.

Stap 5 (afb. G):

1. Schuif de zit (5) vanaf de achterkant op de glijrails (2). Voer hiervoor de onder de zit gemonteerde geleiding op de glijrails.

Aanwijzing: Let erop dat u de zit in de juiste richting plaatst.

2. Bevestig de stopper (13) rechts en links aan de voor- en achterkant van de glijrails (2).
3. Plaats de afdekplaat (14) op het uiteinde van de glijrails (2).

Stap 6 (afb. H):

1. Plaats het basisframe (1) en de glijrails (2) op de voeten.
2. Verbind de sensorkabel (1a) van het basisframe (1) met de sensorkabel (2a) van de glijrails (2).
3. Plaats de glijrails (2) op het basisframe (1) en schroef deze vast.

4. Let erop dat de sensorkabel niet klem komt te zitten of beschadigd raakt wanneer u de glijrails (2) plaatst. Om beknelling van de kabel te voorkomen, wordt aangeraden de stekker in de vrije opening onder de kabeldoorvoer te schuiven (afb. M).

Stap 7 (afb. I):

In uitgeklapte toestand moet de glijrails (2) met de borgschroef (11) worden gestabiliseerd.

1. Plaats de bus (12) op de borgschroef (11).
2. Schroef de borgschroef (11) van onderaf in de hiertoe voorziene schroefdraad van de glijrails (2).

Stap 8 (afb. K):

1. Sluit de beide sensorkabels van de cockpit (10a) aan op de sensorkabels van het basisframe (1b).
2. Schroef de cockpithouder (10b) vast op het basisframe (1).

Artikel inklappen (afb. L)

U kunt het apparaat inklappen wanneer u het niet gebruikt.

1. Klap de cockpit (10) naar achteren.
2. Schuif de zit (5) naar voren.

Aanwijzing: Zorg ervoor dat de zit (5) volledig naar voren is geschoven en tijdens het inklappen van het roeiapparaat niet meer kan verschuiven.

3. Draai de borgschroef (11) los en klap de glijrails (2) naar boven.

Aanwijzing: Let er bij het inklappen van het roeiapparaat op dat de kabels niet klem komen te zitten. Plaats de stekkers in de vrije opening (afb. M) om beknelling van de kabel te voorkomen.

4. Borg de glijrails (2) met de borgpen (26), die zich in ingeklapte toestand onder de trekstangketting (afb. J) bevindt.

Aanwijzing: Schroef de borgschroef (11) weer volledig in het hiertoe voorziene schroefdraad van de glijrails om te voorkomen dat u de schroef kwijtraakt.

5. Voer de handelingen in de omgekeerde volgorde uit om het apparaat weer uit te klappen.

Aanwijzing: Houd de glijrails (2) goed vast wanneer u de borgpen (26) plaatst of verwijdert.

Artikel gebruiken

Weerstand instellen (afb. N)

Voordat u met de training begint, moet de weerstand van de rotor (1c) van het roeiapparaat worden ingesteld.

De weerstand kan op 10 verschillende standen worden ingesteld.

Aanwijzing: Hoe hoger de weerstand, hoe spannender de training. Houd er rekening mee dat een te hoog ingestelde weerstand kan leiden tot gezondheidsschade wegens overbelasting.

Voetsteunen instellen (afb. Q)

Voordat u met de training begint, moeten de voetsteunen (6a), (6b) op de voor uw voeten passende grootte worden ingesteld.

1. Trek het beweegbare deel van de voetsteunen naar boven om het voetoppervlak te verkleinen. Trek het beweegbare deel van de voetsteunen naar beneden om het voetoppervlak te vergroten.
2. Trek de ratelband zo aan dat uw voet niet meer kan verschuiven.

Aanwijzing: De ratelband moet zich boven de bal van de voet bevinden om een vaste plaatsing van de voet te garanderen.

Bediening van de computer

Het roeiapparaat voldoet aan nauwkeurigheidsklasse C. Dit houdt in dat u geen aanspraak kunt maken op de nauwkeurigheid van de weergaven in de computer.

In- en uitschakelen

De computer wordt automatisch ingeschakeld als u met de training begint of krachtig aan de trekstang trekt. De standaardweergave wordt getoond (alle parameters staan op 0).

Aanwijzing: De computer wordt ingeschakeld wanneer u op een van de 3 knoppen drukt.

De computer wordt automatisch uitgeschakeld als het roeiapparaat ca. 100 seconden niet wordt gebruikt.

Weergave (afb. P)

Op het scherm wordt het volgende weergegeven:

- Trainingsduur van :00 tot 59:59:59 (10e)

- Een prognose van de tijd die nodig is om met de huidige snelheid 500 m af te leggen, van 0 tot 9:59/500 m (10f)
 - Totale afstand van 0 tot 99999 m (10g)
 - De gemiddelde tijd die nodig is om 500 m af te leggen, van :00 tot 9:59.9/500 m (10h)
 - De afstand die bij de huidige snelheid binnen 5 min wordt afgelegd, van 0 tot 1999 TIMES/m (10i)
 - Een prognose van de afstand die in 30 min wordt afgelegd van 0 tot 9999 m/30:00 (10j)
 - Slagen per minuut van 0 tot 99 s/m (10k)
 - Calorieverbruik* van 0 tot 999 cal (10l)
- *De berekening is gebaseerd op voorgeprogrammeerde standaardwaarden die alleen als richtwaarde kunnen dienen.

Modus kiezen

U kunt een standaardtraining doorlopen of kiezen uit 10 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's.

1. Druk op de knop MODE (10m) om te wisselen van de standaardtrainingsweergave naar de modus voor trainingsprogramma's.
2. Druk op de knop SET (10n) om een van de 10 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's (P01 - P10) te kiezen.
3. Druk op de knop OK (10o) om uw keuze te bevestigen.

Trainingsprogramma's

P01

1. Kies het trainingsprogramma P01 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. De totale afstand bedraagt 2000 m.
3. U kunt nu met de training beginnen. De computer telt de vooraf ingestelde waarde terug tot "0 m".
4. Zodra het vooraf ingestelde doel is bereikt, telt de computer niet meer verder.

P02

1. Kies het trainingsprogramma P02 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. De totale afstand bedraagt 5000 m.
3. U kunt nu met de training beginnen. De computer telt de vooraf ingestelde waarde terug tot "0 m".

4. Zodra het vooraf ingestelde doel is bereikt, telt de computer niet meer verder.

P03

1. Kies het trainingsprogramma P03 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. De totale afstand bedraagt 10000 m.
3. U kunt nu met de training beginnen. De computer telt de vooraf ingestelde waarde terug tot "0 m".
4. Zodra het vooraf ingestelde doel is bereikt, telt de computer niet meer verder.

P04

1. Kies het trainingsprogramma P04 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. De trainingsduur bedraagt 30 min.
3. U kunt nu met de training beginnen. De computer telt de vooraf ingestelde waarde terug tot "0:00".
4. Zodra het vooraf ingestelde doel is bereikt, telt de computer niet meer verder.

P05

1. Kies het trainingsprogramma P05 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. Roei 500 m.
3. Houd 1 min pauze.
4. Voer dit 5 keer uit.
5. Zodra u alle ronden hebt afgesloten, telt de computer niet meer verder.

P06

1. Kies het trainingsprogramma P06 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. Roei 30 sec.
3. Houd 30 sec pauze.
4. Voer dit 10 keer uit.
5. Zodra u alle ronden hebt afgesloten, telt de computer niet meer verder.

P07

1. Kies het trainingsprogramma P07 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. Roei 1 min en houd vervolgens 1 min pauze.
3. Roei 2 min en houd vervolgens 2 min pauze.
4. Roei 3 min en houd vervolgens 3 min pauze.

5. Roei 4 min en houd vervolgens 4 min pauze.
6. Roei 3 min en houd vervolgens 3 min pauze.
7. Roei 2 min en houd vervolgens 2 min pauze.
8. Roei 1 min en houd vervolgens 1 min pauze.
9. Zodra u alle ronden hebt afgesloten, telt de computer niet meer verder.

P08

1. Kies het trainingsprogramma P08 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. Roei 2000 m, 1500 m, 1000 m en 500 m.
3. Houd na elke set 3 min pauze.
4. Zodra u alle ronden hebt afgesloten, telt de computer niet meer verder.

P09

1. Kies het trainingsprogramma P09 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. Roei 100 sec en houd 20 sec pauze.
3. Voer dit 5 keer uit.
4. Houd na de 5e herhaling 140 sec pauze.
5. Roei 100 sec en houd 20 sec pauze.
6. Voer dit 4 keer uit.
7. Zodra u alle ronden hebt afgesloten, telt de computer niet meer verder.

P10

1. Kies het trainingsprogramma P10 zoals omschreven in het gedeelte "Modus kiezen" en start met trainen.
2. Roei 42195 m.
3. U kunt nu met de training beginnen. De computer telt de vooraf ingestelde waarde terug tot "0 m".
4. Zodra het vooraf ingestelde doel is bereikt, telt de computer niet meer verder.

Weergave resetten

Bij de eerste ingebruikname staat de weergave op 0. U kunt met de standaardtraining beginnen of een voorgeprogrammeerd trainingsprogramma kiezen. Druk op de knop MODE (10m) om de weergave te resetten of een trainingsprogramma voortijdig te beëindigen. De weergave END wordt gedurende 3 seconden weergegeven. Daarna staat de weergave weer op 0. Druk op de knop SET (10n) om tijdens de training een ander trainingsprogramma te kiezen.

Algemene trainingsinstructies

- Draag comfortabele sportkleding.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig of snel uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.
- Let erop dat uw voeten optimaal op de voetsteunen staan.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging vier tot vijf keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst een kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar boven buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: Vergeet niet rustig verder te ademen.

Trainingsverloop

1. Buig uw knieën en leun met uw bovenlichaam zo ver naar voren dat u de trekstang kunt beetpakken (afb. R).

Aanwijzing: Houd uw schouders ontspannen en uw hoofd rechtop.

2. Duw uzelf met uw voeten naar achter en strek uw benen. Leun met uw bovenlichaam licht naar achteren (afb. S).

Aanwijzing: Strek uw benen nooit helemaal, maar houd uw knieën altijd licht gebogen.

3. Pas als uw benen gestrekt zijn, trekt u de trekstang naar uw bovenlichaam (afb. T).

Aanwijzing: Let erop dat u de greep niet onder uw ribboog houdt. Houd uw schouders en handen losjes.

4. Strek eerst weer uw armen en buig dan vanuit uw heupen licht naar voren.
5. Als uw handen uw knieën bereiken, buigt u uw benen en rolt u met de zit naar voren (afb. U).
6. Begin weer bij stap 1.

Aanwijzing: Let erop dat u de afzonderlijke stappen soepel in elkaar laat overlopen en de hele beweging vloeiend uitvoert.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 30 - 40 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achter.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: Let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houdt uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Berg het artikel altijd droog en schoon op in een verwarmde ruimte.

Na elk gebruik

Reinig de rolbescherming en de glijrails alleen met water en veeg vervolgens droog met een reinigungsdoekje.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigungsmiddelen.


Elke 50 bedrijfsuren

Vet de ketting in met circa 1 theelepel minerale olie (3-in-1-olie of 20W-motorolie) en veeg de olie uit met een papieren doek. Verwijder de overtollige olie van de ketting.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigungsmiddelen.


Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.

 Apparaten die met het hiernaast afgebeelde symbool gemarkeerd zijn, mogen niet samen met het huisvuil afgevoerd worden.

U bent verplicht, dergelijke oude elektrische en elektronische apparaten afzonderlijk af te voeren. Gelieve bij uw gemeentebestuur naar de mogelijkheden van een reguliere afvalverwijdering te informeren. Verwijder de batterij uit het artikel vóór de afvoer.

Verwijderingsmaatregelen batterijen

 **In acht nemen a.u.b.:** Omdat het bij batterijen om bijzonder afval gaat dat volgens de wet niet samen met het huisvuil afgevoerd mag worden. U kunt onbruikbare batterijen op de gemeentelijke inzamelpunten of in de handel afgeven. Hier staan speciale verzamelbakken ter beschikking.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabriecagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelwijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 292988

BE Service België
Tel.: 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0900 0400223
(0,10 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.nl



Srdečně blahopřejeme!

Vaši koupí jste se rozhodli pro jakostní produkt. Před uvedením do provozu se nejdříve seznámte s celým produktem.

Přečtěte si pozorně následující návod k obsluze.

Používejte produkt jen tak, jak je popsáno a jen v doporučených oblastech. Uchovejte si tento návod. Při předávání produktu třetí osobě předávejte i všechny příslušné podklady.

Rozsah dodávky / název dílu (obr. A)

- 1 x návod k použití
- 1 x veslařský trenažér
 - 1 x základní rám (1)
 - 1 x vodicí lišta (2)
 - 1 x stavěcí patka, vpředu (3)
 - 1 x stavěcí patka, vzadu (4)
 - 1 x sedlo (5)
 - 2 x opěrka nohou (6a), (6b)
 - 2 x stojná noha, vpředu (7a), (7b)
 - 2 x stojná noha, vzadu (8a), (8b)
 - 1 x stavěcí patka, uprostřed (9)
 - 1 x držák kokpitu (10)
 - 1 x pojistný šroub (11)
 - 1 x pouzdro (12)
 - 2 x zarážka, vícedílná (13 a-c)
 - 1 x kryt (14)
 - 1 x kovová deska (15)
 - 1 x zajišťovací kolík (26)
- 1 x sada šroubů
 - 8 x šroub M4 x 10 (16)
 - 8 x šroub M6 x 25 (17)
 - 4 x šroub M6 x 12 (18)
 - 4 x matice M8 (19)
 - 2 x šroub M8 x 20 (20)
 - 6 x šroub M10 x 20 (21)
 - 2 x šroub M10 x 25 (22)
 - 6 x matice M10 (23)
 - 8 x podložka M10 (24)
 - 2 x pružná podložka M10 (25)

- 1 x sada nářadí
 - 1 x šroubový klíč velikost 13 mm/ velikost 17 mm (27)
 - 1 x klíč s vnitřním šestihranem 6 mm s křížovým šroubovákem PH2 (28)
 - 1 x klíč s vnitřním šestihranem 5 mm (29)
 - 1 x klíč s vnitřním šestihranem 4 mm (30)
- 2 x baterie, typ D 1,5 V (31)

Technické údaje

Rozměry (š x v x h):
(rozložený trenažér) cca 223 x 106 x 58 cm;
(složený trenažér) cca 118 x 161 x 58 cm

Hmotnost: 35 kg

Napájení energií:

2 x 1,5 V typ baterie D Mono/LR20

Přípustný příkon: 130 mW

Brzdňý systém nezávislý na rychlosti



Nebezpečí pohmoždění prstů!



Maximální zatížení: 110 kg

Maximální zatížení držáku tabletu: 2 kg



Tímto prohlašuje společnost Delta-Sport Handelskontor GmbH, že tento výrobek je v souladu s následujícími základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními:

2014/30/EU – Směrnice o EMK

2011/65/EU – Směrnice ROHS

Kompletní prohlášení o shodě jsou k dispozici na <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Datum výroby (měsíc/rok):
11/2017

Třída stroje: HC (pro použití v soukromých domácnostech, přesnost C) / není určen pro terapeutický trénink

Odkoušen podle: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako tréninkový nástroj pro trénování celého těla. Veslařský trenažér je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí poranění!

- Tento stroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí se strojem hrát.
- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 110 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte vždy podle Vaší výkonnosti.
V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.

- Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.
- Těhotné by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor přibližně 0,6 m (obr. V).
- Cvičte jen na rovném, vodorovném a neklouzavém povrchu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušte a konzultujte lékaře.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Zabraňte přístupu dětí a domácích zvířat k pojezdovým kolečkům a nestrkejte prsty do pojezdu. Pojezdová kolečka mohou způsobit zranění.
- Pokud nosíte volné oblečení, udržujte bezpečnou vzdálenost od pojezdových koleček.
- Přitahujte táhlo oběma rukama přímo k horní části těla. Neveslujte jen jednou rukou.

- Nikdy nepřetáčejte řetěz. Zneužití řetězu může vést ke zranění.
- Nikdy nenechávejte řetěze prokluzovat ve vedení.
- Než táhlo pustíte, odložte jej do držáku rukojeti nebo jej opatrně opřete o rameno monitoru.
- Necvičte, pokud jste unaveni nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte s tréninkem cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Před manipulací se strojem se ujistěte, že je stroj složený a pevně zajištěný zajišťovacím kolíkem.

Nebezpečí pohmoždění prstů!

- Při skládání a rozkládání veslařského trenažéru dbejte na místa, kde hrozí nebezpečí skřípnutí.

Kvůli nebezpečí poranění dětí je zvláštní opatrnost!

- Uchovávejte obalový materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchováván mimo dosah dětí. Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo zranění.
- Upozorněte děti zejména na to, že se u výrobku nejedná o hračku.
- Děti si nesmějí s produktem hrát.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu! Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný.
Bezpečnost veslařského trenažéru lze zaručit jen jeho pravidelnou kontrolou na poškození a opotřebení.
Pokud např. zjistíte poškození řetězu nebo rukojeti táhla, přestaňte výrobek používat.
- Používejte výhradně originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení.
V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Stroj trvale nepřipevňujte ani nešroubujte k podlaze. Nedodržení tohoto pokynu by mohlo vést k závažnému poškození stroje.

Výstražná upozornění pro baterie

 **OBEČNÁ VÝSTRAŽNÁ UPOZORNĚNÍ**

- Uchovávejte baterie vždy mimo dosah dětí.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- V případě potřeby očistěte kontakty baterie a stroje čistým, suchým hadříkem.
- Baterie nevystavujte extrémním podmínkám (např. topným tělesům nebo přímému slunečnímu záření).
- Zacházejte s poškozenou nebo vytekou baterií velmi opatrně a zbavte se jí podle předpisů. Použijte přitom rukavice.
- Přijdete-li do styku s kyselinou baterie, omyjte postižené místo vodou a mýdlem. Pokud se vám kyselina z baterií dostane do očí, vypláchněte ji vodou a vyhledejte neprodleně lékařské ošetření!
- Zabraňte spolknutí baterie! Pokud dojde ke spolknutí, okamžitě vyhledejte lékaře!
- Baterie ani akumulátor nikdy nevhažujte do ohně a nepokládejte na horké povrchy (např. topná tělesa nebo sporák). Nikdy neotvírejte kryt ani neodstraňujte folii a nezkratujte kontakty. Hrozí nebezpečí požáru nebo výbuchu!
- Zamezte vnějším mechanickým vlivům (např. úderům, kontaktu s ostrými předměty nebo skřípnutí). Hrozí nebezpečí požáru nebo výbuchu!

- Baterie a akumulátor nevystavujte teplotám pod 10 °C a nad 45 °C.



DODATEČNÁ VÝSTRAŽNÁ UPOZORNĚNÍ PRO BATERIE

- Používejte pouze baterie od stejného výrobce a stejného typu.
- Odstraňte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek nebyl déle používán.
- Nepoužívejte současně nové a použité baterie.
- Vyměňujte vždy všechny baterie současně.
- Nedobíjecí baterie se nesmí dobíjet.

Výstraha: Baterie se nesmějí dobíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmějí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat. Hrozí nebezpečí požáru nebo výbuchu!

- Při vkládání dbejte na správnou polaritu (+/-).
- Použité baterie řádně zlikvidujte, tzn. odнесите do sběrný nebo vraťte zpět do obchodu.

Vložení baterií do výrobku (obr. O)



OZOR: Dodržujte následující pokyny, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením.

Vložte příložené baterie (31) do přihrádky (10d) v kokpitu (10).

Vložení baterií

1. Uvolněte šroub víka přihrádky na baterie (10c) na zadní straně kokpitu (10) a sejměte víko přihrádky na baterie (10c).

2. Baterie 2 x 1,5 V typu D (31) opatrně vložte do přihrádky na baterie (10d). Přitom se musí vždy celá baterie nacházet v přihrádce na baterie (10d).



POZOR: Zohledněte plusové a minusové póly baterií (31) a dbejte na jejich správné vsazení podle označení naspodu přihrádky na baterie (10d).

3. Upevněte víko přihrádky na baterie (10c) na zadní straně kokpitu a šroub opět utáhněte.

Výměna baterií



POZOR: Dodržujte následující pokyny, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením.

Pokud baterie (31) nefungují, vyměňte je způsobem popsaným pro vkládání baterií.

Před vložením nových baterií vyjměte z výrobku stávající baterie.

Pokyny k instalaci

- Zvolte prostor pro cvičení o velikosti cca 3,00 x 1,80 m (D x Š).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.

Montáž

Montáž výrobku by měly provádět dvě osoby.

Krok 1 (obr. C):

1. Připevněte obě přední stojné nohy (7a), (7b) k přední stavěcí patce (3).

Upozornění: Dbejte na to, aby klenutí na obou stojných nohách (7a), (7b) vždy směřovala ven.

2. Následně připevněte obě dlouhé stojné nohy (7a), (7b) k základnímu rámu (1).

Upozornění: Pro snadnější montáž stojných noh otočte základní rám tak, aby otvory pro šrouby směřovaly nahoru.

Krok 2 (obr. D):

1. Otočte vodicí lištu (2) tak, aby otvory pro šrouby směřovaly nahoru a namontujte střední stavěcí patku (9).

Upozornění: Po ukončení montáže veslařského trenážeru lze pomocí roubíkového šroubu seřídit vyrovnání výšky podlahy.

2. Vyrovnání podle výšky podlahy nastavte

šroubem s kolíkovou rukojetí a poté pevně přitáhněte pojistnou matici (9a).

Krok 3 (obr. E)

1. Nechte vodicí lištu (2) otočenou a namontujte obě opěrky nohou (6a), (6b).

Upozornění: Dbejte na správnou orientaci (levá (6a) / pravá (6b)) opěrek nohou.

Krok 4 (obr. F):

1. Připevněte obě zadní stojné nohy (8a), (8b) k zadní stavěcí patce (4).

Upozornění: Dbejte na to, aby klenutí na obou stojných nohách (8a), (8b) vždy směřovala ven.

2. Nasuňte kovovou desku (15) do vodicí lišty (2) a připevněte zadní stojné nohy (8a), (8b) k vodicí liště (2).

Upozornění: Dbejte na to, aby se závitové otvory na kovové desce (15) nacházely přesně pod otvory na vodicí liště (2).

Krok 5 (obr. G):

1. Nasuňte sedlo (5) zezadu na vodicí lištu (2). K tomuto účelu zasuňte kluzné saně namontované pod sedačkou do vedení na vodicí liště.

Upozornění: Dbejte na správné vyrovnání sedačky.

2. Upevněte zarážky (13) vpravo a vlevo na předním a zadním konci vodicí lišty (2).

3. Nasaďte krycí desku (14) na zadní konec vodicí lišty (2).

Krok 6 (obr. H):

1. Postavte základní rám (1) a vodicí lištu (2) na příslušné stojné nohy.

2. Propojte senzorický kabel (1a) základního rámu (1) se senzorickým kabelem (2a) vodicí lišty (2).

3. Vsaďte vodicí lištu (2) do základního rámu (1) a pevně ji přišroubujte.

4. Dbejte na to, aby při vsazování vodicí lišty (2) nedošlo k přiskřípnutí nebo poškození obou senzorických kabelů. Aby nedošlo k přiskřípnutí kabelů, vsuňte konektor do volného otvoru vedle vedení kabelu. (Obr. M).

Krok 7 (obr. I):

V rozloženém stavu je nutné vodící lištu (2) stabilizovat pomocí pojistného šroubu (11).

1. Nasadíte pouzdro (12) na pojistný šroub (11).
2. Našroubujete pojistný šroub (11) zespodu do k tomuto účelu určeného závitového otvoru na vodící liště 2).

Krok 8 (obr. K):

1. Propojíte oba senzorické kabely kokpitu (10a) se senzorickými kabely základního rámu (1b).
2. Držák kokpitu (10b) přišroubujete pevně k základnímu rámu (1).

Složení výrobku (obr. L)

Pokud výrobek nepoužíváte, můžete jej složit.

1. Sklopte kokpit (10) dozadu.
2. Posunutím sedlo (5) dopředu.

Upozornění: Dbejte na to, aby bylo sedlo (5) posunuté kompletně dopředu a při skládání veslařského trenážéru nemohlo popojet.

3. Uvolněte pojistný šroub (11) a odklopte vodící lištu (2) nahoru.

Upozornění: Dbejte na to, aby při skládání veslařského trenážéru nedošlo k přiskřípnutí kabelů. Uložte konektor do volného otvoru (obr. M), aby se zabránilo přiskřípnutí kabelů.

4. Zajistěte vodící lištu (2) pomocí zajišťovacího kolíku (26), který se v rozloženém stavu nachází pod řetězem táhla (obr. J).

Upozornění: Aby se pojistný šroub (11) neztratil, našroubujte jej opět do pro tento účel určeného závitového otvoru na vodící liště.

5. Rozložení stroje proveďte stejným postupem v opačném pořadí.

Upozornění: Při fixaci nebo vytahování zajišťovacího kolíku (26) vodící lištu (2) pevně přidržujte.

Použití výrobku

Nastavení odporu (obr. N)

Než začnete cvičit, je nutné na kolečku (1c) veslařského trenážéru nastavit odpor.

Odpor lze nastavit v 10 stupních.

Upozornění: Čím vyšší odpor, tím náročnější trénink. Pamatujte na to, že příliš vysoký odpor může vést k nezdravým zátěžím.

Nastavení opěrek nohou (obr. Q)

Než začnete cvičit, nastavte opěrky nohou (6a), (6b) na vhodnou velikost.

1. Pro zkrácení stejné plochy vysuňte pohyblivou část opěrky nohou nahoru. Pro prodloužení stejné plochy stáhněte pohyblivou část opěrky nohou dolů.
2. Stáhněte stahovací pásku se západkou tak pevně, aby se Vám noha nemohla vysmeknout.

Upozornění: Stahovací páska se západkou se musí nacházet nad bříškem nohy, aby bylo zajištěno bezpečné postavení nohy.

Ovládání počítače

Veslařský trenážér odpovídá třídě přesnosti C, tzn., že nesplňuje nárok na přesnost údajů zobrazených v počítači.

Zapnutí a vypnutí

Při zahájení cvičení nebo silném zatažení za táhlo se počítač automaticky zapne. Zobrazí se standardní displej (všechny parametry jsou nastaveny na 0).

Upozornění: Když stisknete jedno ze 3 tlačítek, počítač se zapne.

Pokud zůstane veslařský trenážér cca 100 vteřin v klidu, počítač se automaticky vypne.

Displej (obr. P)

Na displeji se zobrazí:

- Délka tréninku od :00 do 59:59:59 (10e)
- Předpokládaný čas od 0 do 9:59/500 m (10f), který je při aktuální rychlosti zapotřebí k ujetí vzdálenosti 500 m
- Celková vzdálenost od 0 do 99999 m (10g)
- Průměrná doba potřebná k ujetí vzdálenosti 500 m od :00 do 9:59.9/500 m (10h)
- Vzdálenost ujetá při aktuální rychlosti během 5 minut od 0 do 1999 TIMES/m (10i)
- Předpokládaná vzdálenost ujetá během 30 minut od 0 do 9999 m/30:00 (10j)
- Údery za minutu od 0 do 99 s/m (10k)
- Spotřeba kalorií * od 0 do 999 cal (10l)

*Výpočet se zakládá na předem naprogramovaných výchozích hodnotách, které mohou sloužit jen jako ukazatel.

Volba režimu

Můžete buď absolvovat standardní trénink nebo volit z 10 předprogramovaných tréninkových jednotek.

1. Pro přechod z obrazovky standardního tréninku do režimu tréninkových jednotek stiskněte tlačítko MODE (10m).
2. Pro zvolení jedné z 10 předprogramovaných tréninkových jednotek (P01–P10) stiskněte tlačítko SET (10n).
3. Pro potvrzení volby stiskněte tlačítko OK (10o).

Tréninkové jednotky

P01

1. Zvolte tréninkovou jednotku P01 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Celková vzdálenost je 2 000 m.
3. Nyní můžete začít cvičit. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty na „0 m“.
4. Po dosažení přednastaveného času přestane počítač odpočítávat.

P02

1. Zvolte tréninkovou jednotku P02 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Celková vzdálenost je 5 000 m.
3. Nyní můžete začít cvičit. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty na „0 m“.
4. Po dosažení přednastaveného času přestane počítač odpočítávat.

P03

1. Zvolte tréninkovou jednotku P03 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Celková vzdálenost je 10 000 m.
3. Nyní můžete začít cvičit. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty na „0 m“.
4. Po dosažení přednastaveného času přestane počítač odpočítávat.

P04

1. Zvolte tréninkovou jednotku P04 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Délka tréninku činí 30 minut.
3. Nyní můžete začít cvičit. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty na „0:00“.
4. Po dosažení přednastaveného času přestane počítač odpočítávat.

P05

1. Zvolte tréninkovou jednotku P05 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Ujede 500 m.
3. Udělejte si minutovou přestávku.
4. 5krát opakujte.
5. Po dokončení všech kol přestane počítač odpočítávat.

P06

1. Zvolte tréninkovou jednotku P06 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Veslujte 30 vteřin.
3. Udělejte si přestávku 30 vteřin.
4. 10krát opakujte.
5. Po dokončení všech kol přestane počítač odpočítávat.

P07

1. Zvolte tréninkovou jednotku P07 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Veslujte 1 minutu a poté si udělejte minutovou přestávku.
3. Veslujte 2 minuty a poté si udělejte 2 minuty přestávku.
4. Veslujte 3 minuty a poté si udělejte 3 minuty přestávku.
5. Veslujte 4 minuty a poté si udělejte 4 minuty přestávku.
6. Veslujte 3 minuty a poté si udělejte 3 minuty přestávku.
7. Veslujte 2 minuty a poté si udělejte 2 minuty přestávku.
8. Veslujte 1 minutu a poté si udělejte minutovou přestávku.
9. Po dokončení všech kol přestane počítač odpočítávat.

P08

1. Zvolte tréninkovou jednotku P08 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Ujede 2 000 m, 1 500 m, 1 000 m a 500 m.
3. Po každé sadě si udělejte 3 minuty přestávku.
4. Po dokončení všech kol přestane počítač odpočítávat.

P09

1. Zvolte tréninkovou jednotku P09 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Veslujte 100 vteřin a poté si udělejte 20 vteřin přestávku.
3. Opakujte 5krát.
4. Po 5. opakování si udělejte přestávku 140 vteřin.
5. Veslujte 100 vteřin a poté si udělejte 20 vteřin přestávku.
6. Opakujte 4krát.
7. Po dokončení všech kol přestane počítáč odpočítávat.

P10

1. Zvolte tréninkovou jednotku P10 jak je popsáno v odstavci „Zvolit režim“ a začněte cvičit.
2. Ujedte 42 195 m.
3. Nyní můžete začít cvičit. Počítáč odpočítává předem nastavené hodnoty na „0 m“.
4. Po dosažení přednastaveného času přestane počítáč odpočítávat.

Obnovení zobrazení

Při prvním uvedení do provozu je displej na 0. Můžete začít buď standardním tréninkem nebo zvolit předprogramovanou tréninkovou jednotku. Pro vynulování displeje nebo předčasně ukončení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko MODE (10m). Na dobu 3 vteřin se zobrazí údaj END. Poté se displej nastaví na 0. Pokud chcete během tréninku zvolit jinou tréninkovou jednotku, stiskněte tlačítko SET (10N).

Obecné pokyny pro cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.

- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.
- Dbejte na optimální stabilitu nohou na náslapné ploše.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

Šíjové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Průběh cvičení

1. Ohněte kolena a předkloněte se dopředu tak, abyste dosáhli na táhlo (obr. R).

Upozornění: Uvolněte ramena a držte hlavu vzpřímeně.

2. Zatlačte chodidla dozadu a natáhněte nohy. Nakloňte horní část těla mírně dozadu (obr. S).

Upozornění: Nohy nikdy zcela nepropínejte, kolena by měla zůstat mírně ohnutá.

3. Teprve po natažení nohou přitáhněte táhlo k horní části těla (obr. T).

Upozornění: Dbejte na to, abyste měli rukojeť pod žeberním obloukem. Uvolněte ramena a ruce.

4. Nejprve znovu natáhněte paže a poté se z boků mírně předkloněte dopředu.

5. Jakmile se Vaše ruce dostanou ke kolenům, ohněte nohy a popojedte sedačku dopředu (obr. U).

6. Začněte opět krokem 1.

Upozornění: Dbejte na to, aby jednotlivé kroky plynule navazovaly a vaše pohyby byly dobře sladěné.

Závěrečné protažení

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 30–40 vteřin.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete boční strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohu vyměňte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.

Uskladnění, čištění

Výrobek vždy uchovávejte na suchém a čistém místě při mírné pokojové teplotě.

Po každém použití

Kryt pojezdu a vodící lištu čistěte pouze vodou a poté ořete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Každých 50 provozních hodin

Namažte řetěz cca 1 lžičkou minerálního oleje (olej 3-in-1 nebo motorový olej 20 W) a papírovou utěrkou. Odstraňte přebytečný olej z řetězu.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Ponyy k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů.

Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Přístroje označené vedle stojícím symbolem, nesmí být likvidovány s domácím odpadem. Vaší povinností je takové staré elektrické a elektronické přístroje likvidovat zvlášť.

Informujte se prosím na Vaší obci o možnostech řádné likvidace odpadu. Před likvidací do odpadu odstraňte z výrobku baterie.

Likvidace baterií



Respektujte prosím: že v případě baterií se jedná o zvláštní odpad, který se podle zákona nesmí likvidovat s domovním odpadem. Vysloužilé baterie můžete bezplatně odevzdat na sběrných místech komunálního odpadu nebo u obchodníka. Jsou zde k dispozici sběrné nádoby.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolován ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uchovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 292988

 Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz



¡Enhorabuena!

Con la compra de este artículo ha adquirido un producto de excelente calidad.

Antes de utilizarlo por primera vez, familiarícese con él leyendo atentamente las siguientes instrucciones de uso.

Utilice el producto según lo indicado aquí y solo para los ámbitos de uso descritos. Conserve estas instrucciones de uso para futuras consultas y, en el caso de que en algún momento entregara el producto a terceros, no se olvide de adjuntar también las presentes instrucciones.

Alcance de suministro/Denominación de partes (Fig. A)

1 x manual de uso

1 x remoergómetro

1 x bastidor base (1)

1 x raíl de deslizamiento (2)

1 x pie de apoyo, delantero (3)

1 x pie de apoyo, trasero (4)

1 x sillín (5)

2 x reposapiés (6a), (6b)

2 x patas de apoyo, delanteras (7a), (7b)

2 x patas de apoyo, traseras (8a), (8b)

1 x pie de apoyo, central (9)

1 x soporte del panel de mando (10)

1 x tornillo de seguridad (11)

1 x casquillo (12)

2 x topes, varias piezas (13 a - c)

1 x tapa de cubierta (14)

1 x placa metálica (15)

1 x pasador de seguridad (26)

1 x conjunto de tornillos

8 x tornillos M4 x 10 (16)

8 x tornillos M6 x 25 (17)

4 x tornillos M6 x 12 (18)

4 x tuercas M8 (19)

2 x tornillos M8 x 20 (20)

6 x tornillos M10 x 20 (21)

2 x tornillos M10 x 25 (22)

6 x tuercas M10 (23)

8 x arandelas M10 (23)

2 x arandelas elásticas M10 (24)

1 x conjunto de herramientas

1x llave inglesa SW 13 mm/

SW 17 mm (27)

1x llave Allen 6 mm con

destornillador de estrella PH2 (28)

1x llave Allen 5 mm (29)

1x llave Allen 4 mm (30)

2 x pilas, tipo D 1,5 V (31)

Datos técnicos

Medidas (L x A x F):

(abierto) aprox. 223 x 106 x 58 cm;

(cerrado) aprox. 118 x 161 x 58 cm

Peso: 35 kg

Alimentación de energía:

2 x 1,5 V  tipo de pila D Mono/LR20

Consumo de corriente nominal: 130 mW

Sistema de frenado independiente de la velocidad



¡Peligro de aplastamiento de los dedos!



Capacidad de carga máxima: 110 kg

Capacidad de carga máxima del soporte de tableta: 2 kg



Por medio del presente Delta-Sport Handelskontor GmbH declara que este producto cumple con los siguientes requisitos básicos y las disposiciones pertinentes:

2014/30/UE - Directiva CEM

2011/65/UE - Directiva RoHS

Las declaraciones de conformidad completas se pueden obtener en <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Fecha de fabricación (mes/año):
11/2017

Clase de equipo: HC (para uso personal en el hogar, precisión C)/no previsto para entrenamiento terapéutico

Comprobado conforme a: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

Uso previsto

Este artículo se desarrolló como instrumento de entrenamiento, con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El remoergómetro se ha concebido para uso privado y no es apto para fines médicos y comerciales. El artículo es apto para su uso en interiores.

Indicaciones de seguridad **¡Peligro de lesiones!**

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si se les supervisa o si han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- Consulte a su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo en interiores si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 110 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual.

Los esfuerzos muy fuertes y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.

En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.

- Conserve las instrucciones de uso con las propuestas de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo puede ser usado por una persona a la vez.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. V).
- Ejercite solamente sobre una superficie plana, horizontal y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se marea, si siente taquicardia, etc. y consulte de inmediato a un médico.
- El artículo solamente puede ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada.

Tenga en cuenta que el artículo solo puede usarse una vez esté completamente montado.

- Mantenga a los niños, las mascotas y los dedos alejados de los rodillos del asiento. Los rodillos del asiento pueden provocar lesiones.
- Mantenga la ropa holgada alejada de los rodillos del asiento.
- Tire de la barra de tracción con ambas manos directamente hasta el tronco. No reme solo con una mano.
- Nunca tuerza la cadena. El mal uso de la cadena puede provocar lesiones.
- Nunca deje que la cadena arrastre la guía de la cadena.
- Antes de soltar la barra de tracción, colóquela en el soporte del asidero o contra el brazo del monitor con cuidado.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- Asegúrese de que el aparato está plegado y bloqueado de forma fija mediante el pasador de seguridad antes de mover el aparato.

¡Peligro de aplastamiento de los dedos!

- Preste atención a los puntos de aplastamiento durante el plegado y despliegue del remoergómetro.

Cuidado especial – ¡Peligro de lesiones para niños!

- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
- El aparato no es apropiado como juguete y cuando no se use, se debe almacenar en un lugar inaccesible para los niños. Durante el entrenamiento, los niños no pueden estar al alcance del artículo para evitar el peligro de lesiones.
- Indique a los niños de forma explícita que el artículo no es un juguete.
- Los niños no deben jugar con el artículo.

Peligros por desgaste

- Solo se puede usar el artículo si está en un estado óptimo. Revise que el artículo no tenga daños o desgastes antes de cada uso. La seguridad del remoergómetro se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños y desgaste. Si p. ej. la cadena o los asideros de la barra de tracción presentan daños, no use más el artículo.

- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuado del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del aparato, lo que puede causar lesiones.
- Inspeccione el artículo con regularidad en busca de daños o desgaste.
- Si está dañado, ya no se puede usar más el artículo.
- NO fije ni atornille al aparato al suelo de forma permanente. En caso de incumplimiento se pueden provocar daños considerables en el aparato.

Advertencias sobre las pilas



INDICACIONES DE ADVERTENCIA GENERALES

- Mantenga siempre las pilas fuera del alcance de los niños.
- La limpieza y el mantenimiento de usuario no pueden ser efectuados por niños sin supervisión.
- Limpie los contactos del aparato y de la pila cuando sea necesario con un paño seco y limpio.
- No someta las pilas a condiciones extremas (p. ej. radiadores o radiación solar directa).

- Proceda con precaución en caso de que haya una pila dañada o que presente fugas y deséchela de inmediato según las instrucciones. Debe llevar guantes.
- Si entra en contacto con el ácido de la pila, lávese la zona afectada con agua y jabón. ¡Si se le mete ácido de la pila en los ojos, enjuáguelos con agua y acuda de inmediato a un médico!
- ¡Las pilas no se pueden ingerir! ¡Si pasara, acuda de inmediato a un médico!
- Nunca tire las pilas ni la batería al fuego ni las coloque sobre superficies calientes (p. ej. radiadores o fogones). No abra nunca la carcasa o la lámina ni provoque un cortocircuito en los contactos. ¡Existe peligro de explosión o de incendio!
- Evite los efectos mecánicos externos (p. ej. golpes, objetos puntiagudos o aplastamientos). ¡Existe peligro de explosión o de incendio!
- No someta las pilas y la batería a temperaturas inferiores a 10 °C ni superiores a 45 °C.



ADVERTENCIAS ADICIONALES SOBRE LAS PILAS

- Use únicamente pilas del mismo fabricante y del mismo tipo.
- Quite las pilas cuando estén gastadas o cuando no se vaya a usar el artículo durante mucho tiempo.

- No se pueden usar juntas pilas nuevas y usadas.
- Cambie todas las pilas a la vez.
- Las pilas no recargables no se pueden cargar.

Advertencia: Las pilas no se pueden cargar ni reactivar con otros medios, desmontarse, arrojarse al fuego ni cortocircuitarse. ¡Existe peligro de explosión o de incendio!

- Tenga en cuenta la polaridad correcta (+/-) al ponerlas.
- Deseche las pilas gastadas de forma adecuada en los puntos de recogida o en comercios.

Colocación de las pilas en el artículo (Fig. O)



PRECAUCIÓN: Tenga en cuenta las siguientes instrucciones para evitar daños mecánicos y eléctricos.

Introduzca las pilas suministradas (31) en el compartimento correspondiente (10d) del panel de mando (10).

Colocación de las pilas

1. Afloje el tornillo de la tapa del compartimento de las pilas (10c) en la parte trasera del panel de mando (10) y quite la tapa del compartimento de las pilas (10c).
2. Coloque las 2 pilas de 1,5 V del tipo D (31) con cuidado en el compartimento de las pilas (10d). Las pilas deben encontrarse completamente dentro del compartimento de las pilas (10d).



PRECAUCIÓN: Preste atención al polo positivo/negativo de las pilas (31) y colóquelos correctamente, como se marca en la base del compartimento de las pilas (10d).

3. Fije la tapa del compartimento de las pilas (10c) en la parte trasera del panel de mando y atornille nuevamente el tornillo.

Cambio de pilas



PRECAUCIÓN: Tenga en cuenta las siguientes instrucciones para evitar daños mecánicos y eléctricos.

Si las pilas (31) ya no funcionan, cámbielas como se describe en la colocación. Retire las pilas del artículo antes de colocar las nuevas.

Instrucciones de montaje

- Seleccione una zona de entrenamiento de aprox. 3,00 x 1,80 m (L x An).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.

Montaje

Dos personas deben montar el artículo.

Paso 1 (Fig. C):

1. Fije ambas patas de apoyo delanteras (7a), (7b) en el pie de apoyo delantero (3).

Nota: Asegúrese de que las curvaturas en ambas patas de apoyo (7a), (7b) apuntan hacia fuera respectivamente.

2. A continuación, fije las dos patas de apoyo largas (7a), (7b) en el bastidor base (1).

Nota: Para facilitar el montaje de las patas de apoyo, gire el bastidor base de modo que los orificios de los tornillos apunten hacia arriba.

Paso 2 (Fig. D):

1. Gire el raíl de deslizamiento (2) de modo que los orificios de los tornillos apunten hacia arriba y móntelo sobre el pie de apoyo central (9).

Nota: Tras concluir el montaje del remoergómetro, se puede ajustar la compensación de altura sobre el suelo con el tornillo de muletilla.

2. Ajuste la nivelación de la altura del suelo usando el tornillo de muletilla y después apriete firmemente la tuerca de seguridad (9a).

Paso 3 (Fig. E)

1. Deje el raíl de deslizamiento (2) en estado girado y monte los dos reposapiés (6a), (6b).

Nota: Tenga en cuenta la orientación correcta (izquierda (6a)/derecha(6b)) de los reposapiés.

Paso 4 (Fig. F):

1. Fije ambas patas de apoyo traseras (8a), (8b) en el pie de apoyo trasero (4).

Nota: Asegúrese de que las curvaturas en ambas patas de apoyo (8a), (8b) apuntan hacia fuera respectivamente.

- Empuje la placa metálica (15) en el raíl de deslizamiento (2) y fije las patas de apoyo traseras (8a), (8b) en el raíl de deslizamiento (2).

Nota: Asegúrese de que los orificios roscados en la placa metálica (15) se encuentran directamente debajo de los orificios en el raíl de deslizamiento (2).

Paso 5 (Fig. G):

- Empuje el sillín (5) desde atrás en el raíl de deslizamiento (2). Para ello guíe el carro deslizante premontado debajo del asiento en la guía del raíl de deslizamiento.

Nota: Asegúrese de que el asiento está orientado correctamente.

- Fije los topes (13) respectivamente a la derecha y a la izquierda en los extremos delantero y trasero del raíl de deslizamiento (2).
- Coloque la placa de cubierta (14) en el extremo trasero del raíl de deslizamiento (2).

Paso 6 (Fig. H):

- Coloque el bastidor base (1) y el raíl de deslizamiento (2) en los pies de apoyo respectivos.
- Conecte el cable del sensor (1a) del bastidor base (1) con el cable del sensor (2a) del raíl de deslizamiento (2).
- Introduzca el raíl de deslizamiento (2) en el bastidor base (1) y atorníllelo.
- Asegúrese de que al colocar el raíl de deslizamiento (2) no se aplastan ni se dañan los dos cables del sensor. Para evitar aplastar los cables, introduzca la conexión enchufable en el orificio libre al lado de la guía del cable (Fig. M).

Paso 7 (Fig. I):

En la posición desplegada, el raíl de deslizamiento (2) debe estabilizarse con el tornillo de seguridad (11).

- Ponga el casquillo (12) en el tornillo de seguridad (11).
- Atornille el tornillo de seguridad (11) desde abajo en el orificio roscado del raíl de deslizamiento (2) previsto para ello.

Paso 8 (Fig. K):

- Conecte los dos cables del sensor del panel de mando (10a) con los cables del sensor del bastidor base (1b).
- Atornille el soporte del panel de mando (10b) en el bastidor base (1).

Plegado del artículo (Fig. L)

El aparato se puede plegar cuando no se usa.

- Pliegue el panel de mando (10) hacia detrás.
- Empuje el sillín (5) hacia delante.

Nota: Asegúrese de que el sillín (5) se ha empujado completamente hacia delante y de que ya no se puede deslizar con el remoergómetro plegado.

- Afloje el tornillo de seguridad (11) y abata el raíl de deslizamiento (2) hacia arriba.

Nota: Asegúrese de no aplastar los cables al plegar el remoergómetro. Coloque la conexión enchufable en el orificio libre (Fig. M) para evitar aplastar los cables.

- Asegure el raíl de deslizamiento (2) con el pasador de seguridad (26), que en estado desplegado se encuentra debajo de la cadena de la barra de tracción (Fig. J).

Nota: Para no perder el tornillo de seguridad (11), vuelva a atornillarlos en el orificio roscado del raíl de deslizamiento previsto para ello.

- Para volver a desplegar el aparato, realice el proceso contrario en el orden inverso.

Nota: Sujete bien el raíl de deslizamiento (2) cuando fije o quite el pasador de seguridad (26).

Uso del artículo

Ajuste de la resistencia (Fig. N)

Antes de empezar con el entrenamiento, se debe ajustar la resistencia en el molinete (1c) del remoergómetro.

La resistencia se puede variar en 10 niveles.

Nota: Cuanto mayor sea la resistencia, más cansado será el entrenamiento. Asegúrese de no ajustar una resistencia demasiado alta que pueda provocar cargas perjudiciales para su salud.

Ajuste de los reposapiés (Fig. Q)

Antes de empezar el entrenamiento, ajuste los reposapiés (6a), (6b) a un tamaño adecuado para sus pies.

1. Empuje la pieza móvil del reposapiés hacia arriba para acortar la superficie de apoyo.
Empuje la pieza móvil del reposapiés hacia abajo para alargar la superficie de apoyo.
2. Tire de la banda en relieve de manera que ya no se deslice el pie.

Nota: La banda en relieve se debe encontrar encima de la almohadilla del pie para garantizar una posición del pie segura.

Manejo del ordenador

El remoergómetro se corresponde con la clase de precisión C, es decir, que no hay ninguna pretensión en cuanto a la precisión de la visualización en el ordenador.

Encender y apagar

El ordenador se enciende automáticamente cuando usted comienza el entrenamiento o cuando tira con fuerza de la barra de tracción. Se muestra la visualización estándar (todos los parámetros están a 0).

Nota: Si pulsa una de las 3 teclas, el ordenador se enciende.

Si no se acciona el remoergómetro durante aprox. 100 segundos, el ordenador se apaga automáticamente.

Visualización (Fig. P)

En la pantalla aparece:

- Duración del entrenamiento de :00 a 59:59:59 (10e)
- El tiempo previsto que se necesita para recorrer 500 m a la velocidad actual de 0 a 9:59/500 m (10f)
- Distancia total de 0 a 99 999 m (10g)
- Tiempo medio que se necesita para recorrer 500 m de :00 a 9:59.9/500 m (10h)
- Tramo que se recorre en menos de 5 minutos con la velocidad actual de 0 a 1999 TIMES/m (10i).
- Tramo previsto que se recorre en 30 min de 0 a 9999 m/30:00 (10j)
- Movimientos por minuto de 0 a 99 s/m (10k)
- Consumo de calorías* de 0 a 999 cal (10l)

* El cálculo se basa en valores estándares previamente programados que solo pueden servir como valores indicativos.

Seleccionar el modo

Puede realizar un entrenamiento estándar o elegir entre 10 unidades de entrenamiento preprogramadas.

1. Pulse la tecla MODE (10m) para cambiar la visualización de entrenamiento estándar al modo de unidades de entrenamiento.
2. Pulse la tecla SET (10n) para seleccionar una de las 10 unidades de entrenamiento preprogramadas (P01 - P10).
3. Pulse la tecla OK (10o) para confirmar su selección.

Unidades de entrenamiento

P01

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P01 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. La distancia total es de 2000 m.
3. Ahora puede comenzar con el entrenamiento.
El ordenador reinicia los valores predeterminados a «0 m».
4. En cuanto se haya alcanzado el objetivo prefijado, el ordenador ya no sigue contando.

P02

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P02 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. La distancia total es de 5000 m.
3. Ahora puede comenzar con el entrenamiento.
El ordenador reinicia los valores predeterminados a «0 m».
4. En cuanto se haya alcanzado el objetivo prefijado, el ordenador ya no sigue contando.

P03

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P03 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. La distancia total es de 10 000 m.
3. Ahora puede comenzar con el entrenamiento.
El ordenador reinicia los valores predeterminados a «0 m».
4. En cuanto se haya alcanzado el objetivo prefijado, el ordenador ya no sigue contando.

P04

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P04 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. La duración del entrenamiento es de 30 minutos.
3. Ahora puede comenzar con el entrenamiento. El ordenador reinicia los valores predeterminados a «0:00».
4. En cuanto se haya alcanzado el objetivo prefijado, el ordenador ya no sigue contando.

P05

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P05 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. Reme 500 m.
3. Haga una pausa de 1 minuto.
4. Haga 5 repeticiones.
5. En cuanto se hayan concluido todas las rondas, el ordenador ya no sigue contando.

P06

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P06 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. Reme 30 segundos.
3. Haga una pausa de 30 segundos.
4. Haga 10 repeticiones.
5. En cuanto se hayan concluido todas las rondas, el ordenador ya no sigue contando.

P07

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P07 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. Reme 1 minuto y a continuación haga una pausa de 1 minuto.
3. Reme 2 minutos y a continuación haga una pausa de 2 minutos.
4. Reme 3 minutos y a continuación haga una pausa de 3 minutos.
5. Reme 4 minutos y a continuación haga una pausa de 4 minutos.
6. Reme 3 minutos y a continuación haga una pausa de 3 minutos.
7. Reme 2 minutos y a continuación haga una pausa de 2 minutos.
8. Reme 1 minuto y a continuación haga una pausa de 1 minuto.

9. En cuanto se hayan concluido todas las rondas, el ordenador ya no sigue contando.

P08

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P08 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. Reme 2000 m, 1500, 1000 y 500 m.
3. Haga una pausa de 3 minutos después de cada conjunto.
4. En cuanto se hayan concluido todas las rondas, el ordenador ya no sigue contando.

P09

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P09 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. Reme 100 segundos y haga una pausa de 20 segundos.
3. Repítalo 5 veces.
4. Haga una pausa de 140 segundos después de la 5ª repetición.
5. Reme 100 segundos y haga una pausa de 20 segundos.
6. Repítalo 4 veces.
7. En cuanto se hayan concluido todas las rondas, el ordenador ya no sigue contando.

P10

1. Seleccione la unidad de entrenamiento P10 como se describe en el apartado «Seleccionar el modo» y comience el entrenamiento.
2. Reme 42 195 m.
3. Ahora puede comenzar con el entrenamiento. El ordenador reinicia los valores predeterminados a «0 m».
4. En cuanto se haya alcanzado el objetivo prefijado, el ordenador ya no sigue contando.

Reiniciar la pantalla

En la primera puesta en marcha, la visualización está en 0. Puede empezar con el entrenamiento estándar o seleccionar una unidad de entrenamiento preprogramada.

Para restablecer la visualización o terminar antes de tiempo una unidad de entrenamiento, pulse la tecla MODE (10m). Se muestra la indicación END durante 3 segundos. Después la visualización pasa a 0.

Para seleccionar otra unidad de entrenamiento en mitad del entrenamiento, pulse la tecla SET (10n).

Indicaciones generales de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda.
- Caliente antes de cada entrenamiento y deje que el entrenamiento termine poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Vigile la respiración uniforme. Aspire durante los esfuerzos y respire durante los descansos.
- Vigile una posición corporal correcta durante la realización del ejercicio.
- Asegúrese de colocar los pies de forma óptima en la superficie de apoyo.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio dos a tres veces.

Músculos de la nuca

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de cuatro a cinco veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelos con cuidado hacia arriba. Si dobla el torso hacia delante, todos los músculos se calientan de manera óptima.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternativos con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No olvide respirar calmadamente todo el tiempo!

Procedimiento de entrenamiento

1. Doble la rodilla e incline el tronco hacia delante hasta que pueda agarrar la barra de tracción (Fig. R).

Nota: Mantenga los hombros distendidos y la cabeza erguida.

2. Empuje con los pies hacia atrás y estire las piernas. Incline el tronco ligeramente hacia atrás (Fig. S).

Nota: Nunca estire completamente las piernas, deje la rodilla ligeramente flexionada.

3. Una vez que las piernas estén estiradas, tire de la barra de tracción hacia el torso (Fig. T).

Nota: Asegúrese de que el asidero se encuentra debajo del arco costal. Deje los hombros y las manos distendidos.

4. Primero extienda nuevamente los brazos y dóblese ligeramente hacia delante desde la cadera.
5. Cuando sus manos alcancen las rodillas, doble las piernas y deslícese con el asiento hacia delante (Fig. U).
6. Comience de nuevo con el paso 1.

Nota: Asegúrese de que los pasos individuales se enlazan de forma fluida y forman un movimiento suave.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirarse después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 30 - 40 segundos.

Músculos de la nuca

1. Colóquese en posición relajada. Presione la cabeza con la mano suavemente primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición recta, las articulaciones de las rodillas ligeramente dobladas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.

3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie los lados y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y eleve un pie del piso.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, el torso se mantiene enderezado.

Almacenamiento, limpieza

El artículo siempre se debe almacenar seco y limpio a temperatura ambiente.

Después de cada uso

Limpiar la protección del rodillo, así como el rail de deslizamiento solo con agua y después secar con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No limpiar con productos de limpieza fuertes.

Cada 50 horas de funcionamiento


Engrasar la cadena con aprox. 1 cucharada de café de aceite mineral (aceite 3-in-1 o aceite para motores 20W) y una toalla de papel.

Retirar de la cadena el exceso de aceite.


¡IMPORTANTE! No limpiar con productos de limpieza fuertes.

Indicaciones para la eliminación

Elimine el artículo y el material de embalaje conforme a la normativa legal local en la actualidad. No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.

 Los aparatos señalizados con el símbolo al margen no deben eliminarse en la basura doméstica. Usted está obligado a eliminar este tipo de aparatos eléctricos y electrónicos viejos por separado. Infórmese en su municipio sobre las posibilidades de eliminación legales. Extraiga la pila del artículo antes de eliminarlo.

Medidas para la eliminación de pilas

 **A tener en cuenta:** las pilas son basura especial y, conforme a lo estipulado en la ley, no deben eliminarse en la basura doméstica. Puede entregar las pilas gastadas en los puntos de recogida municipales o en los comercios, sin coste alguno. En éstos encontrará contenedores de recogida especiales.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

Este producto se fabrica con gran esmero y bajo control continuo. Este producto tiene una garantía de tres años a partir de la fecha de compra. Por favor, guarde el tíquet de compra.

La garantía solamente es válida para defectos de material o de fabricación y queda anulada en caso de tratamiento inapropiado o indebido. Sus derechos legales, especialmente el de régimen de garantía, no se ven restringidos por esta garantía.

En caso de una eventual reclamación, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente que le indicamos más abajo o envíenos un correo electrónico. Nuestros trabajadores le informarán con la mayor rapidez posible sobre cómo proceder. En todos los casos le ofrecemos una atención personalizada.

El periodo de garantía no se verá prolongado por reparaciones en garantía, garantía legal o como servicio de la casa. Esto es válido también para las piezas reemplazadas o reparadas. Las reparaciones realizadas una vez transcurrido el periodo de garantía se deberán pagar.

IAN: 292988

 Servicio España

Tel.: 902 59 99 22

(0,08 EUR/Min. + 0,11 EUR/
llamada (tarifa normal))

(0,05 EUR/Min. + 0,11 EUR/
llamada (tarifa reducida))

E-Mail: deltasport@lidl.es



Muitos Parabéns!

Com a sua compra optou por um produto de alta qualidade. Antes de o utilizar pela primeira vez, familiarize-se com o produto.

Para o efeito leia com atenção o seguinte manual de instruções.

Utilize o produto apenas conforme descrito e para as aplicações indicadas. Guarda estas instruções em lugar seguro. No caso de transferir o produto para terceiros, faça-a acompanhar de todos os documentos.

Volume de fornecimento/descrição das peças (Fig. A)

- 1 x manual de instruções
- 1 x máquina de remo
 - 1 x estrutura da base (1)
 - 1 x calha deslizante (2)
 - 1 x pé de suporte, dianteiro (3)
 - 1 x pé de suporte, traseiro (4)
 - 1 x banco (5)
 - 2 x apoios de pés (6a), (6b)
 - 2 x ferragens de suporte, dianteiras (7a), (7b)
 - 2 x ferragens de suporte, traseiras (8a), (8b)
 - 1 x pé de suporte, central (9)
 - 1 x suporte do cockpit (10)
 - 1 x parafuso de segurança (11)
 - 1 x bucha (12)
 - 2 x batentes, vários componentes (13 a - c)
 - 1 x tampa de cobertura (14)
 - 1 x placa metálica (15)
 - 1 x pino de segurança (26)
- 1 x conjunto de parafusos
 - 8 x parafusos M4 x 10 (16)
 - 8 x parafusos M6 x 25 (17)
 - 4 x parafusos M6 x 12 (18)
 - 4 x porcas M8 (19)
 - 2 x parafusos M8 x 20 (20)
 - 6 x parafusos M10 x 20 (21)
 - 2 x parafusos M10 x 25 (22)
 - 6 x porcas M10 (23)
 - 8 x anilhas M10 (24)
 - 2 x anilhas de mola M10 (25)

- 1 x conjunto de ferramentas
 - 1 x chave de bocas com abertura de 13 mm/com abertura de 17 mm (27)
 - 1 x chave de sextavado interior de 6 mm com chave Phillips PH2 (28)
 - 1 x chave de sextavado interior de 5 mm (29)
 - 1 x chave de sextavado interior de 4 mm (30)
- 2 x pilhas, tipo D 1,5 V (31)

Dados técnicos

Dimensões (L x A x P):
(aberto) aprox. 223 x 106 x 58 cm;
(fechado) aprox. 118 x 161 x 58 cm

Peso: 35 kg

Alimentação de energia:
2 x 1,5 V --- Tipo de pilhas D Mono/LR20

Consumo energético estimado: 130 mW

Sistema de travagem independente da velocidade



Perigo de contusões nos dedos!



Capacidade máxima de carga: 110 kg

Capacidade máxima de carga do suporte do tablet: 2 kg



A Delta-Sport Handelskontor GmbH, declara que este produto se encontra em conformidade com os seguintes requisitos essenciais e os demais regulamentos relevantes:

Diretiva CEM - 2014/30/UE

Diretiva ROHS - 2011/65/UE

As Declarações de Conformidade completas estão disponíveis em <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Data de fabrico (mês/ano):
11/2017

Classe de equipamento: HC (para utilização doméstica, precisão C)/não concebido para exercícios terapêuticos

Em conformidade com: DIN EN ISO 20957-1: 2014, EN 957-7: 1998

Utilização prevista

Este artigo foi concebido como instrumento para treino que lhe permite exercitar o corpo inteiro. A máquina de remo destina-se a utilização privada e não é adequada para fins médicos e comerciais. O artigo destina-se a ser utilizado em espaços interiores.

Instruções de segurança

Perigo de ferimentos!

- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 14 anos de idade, assim como por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimento, quando supervisionadas ou instruídas acerca da utilização segura do aparelho e dos perigos resultantes. As crianças não devem brincar com o aparelho.
- Consulte o seu médico antes de começar a praticar exercício físico. Certifique-se de que está apto em termos de saúde para praticar exercício físico.
- Não utilize o artigo se estiver ferido ou com limitações de saúde.
- Este artigo foi concebido para um peso corporal máximo de 110 kg. Não utilize o artigo se o seu peso corporal for superior.
- Lembre-se sempre de aquecer antes de começar o exercício e treine de acordo com a sua capacidade física atual. Excesso de esforço e treino excessivo podem resultar em ferimentos graves.

Se sentir desconforto, fraqueza ou fadiga, pare de treinar imediatamente e contacte um médico.

- Mantenha sempre consigo o manual de instruções, para poder consultar as sugestões de exercícios.
- As mulheres grávidas apenas devem fazer o treino após consultarem um médico.
- O artigo só pode ser usado por uma pessoa de cada vez.
- O artigo não é adequado para exercícios terapêuticos.
- Deve ser deixada uma área livre de aprox. 0,6 m a toda a volta da zona de treino (Fig. V).
- Treine apenas numa superfície plana, horizontal e antiderrapante.
- Não utilize o artigo perto de escadas ou degraus.
- Pare o exercício imediatamente se sentir tonturas, palpitações, etc., e consulte imediatamente um médico.
- A montagem do artigo deve ser efetuada apenas por um adulto, para evitar ferimentos devido a manuseio incorreto. Certifique-se de que apenas utiliza o artigo depois de a montagem estar completa.
- Mantenha crianças, animais de estimação e dedos afastados dos rolamentos do assento. Os rolamentos do assento podem causar ferimentos.

- Mantenha roupas soltas afastadas dos rolamentos do assento.
- Puxe a barra de tração com ambas as mãos diretamente para a parte superior do corpo. Não reme apenas com uma mão.
- Nunca torça a corrente. A utilização indevida da corrente pode levar a ferimentos.
- Nunca deixe a corrente raspar na guia da corrente.
- Antes de soltar a barra de tração, pouse-a no suporte da pega ou, com cuidado, no braço do monitor.
- Não pratique exercício se se sentir cansado ou desconcentrado. Não pratique exercício imediatamente após as refeições. Aguarde cerca de 2 horas para começar a treinar.
- Mantenha a sala de exercício arejada, mas evite correntes de ar.
- Beba líquidos suficientes durante o treino para manter a hidratação.
- Certifique-se de que a máquina está fechada e fixa com o pino de segurança, antes de deslocar o aparelho.

Perigo de contusões nos dedos!

- Ao fechar ou abrir a máquina de remo, tenha cuidado com os pontos de entalamento.

Precaução especial: perigos de ferimentos para crianças!

- Mantenha as crianças afastadas do material de embalagem. Existe perigo de asfixia!
- O artigo não é adequado para brincar e deve ser armazenado num lugar inacessível a crianças quando não estiver a ser utilizado. As crianças não devem ficar ao alcance do artigo durante a prática de exercício, de modo a evitar perigo de ferimentos.
- Chame a atenção das crianças, em particular, de que o artigo não é um brinquedo.
- As crianças não devem brincar com o artigo.

Perigos devido a desgaste

- O artigo deve ser utilizado apenas em bom estado. Antes de cada utilização, verifique se o artigo apresenta danos ou desgaste. A segurança da máquina de remo só pode ser garantida se esta for regularmente verificada quanto a danos e desgaste. Se, por exemplo, a corrente ou as pegas da barra de tração mostrarem sinais de danos, deixe de utilizar o artigo.
- Utilize apenas peças de substituição originais.
- Proteja o artigo contra temperaturas extremas, sol e humidade.

O armazenamento e o uso inadequados do artigo podem levar a desgaste prematuro e a possíveis rupturas na estrutura, o que, por sua vez, pode resultar em ferimentos.

- Verifique regularmente o artigo quanto a danos ou desgaste. Em caso de danos, deixe de utilizar o artigo.
- NÃO fixe nem aparafuse o artigo de forma permanente ao chão. O não cumprimento desta regra pode causar danos consideráveis ao aparelho.

Aviso relativo às pilhas



AVISOS GERAIS

- Guarde as pilhas sempre fora do alcance das crianças.
- A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não podem ser realizadas por crianças sem supervisão.
- Se necessário, limpe os contactos das pilhas e do aparelho com um pano seco e limpo.
- Não exponha as pilhas a condições extremas (por exemplo, elementos de aquecimento ou radiação solar direta).
- Manuseie uma pilha danificada ou com líquido derramado com cuidado redobrado e elimine-a imediatamente de acordo com as normas. Para isso, use luvas.

- Caso tenha tocado em ácido da pilha, lave o ponto de contacto afetado com água e sabão. Caso tenha entrado ácido da pilha para os olhos, lave-os com água e consulte imediatamente um médico!
- As pilhas não devem ser engolidas! Se isso acontecer, consulte um médico imediatamente!
- Nunca coloque as pilhas ou a bateria no fogo nem em superfícies quentes (p. ex. elementos de aquecimento ou lareira). Nunca abra o invólucro, a película de alumínio, nem ponha os contactos em curto-circuito. Existe perigo de incêndio ou de explosão!
- Evite influências mecânicas externas (p. ex. pancadas, objetos pontiagudos ou esmagamentos). Existe perigo de incêndio ou de explosão!
- Não exponha as pilhas e a bateria a temperaturas inferiores a 10 °C e superiores a 45 °C.



OUTROS AVISOS RELATIVOS ÀS PILHAS

- Utilize apenas baterias do mesmo fabricante e do mesmo tipo.
- Remova as pilhas se estiverem gastas ou se não utilizar o artigo por um longo período.
- Não utilize pilhas novas juntamente com pilhas usadas.
- Substitua todas as pilhas em simultâneo.

- As pilhas não recarregáveis não devem ser carregadas.

Advertência: as pilhas não podem ser carregadas ou reativadas com outros meios, não podem ser desmanteladas, não podem ser atiradas para o fogo ou curto-circuitadas. Existe perigo de incêndio ou de explosão!

- Observe a polaridade correta (+/-) ao inserir as pilhas.
- Elimine adequadamente as pilhas usadas nos pontos de recolha municipais ou em lojas.

Inserir as pilhas no artigo (Fig. O)



ATENÇÃO: observe as seguintes instruções para evitar danos mecânicos e elétricos.

Insira as pilhas fornecidas (31) no compartimento das pilhas (10d) do cockpit (10).

Inserção das pilhas

1. Desaperte o parafuso da tampa do compartimento das pilhas (10c) na parte traseira do cockpit (10) e remova a tampa do compartimento das pilhas (10c).
2. Insira com cuidado as 2 pilhas de 1,5 V de tipo D (31) no compartimento das pilhas (10d). As pilhas devem ficar devidamente encaixadas no compartimento (10d).



ATENÇÃO: tenha atenção aos polos mais/menos das pilhas (31) e à inserção correta, tal como assinalado no fundo do compartimento das pilhas (10d).

3. Encaixe a tampa do compartimento das pilhas (10c) na parte traseira do cockpit e volte a aparafusá-la.

Substituir as pilhas



ATENÇÃO: observe as seguintes instruções para evitar danos mecânicos e elétricos.

Se as pilhas (31) deixarem de funcionar, substitua-as conforme descrito acima para a inserção. Remova as pilhas existentes no artigo antes de inserir pilhas novas.

Instruções de montagem

- Escolha uma área para treinar com aproximadamente 3,00 x 1,80 m (C x L).
- Treine apenas numa superfície plana e antiderrapante.

Montagem

O artigo deve ser montado por duas pessoas.

Passo 1 (Fig. C):

1. Fixe as duas ferragens de suporte dianteiras (7a), (7b) no pé de suporte dianteiro (3).

Nota: certifique-se de que as curvaturas das duas ferragens de suporte (7a), (7b) ficam viradas para fora.

2. Em seguida, prenda as duas ferragens de suporte (7a), (7b) na estrutura da base (1).

Nota: para facilitar a montagem das ferragens de suporte, rode a estrutura da base para que os orifícios dos parafusos apontem para cima.

Passo 2 (Fig. D):

1. Rode a calha deslizante (2) de forma que os orifícios dos parafusos fiquem voltados para cima e monte o pé de suporte central (9).

Nota: depois de terminar a montagem da máquina de remo, pode ajustar a altura relativamente ao chão usando o parafuso de aperto.

2. Ajuste a compensação de altura ao chão com o manipulador estrelado e depois aperte bem a contraporca (9a).

Passo 3 (Fig. E):

1. Deixe a calha deslizante (2) no estado invertido e monte os dois apoios de pés (6a), (6b).

Nota: certifique-se de que monta os apoios de pés na direção correta (esquerda (6a)/direita (6b)).

Passo 4 (Fig. F):

1. Fixe as duas ferragens de suporte traseiras (8a), (8b) no pé de suporte traseiro (4).

Nota: certifique-se de que as curvaturas das duas ferragens de suporte (8a), (8b) ficam viradas para fora.

2. Insira a placa metálica (15) na calha deslizante (2) e fixe as ferragens de suporte traseiras (8a), (8b) na calha deslizante (2).

Nota: certifique-se de que os orifícios roscados da placa metálica (15) se encontram diretamente por baixo dos orifícios da calha deslizante (2).

Passo 5 (Fig. G):

1. Insira o banco (5) deslizando-o pela parte de trás na calha deslizante (2). Para isso, insira os patins deslizantes pré-montados por baixo do assento na guia da calha deslizante.

Nota: tenha em atenção a orientação correta do assento.

2. Fixe os batentes (13) no lado direito e no lado esquerdo nas extremidades dianteira e traseira da calha deslizante (2).

3. Insira a tampa de cobertura (14) na extremidade traseira da calha deslizante (2).

Passo 6 (Fig. H):

1. Coloque a estrutura da base (1) e a calha deslizante (2) nos respetivos pés de suporte.

2. Ligue o cabo do sensor (1a) da estrutura da base (1) ao cabo do sensor (2a) da calha deslizante (2).

3. Insira a calha deslizante (2) na estrutura da base (1) e aparafuse-o com firmeza.

4. Certifique-se de que os dois cabos do sensor não ficam trilhados ou danificados ao inserir a calha deslizante (2). Para evitar trilhar os cabos, empurre a ligação de encaixe na abertura livre ao lado da guia do cabo. (Fig. M).

Passo 7 (Fig. I):

No estado aberto, a calha deslizante (2) deve ser estabilizada com o parafuso de segurança (11).

1. Insira a bucha (12) no parafuso de segurança (11).

2. Aperte o parafuso de segurança (11) a partir de baixo no orifício roscado existente na calha deslizante (2).

Passo 8 (Fig. K):

1. Ligue os dois cabos de sensor existentes no cockpit (10a) aos cabos de sensor da estrutura da base (1b).

2. Aperte com firmeza o suporte do cockpit (10b) à estrutura da base (1).

Fechar o artigo (Fig. L)

Se não for utilizar a máquina de remo, pode fechá-la.

1. Dobre o cockpit (10) para trás.

2. Deslize o banco (5) para a frente.

Nota: certifique-se de que o banco (5) está completamente empurrado para a frente e que não pode deslocar-se ao fechar a máquina de remo.

3. Solte o parafuso de segurança (13) e dobre a calha deslizante (2) para cima.

Nota: tenha cuidado para não trilhar os cabos ao dobrar a máquina de remo. Arrume a ligação de encaixe na abertura livre (Fig. M), para evitar trilhar os cabos.

4. Fixe a calha deslizante (2) com o pino de segurança (26) que se encontra por baixo da corrente da barra de tração (Fig. J) quando a máquina está aberta.

Nota: para não perder o parafuso de segurança (11), volte a aparafusá-lo no orifício roscado existente na calha deslizante.

5. Para voltar a abrir o aparelho, execute os passos na ordem inversa.

Nota: segure a calha deslizante (2) com firmeza, ao prender ou retirar o pino de segurança (26).

Utilizar o artigo

Ajustar a resistência (Fig. N)

Antes de iniciar o treino, deverá ajustar a resistência na roda motriz (1c) da máquina de remo.

A resistência pode variar entre 10 níveis.

Nota: quanto maior a resistência, mais intenso é o treino. Tenha em atenção que a configuração de uma resistência demasiado alta pode levar a cargas prejudiciais à saúde.

Ajustar os apoios de pés (Fig. Q)

Antes de iniciar o treino, ajuste os apoios de pés (6a), (6b) ao tamanho adequado dos seus pés.

1. Puxe a parte móvel dos apoios de pés para cima, para encurtar o tamanho. Puxe a parte móvel dos apoios de pés para baixo, para aumentar o tamanho.

2. Puxe a fita tensora até que o seu pé não possa deslizar.

Nota: a fita tensora deve ficar por cima da planta do pé de modo a garantir uma posição segura do pé.

Utilização do computador

A máquina de remo corresponde à classe de precisão C, o que significa que não se pode exigir precisão das indicações do computador.

Ligar e desligar o aparelho

O computador liga-se automaticamente assim que começar o treino ou puxar com força a barra de tração. O visor padrão é apresentado (todos os parâmetros estão a 0).

Nota: o computador liga-se se premir um dos 3 botões.

Se não acionar a máquina de remo durante aprox. 100 segundos, o computador desliga-se automaticamente.

Visor (Fig. P)

No ecrã, aparece:

- Duração do treino de :00 a 59:59:59 (10e)
- Previsão de tempo necessário para percorrer 500 m à velocidade atual de 0 a 9:59/500 m (10f)
- Distância total de 0 a 99999 m (10g)
- Tempo médio necessário para percorrer 500 m de :00 a 9:59.9/500 m (10h)
- Distância percorrida em 5 min à velocidade atual de 0 a 1999 TIMES/m (10i).
- Previsão de distância percorrida em 30 min de 0 a 9999 m/30:00 (10j)
- Batidas por minuto de 0 a 99 s/m (10k)
- Gasto de calorías* de 0 a 999 cal (10l)

* O cálculo baseia-se nos valores padrão pré-programados, que só podem servir como orientação.

Selecionar modo

Pode optar pelo treino padrão ou selecionar uma das 10 sessões de treino pré-programadas.

1. Prima o botão MODE (10m) para mudar do indicador de treino padrão para o modo de sessões de treino.
2. Prima o botão SET (10n) para selecionar uma das 10 sessões de treino pré-programadas (P01 - P10).
3. Prima o botão OK (10o) para confirmar a sua escolha.

Sessões de treino

P01

1. Seleccione a sessão de treino P01 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.
2. A distância total é de 2 000 m.
3. Pode, agora, começar o exercício. O computador faz a contagem decrescente até «0 m» do valor predefinido.
4. Quando o objetivo predefinido é atingido, o computador interrompe a contagem.

P02

1. Seleccione a sessão de treino P02 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.
2. A distância total é de 5 000 m.
3. Pode, agora, começar o exercício. O computador faz a contagem decrescente até «0 m» do valor predefinido.
4. Quando o objetivo predefinido é atingido, o computador interrompe a contagem.

P03

1. Seleccione a sessão de treino P03 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.
2. A distância total é de 10 000 m.
3. Pode, agora, começar o exercício. O computador faz a contagem decrescente até «0 m» do valor predefinido.
4. Quando o objetivo predefinido é atingido, o computador interrompe a contagem.

P04

1. Seleccione a sessão de treino P04 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.
2. A duração do treino é de 30 min.
3. Pode, agora, começar o exercício. O computador faz a contagem decrescente até «0:00» do valor predefinido.
4. Quando o objetivo predefinido é atingido, o computador interrompe a contagem.

P05

1. Seleccione a sessão de treino P05 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.
2. Reme 500 m.

3. Faça uma pausa de 1 minuto.
4. Faça 5 repetições.
5. Assim que terminar todas as séries, o computador interrompe a contagem.

P06

1. Selecione a sessão de treino P06 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.
2. Reme durante 30 segundos.
3. Faça uma pausa de 30 segundos.
4. Faça 10 repetições.
5. Assim que terminar todas as séries, o computador interrompe a contagem.

P07

1. Selecione a sessão de treino P07 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.
2. Reme durante 1 minuto e, em seguida, faça uma pausa de 1 minuto.
3. Reme durante 2 minutos e, em seguida, faça uma pausa de 2 minutos.
4. Reme durante 3 minutos e, em seguida, faça uma pausa de 3 minutos.
5. Reme durante 4 minutos e, em seguida, faça uma pausa de 4 minutos.
6. Reme durante 3 minutos e, em seguida, faça uma pausa de 3 minutos.
7. Reme durante 2 minutos e, em seguida, faça uma pausa de 2 minutos.
8. Reme durante 1 minuto e, em seguida, faça uma pausa de 1 minuto.
9. Assim que terminar todas as séries, o computador interrompe a contagem.

P08

1. Selecione a sessão de treino P08 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.
2. Reme 2000 m, 1 500, 1 000 e 500 m.
3. Faça uma pausa de 3 minutos após cada série.
4. Assim que terminar todas as séries, o computador interrompe a contagem.

P09

1. Selecione a sessão de treino P09 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.

2. Reme durante 100 segundos e faça uma pausa de 20 segundos.
3. Repita 5 vezes.
4. Faça uma pausa de 140 segundos após a 5.ª repetição.
5. Reme durante 100 segundos e faça uma pausa de 20 segundos.
6. Repita 4 vezes.
7. Assim que terminar todas as séries, o computador interrompe a contagem.

P10

1. Selecione a sessão de treino P10 tal como indicado na secção «Selecionar modo» e inicie o treino.
2. Reme 42 195 m.
3. Pode, agora, começar o exercício. O computador faz a contagem decrescente até «0 m» do valor predefinido.
4. Quando atingir o objetivo predefinido, o computador interrompe a contagem.

Repor as indicações do visor

O visor encontra-se a 0 na primeira colocação em funcionamento. Pode começar pelo treino padrão ou selecionar uma das sessões de treino pré-programadas.

Para repor as indicações do visor ou finalizar uma sessão de treino mais cedo, prima o botão MODE (10m). A indicação END surge no ecrã durante 3 segundos. Em seguida, a indicação no visor é reposta a 0.

Se, durante o treino, quiser selecionar outra sessão de treino, prima o botão SET (10n).

Instruções gerais de treino

- Use roupa desportiva confortável.
- Faça o aquecimento antes de cada treino e deixe o treino ir abrandando pouco a pouco antes de terminar.
- Faça pausas suficientes entre os exercícios e beba líquidos suficientes para manter a hidratação.
- Os principiantes não devem treinar com uma carga muito alta. Vá aumentando a intensidade gradualmente.
- Execute todos os exercícios com movimentos uniformes e nunca com movimentos bruscos e rápidos.

- Certifique-se de que mantém a respiração regular. Expire durante a fase de esforço e inspire durante a fase de relaxamento.
- Certifique-se de que mantém a postura corporal correta durante o exercício.
- Certifique-se de que os pés estão devidamente colocados nos apoios de pés.

Aquecimento

Reserve tempo suficiente para fazer o aquecimento antes de cada treino. Abaixo, encontrará a descrição de alguns exercícios simples.

Deve repetir cada exercício duas a três vezes.

Musculatura do pescoço

1. Vire a cabeça lentamente para a esquerda e para a direita. Repita este movimento quatro a cinco vezes.
2. Rode lentamente a cabeça primeiro para uma e depois para a outra direção.

Braços e ombros

1. Cruze as mãos atrás das costas e puxe-as com cuidado para cima.
Se dobrar a parte superior do corpo para a frente, todos os músculos são aquecidos da forma ideal.
2. Rode os ombros para a frente em simultâneo e mude de direção após um minuto.
3. Puxe os ombros em direção aos ouvidos e volte a deixá-los cair.
4. Rode alternadamente o braço esquerdo e o direito para frente e, um minuto depois, para trás.

Importante: não se esqueça de manter a respiração controlada!

Processo de treino

1. Flita os joelhos e incline a parte superior do corpo para a frente até conseguir agarrar a barra de tração (Fig. R).

Nota: mantenha os ombros relaxados e a cabeça erguida.

2. Com os pés, empurre o corpo para trás e estique as pernas. Incline ligeiramente a parte superior do corpo para trás (Fig. S).

Nota: nunca estique as pernas completamente, deixe os joelhos ligeiramente fletidos.

3. Assim que as pernas estiverem esticadas, puxe a barra de tração em direção à parte superior do corpo (Fig. T).

Nota: certifique-se de que mantém a pega abaixo do arco costal. Mantenha os ombros e as mãos relaxados.

4. Primeiro, estique os braços novamente e depois incline-se ligeiramente para a frente a partir das ancas.
5. Quando as suas mãos alcançarem os joelhos, flita as pernas e deslize o assento para a frente (Fig. U).
6. Recomece no passo 1.

Nota: certifique-se de que efetua a sequência de passos com fluidez, formando movimentos suaves.

Alongamentos

Reserve tempo suficiente para fazer alongamentos depois de cada treino. Abaixo, encontrará a descrição de alguns exercícios simples.

Deve repetir cada exercício 3 vezes para cada lado e durante 30 a 40 segundos.

Musculatura do pescoço

1. Coloque-se numa posição relaxada. Com uma mão, puxe com cuidado a cabeça primeiro para a esquerda e depois para a direita. Este exercício alonga as laterais do pescoço.

Braços e ombros

1. Fique de pé, com as articulações dos joelhos ligeiramente dobradas.
2. Coloque o braço direito atrás da cabeça até a mão direita ficar entre as omoplatas.
3. Segure no cotovelo direito com a mão esquerda e empurre-o para trás.
4. Troque de lado e repita o exercício.

Musculatura das pernas

1. Fique de pé e levante um pé do chão.
2. Rode-o lentamente numa direção e depois na outra direção.
3. Ao fim de algum tempo, troque de pé.

Importante: certifique-se de que as coxas fiquem paralelas entre si. Deve empurrar a zona pélvica para a frente e manter a parte superior do corpo reta.

Armazenamento e limpeza

Armazene o artigo sempre seco e limpo num local ameno.

Após cada utilização

Limpe a proteção dos rolamentos e a calha deslizante apenas com água e, em seguida, seque com um pano de limpeza.

IMPORTANTE! Nunca efetue a limpeza com produtos de limpeza agressivos.

A cada 50 horas de funcionamento


Com um toalhete de papel, lubrifique a corrente com cerca de 1 colher de chá de óleo mineral (óleo 3-em-1 ou óleo para motor 20W). Remova o excesso de óleo da corrente.

IMPORTANTE! Nunca efetue a limpeza com produtos de limpeza agressivos.


Instruções para a eliminação

Elimine o artigo e os materiais da embalagem de acordo com as normas locais atuais. Os materiais da embalagem, como por ex. o saco de plástico, não devem estar ao alcance das crianças.

Guarde o material da embalagem fora do alcance das crianças.

 Os aparelhos identificados com o símbolo ao lado não podem ser eliminados no lixo doméstico. Está obrigado a eliminar em separado esses aparelhos elétricos e eletrónicos em fim de vida. Informe-se na sua entidade municipal sobre as opções de eliminação regulada. Remova as pilhas do artigo antes de o eliminar.

Medidas a tomar para a eliminação das pilhas

 **Tenha em atenção:** Que se trata de baterias e lixo especial que, de acordo com a legislação, não deve ser eliminado no lixo doméstico. Pode entregar gratuitamente as baterias gastas nos pontos de recolha municipais ou no distribuidor. Nesses locais encontrará recipientes de recolha especiais para o efeito.

Indicações sobre a garantia e o processamento de serviço

O produto foi produzido com os maiores cuidados e sob constante controlo. Com este produto obtém uma garantia de três anos, válida a partir da data de aquisição. Guarde o talão de compra.

A garantia apenas é válida para defeitos de material e fabrico e é anulada em caso de utilização errada ou inadequada do produto.


Os seus direitos legais, especialmente os direitos de garantia do consumidor, não são limitados pela presente garantia.

Em caso de eventuais reclamações, queira contactar o serviço de atendimento abaixo mencionada ou entre em contacto connosco via e-mail. Os nossos empregados do serviço de atendimento irão combinar consigo o mais rapidamente possível o procedimento subsequente. Atendê-lo-emos pessoalmente em cada caso.

Segundo a DL 67/2003, com a troca do aparelho dá-se início a um novo prazo de garantia.

Depois de expirada a garantia, eventuais reparações implicam o pagamento de custos.

IAN: 292988

 Assistência Portugal

Tel.: 70778 0005

(0,12 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.pt

